



UNIVERSITAS
Miguel Hernández

GRADO EN PSICOLOGÍA

Trabajo Fin de Grado

Curso 2022/2023

Convocatoria Junio



Modalidad: Diseño de una propuesta de intervención

Título: Programa de intervención para la adaptación del trabajo nocturno a los trabajadores

Autor/a: Angelina Abdullaeva

Tutor/a: Carlos Candela Agullo

ÍNDICE

1. Resumen y palabras clave.....	4
2. Introducción	5
2.1. Condiciones del trabajo nocturno.....	5
2.2. Posibles consecuencias negativas del trabajo nocturno.....	7
2.2.1. Alteraciones del sueño.....	8
2.2.2. Alteraciones de la vida social.....	9
2.2.3. Trastornos de los hábitos alimentarios.....	9
2.3. Intervenciones previas.....	10
3. Objetivos.....	11
4. Método.....	11
5. Diseño del programa.....	12
Sesión 1	14
Sesión 2	16
Sesión 3	18
Sesión 4	20
Sesión 5	21
Sesión 6	22
6. Discusión y conclusiones.....	24
7. Bibliografía.....	25

8. Anexos.....	29
Anexo I	29
Anexo II	32
Anexo III	33
Anexo IV	34
Anexo V	35
Anexo VI	36
Anexo VII	37
Anexo VIII	38
Anexo IX	42
Anexo X	43
Anexo XI	44

Tablas y figuras

Tabla 1.....	7
Tabla 2.....	12

1. RESUMEN

El trabajo nocturno cada vez es más común en España, no obstante, puede ser perjudicial para la salud tanto física como mental de los empleados que desempeñan esta modalidad laboral.

En este programa de intervención, se centrará en lo dañina que puede ser la alteración del sueño, de los hábitos alimentarios y de la vida social de estos trabajadores.

Mediante este programa de intervención, compuesto por seis sesiones teórico/prácticas y dirigido a los empresarios que tienen negocios con turnos de nocturnidad, se va a proponer una serie de condiciones que deben imponer en sus negocios para evitar, en la medida de lo posible, esos efectos y consecuencias perjudiciales para los empleados que trabajan durante las noches.

PALABRAS CLAVE: trabajo nocturno, sueño, hábitos alimentarios, vida social, salud

ABSTRACT

Night work is increasingly common in Spain, however, it can be harmful to the physical and mental health of employees who perform this type of work.

In this intervention program, it will focus on how harmful is the alteration of sleep, eating habits and social life of these workers can be.

Through this intervention program, composed of six theoretical/practical sessions and aimed at businessman who have businesses with night timetable, a series of conditions will be proposed that they must impose in their businesses to avoid, as far as possible, these effects and harmful consequences for employees who work during the nights.

KEYWORDS: night work, sleep, eating habits, social life, health

2. INTRODUCCIÓN

El trabajo es un derecho de todos los ciudadanos, según reconoce el artículo 35 de la Constitución Española (Vicente-Herrero, et al., 2016).

Existen dos tipos de jornada laboral, el diurno y el nocturno, no obstante, esta investigación se centrará en la modalidad nocturna. Según la Encuesta de Población Activa del Instituto Nacional de Estadística (INE), en el año 2018 el 13,2% de los trabajadores en España han desempeñado el horario nocturno (El País, 2019).

Según el artículo 36 del Estatuto de los Trabajadores, se denomina trabajo nocturno aquel que es realizado a partir de las diez de la noche y hasta las 6 de la mañana. Es obligatorio que cualquier empresario que vaya a desempeñar este tipo de trabajo en su negocio, lo informe a la autoridad laboral (Loustaunau, 2015).

Según este artículo, se considera trabajador nocturno a la persona que cumpla al menos uno de los siguientes requisitos:

- Realizar normalmente en un periodo nocturno una parte no inferior a tres horas de su jornada laboral.
- Preveer que puede realizar en el periodo nocturno una parte no inferior a un tercio de su jornada anual.

Estos requisitos deben estar reflejados en el calendario laboral anual.

