



UNIVERSITAS
Miguel Hernández

Grado en Psicología

Trabajo de Fin de Grado

Curso 2021/2022

Convocatoria Junio

Modalidad: Diseño de una propuesta de intervención

Título: Programa de intervención para reducir los efectos negativos de los turnos rotativos,
en adultos de 40 a 60 años

Autor: Arredondo López, Juan Jesús

Tutor: Candela Agulló, Carlos

Elche, a 3 de junio de 2022

ÍNDICE

1. Justificación teórica.....	4
2. Resumen.....	5
3. Introducción.....	6-10
4. Método.....	10-23
4.1. Objetivos.....	10
4.2. Diseño de la intervención.....	11-23
Procedimiento	11
Participantes	11
Sesiones	12-23
5. Entrevista.....	23
6. Conclusiones.....	23-25
7. Referencias bibliográficas	25-27
Tabla 1	12
Tabla 2	13
Tabla 3	14
Tabla 4	14-15
Tabla 5	15
Tabla 6	16-17
Tabla 7	17
Tabla 8	18
Tabla 9	19
Tabla 10	19-20
Tabla 11	21
Tabla 12	21-22
Tabla 13	22
Tabla 14	23

ANEXOS

Anexo 1	28
Anexo 2	29
Anexo 3	30
Anexo 4	31-33
Anexo 5	34-36
Anexo 6	37
Anexo 7	38
Anexo 8	39
Anexo 9	40-42
Anexo 10	43-46
Anexo 11	47
Anexo 12	48
Anexo 13	49
Anexo 14	50
Anexo 15	51-53



1. Justificación teórica

La presente propuesta de intervención, dirigida a reducir los efectos negativos de los turnos rotativos, está planteada por la poca información e investigación acerca de este sistema de trabajo, con el fin de plantear una respuesta a muchas de las cuestiones que se pueden llegar a presentar acerca de este tema y así proporcionar una respuesta profesional que pueda aclarar estas incógnitas. Además, la elección de este tema tiene que ver con la situación del alumno, que tiene un familiar muy cercano que trabaja en turnos rotatorios, y que ve como a este familiar le afecta cada semana que realiza turnos de trabajo nocturnos a diferencia con los turnos de trabajo diurnos, ya sea en carácter, calidad del sueño, alimentación o salud en general. En este caso se trata de un profesional especializado en la inyección de plásticos, así como el trabajo con moldes.



2. Resumen

Los turnos rotativos son conocidos como la forma ininterrumpida de realizar una actividad o prestar un servicio, generalmente incluyendo los turnos nocturnos. Los efectos negativos resultantes de estos son variados, desde repercusiones a nivel familiar hasta alteraciones de los propios ritmos internos de los integrantes de este sistema de trabajo.

Este programa de intervención pretende reducir los efectos negativos sobre la salud de los turnos rotativos y aumentar el bienestar vital, en adultos de 40 a 60 años, mediante un programa consistente en 7 sesiones y formado por 15 participantes. Se trabajará con variables como la toma de decisiones y resolución de problemas, habilidades sociales, estrategias de afrontamiento, etc., a través de actividades basadas en técnicas como la Respiración Muscular Progresiva de Jacobson, el role-playing, etc.

Palabras clave: turnos rotativos, efectos negativos, programa, intervención, bienestar.

Abstract

Rotational shifts are known as the uninterrupted way of performing an activity or providing a service, usually including night shifts. The negative effects resulting from these are varied, ranging from repercussions at the family level to alterations of the internal rhythms of those involved in this work system.

This intervention programme aims to reduce the negative health effects of rotating shifts and increase well-being in adults aged 40 to 60, through a programme consisting of 7 sessions with 15 participants. It will work with variables such as decision making and problem solving, social skills, coping strategies, etc., through activities based on techniques such as Jacobson's Progressive Muscular Breathing, role-playing, etc.

Keywords: rotating shifts, negative effects, programme, intervention, wellbeing.

3. Introducción

Según Ayala y Velarde (2020), alrededor del 20-25% de las personas de Europa, Estados Unidos y Sudamérica que están trabajando lo hacen mediante el sistema de turnos rotativos. Muchas de estas personas incluyen los turnos de noche (Martínez et. al, 2015), por este motivo es necesario investigar sobre los beneficios e inconvenientes que eso conlleva, tanto a nivel personal, como familiar, organizacional y social.

Los turnos rotativos son un tema poco explorado, puesto que muchos de los estudios actuales se encuentran sesgados, no se obtienen resultados claros en relación con enfermedades y trastornos del sueño, además de existir pocos estudios sobre este asunto y su impacto en la salud de las personas, así como acerca de los beneficios y las desventajas que este sistema tiene para la sociedad, las empresas y las personas (Fernández-Farina, 2021).

En primer lugar, el Estatuto de los Trabajadores define el trabajo a turnos como la ocupación sucesiva de empleados en un mismo puesto de trabajo (Estatuto de los Trabajadores, 2015, Artículo 36), diferenciando entre sistema continuo -no se interrumpe la actividad en ningún momento del día- o discontinuo -la actividad es interrumpida durante las horas nocturnas y los fin de semana- (Gómez et al., 2021) , teniendo que adaptar el sistema que realicen con las necesidades de cada uno, ya sea desde la agrupación de trabajadores a rotaciones de turnos de trabajo. Por otro lado, autores como Puerta y Barrera (2017) definen el **trabajo en turnos rotativos o trabajo a turnos** como la forma en la que la producción o un servicio es continúa, en la que diferentes personas en distintos turnos realizan la misma función de forma ininterrumpida. Sin embargo, Fagundo-Rivera et. al (2021) lo señalan como una organización de trabajo que comprende tanto horas diurnas como nocturnas.

Esta modalidad de trabajo generalmente es dividida en turnos de mañana, de tarde y de noche, de forma semanal. Aunque también existen organizaciones que se decantan por una rotación rápida de turnos, donde el trabajador o trabajadora realice su actividad laboral en uno de los turnos durante uno o varios días seguidos, contando con un descanso entre medias (Puerta y Barrera, 2017). Como este sistema, normalmente, contiene turnos nocturnos, que es una combinación entre trabajo a turnos y trabajo nocturno, se deben realizar las adaptaciones necesarias para los trabajadores/as que realizan este tipo de turnos (García, 2000).

Fernández-Farina (2021) expone que este sistema de trabajo produce **beneficios** a las empresas, a las personas y a la sociedad, puesto que ayuda al trabajador a descubrir cuáles son sus gustos laborales y proporciona un mayor salario debido a que los turnos de noche son remunerados de mejor forma. Por otro lado, como empresa, se consigue hacer frente a las exigencias de productividad, ya que se realiza una producción continuada de un producto o servicio, así como una mayor competitividad ante las posibles exigencias del mercado, derivada de este ritmo de trabajo, consiguiendo además una reducción en los costes. En cuanto a cómo se enfoca desde la sociedad, destaca un menor número de personas desempleadas en el país, unas condiciones de vida acordes a los salarios recibidos y un aumento de consumidores que viene precedido de la comodidad que encuentran a la hora de poder adquirir un producto o servicio.

Respecto a los **problemas** que presenta este sistema de trabajo destacan unas condiciones laborales de baja calidad -lo que produce una mayor probabilidad de sufrir un accidente de trabajo-; un mayor esfuerzo a la hora de distribuir a los trabajadores; los inconvenientes relacionados con tener que pagar más sueldos o sueldos más elevados por las bonificaciones que se deben otorgar en el turno de noche; alteraciones en la salud del trabajador; y pérdida de gestión del tiempo del empleado -ya que al tener un turno cada ciertos días o semanas no puede habituarse a una única rutina- (Fernández-Farina, 2021; Puerta y Barrera, 2017).

Por otro lado, existen alternativas para paliar los efectos de este tipo de sistema de trabajo, ya que, debido a la dificultad que tienen los trabajadores para adaptarse a los turnos de noche, se producen alteraciones en diferentes aspectos de sus vidas (Sánchez-Sellero, 2021).

En cuanto a la **satisfacción laboral**, Fagundo-Rivera et. al (2021) señalan que las personas que trabajan en turnos rotativos tienen una menor satisfacción laboral que los empleados y las empleadas que realizan las mismas funciones en un turno fijo. Además, destaca como aspectos mejor valorados el realizar distintas tareas que llamen la atención de los empleados y empleadas, así como una relación satisfactoria entre estos y los puestos superiores y una valoración positiva por las tareas realizadas. En cambio, los peor valorados son una mala organización y el posible techo que les impide adquirir nuevas posiciones más elevadas en la empresa. Sin embargo, otro estudio relaciona la satisfacción con el clima organizacional y los turnos rotativos, enfocándose tanto en la reacción que tiene un trabajador/a con turnos rotativos en el propio clima organizacional de la empresa como en los turnos nocturnos que realiza un trabajador, ya que los empleados/as manifiestan una menor satisfacción y un menor rendimiento en ellos (Gómez et al., 2021).

Sánchez-Sellero (2021) defiende, por su parte, que **existen alternativas** que siguen una línea enfocada en la extinción de los turnos de noche, proponiendo la reducción de estos de forma considerada, ofreciendo también una jornada con más descansos a las personas que realizan este tipo de turnos, así como la no asignación de tareas pesadas o de una alta implicación mental. Siguiendo esta dirección, Fernández-Farina (2021) expone soluciones farmacológicas, así como nuevos hábitos saludables para paliar el efecto de esta modalidad de turnos. Por otro lado, descarta la realización de este tipo de turnos para personas que tienen que utilizar un vehículo particular y realizar un largo desplazamiento, además de observar a las personas mayores.

