



Universidad de la República
Facultad de Psicología

TRABAJO FINAL DE GRADO
Artículo Científico de Revisión Bibliográfica

Trabajo nocturno: repercusiones en la vida social y familiar del trabajador.

Estudiante: Diego Ríos
CI: 4590918-6
Tutora: Prof. Agda. Dra. Lorena Funcasta
Revisor: Prof. Tit. Karina Boggio

Montevideo, Uruguay

Febrero de 2025

Contenido

Contenido

Resumen.....	3
Abstract.....	4
1. Introducción.....	5
Factores Psicosociales.....	6
El trabajo nocturno como factor psicosocial de riesgo.....	8
2. Objetivo.....	9
3. Metodología.....	9
Búsqueda Biográfica.....	9
Criterios de inclusión.....	10
Criterios de exclusión.....	10
4. Resultados.....	12
Resumen descriptivo de los artículos incluidos.....	12
Nurses working the night shift: Impact on home, family and social life - (Vitale, Varrone y Vu, 2015) Estados Unidos.....	12
Trabajo nocturno y sus efectos en las relaciones familiares de los trabajadores del departamento de operaciones de una empresa de servicios contratados – (Barrios y Herrera, 2019) Guatemala.....	13
El impacto del trabajo por turnos sobre los vínculos familiares y sociales de empleados de casino – (Cecchetto, 2019) Argentina.....	14
Consequences of Shift Work and Night Work: A Literature Review – (Costa y Silva, 2023) Portugal.....	15
5. Discusión y conclusiones.....	16
6. Referencias.....	19

Resumen

Objetivo: el objetivo de este artículo científico de revisión bibliográfica es identificar y analizar las repercusiones que tiene el trabajo nocturno en la vida social y familiar de los trabajadores.

Metodología: se realizaron búsquedas bibliográficas a través del motor de búsqueda Google Académico y en las bases de datos internacionales del portal Timbó, Sciencedirect, Dialnet, Ebscohost, Pubmed, Redalyc y Scielo, utilizando el método PRISMA con operadores booleanos (AND; OR). Se seleccionaron artículos científicos que reportan investigaciones empíricas sobre la temática de interés en el período comprendido entre el 2014 - 2024.

Resultados: se obtuvo como resultado que el trabajo nocturno tiene un impacto negativo de mayor relevancia que un trabajo regular (entendiéndose al trabajo regular el realizado entre las 6 y 22 hs), trayendo como consecuencia conflictos y diferencias en la sincronización familiar y social, desestabilización, aislamiento social, sufrimiento físico, fatiga e insatisfacción. De igual forma, a pesar de la relevancia que tienen los estudios enfocados en las dificultades que se manifiestan en el ámbito social y familiar del trabajador que desempeña tareas en el horario nocturno, la revisión bibliográfica indicó que este ámbito (social y familiar) es el que ha recibido menos interés por parte de la comunidad científica, la cual tiene un mayor enfoque e interés en investigar cómo repercute el trabajo nocturno en la salud física de los trabajadores.

Discusión y conclusiones: se entiende que es necesario profundizar los estudios sobre el trabajo nocturno y su impacto sobre el contexto social y familiar de los trabajadores para lograr una mayor comprensión del tema. Un aumento en las investigaciones puede contribuir a que se discuta sobre el tema y se obtenga más información que permita, por ejemplo, impulsar medidas en pro de mitigar las repercusiones negativas que tiene el trabajo nocturno sobre el trabajador. Considerando que este impacto negativo no solo se limita a los trabajadores, sino que también involucra y repercute en ámbitos sociales y familiares, sería importante integrar en las investigaciones a los otros actores afectados de forma indirecta como pueden ser los integrantes de la familia.

Palabras claves: Trabajo Nocturno, Factor Psicosocial, Vida Familiar, Equilibrio Familiar.

Abstract

Objective: The objective of this scientific article of literature review is to identify and analyze the repercussions that night work has on the social and family life of workers.

Methodology: Bibliographic searches were carried out through the Google Scholar search engine and in the international databases of the Timbó portal, Scimedirect, Dialnet, Ebscohost, Pubmed, Redalyc and Scielo, using the PRISMA method with Boolean operators (AND; OR). Scientific articles were selected that report empirical research on the topic of interest in the period between 2014 and 2024.

Results: The result was that night work has a more relevant negative impact than regular work (regular work being understood as work performed between 6 a.m. and 10 p.m.), resulting in conflicts and differences in family and social synchronization, destabilization, social isolation, physical suffering, fatigue and dissatisfaction. Similarly, despite the relevance of studies focused on the difficulties that manifest themselves in the social and family environment of the worker who performs tasks at night, the bibliographic review indicated that this area (social and family) is the one that has received the least interest from the scientific community. which has a greater focus and interest in investigating how night work affects the physical health of workers.

Discussion and conclusions: it is understood that it is necessary to deepen studies on night work and its impact on the social and family context of workers in order to achieve a greater understanding of the subject. An increase in research can contribute to discussion of the issue and more information that allows, for example, to promote measures to mitigate the negative impact of night work on the worker. Considering that this negative impact is not only limited to workers, but also involves and reverberates in social and family environments, it would be important to integrate other indirectly affected actors such as family members into the investigations.

Keywords: Night Work, Psychosocial Factor, Family Life, Family Balance.

1. Introducción

El trabajo es un elemento esencial en la vida diaria de los seres humanos permitiendo una integración al medio sociocultural, la realización personal y profesional a la vez que genera libertad por medio de la independencia económica. Sin embargo cada trabajo presenta dificultades y particularidades conforme a sus exigencias, donde la salud física y psicológica se ven implicadas (Cortes et al., 2018).