2.1. Condiciones del trabajo nocturno

Al igual que el trabajo diurno, el nocturno debe tener una jornada laboral no superior a las ocho horas diarias de promedio en un periodo de quince días, pero esta modalidad laboral no permite realizar horas extraordinarias, salvo algunas excepciones (Estatuto de los Trabajadores, 2015).

En cuanto a la retribución, esta debe ser negociada entre la empresa y el trabajador, o también es permitida una compensación de este trabajo por días de descanso (Vicente-Herrero, et al., 2016).

Así también, en el caso de las empresas que tienen producción las veinticuatro horas del día, es importante que los turnos de trabajo sean rotativos, de manera que un empleado no tenga horario nocturno durante más de dos semanas, salvo que el trabajador lo quiera voluntariamente (Estatuto de los Trabajadores, 2015).

También es importante, como se menciona en el Artículo 36 del Estatuto de los Trabajadores, que se evalúe su estado de salud, ya que la ley reconoce que esta modalidad de trabajo afecta a la salud de las personas y no es apto para toda la población. Esta evaluación se realiza antes del comenzar el empleado a prestar sus servicios en un horario nocturno y después, se realiza periódicamente. Por lo tanto, según el artículo 39 y 41, si una persona sufre de problemas de salud ligados a este turno de trabajo, la empresa debe cambiar su horario al diurno, si existe esta posibilidad. También el trabajador puede solicitar un cambio de horario o una reducción de jornada si tiene una dedicación al cuidado de un hijo menor de doce años o un familiar que necesite su cuidado, y la empresa dispone de un plazo de treinta días para aceptar o denegar dicha solicitud (Estatuto de los Trabajadores, 2015).

Sin embargo, esta modalidad de trabajo tiene limitaciones en cuanto a las personas que pueden desempeñarla, ya que el artículo 6.2 del Estatuto indica que los menores de edad no están aptos de ninguna manera para este horario laboral. Tampoco pueden tener este horario laboral aquellos trabajadores que tengan contrato de formación y las mujeres que han dado a luz y están en periodo de lactancia materna (Vicente-Herrero, et al., 2016).

2.2. Posibles consecuencias negativas del trabajo nocturno

Como ya se ha mencionado anteriormente, esta modalidad de trabajo tiene riesgos que pueden provocar daños en la salud de los trabajadores nocturnos, así como puede afectar negativamente en el día a día de estos a nivel biológico, familiar y social.

Además, el Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST) ha publicado el NTP 455, el NTP 260, el NTP 310 y el NTP 502. Estos son distintas notas técnicas de prevención sobre el trabajo nocturno, las cuales indican los aspectos organizativos de los trabajos a turnos y nocturno, los efectos medico-patológicos de la turnicidad, el síndrome del trabajador nocturno, las condiciones nutricionales para los trabajadores nocturnos y la prevención de las consecuencias sobre la salud física, psicológica y social (Vicente-Herrero, et al., 2016).

Según la Asociación de Especialistas en Prevención y Salud Laboral, el listado de las consecuencias en la salud de los trabajadores nocturnos es la siguiente (López, 2021):

Tabla 1: Listado de consecuencias en la salud de los trabajadores

Trastornos gastrointestinales.

Aumenta el número de accidentes de trabajo.

Alteraciones en el sueño.

Trastornos nerviosos.

Mayor gravedad de los accidentes.

Insatisfacción personal en el trabajo.

Empobrecimiento de las relaciones sociales y familiares.

Pérdida de amistades.

Dificultad para disfrutar del ocio.

Además, también se menciona que durante la actividad laboral, el trabajador nocturno tiene más posibilidades de cometer errores y de no acudir a su trabajo, y menor rendimiento y capacidad de control (López, 2021).

2.2.1. Alteraciones del sueño

Para empezar, las condiciones y horarios del trabajo nocturno obligan al trabajador a mantenerse activo cuando el organismo necesita descansar, es decir, el trabajo laboral nocturno afecta al sueño, el cual juega un papel fundamental en nuestras vidas.