Por otra parte, los/las trabajadores/as que componen este sistema de trabajo a turnos no quedan indiferentes, puesto que se ha demostrado que toda persona que forma parte de este sistema **sufre alteraciones** en sus ritmos circadianos, lo que les afecta de forma negativa a su salud, siendo estas personas las más propensas a tener un accidente en el trabajo o a desarrollar problemas psicológicos, como ansiedad, problemas sociales y familiares, así como mantener un estado de hostilidad elevado en comparación con personas que realizan funciones de forma continua en horario diurno. Además, De Menezes Júnior et al. (2021) señalan que los turnos rotativos son uno de los principales motivos de obesidad, ya que esta desregulación de los ciclos circadianos provoca cambios en las horas de ingesta y de secreción de algunas sustancias. A esto también hay que sumarle que las personas que trabajan en horarios “atípicos” no logran nunca adaptarse a ello, puesto que hay empleados que, aún trabajando en turnos nocturnos de forma continua en el tiempo, sufren consecuencias negativas en la salud, como son las citadas anteriormente y a las que hay que sumar problemas en la memoria verbal, atención, concentración, alteraciones en el sueño, alteraciones en los neurotransmisores, fatiga, atención y funcionamiento cognitivo a largo plazo (Fernández-Farina, 2021; Puerta y Barrera, 2017; Sánchez-Sellero, 2021).

Con respecto a las **alteraciones** que se comentan en el párrafo anterior, cabe destacar la importancia del sueño en relación con este sistema, pues este proceso es utilizado por todas las personas, y es este el principal proceso reponedor vital para las personas. Hay que señalar que las alteraciones citadas se han agrupado en nuevos trastornos derivados del trabajo a turnos y su relación con la reducción de sueño de esta forma de trabajo, quedando demostrado que en los trabajadores que forman parte de los turnos rotativos existe una reducción de horas de sueño, a diferencia de las personas que mantienen un turno fijo diurno (Puerta y Barrera, 2017) y que esto termina creando insomnio o una somnolencia excesiva en horas diurnas. Este fenómeno es conocido como trastorno del trabajo en turnos (López et al., 2015).

Seguido de lo anterior, existe una mayor probabilidad de padecer enfermedades graves crónicas, así como una mayor posibilidad de ser diagnosticado de problemas cardiovasculares o enfermedades relacionadas con la regulación de diferentes procesos internos, produciendo así sobrepeso y obesidad. De forma ocasional, el trabajo a turnos puede producir dislipemias (Fernández-Farina, 2021), siendo también importantes los problemas gastrointestinales (Chang y Peng, 2021), que pueden llegar a desarrollarse por los malos hábitos que conlleva este sistema y su relación con una mala alimentación y una alteración del reloj biológico, llegando a sufrir problemas como el SII (Síndrome de Intestino Irritable).

Tanto Fernández-Farina (2021) como Puerta y Barrera (2017) defienden la importancia de descansar durante la noche y gastar la energía durante las horas diurnas para reducir las probabilidades de padecer accidentes laborales y poder mantener un equilibrio en el ciclo de sueño y la actividad fisiológica, lo que implica un mayor beneficio para el trabajador, puesto que se muestra que las alteraciones del sueño son los problemas más habituales para los trabajadores y trabajadoras que realizan sus funciones en horarios rotativos, siendo el descansar en las horas que menos luz hay y estar activo en las horas diurnas un factor protector para la aparición de problemas derivados de las alteraciones de los ciclos circadianos, así como tener horarios rotativos hacia delante, aconteciendo en primer lugar el turno de mañana, seguidamente el de tarde y, por último, el turno con horario nocturno. A su vez, un factor protector muy relevante es dormir siesta.

Por otro lado, Martínez et. al (2015) relacionan los efectos de los turnos rotativos con la edad y la tolerancia que tienen los/las trabajadores/as para soportar los diferentes cambios de horario que padecen. También identifican como **edad crítica** para comenzar a perder tolerancia el rango de 45-50 años, donde corroboran mayores dificultades para conciliar el sueño y el reajuste de los ritmos circadianos, debido a diversos cambios que se producen en el interior del cuerpo. Sin embargo, Vanegas (2011) identifica que el rango de edad en la que esta intolerancia comienza a incrementarse se sitúa entre los 40-50 años, incluyendo también el rango de 40-45 años de edad, además de manifestar que el género también tiene que ver con la tolerancia. Cerqueira (2021) también manifiesta que a más edad menor tolerancia para paliar los efectos de los turnos rotativos, así como corrobora que los/as empleados/as más mayores poseen mayor experiencia en el puesto y la forma de organizarse, convirtiéndose con frecuencia en la forma de trabajo de personas mayores de 45 años (Ayala y Velarde, 2020).

Respecto a las **estrategias de intervención**, destacan las que proponen actuar sobre diferentes variables como son el sentido de giro de turnos, aspectos en los que influye la empresa, escoger el horario de trabajo y el apoyo en el puesto de trabajo (Cerqueira, 2021). Por otro lado, como se comenta anteriormente, no son muchos los resultados obtenidos acerca de intervenciones sobre los turnos rotativos, o bien existen estudios sesgados (Fernández-Farina, 2021), de ahí la necesidad de realizar esta propuesta de intervención con el fin de mejorar o reducir los síntomas/ efectos derivados de este sistema de trabajo.

4. Método

4.1. Objetivos

Objetivos TFG

Los principales objetivos a conseguir con este Trabajo de Fin de Grado son:

1. Conocer los riesgos que conlleva trabajar en turnos rotativos.
2. Conocer los beneficios e inconvenientes de esta modalidad.
3. Realizar una propuesta de intervención para reducir el impacto de los turnos rotativos.

Objetivos programa de intervención

Objetivo general: Reducir los efectos negativos sobre la salud de los turnos rotativos y aumentar el bienestar vital, en adultos de 40 a 60 años, mediante un programa de entrenamiento en estrategias de afrontamiento adaptativas y habilidades sociales.

Objetivos específicos:

- Aumentar el conocimiento que tiene el/la trabajador/a en turnos rotativos para identificar los efectos negativos de estos.
- Aumentar las habilidades sociales del/la trabajador/a mediante el uso de la asertividad.
- Aprender técnicas de autorregulación emocional para identificar, regular y expresar emociones adecuadamente y gestionar situaciones estresantes.
- Aumentar la adquisición de hábitos saludables del/la trabajador/a.
- Elevar el número de estrategias de afrontamiento y resolución de problemas de los/las trabajadores/as.

4.2. Diseño de la intervención

PROCEDIMIENTO

El presente programa de intervención está compuesto por siete sesiones que tendrán una duración de 1 hora, excepto la primera y la última -sesiones de evaluación-. Estarán dirigidas a los objetivos específicos anteriormente expuestos, para lo que se trabajará con variables como habilidades sociales, gestión del estrés, expresión y control de emociones, hábitos saludables, estrategias de afrontamiento y resolución de problemas, entre otras. Con esa intención, se realizarán actividades en las que se utilizarán técnicas de relajación, role-playing, etc.

PARTICIPANTES

El programa está enfocado a 15 adultos/as de 40 a 60 años de edad, a los que se accederá a través de un anuncio publicado en redes sociales y redes relacionadas con el trabajo -Linkedin-. Se comunicará a los/las participantes dónde tendrá lugar el taller, así como las fechas de las sesiones y la información inicial necesaria vía email tras acceder desde el anuncio y proporcionar un correo electrónico de contacto.

Respecto a los criterios de inclusión, se considerarán a los participantes que tengan turnos rotativos, incluyendo turnos de noche en sus puestos de trabajo. En lo referente a los criterios de exclusión, serán excluidas las personas que no trabajen en turnos rotativos, que lo hagan pero que no lo hagan en turnos nocturnos y que no tengan una edad comprendida entre los 40 y los 60 años.

El equipo de realización del programa estará compuesto además por un psicólogo especializado en la temática a tratar.

SESIONES

SESIÓN 1: El inicio de algo especial

Tabla 1. *Ficha de la actividad 1: Presentación*

Duración total:	Lugar:	Nº participantes:
1 hora y 30 minutos	Aula de trabajo	15

Objetivos:

- Conocer el programa.
 - Informar sobre los objetivos a alcanzar.
 - Establecer una primera toma de contacto.
 - Administrar los instrumentos de la evaluación inicial.
-

Temporalización: 06/07. Consultar cronograma (Anexo 1).

Recursos:

- **Materiales:** Proyector, ordenador, mesas, sillas y pantalla de vídeo.
 - Autorregistro de ejercicio físico (creado ad Hoc) (Anexo 2).
 - Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE; Sandín y Chorot, 2002) (Anexo 3).
 - Cuestionario tipo test sobre turnos rotativos (creado ad Hoc) (Anexo 4).
 - Escala de Habilidades Sociales (Goldstein & col., 1978; adaptación española de Tomás, 1995) (Anexo 5).
 - Trait Meta-Mood Scale (TMMS-24; Salovey et al., 1995; adaptación española de Fernández-Berrocal et al., 2004) (Anexo 6).
 - Registro de asistencia ad Hoc (Anexo 7).
 - **Humanos:** El psicólogo organizador del programa.
-

Tabla 2

DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN
<p>La primera sesión o sesión previa estará dirigida a presentar e introducir el programa de intervención, esta tendrá lugar antes del inicio del mismo.</p> <p>En primer lugar, se realizará una presentación de todos los realizadores y todas las realizadoras del taller, con la finalidad de que los y las asistentes puedan familiarizarse con ellos/ellas puesto que compartirán todas las sesiones del programa.</p> <p>A continuación, se procederá a la explicación de los objetivos, tanto generales como específicos, con la finalidad de hacer comprender a los y las participantes las habilidades que adquirirán y aquello de lo que serán capaces al finalizar el programa.</p> <p>Por otro lado, también se informará de en qué consistirá el desarrollo del taller y el proceso que se seguirá en el mismo, especificando el número de sesiones que se impartirán, qué objetivos perseguirá cada una de ellas, qué actividades se realizarán en cada una de ellas, etc., de modo general e introductorio debido a que, una vez tenga lugar cada sesión, se explicarán cada uno de estos aspectos de forma más detallada.</p> <p>Tras esto, se impartirá una pequeña explicación en la que se informará de forma general a los y las asistentes de los conceptos principales en relación con los turnos rotativos.</p> <p>También tendrá lugar el primer pase de los instrumentos de evaluación detallados en la tabla anterior.</p> <p>A su vez, los y las asistentes también deberán completar el registro de asistencia ad Hoc (Anexo 7) que les será entregado en todas las sesiones del programa, con la finalidad de tener constancia de quiénes asisten al taller.</p> <p>Por último, en esta primera sesión, los y las integrantes del programa dispondrán de una ronda de preguntas sobre el programa, posibles faltas de asistencia y utilidad de dicho programa.</p>

SESIÓN 2: ¿Es este el camino correcto?