Históricamente el trabajo nocturno ha estado presente en la sociedad; según Thompson (1967) conforme fueron pasando las épocas comenzó a adoptar diferentes estructuras y a cobrar mayor relevancia. En las sociedades preindustriales todas las actividades que se desarrollaban en la noche se veían limitadas debido a la falta de luz artificial, quedando restringidas a las labores más esenciales como la vigilancia y los cuidados. Es a partir de la revolución industrial que buscando maximizar la producción de las fábricas y se comenzaron a establecer horarios extendidos que implicaban extensas jornadas de trabajo.

En línea con lo anterior, Nogareda et al. (2014) señalan que los cambios tecnológicos, la globalización, la economía y los cambios sociales han generado en los países industrializados una sociedad que trabaja las 24 horas los 365 días del año. Paralelamente, la creciente presión en los lugares de trabajo y la competencia en un mercado cada vez más internacional, junto con la demanda de servicios que exige la población producto de un aumento en los patrones de consumo, son algunos de los principales elementos que han causado que el trabajo nocturno sea cada vez más frecuente, necesario y exigente en el mundo, generando un nuevo concepto de sociedad que sobrepasa las barreras de tiempo y espacio (Costa, 2006).

Según la Organización Internacional del Trabajo, el tiempo que se le dedica al trabajo tiene consecuencias en diferentes áreas (OIT, 2024); la duración y distribución de la jornada laboral han sido elemento de diferentes políticas de debate tanto a nivel de los estados como de las empresas, dado que en los últimos años vienen predominando jornadas laborales más diversificadas, de duración variable y flexible, en contra de una jornada laboral estándar comprendida mayoritariamente en 8 horas diarias.

En este sentido, la OIT desarrolló una serie de directrices para promover las condiciones laborales seguras para aquellos trabajadores que desarrollan su jornada laboral en el turno nocturno. Estas quedaron enmarcadas en el convenio internacional N° 171 y desarrolladas en la recomendaciones para el trabajo nocturno N° 178, destacando

entre ellas: el límite de la jornada nocturna (no pudiendo extenderse más de 8 horas), el acceso gratuito por parte de los trabajadores a controles de salud, la posibilidad de incorporar los avances técnicos y científicos en las organizaciones con el fin de limitar el trabajo nocturno, entre otras (OIT, 1990).

Como se irá desarrollando a lo largo de esta revisión bibliográfica, los trabajadores nocturnos son más propensos a manifestar desequilibrios en su vida personal y laboral que los trabajadores que realizan sus actividades durante el día. También son más propensos a encontrarse cansados para poder cumplir con las tareas del hogar, situaciones que son percibidas por los propios trabajadores que identifican la manera en que su trabajo perjudica el tiempo que disponen para pasar en familia (Aleksynska et al., 2019). Según la Encuesta Europea de Condiciones de Trabajo (EWCS, 2021) la modificación en el ritmo de vida es un factor determinante dentro de las consecuencias que experimentan los trabajadores nocturnos, donde la alteración de los ritmos circadianos repercute de forma directa, generando un estilo de vida muy diferente al resto de la población que trabaja de manera diurna (un ejemplo claro es el tiempo que destinan al descanso y el horario en el que lo realizan).

Factores Psicosociales

Para entender cómo se posiciona el trabajo nocturno dentro del marco conceptual de los factores psicosociales, es necesario tener una aproximación a las definiciones. Los factores psicosociales hacen referencia a las condiciones y dinámicas que influyen en el bienestar psicológico y social de los trabajadores. Estos factores enmarcan desde la organización del trabajo hasta el ambiente laboral; incluyendo las relaciones interpersonales de los empleados. Según la Agencia Europea para la Seguridad y Salud en el Trabajo (EU-OSHA, 2014), los factores psicosociales afectan tanto el desempeño laboral como la salud física y mental de los trabajadores. Entre ellos, destacan aspectos como la carga de trabajo, el control sobre las tareas, el apoyo social dentro de la empresa y las oportunidades de desarrollo profesional.

El Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST, 2018) a través de la Nota Técnica de Prevención N° 926 define el factor psicosocial como:

“aquellas condiciones que se encuentran presentes en una situación laboral y que están directamente relacionadas con la organización, el contenido del trabajo y la realización de la tarea, y que tienen capacidad

para afectar tanto al bienestar o a la salud (física, psíquica o social) del trabajador como al desarrollo del trabajo”.

Cuando estas condiciones se gestionan de manera adecuada, pueden contribuir a un entorno laboral positivo, donde los empleados se sienten valorados y motivados. Cuando se trata de un efecto positivo se denomina “factores protectores o moderadores” los cuales siempre serán promovidos en el lugar de trabajo. Sin embargo, cuando no se controlan o están presentes de forma negativa, pueden convertirse en factores psicosociales de riesgo, los cuales pueden desencadenar problemas de salud, afectando tanto a los individuos como a las organizaciones (Peiró y Rodríguez, 2008).

Los factores psicosociales de riesgo serían todos aquellos aspectos del trabajo que pueden tener consecuencias negativas en los trabajadores. Estos incluyen la sobrecarga de trabajo, la falta de reconocimiento o recompensas, el acoso laboral (mobbing), la inseguridad en el empleo y el conflicto entre vida laboral y personal (acá se podría situar como consecuencia al trabajo nocturno). Los factores psicosociales de riesgo deben ser minimizados o neutralizados. La tabla número uno expone una serie de factores psicosociales los cuales, dependiendo como estén diseñados, se pueden convertir en factores psicosociales de riesgo.

