

*Artículo de Investigación Científica y Tecnológica*

## El estrés laboral en mujeres con trabajo nocturno: el caso de una industria maquiladora de Zapopan, Jalisco, México

Work stress in women with night work: the case of a maquiladora industry in Zapopan, Jalisco, Mexico

María Dolores Ávila Jiménez, Sergio Manuel González Rodríguez

Recibido: 19 mayo 2020

Aceptado para publicación: 26 septiembre 2020

### Resumen

**Objetivo:** Conocer la presencia del estrés laboral relacionado con el trabajo nocturno y su posible efecto a la salud en un grupo de trabajadoras de una industria manufacturera de la zona industrial de Zapopan, Jalisco.

**Métodos:** A través de un acercamiento cualitativo-exploratorio, utilizando la técnica de listados libres para la recolección de la información, se indagó sobre la presencia de estrés y su posible relación con el trabajo nocturno.

**Resultados:** De las participantes, 18 manifestaron sentir estrés, y lo atribuyen a la falta de descanso, al no dormir bien y al estar desveladas, además de señalar que éste les ha provocado padecimientos y enfermedades como tic y temblorina, migraña, insomnio, dolor de cabeza y cuello, problemas de presión, sobrepeso y colitis. En correlación a las palabras más frecuentemente mencionadas y relacionadas con la palabra “estrés” se destaca el dolor de cabeza y la desesperación.

**Conclusiones:** El conocer una parte de la realidad vivida por los trabajadoras del turno nocturno, que según la literatura el trabajar de noche, impacta de manera similar tanto a hombres como a mujeres, nosotros consideramos que en cierta manera el impacto es más fuerte en mujeres por no haber un nivel de las responsabilidades familiares, siendo ellas las que acumulan más esta carga, es urgente considerar y aplicar programas de salud y prevención diferenciados a trabajadores y trabajadoras que rolan turnos, pero sobre todo de aquellos que trabajan de noche.

### Abstract

**Objective:** To know the presence of work stress related to night work and its possible effect on health in a group of women workers in a manufacturing industry in the industrial zone of Zapopan, Jalisco.

**Methods:** Through a qualitative-exploratory approach, using the technique of free listings for the collection of information, the presence of stress and its possible relationship with night work is investigated.

**Results:** Of the participants 18 they expressed feeling stress, and they attribute it to the lack of rest, not sleeping well and being unveiled, in addition to pointing out that it has caused them diseases and diseases such as tic and tremoring, migraine, insomnia, pain of head and neck, pressure problems, overweight and colitis. In correlation to the most frequently mentioned words and related to the word “stress”, headache and despair stand out.

**Conclusions:** Knowing a part of the reality lived by night shift workers, which according to literature working at night, impacts men and women in a similar way, we consider that in some ways the impact is stronger in women. Because there is not a level of family responsibilities, since they are the ones that accumulate this burden the most, it is urgent to consider and apply differentiated health and prevention programs to workers who take turns, but especially those who work at night.

**Palabras clave:** Estrés, horario de trabajo por turnos, mujeres trabajadoras

**Key words:** Stress, shift work schedule, women working

Universidad de Guadalajara, Departamento de Estudios Regionales DER/Ineser, Centro Universitario de Ciencias Económico Administrativa, Jalisco, México

**Autor de correspondencia:** Departamento de Estudios Regionales DER/Ineser, Centro Universitario de Ciencias Económico Administrativas, Periférico Norte N° 799 Núcleo Universitario, Los Belenes, c.p.45100. Zapopan, Jalisco, México. [mariad@ucea.udg.mx](mailto:mariad@ucea.udg.mx), tel. 37703404, ext. 5244. [sergiom@ucea.udg.mx](mailto:sergiom@ucea.udg.mx), tel. 37703404, ext. 5270.

## INTRODUCCIÓN

Instituciones internacionales como la Organización Internacional del Trabajo y la Organización Mundial de la Salud han manifestado su preocupación por los efectos negativos que el trabajo a turnos y nocturno tiene en la salud de los trabajadores,<sup>1</sup> debido a que este tipo de jornadas demanda mantener al organismo activo en momentos en que necesita descanso, ello acarrea consecuencias a la salud y al bienestar de los trabajadores y trabajadoras como diversos estudios lo han referido.<sup>2-5</sup> Sin embargo, esta modalidad de trabajo se está haciendo cada vez más común, anteponiendo la seguridad y salud de los trabajadores a los intereses económicos de las empresas que buscan un mayor beneficio y una retribución rápida de sus inversiones.