Tabla 3. Ficha de la actividad 2: Conociendo términos

Duración total:	Lugar:	Nº participantes:
1 hora	Aula de trabajo	15

Objetivos:

- Aumentar el conocimiento que tiene el/la trabajador/a en turnos rotativos para identificar los efectos negativos de estos.

Temporalización: 13/07. Consultar cronograma (Anexo 1).

Recursos:

- **Materiales:**
 - Proyector, ordenador, mesas, sillas y pantalla de vídeo.
 - Registro de asistencia ad Hoc (Anexo 7).
 - Póster con información relacionada con los turnos rotativos (Anexo 8).
- **Humanos:** El equipo de realización del programa.

Tabla 4

DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN
<p>La segunda sesión del programa será una sesión de psicoeducación, e irá dirigida a informar a las personas que forman parte del taller sobre los turnos rotativos.</p> <p>Para cumplir con el cometido anterior, se pedirá, en primer lugar, a los/las integrantes que aporten, en voz alta, cuáles creen que son los principales efectos negativos de los turnos rotativos, en todos los niveles.</p> <p>Seguidamente, se proyectará, un póster que incluirá información sobre el tema (adjunto en el Anexo 8) y, del mismo modo, se explicará el concepto de “turnos rotativos”, aportando también las características del mismo y recomendaciones como las que se trabajarán en el futuro -realizar actividad física-.</p> <p>Además, en la sesión de evaluación inicial se habrá pasado a los/las participantes un cuestionario tipo test creado ad Hoc (Anexo 4) que contendrá preguntas concretas sobre los turnos rotativos y sus características, con la intención de evaluar qué tipo de</p>

DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN

información tienen los/las asistentes. Del mismo modo, se volverá a pasar dicho test en la sesión de evaluación final, para poder corroborar la evolución de los/las miembros del taller con el transcurso del programa.

La sesión terminará registrando la asistencia (Anexo 7) y con una ronda de preguntas o de dudas, y una breve despedida entre los/las asistentes y el organizador.

SESIÓN 3: Aprendo a ser asertivo/a mejorando mis HH.SS

Tabla 5. *Ficha de la actividad 3: Utilizando el role-playing*

Duración total:	Lugar:	Nº participantes:
1 hora	Aula de trabajo	15

Objetivos:

- Aumentar las habilidades sociales del/la trabajador/a mediante el uso de la asertividad.
-

Temporalización: 20/07. Consultar cronograma (Anexo 1).

Recursos:

- **Materiales:**
 - Proyector, hojas en blanco, bolígrafos, una pizarra, tizas de varios colores, ordenador para conectar el proyector y pantalla para proyectar.
 - Registro de asistencia ad Hoc (Anexo 7)
 - Presentación creada para apoyar el contenido de la sesión con información extraída (Ortiz et. al, 2019) (Anexo 9).
 - **Humanos:** El psicólogo organizador del programa.
-

Tabla 6

DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN

Esta sesión irá dirigida a aumentar las habilidades sociales del/la trabajador/a, dentro de las que se encuentran las habilidades comunicativas, por lo que estará dividida en dos partes: una breve introducción sobre las habilidades sociales y una actividad mediante la que los/las participantes del taller puedan comprender la importancia de comunicarse de una forma correcta.

En primer lugar, se explicará brevemente en qué consisten las habilidades sociales, proporcionando así una definición sobre estas y sus principales características, así como se recalcará la importancia de transmitir la información de forma adecuada: en un lenguaje claro, así como en un tono de voz alto e inteligible. Del mismo modo, se mostrarán algunas técnicas o trucos a los/las asistentes, con la intención de que los empleen para que aprendan a comunicarse mejor.

Asimismo, se pedirá a los/las miembros del taller que anoten en un papel en qué creen qué consiste cada uno de los tres estilos comunicativos existentes -pasivo, agresivo y asertivo-. Cuando hayan escrito su propia explicación, se mostrará (Anexo 9) en qué se basa cada uno de ellos.

A continuación, se utilizará la técnica de role-playing para que los/las participantes interpreten la siguiente escena: "Imaginad que tenéis que comunicarle una mala noticia o algo desagradable a otra persona". Ahora, se les pedirá que se pongan en grupos de tres personas para que cada uno de ellos adopte uno de los estilos explicados anteriormente, siendo este alternado entre los componentes del grupo cada cinco minutos, para que todos/as puedan interpretar los distintos tipos de comunicación. Así, deberán actuar transmitiendo este mensaje de distintas formas, para que sean capaces de identificar las diferencias entre ellos y de comprender que el más adaptativo es el estilo de comunicación asertivo.

Al final de esta actividad, el objetivo es que todos los/las integrantes del programa expliquen cómo se han sentido cuando han utilizado los diferentes estilos y las sensaciones que han sentido cuando los/las otros/as integrantes del grupo se dirigían a ellos/as.

La sesión acabará rellenando el registro de asistencia (Anexo 7) y realizando una tanda de preguntas y dudas, indicando posibles situaciones en las que se pueden

DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN

encontrar en estas situaciones y recalando la importancia de saber comunicarse de una forma correcta.

SESIÓN 4: Mi regulación es una bendición

Tabla 7. *Ficha de la actividad 4: Estrés y relajación*

Duración total:	Lugar:	Nº participantes:
1 hora	Aula de trabajo	15

Objetivos:

- Aprender técnicas de autorregulación emocional para identificar, regular y expresar emociones adecuadamente y gestionar situaciones estresantes.
-

Temporalización: 27/07. Consultar cronograma (Anexo 1).

Recursos:

- **Materiales:**
 - Registro de asistencia ad Hoc (Anexo 7).
 - Presentación con el guión de la relajación progresiva de Jacobson (Anexo 9)
 - Proyector, ordenador, mesas, sillas y pantalla de vídeo.
 - **Humanos:** El psicólogo organizador del programa.
-

Tabla 8

DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN

La cuarta sesión estará compuesta por tres partes: una breve introducción sobre las técnicas de relajación y su importancia, la aplicación de una técnica en la propia sesión y unas indicaciones para que las personas puedan regularse emocionalmente de manera cognitiva.

En primer lugar, se realizará la introducción donde se hablará de la importancia de saber relajarse ante diferentes tipos de situaciones y se explicará la técnica de respiración diafragmática.

Posteriormente, se mostrará una presentación (Anexo 10) con información extraída de Marquez (2005), donde se explicará la técnica de Relajación Muscular Progresiva de Jacobson, para su posterior aplicación durante la sesión. Para poder comprobar que la técnica haga efecto se les pasará un registro para que los/las participantes puedan registrar sus pulsaciones antes de la técnica y después (Anexo 11).

Tras esto, las personas asistentes trabajarán la regulación emocional en ellos mismos con la reestructuración cognitiva, para que interpreten y puedan cambiar pensamientos erróneos, de forma que se les pedirá que piensen un pensamiento negativo para terminar cambiándolo por uno positivo y se les dará un autorregistro (Anexo 12) como tareas para casa para que indiquen en qué situación/es han practicado las técnicas enseñadas, siendo obligatorio aplicarlas, al menos, una vez al día. Se les explicará la importancia de que la realicen combinándolo con la asertividad, practicada en la sesión anterior.

Por último, se les pasará el registro de asistencia (Anexo 7) para controlar quien acude al programa, y habrá unos minutos de dudas y preguntas.

SESIÓN 5: Mi vida y mis normas

Tabla 9. Ficha de la actividad 5: La vida y la sociedad

Duración total: 1 hora	Lugar: Sala de musculación	Nº participantes: 15
Objetivos: <ul style="list-style-type: none">• Aumentar conocimientos acerca de hábitos saludables.		
Temporalización: 03/08. Consultar cronograma (Anexo 1).		
Recursos: <ul style="list-style-type: none">• Materiales:<ul style="list-style-type: none">→ Proyector, ordenador, mesas, sillas y pantalla de vídeo.→ Presentación de recomendaciones realizadas por la OMS (Anexo 13).→ Tabla sobre actividad física (Pineda, 2022) (Anexo 14).→ Registro de asistencia ad Hoc (Anexo 7).• Humanos: El psicólogo organizador del programa.		

Tabla 10

DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN
<p>Esta actividad será totalmente diferente al resto, puesto que tendrá lugar en instalaciones deportivas, donde habrá una sala de musculación para poder realizar una de las actividades.</p> <p>Al inicio de esta sesión, se hablará de la importancia que tiene mantener unos hábitos saludables al encontrarse trabajando en turnos rotativos. Se destacará la relación entre estos y conductas como realizar malos hábitos, por ejemplo, el abuso de ultraprocesados.</p> <p>En primer lugar, se mostrará una diapositiva (Anexo 13) en la que aparecerá información de la Organización Mundial de la Salud (OMS) (2020) en relación con la actividad física semanal recomendada y la edad. También se mostrará una tabla que</p>

DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN

enseñe la actividad ideal que deben realizar los adultos y se hablará de los beneficios que tiene la actividad física para la salud (Pineda, 2022) (Anexo 14).

A continuación, se procederá a la actividad de la sesión, que en este caso consistirá en realizar dos tipos de actividad física para que las personas visualicen los beneficios y, así, intenten instaurar un hábito saludable. Esta actividad se utilizará para que los y las participantes puedan experimentar de primera mano las sensaciones agradables de realizar actividad física.

Respecto al orden de los ejercicios, primeramente se realizarán 5 ejercicios relacionados con la musculación, realizando estos ejercicios divididos en grupos de 3 personas, y, posteriormente, darán un paseo por los alrededores, para visualizar otra actividad física con características diferentes.