Tabla 1.

FACTORES PSICOSOCIALES	FACTORES DE RIESGO PSICOSOCIAL
Contenido y características del trabajo	Monotonía, tareas sin sentido, fragmentación, falta de variedad, tareas desagradables por las que se siente rechazo.
Carga y ritmo de trabajo	Carga de trabajo excesiva o insuficiente, presión de tiempo, plazos estrictos.
Tiempo de trabajo	Horarios muy largos o impredecibles, conexión continua al trabajo, trabajo a turnos, <u>trabajo nocturno</u> .
Participación y control	Falta de participación en la toma de decisiones, falta de autonomía o control sobre el trabajo (por ejemplo sobre el método o el ritmo de trabajo, los horarios, el entorno).
Cultura de organización	Comunicaciones deficientes, apoyo insuficiente ante los problemas o el desarrollo personal, falta de definición de objetivos.
Ambiente y equipos de trabajo	Puesta a disposición de quipos inadecuados o ausencia de mantenimiento, malas condiciones ambientales tales como falta de espacio, iluminación deficiente o ruido excesivo.
Relaciones personales en el trabajo	Aislamiento, relaciones insuficientes, malas relaciones con compañeros de trabajo, conflictos, conductas inapropiadas (hostigamiento, acoso), relaciones adversas con usuarios o clientes, atraco.
Rol en la organización	Ambigüedad o conflicto de rol, responsabilidad sobre personas.
Desarrollo profesional	Escasa valoración social del trabajo, inseguridad en el trabajo, falta de promoción profesional.
Interacción vida personal - trabajo	Conflicto de demandas o exigencias entre ambas esferas, problemas de conflicto y/o sobre carga de rol (laboral, personal y familiar).

Fuente: Inspección de Trabajo y Seguridad Social (ITSS, 2021).

El trabajo nocturno como factor psicosocial de riesgo

El trabajo nocturno desde la perspectiva de la INSST (2021) es un factor de riesgo psicosocial debido, principalmente, por el horario en que se desarrolla la jornada laboral. No considerar este aspecto al momento de la planificación en la organización, genera efectos negativos tanto en el trabajador como en la propia organización. Por definición de la OIT (1990), se considera trabajo nocturno a cualquier actividad laboral que se ejecuta entre las 22 hs de la noche y las 6 hs de la mañana (período variable según la legislación de cada país).

Los efectos negativos que acompañan las jornadas laborales desarrolladas en horario nocturno han sido descritos en diferentes investigaciones. En su gran mayoría, el enfoque de estas investigaciones se centran en cómo repercute el trabajo nocturno en la salud física del trabajador. En este sentido, Martínez (2013) explica que el trabajo nocturno puede tener consecuencias negativas físicas como: dolores de cabeza, fatiga, trastornos digestivos, reducción de la capacidad inmunológica, hipertensión, enfermedades coronarias, e incluso se ha estado estudiando el vínculo de determinados cáncer con la actividad nocturna.

Otras investigaciones que abordan las variaciones del horario de la actividad laboral hablan de la influencia que este puede tener en el plano social y psíquico. En relación al horario del trabajo nocturno se asocia una perturbación directa del ritmo diurno del cuerpo humano, donde los cambios de horario para dormir generan variaciones del sueño repercutiendo en los ritmos circadianos del trabajador. Este desequilibrio genera que no se pueda lograr un descanso óptimo, lo que muchas veces desencadena que el trabajador termine recurriendo al consumo de drogas sociales como el café, el tabaco y el alcohol para poder cumplir con sus obligaciones (Martínez, 2013).

Aunque en todas las personas se presentan características individuales diferentes, se tiene que considerar que en todos los trabajadores nocturnos se presenta un grado de afectación que llevado al ámbito psicosocial muchas veces puede pasar desapercibido o ser minimizado. El hecho de que la sociedad evolutivamente se fue organizando para trabajar durante el día, genera que el trabajador nocturno se encuentre en la situación contraria a la que está organizada la mayor parte de la sociedad (Martínez, 2013). Debido a esto, se identifican dificultades en las relaciones familiares, en la interacción, en la participación de las actividades culturales, deportivas y cívicas.

Barrios y Herrera (2019) señalan que la familia y el trabajo no son esferas independientes. Para poder suplir las necesidades familiares el trabajo es determinante, lo que hace evidente la relación compleja que se genera, pudiéndose transformar de positiva a negativa. La relación positiva se manifiesta cuando hay un balance satisfactorio de integración entre los dos ámbitos, por otro lado, cuando la interacción de alguna de las esferas obstaculiza su ejecución se genera una tensión, disminuyendo el bienestar y la satisfacción que anteriormente era percibida, este conflicto genera una relación negativa, pudiéndose manifestar en ambas direcciones, debido a que exigencias laborales pueden afectar el ámbito familiar, refiriéndose a la relación trabajo-familia y por otro lado, las dificultades que se viven en familia pueden producir un conflicto en la relación familia-trabajo.

Siguiendo la línea de la OIT (2004) que promueve el trabajo decente y reivindica, entre otras cosas, la igualdad de oportunidades, la inclusión y la protección social de las familias de los trabajadores, es importante atender las consecuencias a las que están expuestos los trabajadores nocturnos para poder desarrollar medidas que busquen mitigar los efectos negativos del trabajo nocturno, de acá la importancia de esta revisión bibliográfica que indaga y sistematiza lo investigado sobre la relación trabajo nocturno y vida familiar / social de los trabajadores.