El trabajo a turnos, pero sobre todo el nocturno, coloca a los trabajadores no solo en una postura que pone en riesgo su salud, sino que lo sitúa fuera de las pautas de la vida familiar y social provocando un desajuste entre el tiempo de trabajo, el tiempo biológico y el tiempo social.<sup>2,5,6</sup> Diversos han sido los acercamientos que se han tenido con respecto al estudio de la problemática diferenciada de la salud de hombres y mujeres que han intentado comprobar que existen diferencias de género en lo relativo a la salud física y mental, que se han abordado desde el punto de vista biológico hasta psicosocial.<sup>7,6</sup>

Con respecto a la participación laboral femenina ésta ha sido segmentada y segregada, su incorporación a enfrentado serios problemas como por ejemplo bajos salarios y formas de trabajo atípicas, en donde se pueden incluir las jornadas laborales nocturnas;<sup>8</sup> En lo referente a los factores psicosociales se ha mencionado que existe una interacción importante entre este tipo de afectaciones con los roles de género, la división sexual del trabajo y el estrés.<sup>8,9</sup> La presente investigación tiene el objetivo conocer la presencia del estrés laboral relacionado con el trabajo nocturno y su posible efecto a la salud en un grupo de trabajadoras de una industria manufacturera de la zona industrial de Zapopan, Jalisco.

## MATERIALES Y MÉTODOS

El enfoque de la investigación fue cualitativo-exploratorio, utilizando la técnica para la recolección de información de listados libres esta técnica se fundamenta en la antropología cognitiva en el análisis de dominios culturales, el objetivo principal es ayudar a describir y analizar la cultura y la conducta de los participantes desde su propio punto de vista, entender lo que la gente piensa y conoce, esta técnica organiza la información respecto a una palabra o concepto más frecuentemente mencionada,<sup>10</sup> para su análisis se utilizó el programa Anthropac 1.0. Se solicitó la autorización para poder acceder a las instalaciones con la finalidad de aplicar dicha dinámica.

Las participantes seleccionadas fueron 20 mujeres del turno nocturno, que aceptaran participar de manera voluntaria en el proyecto, en los criterios de inclusión solo se consideró el hecho de trabajar en dicho turno sin considerar la antigüedad, ya que muchas de ellas tienen la experiencia de trabajar regularmente en este horario.

El contexto en el cual se llevó a cabo la investigación y al cual pertenecen este grupo de mujeres, fue en una industria manufacturera ubicada en la zona industrial de Zapopan, Jalisco, en donde se producen cables de telecomunicaciones para equipos de Internet, infraestructura, redes empresariales y electrodomésticos, contando con certificaciones de calidad como ISO 9001:2015, ISO 14001:2015, CSA, UL, RoHS y EICC. Uno de los puestos de trabajo que esta empresa ofrece y al cual pertenecen las participantes es el Operador de producción, los requisitos para ingresar en este puesto de trabajo son edad de 18 a 45 años, con estudios mínimos de primaria y con experiencia mínima, los solicitantes pueden elegir el turno a laboral que gusten, el cual es de lunes a viernes de 7:00 a.m. a 4:30 p.m. con un pago semanal de 1,200 más vales y bonos o lunes a jueves de 6:00 p.m. a 6:00 a.m. con un pago de 1,350 más vales y bonos, además ofrecen prestaciones de ley y fondo de ahorro; el tipo de contratación es directamente en la empresa.

### Antecedentes

El presente artículo tiene la intención de explorar la situación que existe en lo referente a la presencia de estrés y la posible influencia del trabajo nocturno en un grupo de mujeres de una industria manufacturera del municipio de Zapopan, Jalisco, el acercamiento al grupo de interés fue de tipo cualitativo a través de la técnica de listados libres, el objetivo principal fue el conocer desde el punto de vista de las propias trabajadoras, la percepción sobre el horario de trabajo nocturno y el estrés, con la finalidad de ver si ellas relacionaban ambos eventos con la posibilidad de presentar efectos en su salud.

El estudio de la salud laboral, se ha enfrentado a todo un reto ya que para poder hablar y conocer del estado de salud de las mujeres trabajadoras, para poder comprender tales efectos es necesario atender el entorno extralaboral que al igual que el medio laboral, también influye en el estado de salud de las y los trabajadores, pero sobre todo de las mujeres que a pesar de pertenecer a la fuerza de trabajo remunerada desde ya hace mucho tiempo atrás, ésta no ha podido deslindarse de los roles socialmente atribuidos a su sexo y que de alguna manera influyen en su salud. Es importante mencionar que a sabiendas que estos factores son importantes factores que influyen en la salud, sobre todo de las mujeres, por ser éstas quienes soportan el mayor peso de la mencionada doble jornada laboral, no ahondaremos en esta temática.