Al finalizar la sesión, se realizará una puesta en común, para resolver dudas y también avisar de posibles riesgos del sedentarismo. Además, se recomendará un canal en la plataforma de YouTube, especializado en actividad física, donde se muestran rutinas cortas y sencillas, y que también se puedan realizar en casa.

Enlace: <https://www.youtube.com/c/EntrenaSergioPeinado>

SESIÓN 6: Conocerse es poder

Tabla 11. Ficha de la actividad 6: Soy mi peor enemigo

Duración total: 1 hora	Lugar: Aula de trabajo	Nº participantes: 15
Objetivos: <ul style="list-style-type: none">• Potenciar el número de estrategias de afrontamiento y resolución de problemas de los/las trabajadores/as.		
Temporalización: 10/08. Consultar cronograma (Anexo 1).		
Recursos: <ul style="list-style-type: none">• Materiales:<ul style="list-style-type: none">→ Registro de asistencia ad Hoc (Anexo 7).→ Mesas, sillas, ordenador, proyector y pantalla de vídeo.• Humanos: El psicólogo organizador del programa.		

Tabla 12

DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN
<p>La sexta sesión estará enfocada a la resolución de problemas y el cómo afrontar los problemas derivados de los turnos rotativos.</p> <p>Primeramente, se explicará un proceso de análisis de situaciones y las diferentes formas de afrontar esta situación. Seguidamente, se comentarán las principales tendencias que pueden causar problemas a la hora de intentar resolver un problema.</p> <p>Tras esta primera parte informativa, el organizador dividirá el grupo en tres grupos de cinco para realizar la siguiente tarea de la sesión: se pedirá un ejemplo por grupo de problemas cotidianos a los diferentes grupos y cómo los resolverían, argumentando el porque de cada forma de resolución del problema. A continuación de cada problema planteado, se realizará una puesta en común y el psicólogo dará su opinión.</p> <p>Por otro lado, la siguiente tarea de la sesión será al contrario: el organizador propondrá a cada grupo una situación problemática típica o eventual producida por los</p>

DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN

turnos rotativos, y se les pedirá que apliquen lo enseñado en la sesión. Posteriormente, se realizará una puesta en común de todos los participantes por problema presentado.

Para finalizar, se les entregará el registro de asistencia (Anexo 7) y se realizará una ronda de dudas al respecto de la sesión.

SESIÓN 7: Todo llega a su fin

Tabla 13. *Ficha de la actividad 7: Evaluación final*

Duración total:	Lugar:	Nº participantes:
1 hora y 30 minutos	Aula de trabajo	15

Objetivos:

- Administrar los instrumentos de la evaluación final.
 - Finalizar la intervención del programa.
-

Temporalización: 17/08. Consultar cronograma (Anexo 1).

Recursos:

- **Materiales:**
 - Autorregistro de ejercicio físico (creado ad Hoc) (Anexo 2).
 - Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE; Sandín y Chorot, 2002) (Anexo 3).
 - Cuestionario tipo test sobre turnos rotativos (creado ad Hoc) (Anexo 4).
 - Escala de Habilidades Sociales (Goldstein & col., 1978; adaptación española de Tomás, 1995) (Anexo 5).
 - Trait Meta-Mood Scale (TMMS-24; Salovey et al., 1995; adaptación española de Fernández-Berrocal et al., 2004) (Anexo 6).
 - Registro de asistencia ad Hoc (Anexo 7).
 - **Humanos:** El psicólogo organizador del programa.
-

Tabla 14

DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN

La última sesión estará dividida en dos partes. La primera, donde se pasarán de nuevo los cuestionarios que se pasaron en la sesión 1, y , la segunda, donde se realizará una ronda de dudas generales al respecto del programa, así como se agradecerá la asistencia y la confianza aportada a los profesionales pertinentes durante las sesiones.

Por último, se les proporcionará un número de teléfono y un correo -con el que se les contactó- con el fin de asegurar el seguimiento necesario y ofrecer la posibilidad de resolución de futuras dudas derivadas de este taller.

5. Entrevista

En este trabajo será mostrado el testimonio aportado por una persona del círculo cercano del alumno que realiza el presente Trabajo de Fin de Grado. Para ello, se ha realizado una entrevista (Anexo 15) con el fin de conocer de primera mano las sensaciones que padece un operario que se encuentra trabajando en turnos rotativos, donde también se incluyen los turnos nocturnos.

6. Conclusiones

En este trabajo se presentan, por un lado, las **conclusiones referentes al programa** y, por otro, las **conclusiones relacionadas con la entrevista** (Anexo 15).

En primer lugar, el presente programa de intervención está dirigido a reducir los efectos negativos resultantes de los turnos rotativos y, del mismo modo, a mejorar áreas como la resolución de problemas, las habilidades comunicativas, el afrontamiento, etc. Para esto, se han diseñado 7 sesiones enfocadas a 15 participantes, en las que se pretenderán cumplir los objetivos anteriores, aplicando diversas técnicas y realizando varias actividades.

Mediante la implementación del taller se espera alcanzar una alta eficacia por las siguientes razones. Primeramente, Viteri (2017), en su propuesta de intervención grupal, trabaja con las estrategias de afrontamiento en situaciones de estrés, variable incluida en este programa de intervención.

Finalmente, cabe destacar la escasa cantidad de intervenciones existentes sobre la misma problemática, así como programas centrados además en la población específica. Atendiendo a este aspecto, se puede extraer la conclusión de que la presente propuesta de intervención resulta innovadora, puesto que, como ya se ha mencionado, no existen otras centradas en reducir el impacto de los turnos rotativos en adultos de 40 a 60 años, por lo que se espera obtener resultados positivos.

A pesar de lo anterior, también existen una serie de limitaciones que han de ser mencionadas. Primero, se encuentra que las personas participantes del programa pueden mostrar resultados sesgados por el hecho de “deseabilidad social” y el posible miedo de que esos resultados sean mostrados a sus gerentes. También aparece, en segundo lugar, la posibilidad de que dicho taller no sea igual de efectivo para todos, ya que hay diferencias tanto a nivel personal, como laboral y familiar. Por último, cabe mencionar la posibilidad de una heterogeneidad en la muestra, debido a que tanto los criterios de inclusión como los de exclusión están muy bien delimitados.

Para finalizar, tras la elaboración del presente programa y atendiendo a las posibles limitaciones que este presenta así como a la alta probabilidad de eficacia que posee, se puede establecer una línea de investigación que ha de seguirse en el futuro con la intención de abordar la respectiva problemática de forma adecuada. Se debe considerar que este programa está destinado a trabajadores/as que laboren en turnos rotativos, incluyendo turnos de noche, por lo que sería conveniente tratar más aspectos específicos relacionados con los turnos de noche, como barajar la posibilidad de realizar dicho programa con responsables de recursos humanos y/o de prevención de riesgos laborales, con el fin de conocer los problemas que pueden conllevar a nivel de trabajadores y empresa y, de esta manera, adaptar los turnos de trabajo a las condiciones del ambiente.

En cuanto a las **conclusiones de la entrevista**, se pueden destacar varios puntos a considerar, donde los aspectos más importantes a tener en cuenta vienen precedidos por la situación del trabajador y su relación con el tiempo que lleva trabajando en turnos rotativos, argumentando que no conlleva ningún tipo de beneficio a nivel personal, a diferencia de lo expuesto por Fernández-Farina (2021), donde destaca beneficios a nivel personal.

Por otro lado, destaca una calidad de sueño baja en la mayoría de los turnos, donde destaca problemas de insomnios creados por los horarios rotativos, y el constante cambio de rutina que debes hacer, siendo este síntoma uno de los principales síntomas del trastorno del trabajo a turnos, expuesto por López et al. (2015).

Además, el trabajador presenta diversos síntomas derivados de los turnos rotativos, como problemas de obesidad -un IMC de 32.1, según los datos proporcionados-, de alimentación, problemas de fatiga, alteraciones en los ritmos circadianos -puesto que no descansa bien y que no tiene un horario fijo-. Estas complicaciones son anotadas por varios autores como Chang y Peng (2021), De Menezes Júnior et al. (2021), Fernández-Farina (2021), Puerta y Barrera (2017) y Sánchez-Sellero (2021).

Por último, este trabajador muestra que, conforme ha ido avanzando en edad, ha visto como su regulación se ha ido complicando, y manifiesta que a partir de los 50 años le cuesta adaptarse y aguantar los diferentes turnos, del mismo modo que exponen Martínez et. al (2015), donde se manifiesta que a partir de los 45-50 la regulación se dificulta.