2. Objetivo

El presente artículo científico de revisión bibliográfica tiene como objetivo identificar y analizar las repercusiones que tiene el trabajo nocturno en la vida social y familiar de los trabajadores.

3. Metodología

Búsqueda Biográfica

La revisión bibliográfica para este artículo científico se hizo a través de una revisión sistemática de búsquedas bibliográficas por el motor de búsqueda Google Académico y en bases de datos internacionales del portal Timbó, Scencedirect, Dialnet, Ebscohost, Pubmed, Redalyc y Scielo, teniendo en cuenta los criterios de calidad del Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta-Analyses (PRISMA, Liberati et

al., 2009), con operadores booleanos (AND; OR). Se seleccionaron artículos científicos que reportan investigaciones empíricas sobre la temática de interés, publicados en el período 2014-2024.

Se realizó una aproximación inicial al objeto de estudio usando el término “trabajo nocturno”, “factor psicosocial”, “vida y equilibrio familiar”. A partir de éstos se recurrió a una estrategia de búsqueda por títulos en la que se utilizaron las siguientes palabras claves con los respectivos operadores Booleanos: (Night Work) AND (Night Work or Night Worker) AND (Psychosocial factor OR Social OR Family Life OR Family Balance) AND (Factor Psicosocial). Para todas las fuentes de información consultadas se utilizaron descriptores en inglés, español y portugués.

Al realizarse la selección de artículos aplicándose los criterios de inclusión y exclusión se obtuvieron 288 resultados de los cuales 3 artículos fueron excluidos por estar duplicados. Se leyeron títulos y resúmenes de 285 artículos, descartándose 244 que no cumplían los criterios. Posteriormente, tras la selección manual y lectura de los artículos completos fueron seleccionados 4 artículos para la presente revisión, puesto que cumplían en su totalidad con los criterios de inclusión y exclusión. En la Figura 1 se representa el Diagrama de Flujo, detallando el proceso de búsqueda y selección de artículos para esta revisión.

Criterios de inclusión

Fueron seleccionados aquellos trabajos e investigaciones que cumplieron los siguientes criterios de inclusión:

- Estudios con enfoque en el trabajo nocturno y su repercusión en la vida social y familiar del trabajador, independientemente del régimen en que se desarrolle el trabajo nocturno (jornada fija o rotativa dentro de la nocturnidad).
- Estudios completos con resultados empíricos sobre el tema abordado.
- Estudios publicados entre los años 2014 y 2024 (ambos inclusive).
- Estudios originales en español, inglés o portugués.

Criterios de exclusión

Quedaron sin seleccionar todos trabajos e investigaciones que:

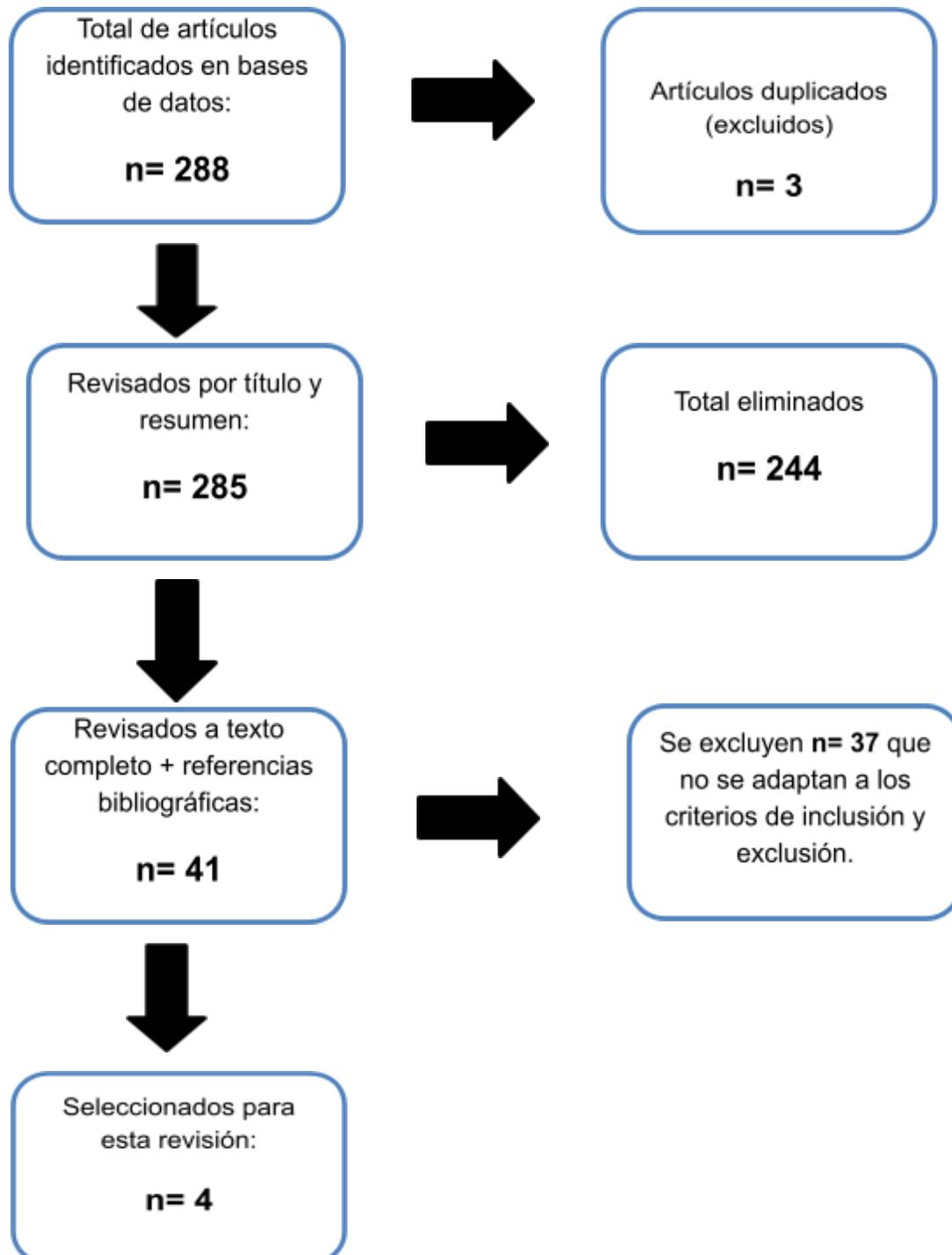
- Se publicaron en algún idioma diferente al inglés, español y portugués.