El sueño tiene dos fases: la fase del sueño lento (no REM) y la fase del sueño rápido (REM). Durante la primera fase, se produce una recuperación física del organismo, y durante la segunda una recuperación psíquica. Para que ambas fases se puedan dar, el organismo necesita un sueño nocturno con una duración de 7 a 8 horas, y así el organismo consiga una recuperación tanto física como psíquica (Cuixant y Cuixant, 1997).

Además, hay que destacar que la hormona que causa el sueño, la melatonina, es producida por el organismo durante la noche, ya que su producción está sincronizada con el ritmo circadiano, es decir, con la luz del sol (Guerrero, Carrillo-Vico y Lardone, 2007).

Según un estudio realizado por el Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el trabajo (INSST), el hecho de que la persona no duerma durante las noches hace que su organismo no descanse correctamente, debido a que la alteración del ritmo biológico provoca que el trabajador nocturno descanse entre una o dos horas menos que otra persona que no trabaje durante las noches, ya que durante el día debe desempeñar otras tareas de la vida cotidiana. Esto provoca problemas de sueño, los cuales son presentes entre el 50% y el 66% de los trabajadores nocturnos, mientras que en los trabajadores diurnos son presentes en tan solo en el intervalo de 5.2% y el 11% (Ávila, 2016).

Esta desincronización del ritmo circadiano provoca una fatiga, la cual se va acumulando con el tiempo, convirtiéndose en fatiga crónica, que provoca alteraciones de tipo nervioso, enfermedades digestivas y del aparato circulatorio (Cuixant y Cuixant, 1997).

2.2.2. Alteraciones de la vida social

Hay que tener en cuenta que el horario laboral del trabajador nocturno le obliga a mantenerse fuera de las condiciones de la vida cotidiana para interactuar con su círculo social y familiar, debido a que durante la noche desempeña su trabajo y durante el día debe dedicar su mayor parte del tiempo para el descanso y las tareas de su día a día. Esto causa dificultades en la relación de pareja y familiar, ya que es complicado que haya una coincidencia en cuanto a los horarios de tiempo libre, para compartirlo con ellos. Por lo tanto, el tiempo de ocio del trabajador nocturno pasa a ser individual (Cuixant y Cuixant, 1997).

2.2.3. Trastornos en los hábitos alimentarios

El trabajo nocturno desestabiliza los hábitos alimentarios del trabajador, debido a que es común que estos ingieran más cantidad de comida rápida con alto contenido calórico y mala calidad. Hay una importante falta de dietas equilibradas que aporten los nutrientes que un organismo necesita. Esta inestabilidad provoca enfermedades digestivas tales como gastritis, úlceras gástricas, obesidad o sobrepeso (Agustino y Márquez, 2023).

De hecho, hay estudios que demuestran que la esperanza de vida de los trabajadores nocturnos es menor, de 6 a 7 años concretamente, y se llega a la jubilación con un estado de salud mucho más deteriorado comparándolo con trabajadores diurnos (Chirino, 2011).

Además, los factores como el tipo de horario, y los alimentos y bebidas a las cuales tienen disponibilidad los trabajadores, contribuye a un notable aumento de peso de estos (Buss, 2012).

2.3. Intervenciones previas

En cuanto a las intervenciones previas del trabajo nocturno, el Médico de la Sociedad de Prevención de Asepeyo, Julio Jiménez, cita para los empresarios varias medidas preventivas de intervención para disminuir la probabilidad de que los trabajadores sufran las consecuencias negativas del trabajo nocturno. Por un lado, en cuanto al diseño de los turnos, este médico considera que se debe planear una carga de trabajo adecuada, tratar de evitar el horario nocturno permanente, rotaciones cada 2-3 días, horarios nocturnos de máximo 8 horas, descansos periódicos, dejar dos noches de sueño completo cuando se rota el turno, etc. Por otro lado, en cuanto a la mejora del ambiente de trabajo, este médico recomienda proporcionar instalaciones necesarias, controlar que la temperatura y la iluminación sean adecuadas, proporcionar siempre formación e información a los trabajadores sobre los riesgos de ese trabajo, controlar las horas extraordinarias y la rotación de turnos, fomentar la interacción entre los trabajadores, etc. (Jiménez, 2011).