7. Referencias bibliográficas

- Ayala Chipana, C. J., & Velarde Barrantes, L. F. (2020). *Relación entre trabajo a turno y accidentabilidad en una empresa de almacenamiento en Lima, Perú*. [Tesis, Universidad Científica del Sur]. [Archivo PDF]. <https://repositorio.cientifica.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12805/975/TL-Ayala%20C-Velarde%20L.pdf?sequence=7&isAllowed=y>
- Cerqueira, I. D. C. C. (2021). *Trabalho por turnos: Implicações para os Colaboradores e Estratégias de Intervenção*. [Tesis, Universidade do Porto]. [Archivo PDF]. <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/137436/2/512541.pdf>
- Chang, W. P., & Peng, Y. X. (2021). Differences between fixed day shift workers and rotating shift workers in gastrointestinal problems: a systematic review and meta-analysis. *Industrial health*, 59(2), 66-77. <https://doi.org/10.2486/indhealth.2020-0153>
- Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE; Sandín y Chorot, 2002).
- De Menezes Júnior, L. A. A., Fajardo, V. C., de Oliveira, J. A., Machado-Coelho, G. L. L., Pimenta, F. A. P., de Oliveira, F. L. P., do Nascimento, R. M., Nascimento, S. & Meireles, A. L. (2021). Consumption of ultra-processed foods is associated with abdominal obesity in rotating shift workers. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-1074710/v1>
- Escala de Habilidades Sociales (Goldstein & col., 1978; adaptación española de Tomás, 1995).
- Estatuto de los Trabajadores [E.T.] Art. 36. 13 de noviembre de 2015 (España).
- Fagundo-Rivera, J., Gómez-Salgado, J., García-Iglesias, J. J., Allande-Cussó, R., Ortega-Moreno, M., & Ruiz-Frutos, C. (2021). Trabajo, familia y percepción de la

- propia salud en las enfermeras: relación con el cáncer de mama y el trabajo a turnos. *Rev Esp Salud Pública*, 95(2), 17.
- Fernández-Farina, C. (2021). *El trabajo nocturno y por turnos: importancia en el mundo del trabajo, efectos sobre la salud y medidas de prevención*. [Diapositiva PowerPoint]. [Archivo PDF]. https://www.researchgate.net/profile/Cristina-Fernandez-Farina/publication/353260900_ORP_21_El_trabajo_nocturno_y_por_turnos_importancia_en_el_mundo_del_trabajo_efectos_sobre_la_salud_y_medidas_de_prevencion/links/60f0085c16f9f31300840852/ORP-21-El-trabajo-nocturno-y-por-turnos-importancia-en-el-mundo-del-trabajo-efectos-sobre-la-salud-y-medidas-de-prevencion.pdf
- García, J. C. (2000). *El sistema de trabajo a turnos y su problemática*. FC Editorial. [https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=tp25hQXdl8QC&oi=fnd&pg=PA13&dq=Garc%C3%ADa,+J.+C.+\(2000\).+El+sistema+de+trabajo+a+turnos+y+su+problem%C3%A1tica.+FC+Editorial.&ots=aFdJ6NWsXx&sig=fnwCEwkemXk59wKj4_5tqvrzWQU#v=onepage&q&f=false](https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=tp25hQXdl8QC&oi=fnd&pg=PA13&dq=Garc%C3%ADa,+J.+C.+(2000).+El+sistema+de+trabajo+a+turnos+y+su+problem%C3%A1tica.+FC+Editorial.&ots=aFdJ6NWsXx&sig=fnwCEwkemXk59wKj4_5tqvrzWQU#v=onepage&q&f=false)
- Gómez Varila, L. A., Castro García, W. E., & Acosta Villamil, A. L. (2021). *Condiciones de la tarea en turnos rotativos, desempeño laboral en los auxiliares de exportaciones*. [Tesis, Corporación Universitaria Unitec]. <https://hdl.handle.net/20.500.12962/1985>
- López, A. T., Guinea, D. R. V., García, D. M. J., Herrera, L. G. S., & Avilés, L. F. (2015). Trastornos y calidad de sueño en trabajadores industriales de turno rotatorio y turno fijo diurno. *Universitas Psychologica*, 14(2), 695-706. <http://doi.org.10.11144/Javeriana.upsy14-2.tcst>
- Márquez, S. (2005). Prácticas de Psicología del Rendimiento Deportivo, en: "Manual de prácticas de psicología del rendimiento deportivo. León: Universidad de León. (131-142 pp.)
- Martínez Madrid, J. M., Moreno Casbas, T., & Rol de Lama, M. (2015). Cronodisrupción y trabajo a turnos. *Eubacteria*, 33(1), 61-66.
- Organización Mundial de la Salud. (26 de noviembre de 2020). *Actividad física*. Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Ortiz Caro, M. A., Pérez Agudelo, R., & Zapata Álzate, S. (2019). *Los estilos de comunicación en entrenadores desde la psicología*. [Tesis, Institución Universitaria de Envigado]. [Archivo PDF]. http://bibliotecadigital.iue.edu.co/bitstream/20.500.12717/309/1/iue_rep_pre_psi_ortiz_2019_estilos_comunicaci%C3%B3n.pdf
- Pineda Ribota, A. I. (2022). *Asociación entre actividad física e índice de calidad de vida en septuagenarios adscritos a la Unidad de Medicina Familiar (UMF) 46, Ciudad Juárez*,

- Chihuahua*. [Tesis, Universidad Autónoma de Ciudad Juárez].
<http://hdl.handle.net/20.500.11961/6115>
- Puerta, N., & Barrera, M. (2017). Trabajar en turnos rotativos semanales no produce alteraciones en las funciones cognitivas superiores. *Universidad de Antioquía*, 9(1), 59-74.
- Sánchez-Sellero, M. C. (2021). Impacto del trabajo a turnos sobre la salud y la satisfacción laboral de los trabajadores en España. *Sociedade e Estado*, 36(1), 109-131.
<https://doi.org/10.1590/s0102-6992-202136010006>
- Trait Meta-Mood Scale (TMMS-24; Salovey, Mayer, Goldman, Turvey y Palfai, 1995; adaptación española de Fernández-Berrocal, P., Extremera, N. y Ramos, N., 2004).
- Vanegas Cortés, A. D. P. (2011). *Diagnóstico sobre el riesgo asociado a las condiciones de iluminación en el sistema circadiano durante la jornada laboral en una empresa manufacturera de plástico*. [Tesis, Universidad de los Andes]. [Archivo PDF].
<https://repositorio.uniandes.edu.co/bitstream/handle/1992/24796/u607918.pdf?sequence=1>
- Viteri Polit, A. (2017). Caracterización del estrés y los estilos de afrontamiento en empleados que cumplen turnos rotativos en la empresa Carseg SA [Tesis, Universidad de Guayaquil]. [Archivo PDF].
<http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/25669/1/TESIS%20SALUD%20MENTAL.pdf>

ANEXOS

ANEXO 1: Cronograma del programa/propuesta de intervención

SESIONES	ACTIVIDADES	TEMPORALIZACIÓN							
		06/07	13/07	20/07	27/07	03/08	10/08	17/08	→
PRIMERA SESIÓN: El inicio de algo especial	<i>Presentación.</i>								
SEGUNDA SESIÓN: ¿Es este el camino correcto?	<i>Conociendo términos</i>								
TERCERA SESIÓN: Aprendo a ser asertivo/a mejorando mis HH.SS	<i>Utilizando el role-playing</i>								
CUARTA SESIÓN: Mí regulación es una bendición	<i>Estrés y relajación</i>								
QUINTA SESIÓN: Mi vida y mis normas	<i>La vida y la sociedad</i>								
SEXTA SESIÓN: Conocerse es poder	<i>Soy mi peor enemigo</i>								
SÉPTIMA SESIÓN: Todo llega a su fin	<i>Evaluación final</i>								
SEGUIMIENTO									

ANEXO 2: Autorregistro de ejercicio físico (creado ad Hoc)

FECHA Y HORA	TIPO DE ACTIVIDAD (Tipo de ejercicio físico)	TIEMPO DE ACTIVIDAD (en minutos)	SENSACIÓN DE DISFRUTE (0-10)



ANEXO 3: Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE)

CAE Cuestionario de Afrontamiento del Estrés

Nombre Edad Sexo

Instrucciones: En las páginas que siguen se describen formas de pensar y comportarse que la gente suele emplear para afrontar los problemas o situaciones estresantes que ocurren en la vida. Las formas de afrontamiento descritas no son ni buenas ni malas, ni tampoco unas son mejores o peores que otras. Simplemente ciertas personas utilizan unas formas más que otras. Para contestar debe leer con detenimiento cada una de las formas de afrontamiento y recordar en qué medida Vd. la ha utilizado recientemente cuando ha tenido que hacer frente a situaciones de estrés. **Rodee con un círculo el número que mejor represente el grado en que empleó cada una de las formas de afrontamiento del estrés que se indican.** Aunque este cuestionario a veces hace referencia a una situación o problema, tenga en cuenta que esto no quiere decir que Vd. piense en un único acontecimiento, sino más bien en las situaciones o problemas más estresantes vividos recientemente (*aproximadamente durante el pasado año*).

0	1	2	3	4
Nunca	Pocas veces	A veces	Frecuentemente	Casi siempre

¿Cómo se ha comportado habitualmente ante situaciones de estrés?

1. Traté de analizar las causas del problema para poder hacerle frente.....	0	1	2	3	4
2. Me convencí de que hiciese lo que hiciese las cosas siempre me saldrían mal.....	0	1	2	3	4
3. Intenté centrarme en los aspectos positivos del problema.....	0	1	2	3	4
4. Descargué mi mal humor con los demás.....	0	1	2	3	4
5. Cuando me venía a la cabeza el problema, trataba de concentrarme en otras cosas.....	0	1	2	3	4
6. Le conté a familiares o amigos cómo me sentía.....	0	1	2	3	4
7. Asistí a la Iglesia.....	0	1	2	3	4
8. Traté de solucionar el problema siguiendo unos pasos bien pensados.....	0	1	2	3	4
9. No hice nada concreto puesto que las cosas suelen ser malas.....	0	1	2	3	4
10. Intenté sacar algo positivo del problema.....	0	1	2	3	4
11. Insulté a ciertas personas.....	0	1	2	3	4
12. Me volqué en el trabajo o en otra actividad para olvidarme del problema.....	0	1	2	3	4
13. Pedí consejo a algún pariente o amigo para afrontar mejor el problema.....	0	1	2	3	4
14. Pedí ayuda espiritual a algún religioso (sacerdote, etc.).....	0	1	2	3	4
15. Establecí un plan de actuación y procuré llevarlo a cabo.....	0	1	2	3	4
16. Comprendí que yo fui el principal causante del problema.....	0	1	2	3	4
17. Descubrí que en la vida hay cosas buenas y gente que se preocupa por los demás.....	0	1	2	3	4
18. Me comporté de forma hostil con los demás.....	0	1	2	3	4
19. Salté al cine, a cenar, a «dar una vuelta», etc., para olvidarme del problema.....	0	1	2	3	4
20. Pedí a parientes o amigos que me ayudaran a pensar acerca del problema.....	0	1	2	3	4
21. Acudí a la Iglesia para rogar que se solucionase el problema.....	0	1	2	3	4
22. Hablé con las personas implicadas para encontrar una solución al problema.....	0	1	2	3	4
23. Me sentí indefenso/a e incapaz de hacer algo positivo para cambiar la situación.....	0	1	2	3	4
24. Comprendí que otras cosas, diferentes del problema, eran para mí más importantes.....	0	1	2	3	4
25. Agredí a algunas personas.....	0	1	2	3	4
26. Procuré no pensar en el problema.....	0	1	2	3	4
27. Hablé con amigos o familiares para que me tranquilizaran cuando me encontraba mal.....	0	1	2	3	4
28. Tuve fe en que Dios remediaría la situación.....	0	1	2	3	4
29. Hice frente al problema poniendo en marcha varias soluciones concretas.....	0	1	2	3	4
30. Me di cuenta de que por mí mismo no podía hacer nada para resolver el problema.....	0	1	2	3	4
31. Experimenté personalmente eso de que «no hay mal que por bien no venga».....	0	1	2	3	4
32. Me irrité con alguna gente.....	0	1	2	3	4
33. Practiqué algún deporte para olvidarme del problema.....	0	1	2	3	4
34. Pedí a algún amigo o familiar que me indicara cuál sería el mejor camino a seguir.....	0	1	2	3	4
35. Recé.....	0	1	2	3	4
36. Pensé detenidamente los pasos a seguir para enfrentarme al problema.....	0	1	2	3	4
37. Me resigné a aceptar las cosas como eran.....	0	1	2	3	4
38. Comprobé que, después de todo, las cosas podían haber ocurrido peor.....	0	1	2	3	4
39. Luché y me desahogué expresando mis sentimientos.....	0	1	2	3	4
40. Intenté olvidarme de todo.....	0	1	2	3	4
41. Procuré que algún familiar o amigo me escuchase cuando necesité manifestar mis sentimientos.....	0	1	2	3	4
42. Acudí a la Iglesia para poner velas o rezar.....	0	1	2	3	4