- Que solo se enfocarán en la repercusión del trabajo nocturno en la salud física del trabajador y que no abordarán el tema de interés para el presente trabajo.
- Estudios publicados antes del año 2014.

Figura 1.

Diagrama de flujo

Proceso de búsqueda y selección de artículos para la revisión bibliográfica



4. Resultados

Resumen descriptivo de los artículos incluidos

A partir de la búsqueda bibliográfica realizada se encontraron 4 artículos que abordan el tema de interés; estos son descritos de manera independiente y en orden de fecha de publicación. Estas investigaciones son de tipo cualitativo y cuantitativo.

Cabe destacar que dentro de los artículos incluidos existe una diversidad de ocupaciones y rubros investigados. Dentro de los artículos, también se destacan diferencias en el régimen del cumplimiento de la jornada laboral nocturna y la antigüedad de los trabajadores que fueron elegidos para realizar las investigaciones.

Nurses working the night shift: Impact on home, family and social life - (Vitale, Varrone y Vu, 2015) Estados Unidos.

Enfocándose en el personal de la salud, en esta investigación se entrevistó a un total de 21 enfermeros/as (2 hombres y 19 mujeres) que desarrollan su jornada laboral en el turno nocturno. Utilizando el método cualitativo de entrevistas personales semi estructuradas, buscaron comprender el impacto que tiene el trabajo nocturno según la experiencia de las involucradas. Estas experiencias relatadas en primera persona ayudaron a tener un acercamiento a las vivencias del personal de enfermería, quienes compartieron cómo manejaban los problemas del hogar, la familia y los asuntos sociales.

Para la inclusión de las enfermeras/os en esta investigación se estableció que tenían que tener un mínimo de seis meses trabajando en el turno de la noche con una jornada laboral de entre 8 a 12 horas en ese horario. El formato de entrevista con pregunta abierta habilitó a las participantes a discutir el tema del trabajo nocturno y sus repercusiones. Con el procesamiento de los datos obtenidos a partir de la transcripción de las entrevistas, se identificó que había temas que se repetían por lo que fueron diferenciados para poder realizar el análisis por separado. En este sentido, los trabajadores entrevistados coincidieron que el día de descanso que se tiene luego de una jornada laboral nocturna no es realmente un día libre, sino más bien un día que se pierde para la recuperación.

Por otra parte, surgió de los entrevistados el sentimiento de compensación que deben realizar para poder estar presentes en las actividades familiares y sociales, dónde

principalmente los que eran padres, argumentaban que preferían sacrificar tiempo de sueño por la familia, los hijos u otras responsabilidades (Vitale et. al. 2015). Los entrevistados que se encontraban en pareja o estaban casados identificaban al trabajo nocturno como un factor de debilitamiento de la relación, explicando que buscaban estrategias para poder mantener una actividad de pareja que permita por ejemplo momentos de reunión. Con relación a las amistades, los entrevistados expresaron sentimientos de aislamiento social al no poder tener un contacto habitual con los amigos.

Como conclusión, está investigación identificó que el trabajo nocturno puede tener un impacto negativo en la vida personal y familiar del trabajador. Los propios involucrados expresan las dificultades que se presentan en el cuidado de la familia, los hijos y el manejo del tiempo libre. También se concluye que es importante difundir entre los compañeros de trabajo, por medio de instancias de capacitación o formación, las repercusiones que tiene el trabajo nocturno en todas las áreas de la vida, incluyendo la salud física.

Trabajo nocturno y sus efectos en las relaciones familiares de los trabajadores del departamento de operaciones de una empresa de servicios contratados – (Barrios y Herrera, 2019) Guatemala.

La siguiente investigación tuvo la finalidad de determinar los efectos del trabajo nocturno sobre las relaciones familiares de los trabajadores del departamento de operaciones de una empresa de servicios contratados (dedicada al outsourcing). Partiendo de la hipótesis de que las personas que trabajan en horario nocturno tienen problemas en la interacción social debido a su trabajo, esta investigación se centró en la perspectiva de los empleados, buscando conocer cómo ellos creían que el trabajo nocturno había repercutido sobre la interacción que tienen con su familia. Para esto realizaron una investigación cuantitativa con enfoque descriptivo, donde aplicaron cuestionarios y utilizaron la entrevista estructurada para realizar un análisis estadístico con las respuestas obtenidas.