Según un artículo publicado en el Servicio de Prevención de Riesgos Laborales, para poder mejorar las condiciones del trabajo nocturno, se debe intervenir respetando los condicionamientos legales, las cuales reconocen que los trabajadores nocturnos no deben trabajar más de dos semanas seguidas durante el horario salvo que sea voluntario, y sí deben tener protección de salud y seguridad, una evaluación gratuita y un mínimo de 12 horas entre cada jornada. También se debe intervenir teniendo en cuenta la organización global, refiriéndose al tipo de empresa y a las tareas que se requieren en el trabajo. Por último, también se debe valorar la estructura de los recursos humanos, es decir, la cantidad de trabajadores, niveles profesionales o presupuestos. (Cuixant y Cuixant, 1997)

Un artículo de INESEM Business School, una escuela de Masters, Grados y Postgrados online, cita una serie de recomendaciones a seguir por los trabajadores nocturnos, las cuales son llevar una dieta equilibrada, realizar reconocimientos médicos, controlar la inadaptación

al horario nocturno durante los primeros meses de comenzar a trabajar, evitar realizar esta modalidad laboral a los menores de 25 años y mayores de 50 años, tener una pausa larga durante el trabajo y varias breves, reducir la carga de trabajo, realizar comidas en familia y adaptar el turno nocturno a su ciclo circadiano (Lamarca, 2023).

3. OBJETIVOS

- Objetivo principal: diseño de un programa de intervención para la adaptación de las condiciones del trabajo nocturno a los trabajadores que lo desempeñan, evitando en la medida de lo posible las consecuencias negativas de este.

- Objetivos específicos
 - Aumentar el conocimiento acerca del trabajo nocturno.
 - Concienciar a los empresarios acerca de lo perjudicial que puede ser el horario nocturno para sus trabajadores.
 - Establecer las condiciones que deben ser respetadas para desempeñar el trabajo nocturno y así evitar dichas consecuencias.

4. MÉTODO

Participantes

Este programa de intervención está dirigido a los empresarios que dirigen negocios en los cuales existe una actividad nocturna, la cual debe ser realizada por los trabajadores nocturnos.

Instrumentos

Para evaluar el conocimiento inicial de los participantes acerca de las consecuencias negativas del trabajo nocturno, se les hará una encuesta con una serie de preguntas a las cuales deben responder (Anexo II).

Con estas preguntas, se pretende evaluar cuál es el conocimiento que tienen los empresarios acerca de esta modalidad de trabajo. Con la primera pregunta, se evalúa su conocimiento acerca de las consecuencias negativas, con la segunda su opinión acerca de lo perjudicial que puede ser esta modalidad, con la tercera se pretende una enumeración de las posibles enfermedades que puede ser causa esta modalidad laboral y con la cuarta se espera una opinión acerca de los cambios necesarios.

Al finalizar este programa de intervención, se les hará otra encuesta a los participantes, con la cual se pretende evaluar la satisfacción que tienen con el taller recibido, con una opción de evaluación del 0 al 4 (Anexo XI).

5. DISEÑO DEL PROGRAMA

Cronograma

Tabla 2: Cronograma del taller

SESIONES	JUNIO 2023	JULIO 2023	AGOSTO 2023	SEPTIEMBRE 2023	OCTUBRE 2023	NOVIEMBRE 2023
SESIÓN 1						
SESIÓN 2						
SESIÓN 3						
SESIÓN 4						

SESIÓN 5						
SESIÓN 6						

Sesiones

El programa está compuesto por seis sesiones, cuya duración es de 60 minutos cada una. Las sesiones serán llevadas a cabo una vez al mes, durante un total de seis meses, desde junio de 2023 hasta noviembre de 2023.

A estas sesiones, podrán asistir un total de cinco a seis personas como máximo, y será en formato grupal. En todas las sesiones, habrán contenidos tanto teóricos como prácticos, con la finalidad de que los participantes adquieran habilidades de aprendizaje de ambas formas.