ANEXO 4: Cuestionario tipo test sobre turnos rotativos (creado ad Hoc)

FICHA EVALUATIVA SOBRE TURNOS ROTATIVOS

NOMBRE Y APELLIDOS:

D.N.I.:

FECHA:

OBSERVACIONES IMPORTANTES:

1. El material que se permite utilizar para la realización del ejercicio es: lápiz, sacapuntas, goma de borrar, bolígrafo de color azul y de color negro.
2. Los teléfonos móviles deben permanecer apagados o en silencio durante todo el tiempo que dure el ejercicio.
3. En caso de equivocación - corrección en una pregunta, se marcará con un NO a la izquierda y se marcará de nuevo la correcta.

1 ¿Qué se entiende por turno rotativo?

- a. La forma en la que la producción o un servicio es continúa.
- b. La continuación del trabajo de una persona ininterrumpidamente durante más de 8 horas.
- c. Ninguna es correcta.

2 ¿Cuánta población utiliza este sistema?

- a. Entre el 10% y el 15% de la población europea, estadounidense y sudamericana.
- b. Entre el 20% y el 25% de la población europea, estadounidense y sudamericana.

c. Ambas opciones son correctas.

3 ¿Qué turnos pueden componer los turnos rotativos?

a. Mañana y tarde.

b. Mañana, tarde y noche.

c. Las dos son correctas.

4 ¿Qué beneficios conlleva este sistema?

a. Mayor satisfacción laboral.

b. Más competitividad entre empresas, beneficios a nivel personal y social.

c. Ambas son correctas.

5 ¿Cuál de estos es un factor protector de los turnos rotativos?

a. Dormir la siesta.

b. Comer ultraprocesados.

c. Comer en la madrugada.

6 ¿Qué tipo de actividad física se recomienda realizar?

a. Una con una alta intensidad.

b. Una con baja intensidad.

c. Cualquier tipo de actividad física.

7 ¿Qué tipo de alteraciones padecen las personas que trabajan en turnos rotativos?

- a. Problemas gastrointestinales.
- b. Problemas con los ritmos circadianos
- c. Ambas son correctas.**

8 ¿A qué edad comienzan a haber problemas para regular distintas funciones?

- a. Entre los 40 y los 50.**
- b. Entre los 30 y los 40.
- c. A los 20 años de edad.

9 ¿Qué estrategias muestran algunos profesionales para paliar el efecto de los turnos rotativos?

- a. Reducir la carga de trabajo y distribuir las tareas
- b. Eliminar los turnos nocturnos
- c. Ambas son correctas**

10 ¿Cuál de estos factores es el más importante a la hora de trabajar en turnos rotativos?

- a. El factor más importante es la alimentación.
- b. El factor más importante es el sueño.**
- c. El factor más importante es la actividad física.

ANEXO 5: Escala de Habilidades Sociales

ESCALA DE HABILIDADES SOCIALES (A. Goldstein & col. 1978)

A continuación te presentamos una tabla con diferentes aspectos de las “Habilidades Sociales Básicas”. A través de ella podrás determinar el grado de desarrollo de tu “Competencia Social” (conjunto de HH.SS necesarias para desenvolverte eficazmente en el contexto social). Señala el grado en que te ocurre lo que indican cada una de las cuestiones, teniendo para ello en cuenta:

1 Me sucede **MUY POCAS** veces

Me sucede **ALGUNAS** veces

3 Me sucede **BASTANTES** veces

Me sucede **MUCHAS** veces

2

4

HABILIDADES SOCIALES		1	2	3	4
1	Prestas atención a la persona que te está hablando y haces un esfuerzo para comprender lo que te está diciendo				
2	Hablas con los demás de temas poco importantes para pasar luego a los más importantes				
3	Hablas con otras personas sobre cosas que interesan a ambos				
4	Clarificas la información que necesitas y se la pides a la persona adecuada				
5	Permites que los demás sepan que les agradeces los favores				
6	Te das a conocer a los demás por propia iniciativa				
7	Ayudas a que los demás se conozcan entre sí				
8	Dices que te gusta algún aspecto de la otra persona o alguna de las actividades que realiza				
9	Pides que te ayuden cuando tienes alguna dificultad				
10	Eliges la mejor forma para integrarte en un grupo o para participar en una determinada actividad				
11	Explicas con claridad a los demás cómo hacer una tarea específica				
12	Prestas atención a las instrucciones, pides explicaciones y llevas adelante las instrucciones correctamente				
13	Pides disculpas a los demás por haber hecho algo mal				
14	Intentas persuadir a los demás de que tus ideas son mejores y que serán de mayor utilidad que las de la otra persona				
15	Intentas reconocer las emociones que experimentas				
16	Permites que los demás conozcan lo que sientes				
17	Intentas comprender lo que sienten los demás				
18	Intentas comprender el enfado de la otra persona				
19	Permites que los demás sepan que te interesas o preocupas por ellos				

20	Piensas porqué estás asustado y haces algo para disminuir tu miedo				
21	Te dices a ti mismo o haces cosas agradables cuando te mereces una recompensa				
22	Reconoces cuando es necesario pedir permiso para hacer algo y luego lo pides a la persona indicada				
23	Te ofreces para compartir algo que es apreciado por los demás				
24	Ayudas a quien lo necesita				
25	Llegas a establecer un sistema de negociación que te satisface tanto a ti mismo como a quienes sostienen posturas diferentes				
26	Controlas tu carácter de modo que no se te “escapan las cosas de la mano”				
27	Defiendes tus derechos dando a conocer a los demás cuál es tu postura				
28	Te las arreglas sin perder el control cuando los demás te hacen bromas				
29	Te mantienes al margen de situaciones que te pueden ocasionar problemas				
30	Encuentras otras formas para resolver situaciones difíciles sin tener que pelearte				
31	Dices a los demás cuándo han sido los responsables de originar un determinado problema e intentas encontrar una solución				
32	Intentas llegar a una solución justa ante la queja justificada de alguien				
33	Expresas un sincero cumplido a los demás por la forma en que han jugado				
34	Haces algo que te ayude a sentir menos vergüenza o a estar menos cohibido				
35	Eres consciente cuando te han dejado de lado en alguna actividad y, luego, haces algo para sentirte mejor en ese momento				
36	Manifiestas a los demás que han tratado injustamente a un amigo				
37	Consideras con cuidado la posición de la otra persona, comparándola con la propia, antes de decidir lo que hacer				
38	Comprendes la razón por la cual has fracasado en una determinada situación y qué puedes hacer para tener más éxito en el futuro				
39	Reconoces y resuelves la confusión que se produce cuando los demás te explican una cosa pero dicen o hacen otras que se contradicen				
40	Comprendes lo que significa la acusación y por qué te la han hecho y, luego, piensas en la mejor forma de relacionarte con la persona que te ha hecho la acusación				
41	Planificas la mejor forma para exponer tu punto de vista antes de una conversación pro- blemática				

42	Decides lo que quieres hacer cuando los demás quieren que hagas otra cosa distinta				
43	Resuelves la sensación de aburrimiento iniciando una nueva actividad interesante				
44	Reconoces si la causa de algún acontecimiento es consecuencia de alguna situación bajo tu control				
45	Tomas decisiones realistas sobre lo que eres capaz de realizar antes de comenzar una tarea				
46	Eres realista cuando debes dilucidar cómo puedes desenvolverte en una determinada tarea				
47	Resuelves qué necesitas saber y cómo conseguir la información				
48	Determinas de forma realista cuál de los numerosos problemas es el más importante y el que deberías solucionar primero				
49	Consideras las posibilidades y eliges la que te hará sentir mejor				
50	Te organizas y te preparas para facilitar la ejecución de tu trabajo				



ANEXO 6: Trait Meta-Mood Scale (TMMS-24)

TMMS-24.

INSTRUCCIONES:

A continuación encontrará algunas afirmaciones sobre sus emociones y sentimientos. Lea atentamente cada frase y indique por favor el grado de acuerdo o desacuerdo con respecto a las mismas. Señale con una "X" la respuesta que más se aproxime a sus preferencias.

No hay respuestas correctas o incorrectas, ni buenas o malas.

No emplee mucho tiempo en cada respuesta.