Para esta investigación se entrevistaron a 15 trabajadores del sector de operaciones que desempeñaban tareas en el horario nocturno con una antigüedad no menor a 1 año. La información obtenida permitió analizar la percepción que se tenía sobre la interacción familiar, la satisfacción laboral y el conflicto entre el trabajo y la familia. En referencia a la interacción familiar, se concluyó que el trabajo nocturno tiene un impacto directo en las

relaciones diarias de la familia, limitando entre otras cosas las relaciones de pareja, la posibilidad de desempeñar el rol de padre o madre, de estar presente en los compromisos familiares y las actividades escolares.

En cuanto a la comunicación familiar, los entrevistados declararon tener dificultades para mantener espacios de diálogo con la pareja u otro integrante de la familia, lo que repercute directamente en las relaciones intrafamiliares, debilitando la confianza que se tiene para establecer una conversación y de realizarla de manera presencial (la forma de comunicación que habían utilizado con más frecuencia era alguna de las redes sociales).

Si bien los trabajadores entrevistados coinciden en que el mayor beneficio que puede tener el trabajo nocturno es la solvencia económica que pueden lograr a partir del salario percibido, entienden que hay una repercusión directa en sus relaciones familiares las cuales se han visto afectadas negativamente.

El impacto del trabajo por turnos sobre los vínculos familiares y sociales de empleados de casino – (Cecchetto, 2019) Argentina.

Esta investigación se propuso evaluar y analizar la incidencia que tiene el trabajo por turnos sobre la dinámica familiar y social de los empleados del sector juego del casino central de Mar del Plata, considerando que al menos 3 días de la semana los funcionarios tienen preestablecido desarrollar sus tareas en el turno de la noche. Se aplicó un cuestionario (escala likert de acuerdo y desacuerdo) a 30 empleados del casino y a sus respectivas parejas, con la finalidad de investigar la percepción que tenía cada uno respecto a la modalidad de su trabajo, evaluar cómo afecta la dinámica familiar y si existía coincidencia entre ambas respuestas. Para organizar los indicadores a estudiar se dividieron en bloques; el primer bloque correspondió al tiempo libre y sociabilidad, el segundo bloque a las actividades familiares y domésticas y el tercer bloque al rol parental y rol conyugal.

Tras la aplicación del instrumento y la observación participante, se obtuvo en el primer bloque que las diferencias cuantitativas porcentuales como las cualitativas no tuvieron un resultado significativo determinante (los datos para los 3 ítem eran equilibrados). La investigadora infirió que el manejo del tiempo libre y la sociabilidad puede estar ligado directamente al perfil y tipo de personalidad que tenga el trabajador, a cómo gestiona su tiempo libre y a la importancia que le otorga a su entorno social.

Respecto al bloque 2, se observó que la dinámica familiar puede estar afectada debido a las dificultades que existen para realizar actividades cotidianas como pueden ser reuniones, comidas y diferentes eventos diarios. Sin embargo, se concluyó que a partir de una planificación previa de la jornada laboral, las familias pueden organizar sus horarios para estar presentes en fechas especiales. También se obtuvo como resultado que los trabajadores entrevistados reducen sus horas de sueño para poder cumplir con las actividades domésticas.

Finalmente, los resultados del bloque 3 sobre los roles parentales y conyugales, permitieron inferir que el trabajo por turnos incide en el tiempo que se le dedica a la pareja, lo que puede repercutir en el relacionamiento. Respecto al rol parental, se concluyó que si bien podían estar presentes en diferentes actividades con los hijos, algún compromiso escolar o actividad extraescolar podía llegar a verse afectada.

De acuerdo con esta investigación, se determinó que el trabajo es una actividad que influye en el sistema familiar y en el entorno social del trabajador. También se logró visualizar la coincidencia entre la percepción que tienen los trabajadores y la de sus parejas. Por último, la autora menciona que para lograr el equilibrio entre los horarios de trabajo y los compromisos familiares se requiere, entre otras cosas, ciertas características personales que permitan por ejemplo adaptarse a los cambios y tener buena capacidad de planificación.

Consequences of Shift Work and Night Work: A Literature Review – (Costa y Silva, 2023) Portugal.

Esta revisión bibliográfica si bien no se centra específicamente en el trabajo nocturno y sus consecuencias en el ámbito social y familiar del trabajador, presenta un análisis amplio que resulta interesante exponer para visualizar la escasa producción académica que encontramos sobre el tema de interés.

Tomando como premisa los horarios de trabajo no estándar como el trabajo por turnos y el trabajo nocturno, se realizó una revisión de la literatura existente para determinar en qué áreas se ven afectados los trabajadores que desempeñan tareas en horarios atípicos. La revisión de esta literatura se realizó utilizando la Web of Science con los siguientes términos; trabajo por turno, turno rotativos y trabajo nocturno, se aplicó como criterio de inclusión estudios empíricos y artículos escritos en portugués o inglés,

publicados en el año 2019 donde se seleccionaron 129 estudios de 619 artículos encontrados.

Las variables principales identificadas y abordadas fueron en el campo de la salud, vida familiar y en el contexto organizacional, encontrando una alta discrepancia de enfoques. En términos porcentuales, las variables relacionadas con la salud fueron las más estudiadas representando un 83.4%. Siguió las variables organizativas en un 9.2% y por último las variables familiares representaron un 7.4%. Estos resultados evidencian que existe un deber en el estudio de dos grandes áreas como lo son la familia y las organizaciones.