### El trabajo nocturno y la salud

Aun a sabiendas de que el ser humano es diurno, y que su organismo está diseñado para trabajar en el día y descansar por la noche, en algunos sectores económicos, como la industria electrónica y manufacturera, se han implementado horarios nocturno de trabajo, ya que se considera una actividad necesaria para atender las demandas de servicios y productos en el mercado, sin embargo, es necesario estar consciente de los riesgos a los que se someten los trabajadores que cumplen con estos horario de trabajo.

El estudio sobre el trabajo nocturno, ha sido abordado desde la salud laboral debido a los riesgos a los que se exponen los trabajadores, ya que el trabajar en un horario nocturno no solo

potencializa la posibilidad de accidentes laborales, que como refiere Perancho <sup>11</sup> más del 90% de los grandes accidentes laborales ocurre entre las 24.00 y las 6.00 horas, en un momento biológicamente anómalo para la actividad del ser humano ya que es una especie diseñada para vivir de día y dormir de noche, su “reloj biológico” está adaptado para ello, y al invertir su funcionamiento “natural” se facilita la aparición de diversas enfermedades. El denominado “reloj biológico” lo integra mecanismos internos que controlan la fisiología y bioquímica del cuerpo humano con la finalidad de ajustarlo al ciclo de 24 horas, este proceso es llevado a cabo por los sistemas circadianos, que permite la sincronización del reloj biológico al enviarle señales externas para mantener una congruencia entre el reloj y el medio ambiente.

Para Knauth <sup>12</sup> “la perturbación de las variaciones circadianas del funcionamiento fisiológico producido por la necesidad de permanecer despiertos y trabajando en horas biológicamente anómalas, y de dormir durante el día, es uno de los rasgos más estresantes del trabajo por turnos”, ya que el organismo no está preparado para trabajar en horas en las que se supone debe dormir para reponer las energías desgastadas durante el día, de ahí que el denominado trastorno del ritmo circadiano, sea mayormente diagnosticado en los trabajadores de turnos nocturnos y rotativos, este trastorno se caracteriza por un patrón de sueño desestructurado a causa de la mala sincronización del sistema circadiano endógeno de sueño-vigilia del trabajador y las exigencias exógenas de espaciamiento y duración del sueño, es importante señalar que de acuerdo a Rutenfranz *et al.*, (citado por Knauth,<sup>12</sup> los ritmos circadianos de hombres y mujeres con trabajo nocturno, reaccionan de la misma forma, sin embargo es necesario considerar aspectos como la carga adicional del cuidado de los hijos y las labores domésticas, las cuales para el caso de México, sigue siendo responsabilidad de las mujeres.

Según Perancho <sup>11</sup> en países industrializados el 20% de la población trabajadora, labora en horarios irregulares y en España más de dos millones de trabajadores realizan labores nocturnas o rolan turnos, para esta autora, esta tendencia ha ido en aumento debido a las demandas tecnológicas, económicas y sociales, las cuales están propiciando que incluso, sectores que no figuran entre los imprescindibles para el trabajo nocturno, como seguridad y sanidad, estén adoptando este tipo de jornadas para sus trabajadores.

Sin embargo, para la Organización Internacional del Trabajo,<sup>1</sup> el cuerpo humano no llega a adaptarse a este horario laboral y por cada 15 años trabajando en el turno nocturno se envejece de manera prematura cinco años, además de que después de cinco o diez años, la fatiga se comienza a sentir de manera permanente, al no existir un descanso suficiente por la noche, y esto se comienza a manifestar además con malestares físicos como dolor de cabeza, angustia, depresión, irritabilidad, vértigos, alteraciones oculares, y trastornos digestivos, entre otros. De acuerdo con Perancho <sup>11</sup> los trabajadores que rolan turnos o mantienen el horario nocturno son 40% más propicios a sufrir en enfermedades cardiovasculares, diabetes, problemas de tipo neuro-psiquiátricos, así como ser más proclives al consumo de sustancias tóxicas, desajustes de horario, y al no coincidir con los horarios del resto de la sociedad y familia, tienden a divorciarse con mayor facilidad.

## El estrés laboral y trabajo nocturno

El mundo laboral ha sufrido cambios trascendentales debido a los nuevos ordenes económicos globalizados; las empresas deben mejorar la producción de sus productos, los cuales deben de ser de alta calidad bajo las mismas condiciones y los mismos precios es decir producir más con lo mismo; ello ha obligado a las compañías a dictaminar nuevas normas laborales encaminadas a hacer más eficiente la labor productiva empresarial; tras la creación de estas nuevas normas, también se generan nuevas enfermedades que guardan una estrecha relación con el trabajo, dentro de las cuales se ubica el estrés.