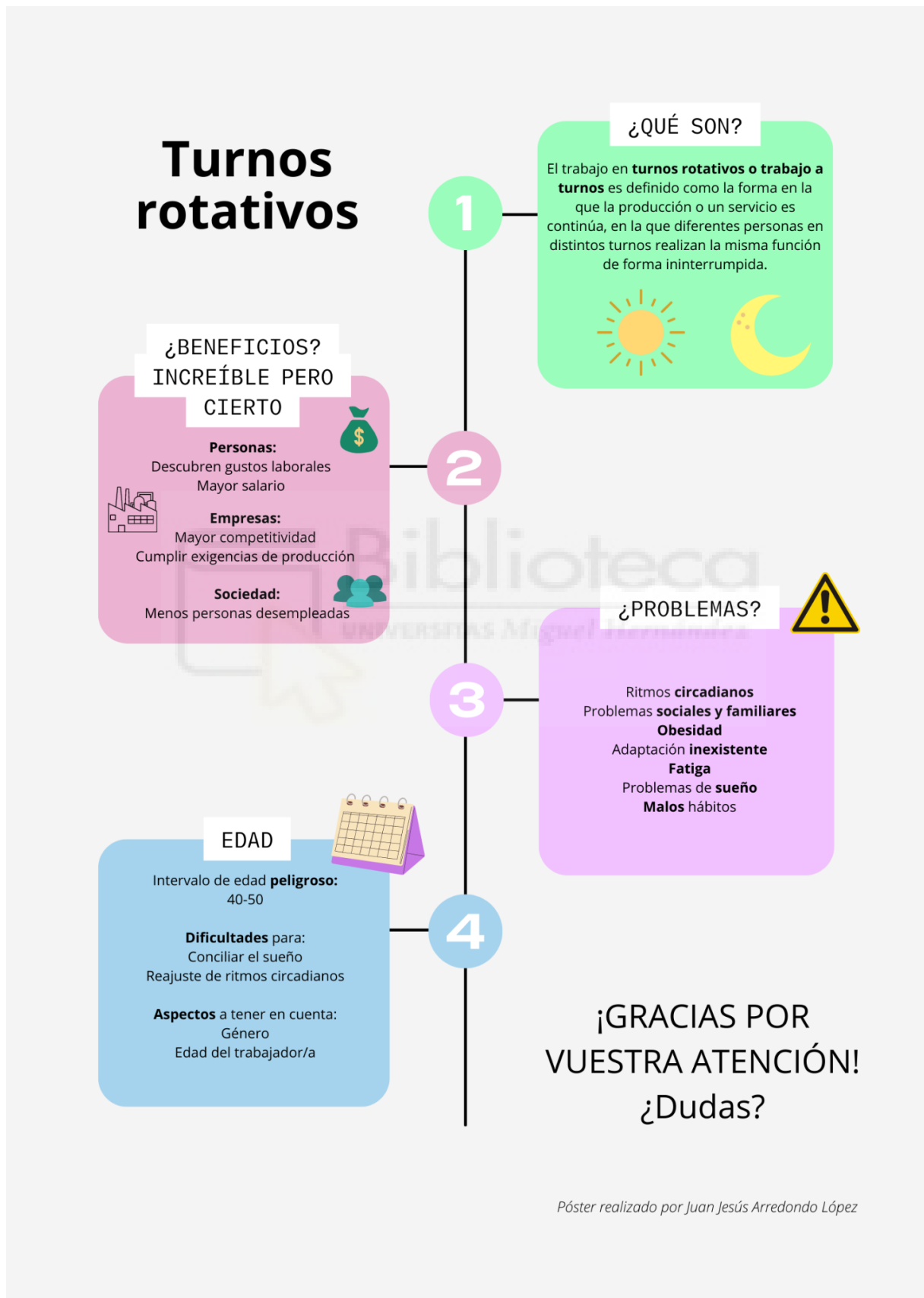
1	2	3	4	5
Nada de Acuerdo	Algo de Acuerdo	Bastante de acuerdo	Muy de Acuerdo	Totalmente de acuerdo

1.	Presto mucha atención a los sentimientos.	1	2	3	4	5
2.	Normalmente me preocupo mucho por lo que siento.	1	2	3	4	5
3.	Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones.	1	2	3	4	5
4.	Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estado de ánimo.	1	2	3	4	5
5.	Dejo que mis sentimientos afecten a mis pensamientos.	1	2	3	4	5
6.	Pienso en mi estado de ánimo constantemente.	1	2	3	4	5
7.	A menudo pienso en mis sentimientos.	1	2	3	4	5
8.	Presto mucha atención a cómo me siento.	1	2	3	4	5
9.	Tengo claros mis sentimientos.	1	2	3	4	5
10.	Frecuentemente puedo definir mis sentimientos.	1	2	3	4	5
11.	Casi siempre sé cómo me siento.	1	2	3	4	5
12.	Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas.	1	2	3	4	5
13.	A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones.	1	2	3	4	5
14.	Siempre puedo decir cómo me siento.	1	2	3	4	5
15.	A veces puedo decir cuáles son mis emociones.	1	2	3	4	5
16.	Puedo llegar a comprender mis sentimientos.	1	2	3	4	5
17.	Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista.	1	2	3	4	5
18.	Aunque me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables.	1	2	3	4	5
19.	Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida.	1	2	3	4	5
20.	Intento tener pensamientos positivos aunque me sienta mal.	1	2	3	4	5
21.	Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme.	1	2	3	4	5
22.	Me preocupo por tener un buen estado de ánimo.	1	2	3	4	5
23.	Tengo mucha energía cuando me siento feliz.	1	2	3	4	5
24.	Cuando estoy enfadado intento cambiar mi estado de ánimo.	1	2	3	4	5

ANEXO 7: Registro de asistencia a las sesiones (creado ad Hoc)

SESIÓN X		FECHA: XX/YY/XX
Nº	Apellidos, Nombre	Firma
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
Observaciones: (prouestas de mejora, aspectos a tener en cuenta,...)		

ANEXO 8: Póster creado con información sobre los turnos rotativos (creado ad Hoc).
Información extraída de la introducción del presente trabajo.



ANEXO 9: Presentación creada para apoyar el contenido de la sesión (creada ad Hoc).
Información extraída de Ortiz et al., 2019.

Estilos de comunicación

**Por Juan Jesús
Arredondo López**

Estilo asertivo "Dame tu opinión"

- Dejan que los demás conozcan que piensan y sienten
- Respetan las opiniones de otros
- Da su opinión y escucha a los demás
- Postura balanceada y tranquila

Estilo pasivo

"Todo está bien"

- No se expresan
- Dejan que los dirijan
- No expresan lo que quieren expresar
 - A veces se aprovechan de ellos
- Personas inseguras con mensajes que no son directos
 - No expresan sus sentimientos
- Comunicación no verbal que evita contacto visual, tiene la cabeza agachada y tiene las manos temblorosas y sudorosas

Estilo agresivo

"Aquí mando yo"

- Personas autoritarias
- No se preocupan por las opiniones de los demás
- No suelen ser personas amigables
- Realizan conductas agresivas
- Hablan de si mismo e intentan llamar la atención

Y tú...

**¿Cuál crees que
eres?**

(Información extraída de Ortiz et al., 2019)



ANEXO 10: Presentación creada para apoyar el contenido de la sesión (creada ad Hoc). Información extraída de Marquez (2005).



¿Qué produce?

La técnica de relajación progresiva de Jacobson produce la reducción de:

- Tensión subjetiva
- Tasa cardíaca
- Tasa respiratoria
- Tensión muscular

¿Cuáles son los objetivos más apropiados para esta técnica?

Los objetivos más apropiados para el entrenamiento en relajación son las respuestas molestas de alto nivel de tensión que interfieren con la ejecución de otra conducta.

Parte 1 de la sesión: Guión

Parte 1 del guión

-«El entrenamiento en relajación progresiva consiste en aprender a tensar y luego relajar varios grupos musculares a lo largo de todo el cuerpo mientras dirigimos la atención detenidamente a las sensaciones asociadas con la tensión y la relajación.

Yo voy a ir diciéndole que tense y luego relaje una serie de músculos de su cuerpo. Para conseguir esa relajación, primero vamos a producir tensión.

-Todas las personas tenemos algún nivel de tensión mientras estamos despiertas, durante la vigilia, sino nos caeríamos al suelo. Ese nivel de tensión lo consideraremos adaptativo, la tensión necesaria para hacer las tareas cotidianas.

Con este entrenamiento en relajación progresiva vamos a aprender a reducir la tensión muscular más allá del nivel de adaptación».

Parte 2 del guión

-«Para ello elevaremos el nivel de tensión por encima del nivel de adaptación y, a continuación y de forma súbita, la soltaremos. Esa descarga creará un momento que permitirá a los músculos distenderse más allá del nivel de adaptación.

Tensando los músculos también podremos centrar nuestra atención en la tensión que tenemos en algunos músculos.

Parte 3 del guión

-«Lo primero que vamos a hacer es adoptar una postura cómoda, en posición de sentado, con los brazos sobre las piernas totalmente apoyados.

-En esta primera sesión, como llevaremos ya un rato sentados en clase, vamos a relajar los músculos del cuello y de los hombros.

-Para ello, antes vamos a realizar una prueba con la mano y antebrazo derechos. Por favor, centre su atención en ellos.

Cuando diga 'ahora', me gustaría que apretara solo el puño de su mano derecha tensando los músculos de la mano y antebrazo. Mantendrá la tensión entre 5 y 7 segundos. En ese periodo le guiaré para concentrarse en las sensaciones asociadas a la tensión. Del mismo modo, para que relaje los músculos le diré 'relájese' y experimentaremos esta sensación durante unos 30/40 segundos.

-¿Está preparada?».

Parte 4 del guión

-«Muy bien, apriete el puño tensando los músculos de la mano y antebrazo derechos, ahora.

-Note como se tensan los músculos, como la fuerza que hace que su puño rígido, como la presión que ejerce aprieta los dedos unos contra otros y como se tensa todo el antebrazo.