Con respecto a las repercusiones del trabajo nocturno a nivel familiar, por una parte se concluyó que impacta en el tiempo que se le dedica a la familia, siendo las relaciones de pareja uno de los vínculos más afectados. También se concluyó que al maximizar el tiempo con los hijos, se dedican menos horas a las actividades de ocio y al descanso. Por otra parte, se observó que son escasos los estudios enfocados en los efectos indirectos que tiene el trabajo nocturno en los miembros del hogar, entendiéndose que es importante profundizar en este aspecto teniendo en cuenta la perspectiva de todos los involucrados.

Finalmente, teniendo en cuenta que la mayoría de los artículos analizados corresponden al campo de la salud, se entendió importante ampliar el estudio sobre el impacto del trabajo por turnos y el trabajo nocturno a otros sectores de actividad. También se resaltó una particularidad encontrada; más de dos tercios de los estudios analizados se refieren a mujeres, por lo que es fundamental mejorar la muestra en términos de géneros.

5. Discusión y conclusiones

Si bien son pocos los estudios que se enfocan en analizar el tema de interés que propone la presente revisión bibliográfica, las investigaciones que fueron seleccionadas y analizadas llegan a una conclusión en común, el trabajo nocturno tiene repercusiones negativas sobre el ámbito social y familiar del trabajador. Las investigaciones expuestas dan cuenta que independientemente del rubro de la organización, la percepción del trabajador nocturno es que se ve afectado por el horario en el que desempeña su jornada laboral. Esta particularidad permite problematizar sobre los motivos que llevan al trabajador a aceptar este régimen de jornada laboral, donde muchas veces lo que termina

siendo determinante es una mejor retribución económica por nocturnidad o simplemente la necesidad de empleo. Si bien se puede pensar que servicios esenciales como la salud requieren de profesionales trabajando las 24 hs, la sociedad actual, el ritmo de vida y la forma de organizarnos lleva a la creación de nuevos puestos de trabajos en horarios nocturnos que son por lo menos cuestionables.

Son numerosos los estudios y las investigaciones que relacionan las consecuencias del trabajo nocturno con el impacto que tiene en la salud física del trabajador (enfermedades, alteración de los ritmos circadianos, trastornos del sueño). Es en esta variable en donde podemos encontrar la mayor sistematización de datos con estudios que abordan los diferentes rubros de trabajo. No obstante, así el trabajador logre superar las alteraciones circadianas de un trabajo nocturno y tras un largo periodo de adaptación se acostumbre a ese estilo de vida nocturno, va a experimentar complicaciones para mantener contacto con sus familiares, conocidos y amigos debido a los problemas de comunicación y a la dificultad de encontrar momentos para poder relacionarse, recurriendo a las redes sociales para mantener el relacionamiento y la comunicación.

Como mencionan Clendon y Walker (2013) los trabajadores nocturnos se enfrentan a diversos inconvenientes al momento de planificar eventos familiares, sociales o actividades de recreación que requieran cierto nivel de compromiso. Generalmente los trabajadores buscan la manera de adaptarse a su turno de trabajo, sin embargo, no todos los individuos logran ese nivel de tolerancia y de adaptación. Las características personales, culturales y el perfil del trabajador son aspectos determinantes para generar respuestas positivas y una adaptación favorable que logre sortear los efectos que presenta el trabajo nocturno, con el objetivo de poder lograr una buena articulación con la vida social (Cecchetto, 2019). Por otra parte y no menos importante, las características de las organizaciones y la manera en que manejan y desarrollan su planificación de horarios va a estar directamente vinculada a la adaptación del trabajador.

Considerando la escasa evidencia científica que relaciona el impacto negativo que tiene el trabajo nocturno en el ámbito social y familiar del trabajador, siendo la variable que ha despertado menos interés en el ámbito científico (sólo las Ciencias Sociales han profundizado en el tema con poca producción académica) se entiende necesaria la ampliación de las investigaciones y los estudios, teniendo en cuenta no solo al trabajador, sino que también, incluyendo la perspectiva de los otros actores que se ven involucrados (por ejemplo los integrantes de la familia). En este sentido, desde el campo de saber de la

Psicología se pueden realizar aportes que habiliten la problematización del tema para lograr un abordaje integral. Con el aumento del trabajo nocturno en la actualidad surge la interrogante sobre el alcance de sus consecuencias y la repercusión social que tiene.

La búsqueda bibliográfica también evidenció que no se ha profundizado en estudios que diferencien las repercusiones del trabajo nocturno según el género de los trabajadores, cuestión que es importante ya que es una variable determinante que hay que tener en cuenta por las evidentes desigualdades que atraviesan la sociedad actual. Es importante que las investigaciones venideras consideren también las particularidades de cada industria y las características de cada organización, es decir, el tipo de trabajo que realizan, los avances tecnológicos, la carga horaria de la jornada laboral e incluso la política que se tenga desde la organización en materia del manejo del personal y la planificación de horarios. Atender estas características e involucrar a las organizaciones, va a permitir no solo que se pueda continuar evidenciando las consecuencias del trabajo nocturno, sino que también, se puedan desarrollar las medidas preventivas correspondientes para mitigar los efectos negativos que recaen sobre el trabajador y su contexto familiar / social.