Mucho se ha hablado del estrés y de las enfermedades que éste provoca; bajo este tema, es importante hacer hincapié en que el estrés, es entendido como una reacción de adaptación a las circunstancias y demandas del medio ambiente en el que interactúan los seres vivos, por lo tanto este proceso puede ser entendido como normal en la cotidianidad del ser humano, sin embargo cuando la persona no es capaz de responder a los sucesos de manera adecuada o no cuenta con las capacidades de respuesta, se da un desequilibrio y sobreviene un sufrimiento anormal.

Los síntomas de una reacción de estrés considerado crónico, pueden no ser los de una enfermedad específica, como por ejemplo: indecisión, falta de apetito, pérdida de peso, funcionamiento irregular de los intestinos, dolor de cabeza, dolor de espalda, alergias de la piel, insomnio, nerviosismo, temblores, mala memoria e irritabilidad, o puede ser que estos síntomas no aparezcan nunca e incluso no sean relacionados con el estrés crónico, hasta que este conduzca directamente a una enfermedad real pero ello va a depender de las características psicológicas y fisiológicas individuales. Hay diversas enfermedades que se relacionan con o se agravan por el estrés, algunas de ellas son: úlceras, migraña, asma, colitis ulcerosa y específicamente la enfermedad coronaria, la cual es relacionada particularmente con el estrés.<sup>13</sup>

Un debate que ha tenido origen dentro de los estudios sobre el estrés, es el enfoque de género, por lo cual se menciona que este fenómeno provoca reacciones diferentes dependiendo del sexo del individuo; para Spielberg y Reheiser,<sup>9</sup> que realizaron un análisis de las pruebas de medición del estrés y las diferencias de género, si existen diferencias y distintas formas de reaccionar al mismo fenómeno; las mujeres presentan mayores síntomas de tensión psicológica (por ejemplo, disconformidad emocional y depresión), mientras que los hombres son más propensos a desarrollar severas enfermedades físicas relacionadas al estrés, como lo refleja una alta incidencia de enfermedades al corazón. Sin embargo algunos autores no coinciden con este punto de vista y mencionan que ante un fenómeno es una reacción igual, Jick y Mitz (citados por Spielberg y Reheiser;<sup>9</sup> mencionan que la dificultad en la identificación de diferencias relacionadas al género en el estrés, puede ser debido a problemas de muestreo, notándose que los hombres están sobre-representados en posiciones de manejo administrativo, mientras que más mujeres tienen trabajos de oficinistas y de servicios. En su revisión de evidencia empírica de diferencias de sexo en el estrés, identificaron numerosos “vacíos, ambigüedades e inconsistencias en las investigaciones existentes”.

Los estresores según Ivancevich y Matteson<sup>14</sup> se pueden clasificar en extra-organizacionales e intra-organizacionales. Los primeros son eventos o situaciones ajenos a la vida laboral de la persona que influyen en el trabajo; y los intra-organizacionales que se relacionan con una causa inicial o estresor, el cual puede ser de tres tipos: individuales, por ejemplo conflictos de roles, sobrecarga, etc. Grupales, por ejemplo, falta de cohesión del grupo, conflicto intergrupar, etc., y organizacionales, por ejemplo, clima organizacional, estructura, tecnología, características de la tarea, la influencia del liderazgo, etc.

Para algunos autores el estrés también puede ser provocado por el tipo de actividad que se desarrolla, por ejemplo las tareas repetitivas y con un ritmo acelerado de trabajo, pueden provocar tensión, ansiedad, nerviosismo, depresión y fatiga entre otros. En múltiples estudios se han definido un gran número de posibles factores de estrés, en el medio laboral por ejemplo; el trabajo por turnos en donde podemos ubicar el trabajo nocturno, la utilización insuficiente de la capacidad, el trabajo insuficiente y el aburrimiento, el trabajo excesivo, la desigualdad de salarios y las relaciones laborales entre otras.<sup>13</sup>

Un factor importante que no debemos olvidar y que según Stellman,<sup>13</sup> se debe considerar son las horas de trabajo, es decir, las jornadas que son desarrolladas en un horario que no es el diurno y que también son fuentes importantes de estrés, es decir que el trabajo nocturno según Stellman<sup>13</sup> se puede considerar como fuente de estrés; la cantidad de horas trabajadas u horas extras, que restan tiempo de descanso y recuperación de la fuerza laboral, y más aún cuando dicha jornada se prolonga llevando trabajo a casa o específicamente con el trabajo doméstico, dando como resultado la acumulación de cansancio o fatiga.<sup>13</sup>