Vale, relájese.

-Suelte toda la tensión, concéntrese en los músculos de su mano y antebrazo derechos a medida que se relajan completamente. Note las sensaciones que se siente a medida que sus dedos, la palma de la mano y su antebrazo se van relajando más y más, disfrute de las sensaciones agradables que se producen en sus músculos mientras se distienden, se alargan de nuevo, se relajan, se calman...»

Parte 5 del guión

-«Pasamos a relajar los músculos del cuello. Para ello va a empujar la barbilla hacia abajo, contra el pecho, a la vez que intenta evitar que ésta toque el pecho contraponiendo los músculos de la parte frontal del cuello con los de la parte posterior. Seguramente sentirá un poco de temblor en estos músculos cuando los tense, ahora.

-Está bien, relájese.

-Note como su cabeza se yergue ligeramente, y la relajación del cuello es más y más profunda, como la tensión ha desaparecido y todo lo que siente en estos músculos es calma, la presión se ha convertido en un proceso de relajación donde su cuello está cada vez más y más relajado, y siente tranquilidad, sosiego, completa relajación. Disfrute de las sensaciones agradables que siente».

Parte 6 del guión

-«A continuación vamos a tensar la zona de la nuca. Para ello vamos a inclinar la cabeza hacia el lado contrario de la zona cervical en la que notemos más tensión. La cabeza quedará a igual distancia entre el hombro y el pecho cercano, cómo si intentáramos mirarnos el brazo, ahora.

-Vale, relájese.

-Note como su cabeza recupera su posición erguida y la zona cervical deja de estar tirante y la siente más y más relajada, la sensación de tensión desaparece y en su lugar los músculos se van quedando más y más relajados. Sea consciente de las sensaciones que nota en la zona cervical, de calma, de tranquilidad».

Parte 7 del guión

-«Por último, vamos a centrarnos en los músculos de la parte alta de la espalda, los hombros. En esta ocasión vamos a introducir en este ejercicio la respiración. Le voy a pedir que comience a tomar aire y cuando le indique, lleve sus hombros hacia atrás e intente que sus omoplatos se toquen mientras retiene el aire inspirado, ahora.

-Muy bien, relájese.

-Suelte lentamente el aire por la nariz y boca, todo lo lento que pueda, mientras nota cómo se produce una liberación de tensión entre los omoplatos. Los brazos van recuperando su posición a la vez que siente cómo los músculos de las escápulas se estiran más y más, produciendo una sensación de relajación cada vez más placentera. Está en calma, en paz, en una profunda tranquilidad».

¡Fenomenal!
¿Preparad@s para tomaros las pulsaciones de nuevo?



ANEXO 11: Autorregistro de pulsaciones pre y post técnica de relajación (creado ad Hoc)

NOMBRE	PULSACIONES PRE (ANTES DE LA APLICACIÓN DE LA TÉCNICA)	PULSACIONES POST (DESPUÉS DE LA APLICACIÓN DE LA TÉCNICA)	DIFERENCIA



ANEXO 12: Autorregistro para que indiquen en qué situación/es han practicado las técnicas enseñadas

FECHA Y HORA	LUGAR	TÉCNICA	INTENSIDAD	DURACIÓN	ANTECEDENTES	CONSECUENTES



ANEXO 13: Presentación de recomendaciones sobre actividad física (creada ad Hoc)
Información extraída de la Organización Mundial de la Salud (OMS; 2020)

Actividad física recomendada según la edad



Niños y adolescentes de 5 a 17 años

60 minutos al día a actividades físicas moderadas



Adultos de 18 a 64 años

Actividades físicas aeróbicas moderadas durante al menos 150 a 300 minutos a la semana, combinandolo con actividades de fortalecimiento muscular dos o más días a la semana



Adultos de 65 o más años

Realizar actividades físicas variadas y con diversos componentes, durante al menos 150 minutos a la semana que hagan hincapié en el equilibrio funcional

(Información extraída de la Organización Mundial de la Salud; OMS; 2020)

ANEXO 14: Tabla con información sobre actividad física (información extraída de Pineda, 2022)

1. Realizar 150 minutos de ejercicio aeróbico de moderado a intenso o 75 minutos de ejercicio aeróbico vigoroso a la semana.
2. El ejercicio aeróbico se debe realizar en lapsos de al menos 10 minutos de duración.
3. Para beneficios adicionales, realizar 300 minutos o más de ejercicio aeróbico de moderado a intenso o 150 minutos de actividad aeróbica vigorosa a la semana.
4. Personas con poca movilidad deberán realizar ejercicios de equilibrio para prevenir las caídas, 3 o más días a la semana.
5. Los ejercicios de fortalecimiento deberán realizarse de dos a más días a la semana
6. Si el adulto mayor no puede cumplir lo recomendado debido a condiciones de salud, deberá ser lo más activo físicamente dentro de sus posibilidades

(Pineda, 2022)

ANEXO 15: Entrevista con respuestas

Índice de entrevista

Preguntas introductorias:

1. Edad- ¿Cuántos años tienes?

56

2. Sexo- ¿Con qué sexo te identificas?

Con el sexo masculino.

3. ¿Cuánto mides?

Mido 1,56 m

4. ¿Cuánto pesas?

Peso 80 kgr

5. Turnos rotativos- ¿Trabajas en turnos rotativos? ¿Cuántos turnos y qué horario tienes?

Si, tres turnos, de 06:00 a 14:00, de 14:00 a 22:00 y de 22:00 a 06:00 .

6. Puesto de trabajo- ¿Qué función desempeñas en tu puesto de trabajo? Descríbelo detalladamente.

Trabajo en una planta de inyección de plásticos y derivados y mi función es cambiar y ajustar todos los moldes de diferentes tipos de piezas que tenemos y también ajustar los diferentes colores con los que trabajamos y la reparación de posibles averías derivadas de todos los procesos.

Definición/ Información general:

1. ¿Cómo definirías los turnos rotativos?

Repetitivos y pesados

2. ¿Cuánto tiempo llevas trabajando en turnos de noche? ¿Crees que te has adaptado a trabajar en turnos de noche? Explica tu situación desde que empezaste a trabajar hasta el día de hoy.

Llevo 20 años trabajando de turnos con turnos de noches y nunca termino de adaptarme a ellos. Cuando empecé a tener turnos de noche ya no me gustaban pero los aguantaba medio bien, pero a partir de los 50 he ido notando que conforme ha pasado el tiempo y yo me he hecho más mayor los he ido soportando peor, hasta el día de hoy, donde pienso que son estresantes.

3. **¿Cuál es la rotación de turnos que tienes? Explícala (ejemplo: mañana-tarde-noche)**

Mi rotación es mañana-noche-tarde.

4. **¿Crees que la carga de trabajo sufre diferencias en los diferentes turnos? Si la respuesta es si, indica qué diferencia/s percibes a la hora de trabajar en cada turno.**

No, en mi caso el trabajo es continuo y no depende del turno, se hace en el momento que toca, independiente del turno.

Beneficios:

1. **¿Te aporta beneficios trabajar en turnos rotativos? ¿Cuáles?**

No, en mi opinión.

2. **¿Qué otros beneficios crees que puede aportar a nivel de empresa y de sociedad?**

No entiendo mucho acerca de hacia donde está enfocado este sistema de trabajo, pero supongo que tiene que ver con la productividad de las empresas y la competitividad.

3. **¿Crees que esta forma de trabajo está en auge? ¿Por qué?**

No lo sé, depende de la demanda que tenga cada empresa y la disponibilidad de poder trabajar más horas en las mismas instalaciones.

4. **¿Eliminarías los turnos de noche? ¿Por qué?**

Si, sin pensarlo pues en mi opinión tienes que estar cambiando constantemente tu forma de vivir de noche a día (sueño-comida-descanso-familia) y termina por afectarte.

5. **¿Te sientes a gusto dentro de la empresa? ¿Crees que influye la satisfacción laboral a la hora de tener un buen rendimiento? ¿En qué momento has estado más satisfecho dentro de la empresa?**

-Sí, estoy muy a gusto dentro de la empresa.

-Por supuesto, si te sientes valorado todo lo que haces tiene otro enfoque e interés por tu parte.

-Normalmente, me he sentido satisfecho cuando han contado conmigo para algunos proyectos y me he sentido necesario.

Inconvenientes:

1. **¿Qué problemas presenta a nivel general este sistema de trabajo?**

Nunca te terminas de acostumbrar a nada ya que siempre estás cambiando de horarios.

2. **¿Crees que existe alguna posibilidad de combatir estos inconvenientes? ¿Cómo?**

No, pues donde necesitas 24 horas de producción no puedes hacer un horario normal.

3. **¿Has tenido alguna vez problemas derivados de los turnos rotativos? Si es así, ¿cuáles han sido estos?**

Si, he llegado a tener problemas de insomnio – problemas de alimentación – irritabilidad – fatiga mental.

4. **¿Tienes problemas de atención, memoria o fatiga?**

Si, tengo problemas de fatiga, ya que no descanso bien y esto lleva así muchos años.

Hábitos saludables:

1. **¿Realizas algún deporte o actividad física? Si es así, ¿de cuál se trata?... ¿crees que esta actividad física te ayuda? ¿Cómo?**

Si, en la medida de lo posible hago deporte, por lo menos para intentar mantener una forma física más o menos aceptable.

2. **¿Sigues alguna rutina relacionada con la actividad física? Si es así, explícala.**

No

3. **Del 1 al 10, siendo 1 muy malas y 10 muy buenas, ¿cómo definirías tus horas de sueño en cada turno de trabajo?**

Los turnos de noche son los peores, un 4.

Los turnos de mañana descanso bien, un 6.

En los turnos de tarde es donde mejor descanso, un 9.

4. **¿Qué tipo de alimentación sigues? ¿Sigues algún plan nutricional concreto?**

Tengo una alimentación normal, como lo que toca, excepto cuando estoy de noches y tomo más dulces de lo normal, ya que me apetecen en medio de la noche.