6. Referencias

- Agencia Europea para la Seguridad y Salud en el Trabajo. (09 de octubre de 2014). *Guía electrónica para la gestión del estrés y de los riesgos psicosociales*.
https://osha.europa.eu/sites/default/files/Eguide_stress_SPANISH.pdf
- Aleksynska, M., Berg, J., Foden, D., Johnston, H., Parent-Thirion, A., y Vanderleyden, J. (2019). *Working conditions in a global perspective*. Organización Internacional del Trabajo & Eurofound.
<https://www.ilo.org/publications/major-publications/working-conditions-global-perspective>
- Barrios Esteban, E. A. y Herrera Escobar, J. S. (2019). *Trabajo nocturno y sus efectos en las relaciones familiares de los trabajadores del Departamento de Operaciones de una empresa de servicios contratados*. Universidad de San Carlos de Guatemala.
<http://www.repositorio.usac.edu.gt/12999/>
- Cecchetto, J. (2019). *El impacto del trabajo por turnos sobre los vínculos familiares y sociales de empleados de casino*. Universidad Nacional de Mar del Plata.
<http://rpsico.mdp.edu.ar/handle/123456789/1197>
- Clendon J. y Walker L. (2013). *Nurses aged over 50 years and their experiences of shift work*. Journal of Nursing Management. 21(7) 903–913.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24102730/>
- Cortes, M. D., Mariano, P., y Pralong, M. V. (2018). *Impacto del trabajo nocturno en la salud de los médicos de Santa Fe*. Universidad Nacional del Litoral.
<https://bibliotecavirtual.unl.edu.ar:8443/handle/11185/2115>
- Costa, D. y Silva, I. (2023). *Consequences of shift work and night work: A literature review*. Healthcare. 11(10), 1410. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37239693/>

- Costa G. (2006). *Flexibility of working hours in the 24-hour society*. La medicina del lavoro.
https://www.researchgate.net/publication/6778412_Flexibility_of_working_hours_in_the_24-hour_society
- European Working Conditions Survey. (2021). Data Visualisation. Eurofound.
<https://www.eurofound.europa.eu/en/data-catalogue/european-working-conditions-telephone-survey-2021-0>
- Gago M., Bouzada A., Otero A., Otero C., Calvo J. y Carracedo R. (2013). *El trabajo a turnos. Una realidad en la vida y la salud de las enfermeras*. NURE Investigación.
<https://www.nureinvestigacion.es/OJS/index.php/nure/article/view/624>
- Inspección de Trabajo y Seguridad Social. (14 de abril de 2021). *Criterio Técnico 104/2021 sobre actuaciones de la Inspección de Trabajo y S.S. en Riesgos Psicosociales*.
https://www.mites.gob.es/itss/web/Atencion_al_Ciudadano/CRIT_TECNICOS/index.html
- Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo. (08 de junio de 2018). *Nota técnica de prevención - NTP 926*.
<https://www.insst.es/documentacion/colecciones-tecnicas/ntp-notas-tecnicas-de-prevencion/27-serie-ntp-numeros-926-a-960-ano-2012/nota-tecnica-de-prevencion-ntp-926>
- Liberati, A., Altman, D.G., Tetzlaff, J., Mulrow C., Gøtzsche, P.C., Ioannidis, J. P. A. et al. (2009) The PRISMA Statement for Reporting Systematic Reviews and Meta-Analyses of Studies That Evaluate Health Care Interventions: Explanation and Elaboration. PLoS Med VI(7): e1000100. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000100>
- Martínez, O. A. (7-9 de agosto de 2013). *Trabajo por turnos y trabajo nocturno. Su impacto en la salud de los trabajadores y elementos para una propuesta sindical*. Congreso Nacional de Estudios del Trabajo, Buenos Aires, Argentina.
- Moreno, M. Á. (2024). *Salud laboral y el trabajo nocturno*. Tesis de Maestría Universidad Politécnica de Cataluña. <https://upcommons.upc.edu/handle/2117/402285>

- Nogareda C., Nogareda S., y Solórzano M. (2014). *Jornada y horarios de trabajo*. Madrid: Ministerio de Empleo y Seguridad Social. Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo.
<http://biblioteca.srt.gob.ar/pergamo/documento.php?ui=1&recno=7631&id=SRT.1.7631>
- Organización Internacional del Trabajo. (1990). *Convenio sobre el trabajo nocturno, 1990 (núm. 171)*.
- Organización Internacional del Trabajo. (09 de agosto de 2004). *¿Qué es el trabajo decente?*.
<https://www.ilo.org/es/resource/news/que-es-el-trabajo-decente>
- Organización Internacional del Trabajo. (25 de mayo de 2024). *Conferencia Internacional del Trabajo 2024: Su importancia y principales temas en Agenda*.
<https://www.ilo.org/es/resource/news/conferencia-internacional-del-trabajo-2024-su-importancia-y-principale>
- Peiro, J. M., y Rodríguez, I. (2008). *Estrés laboral, liderazgo y salud organizacional*. *Papeles del Psicólogo*, 29(1), 68-82. <https://www.papelesdelpsicologo.es/pdf/1540.pdf>
- Smith, C., Folkard, S. y Fuller, J. (2003). *Shiftwork and working hours*. Handbook of occupational health psychology (pp. 163–183) <https://doi.org/10.1037/10474-008>
- Thompson, E. P. (1967). *Time, work-discipline, and industrial capitalism*. *Past & Present*, 38 (1), 56–97.
<https://www.sv.uio.no/sai/english/research/projects/anthropos-and-the-material/Intranet/economic-practices/reading-group/texts/thompson-time-work-discipline-and-industrial-capitalism.pdf>
- Vitale, S. A., Varrone, J., y Vu, M. (2015). Nurses working the night shift: Impact on home, family and social life. *Journal of Nursing Education and Practice*. Vol. 5, No. 10.
<http://dx.doi.org/10.5430/jnep.v5n10p70>