La fatiga está relacionada con el estrés y puede ser de dos tipos: la muscular en donde se experimenta una sensación de dolor cuando se mueven determinados músculos y la fatiga general, que es considerada más psicológica y produce indisposición para trabajar, ésta es provocada por un estrés acumulativo y que de acuerdo a autores anteriormente mencionados, el trabajo nocturno produce a largo plazo una fatiga crónica debido a los trastornos de sueño y falta de descanso. La fatiga diaria y constante conduce a una fatiga crónica; el trabajador en este estado, se siente la mayor parte del tiempo cansado incluso antes de iniciar su jornada laboral, y se aduce que las mujeres que participan en el mercado laboral y que ocupan múltiples roles laborales, sociales y familiares,<sup>15</sup> se exponen a una sobrecarga que las hace mayormente vulnerables para presentar padecimientos en general y de estrés en particular.

En el año 2003 la OIT mencionaba que aproximadamente 160

millones de personas en el mundo que padecían de enfermedades relacionadas con el trabajo, actualmente esta cifra asciende a 2.78 millones de muertes al año, con 374 millones de lesiones relacionadas con el trabajo no mortales, con absentismos de 4 días laborales (1), siendo las mujeres las más afectadas, señala que existe una tasa de enfermedades causadas por estrés entre las mismas, que puede obedecer a tareas repetitivas, que deben realizarse a alta velocidad, refiriendo de igual forma sobre la denominada doble carga de trabajo la cual a menudo recae en las mujeres, sobre todo las que laboran en el área industrial y que sufren lesiones debido a las repetidas presiones. Por otro lado la Brigham and Women's Hospital de Boston (Massachusetts), refiere que el estrés laboral causa problemas cardiovasculares en las mujeres, sobre todo en aquellas que tienen puestos de trabajo estresantes, teniendo un 38% más de probabilidades de padecer enfermedades cardiovasculares que aquellas que poseen puestos con menores exigencias y responsabilidades.<sup>16</sup>

Autores como Fernández y Piñol<sup>5</sup> refieren que existe una estrecha relación entre el trabajo nocturno y el estrés laboral, ya que el proceso de adaptación somete al organismo a una importante fuente de estrés y a la larga esto desencadena problemas en la salud, como por ejemplo problemas gastrointestinales y cardiovasculares. Es importante señalar que la aparición del estrés se atribuye a una serie de factores presentes en la vida cotidiana, y de acuerdo a estos y a la susceptibilidad del individuo será el tipo de respuesta

## RESULTADOS

Los datos relevantes del grupo de mujeres participantes en la investigación son la edad promedio 34.6 años, los años trabajando en la empresa va de 1.9 años a 8.3 años, en cuanto a los años trabajando en el turno nocturno la media estándar es de 3.3 años a 9 meses, sin embargo una de las trabajadoras manifiesta tener 20 años laborando en los turnos nocturnos, en la tabla 1 se muestran los principales datos socioeconómicos de esta grupo de trabajadoras, es importante señalar que una de las encuestadas emitió los datos socioeconómicos, es importante señalar que una de las participantes emitió los datos socioeconómicos, por lo que los siguientes resultados se basan en solo 19 participantes, el resto de los datos son sobre las 20 trabajadoras entrevistadas.

En la pregunta exprofeso, ¿te has sentido estresada últimamente? 18 de las participantes manifestó que sí, mientras que dos dijeron que no, la atribución a este estado de estrés es de lo más variado como por ejemplo, hay quien lo atribuye a todo, al exceso de responsabilidades, al tener que dividir el tiempo entre casa y trabajo, a factores económicos, a la dinámica del trabajo

**Tabla 1.** Datos socioeconómicos de las encuestadas

Estado civil	40 % solteras	20 % casadas	20 % unión libre	15 % viudas, divorciadas y separadas
Edad	Edad promedio 34.6	40 % edades entre 20 a 30 años	30 % edades de 31 a 40 años	25 % edades de 41 a 50 años
Escolaridad	10% cuenta con primaria	45 cuenta con secundaria	40 % con preparatoria	
Antigüedad en el trabajo	35 % menos de un año trabajando	20 % de 1 año a menos de 2 años	20 % de 2 años a menos de tres años	20 % de 3 años y más trabajando

incluyendo las relaciones con sus superiores, a la falta de descanso, a no dormir bien y al estar desveladas.

En diversos estudios realizados referentes al trabajo por turnos y específicamente al trabajo nocturno, se menciona el impacto negativo en la salud y el bienestar de los trabajadores, refiriendo que puede causar, alteraciones de los ritmos circadianos normales de las funciones psicofisiológicas, que comienzan con el ciclo de sueño / vigilia; interferencias con el rendimiento y la eficiencia en el trabajo durante las 24 horas, con los consiguientes errores y accidentes; dificultades para mantener las relaciones habituales tanto a nivel familiar como social, con las consiguientes influencias negativas en las relaciones conyugales, el cuidado de los hijos y los contactos sociales; deterioro de la salud que puede manifestarse en trastornos de los hábitos de sueño y alimentación y, a largo plazo, hasta llegar a trastornos más graves como gastrointestinal con manifestaciones de colitis, gastroduodenitis y úlceras pépticas, neuro-psíquico con fatiga crónica, ansiedad y depresión, y funciones cardiovasculares como hipertensión, cardiopatías isquémicas. Este tipo de manifestaciones en la salud tienen efectos específicos en las mujeres, en función hormonal y reproductiva. En este sentido 60% de las participantes señalan que el estrés les ha provocado padecimientos y enfermedades, mientras que 40% no relacionan el estrés con enfermedades o padecimientos sentidos, en la Tabla 2 se muestran los padecimientos que las trabajadoras relacionan con el estrés.

En relación a las palabras más frecuentemente mencionadas y relacionadas con la palabra “estrés”, que fundamenta los dominios culturales sobre este padecimiento en este grupo de trabajadoras se muestran las trece principales, las cuales de acuerdo a la dinámica de listados libres, permiten definir los dominios más relevantes, en donde resalta dolor de cabeza y desesperación (Tabla 3).

En cuanto el significado que las participantes le atribuyen a las palabras, es importante referir que se enumeraran solo los relacionados a las cinco principales; al “dolor de cabeza” enuncian que: Me duele la cabeza cuando me siento muy estresada, el médico dice que es a causa del estrés, mis dolores de cabeza y mareos, por pensar cómo sacar el problema, me siento impotente en algunas cosas, me provoca el malestar por la tensión, por estar pensando en ya salir de trabajar, cuando te enojas te cierras y no puedes pensar con claridad y eso te provoca dolor de cabeza, me causa

**Tabla 2.** Padecimiento o enfermedad relacionados con el estrés

Padecimiento	% (n)
Dolor de cabeza	20 (4)
Migraña	10 (2)
Tic y temblorina	5 (1)
Insomnio	5 (1)
Dolor de cabeza y cuello	5 (1)
Dolor de cabeza y problemas de presión	5 (1)
Subo de peso	5 (1)
Colitis	5 (1)
Sin padecimiento	40 (8)

migraña, me hacen preguntas en mi trabajo al mismo tiempo, por la presión de mi trabajo, mi casa y mi familia, el querer abarcar todo, me duele la cabeza cuando sucede.

En lo referente a “desesperación” refirieron: Hay situaciones que me causan desesperación, con ganas de salir corriendo, no saber porque estas estresada, por no poder ayudar a solucionar mis problemas, por no tener lo económico para no trabajar, porque me gusta hacer las cosas rápido, no encuentro la salida a mis problemas, el tiempo parece no avanzar para salir, te desespera la gente, por querer solucionar mis problemas y no poder.

Otra de las palabras mencionada es la de “enojo” se considera que existen otras palabras que tienen una relación en cierta forma relacionadas con esta emoción, las cuales son coraje, enfado, mal humor, molestia, cambios de humor y reacción, los significados referidos son regaños injustificados, no poder solucionar los problemas, no poder hacer el trabajo, no poder hacer las cosas, ser irritante y estresante, porque siento que depende de mí dar soluciones a cada problema que se me presenta, me molesta no poder manejar el estrés y que él me maneje a mí, no tener paciencia y todo me molesta, me enoja fácilmente y en ocasiones me dan ganas de llorar por los problema y la impotencia por querer resolverlos, no veo las cosas buenas de la vida y estoy negativa a todo, me enoja de todo, las reacciones que tengo de las cuales a veces te arrepientes, me enfado conmigo misma y a veces hasta lo desquito con otros, por la impotencia de resolver los problemas de manera oportuna perdiendo el control, todo me molesta, no poner atención en las cosas que hago y falta de esmero.

A “Cansancio” se le atribuyen los siguientes significados: Me siento cansada del trabajo, no duermo las horas necesarias, falta tiempo para descansar y dormir, al estar estresado me cansa y estoy agotado todo el tiempo, estar agotado todo el tiempo. Por otro lado a “Ansiedad”, A veces no reacciono de la mejor manera posible, porque me pongo muy nerviosa, no puedo llenar el vacío que siento, veo que el tiempo avanza y no llego para cumplir con la hora de entrada, lo he vivido y es lo que siento emocionalmente.

**Tabla 3.** Palabras más frecuentemente mencionadas

Concepto	%	Promedio
Dolor de cabeza	45.0	2,11
Desesperación	45.0	3,56
Enojo	25.0	3,40
Cansancio	25.0	2,40
Ansiedad	25.0	3,00
Trabajo	20.0	2,25
Preocupación	15.0	3,67
Deudas	15.0	3,33
Presión	15.0	1,67
Enfado	15.0	3,67
Ganas de llorar	15.0	3,33
Coraje	15.0	2,33
Insomnio	10.0	2,50

## DISCUSIÓN

Es indudable que existe una relación muy cercana del trabajo nocturno y el estrés, y de que esta combinación de situaciones propician complicaciones a la salud, esto lo pudimos constatar en éste grupo de trabajadoras, las cuales como podemos observar, han comenzado a manifestar algunos de los síntomas referidos en investigaciones empíricas anteriores,<sup>12,13,17</sup> siendo el dolor de cabeza, cuello y hombros, malestares que ellas relacionan directamente con el estrés, mismos que la literatura consultada, refiere a este padecimiento; por otro lado, también señalan la falta de descanso y sueño, situaciones que vinculan con agotamiento, cansancio, falta de energía, tensión, desgaste físico, malestar y presión, y que de acuerdo a los autores antes mencionados, pueden llegar a propiciar enormes estragos en la salud de los trabajadores. Existe una relación directa del trabajo nocturno y estrés, que aunado a otros factores como lo es trabajo extralaboral, economía y relaciones humanas, están provocando en este grupo laboral efectos de fatiga, la cual relacionan con el cansancio, falta de descanso y sueño, y que llevan a efectos perjudiciales para la salud física y mental, de ahí que algunas de las participantes refieren ganas de salir corriendo, llanto, desesperación y ansiedad. Por otro lado se encuentra lo indicado por Garduño<sup>15</sup> al referir que las mujeres que participan en el mercado laboral, y que ocupan múltiples roles laborales, sociales y familiares, son más vulnerables al padecimiento del estrés y por consecuente con efectos en su salud, en este sentido las participantes relacionan el estrés con problemas familiares como falta de apoyo en los trabajos del hogar, cuidado de los hijos y enfermos, la falta de apoyo de las parejas, lo cual se agrava con los problemas económicos al exponer que no cubren sus deudas y necesidades básicas con los ingresos que perciben, por lo que se estresan al ver que sus problemas se agravan bajo esta condición.

Según Medina y Sierra<sup>3</sup> indican que los horarios laborales influyen de manera significativa en la salud mental de los trabajadores, estos autores refieren que la calidad de sueño afecta su estado emocional, además de en el caso de las mujeres al tener la responsabilidad de la doble jornada laboral y el trasladarse de un escenario a otros, manifiestan problemas e interiorizan tensiones al tener que combinar los tiempos entre dos espacios con características y exigencias diferentes, en este caso particular esto es notorio en este grupo de participantes ya éstas expresan sentir ansiedad, desesperación, ganas de llorar o gritar, mal humor, enojo y tristeza entre otros, que si bien ellas relacionan con el estrés, al prolongar estas emociones pueden llegar a tener un impacto importante en la salud mental de este grupo de mujeres.

Es importante aclarar que este acercamiento no trataba de evidenciar la similitud de nuestros hallazgos con los de otras investigaciones sobre esta temática, lo que se pretendía era conocer la situación de aquellas mujeres que se ven “obligadas” a laborar en los turnos nocturnos por no descuidar la familia, aunque ello signifique en cierta manera sacrificar su salud física y emocional. El conocer una parte de la realidad vivida por los trabajadoras del turno nocturno, que según la literatura el trabajar de noche, impacta de manera similar tanto a hombres como a mujeres, nosotros consideramos que en cierta manera el impacto es más fuerte en mujeres que de por si incursionan en el trabajo remunerado con

desventaja, al no haber una contraparte que permita nivelar la situación familiar, social y económica, la carga es aún más pesada para ellas, es urgente considerar y aplicar programas de salud y prevención diferenciados a trabajadores y trabajadoras que rolan turnos, pero sobre todo de aquellos que trabajan de noche, así como hacer una revisión de los reglamentos y recomendaciones emitidas por la Organización Internacional del Trabajo (Convenio número 171), que sin dejar de ser una recomendación, prohíben el trabajo nocturno industrial a mujeres sin distinción de edad, en este sentido México no firmó el convenio de la OIT, en la Ley Federal del Trabajo en su artículo 123, solo se refiere al cuidado de las mujeres embarazadas, sin mencionar el trabajo nocturno y su efecto, y se difunde por parte de la Secretaría del Trabajo y Previsión Social, un formato de reglamento interior del trabajo en donde su artículo 28 refiere que las mujeres disfrutarán de los mismos derechos y tendrán las mismas obligaciones que los hombres, y lo cual está bien, sin embargo, como lo refiere la OIT, existen gobiernos que atribuyen mayor importancia a proporcionar la igualdad de derechos laborales que a ofrecer protección y más mientras la mujer continúe desarrollando otras actividades que le agregan un doble desgaste físico y emocional por lo que es importante hacer visible la problemática que existe no solo en las trabajadoras que laboran en el turno nocturno si no de cualquier horario o de lo contrario, como refiere el grupo “Dones i treballs” las trabajadoras continuaran siendo “malabaristas de la vida”.

En México es urgente que tanto la salud física, mental y emocional de los trabajadores, sea analizada y cuidada con un mayor ímpetu, ello con la finalidad no solo de conocer a profundidad la temática sino para emitir acciones de atención y políticas públicas que nos lleven a una mejor calidad de vida laboral.

## REFERENCIAS

1. Organización Internacional del Trabajo (OIT). Seguridad y salud en el centro del futuro del trabajo: aprovechar 100 años de experiencia. 1st ed. Ginebra, Suiza: Organización Internacional del Trabajo; 2019.
2. Cossio S, Monier S, Reyna E. Consecuencias del trabajo nocturno en las relaciones familiares, laborales, personales y de pareja de las enfermeras. Cordoba: Nuevo Hospital San Roque; 2010.
3. Medina AG, Sierra JC. Influencia del trabajo por turnos en el estado emocional y en la calidad de sueño. *Psicología y Salud*. 2004; 14(2): 147-154.
4. Mongún HM. El trabajo nocturno como factor de riesgo psicosocial. *Avances en Enfermería*. 1993; XI(2): 43-50.
5. Fernández J, Piñol E. Horario laboral y salud: consecuencias psicológicas de los turnos de trabajo. *Psicología y Psicología Clínica*. 2000; 5(3): 207-222.
6. Organización Internacional del Trabajo (OIT). Condiciones de trabajo, riesgo y género. Hoja informativa 2. Género, salud y seguridad en el trabajo; 2013.

7. Matud MP. Género y salud: binomio que condiciona la calidad de vida de mujeres y hombres: Sociedad Latina de Comunicación Social; 2017.
8. Salazar R, Salazar H, Rodríguez M. Conciliación trabajo y familia en México: responsabilidades compartidas de mujeres y hombres en el debate público México: Fundación Friedrich Eber; 2011.
9. Spielberger C, Reheiser E. Encuesta de estrés laboral: diferencias de género en la medición del estrés ocupacional. *Psicología*. 1998; III(3): 69-9.
10. Betancourt J, Zambrano R, Valadez MD, Soltero R. Dominios culturales de expertos en altas capacidades sobre las características de un programa de creatividad. *Talincrea*. 2014; 1(1): 27-41.
11. Perancho I. *Las noches me matan: salud laboral sueño* Id, editor. Madrid, España; 2001.
12. Knauth P. Horas de trabajo: Riesgos generales. En: *Enciclopedia de salud y seguridad en el trabajo* Trabajo OId, editor. Ginebra, Suiza; 1998.
13. Stellman, J. Daum S. El trabajo es peligroso para la salud: manual de riesgos en el lugar de trabajo y qué hacer al respecto México: Siglo XXI; 1986.
14. Ivancevich M, Matteson M. *Estrés y Trabajo: Una perspectiva gerencial* México: Trillas; 1989.
15. Garduño M. El estrés en el perfil de desgaste de las trabajadoras. *Cuadernos Saúde Pública*. 1995; 11(1): 65-71.
16. Infocop. Infocop Online. [Online].; 2012 [cited 2020 Febrero 06]. Available from: [http://www.infocop.es/view\\_article.asp?id=4130](http://www.infocop.es/view_article.asp?id=4130).
17. Costa G. El impacto del trabajo por turnos y nocturno en la salud. *Applied Ergonomics*. 1996; 27(1): 9-16.

© Universidad Libre. 2020. Licence Creative Commons CC-by-nc-sa/4.0. <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.en>