En la primera sesión se llevará a cabo una presentación de los participantes y del programa, y después una explicación teórica sobre qué es el trabajo nocturno y cuáles son las condiciones de este, además del visionado de un material audiovisual. También se rellenará un cuestionario inicial.

En la segunda sesión, los participantes tendrán un aprendizaje teórico acerca de cuáles son las distintas consecuencias negativas que pueden sufrir los trabajadores nocturnos, las cuales son causadas por la alteración del sueño, de los hábitos alimentarios y de la vida social. También conocerán algunas intervenciones previas de esta modalidad laboral. En cuanto al contenido práctico, realizarán una actividad donde deben elaborar un plan de reducción de esas consecuencias.

En la tercera sesión, los participantes visualizarán dos materiales audiovisuales (un vídeo y un documental) acerca del testimonio de distintos trabajadores nocturnos.

En la cuarta sesión, se llevarán a cabo dos actividades, una de ellas consiste en modificar las condiciones de los trabajadores nocturnos del documental visualizado en la

sesión anterior, y la otra consiste en elaborar soluciones a las condiciones de distintos casos de trabajadores nocturnos.

En la quinta y penúltima sesión, los trabajadores tendrán que exponer mediante unas presentaciones de PowerPoint sus conclusiones de este taller.

Por último, para terminar este taller, en la sexta sesión se hará una despedida. Se realizará una actividad en la cual deben exponer la motivación que tenían al inicio del taller y otra actividad en la cual deben clasificar las modificaciones que pueden o no pueden realizar en sus empresas, basándose en sus posibilidades. Por último, realizarán una evaluación final, en la cual podrán calificar distintos aspectos del taller.

Sesión 1: ¿Qué es el trabajo nocturno?

Los objetivos de esta sesión son:

- Presentación del programa y conocer a los participantes de este.
- Realizar la evaluación inicial para saber cuáles son los conocimientos que tienen los participantes acerca del trabajo nocturno.
- Fomentar un aprendizaje acerca de los tipos de modalidades de trabajo, qué es el trabajo nocturno y cuáles son sus condiciones (horarios y limitaciones)

Duración: 60 minutos

Contenidos:

- Presentación (10 minutos) (Anexo I)

Se les explicará a los participantes por qué es importante este programa para que sus trabajadores nocturnos tengan unas mejores condiciones de trabajo, así como se les explicará cuántas sesiones constituyen este programa y qué se va a realizar en cada sesión.

También se les explicará que es importante que cumplan y pongan en práctica los cambios que deben hacer, los cuales aprenderán en este programa.

-Evaluación inicial (20 minutos)

Se les entregará a los participantes una hoja en la cuál hay unas preguntas a las cuales deben responder. Mediante estas preguntas, se obtendrá una información acerca de cuáles son los conocimientos, en general teóricos, que tienen los participantes acerca de este tema.

Se les explicará que estas preguntas son totalmente anónimas, por lo que es bueno que respondan con sinceridad, para que sea más fácil disponer la información acerca de sus conocimientos y opiniones (Anexo II).

-Aprendiendo acerca de esta modalidad de trabajo (20 minutos)

Se les proyectará un vídeo de un programa de televisión, en el cual se explica qué se considera trabajo nocturno y a qué colectivo laboral se le considera trabajador nocturno.

También, mediante este vídeo, aprenderán cuáles son las condiciones del trabajo nocturno, es decir, cuáles son los horarios permitidos y qué limitaciones existen en esta modalidad de trabajo (Gamarra, 2022) (Anexo III).

A continuación, se debatirá acerca de lo que opinan los participantes acerca de cómo está la situación en España en cuanto al trabajo nocturno, si realmente las empresas cumplen la legislación que se menciona en el vídeo o no.

-Dudas y preguntas (10 minutos)

Se les preguntará si tienen alguna duda y así resolverla. También se les informará que la siguiente sesión tendrá lugar el siguiente mes y se les agradecerá por su atención y colaboración con este programa.

Sesión 2: Aprendemos las consecuencias del trabajo nocturno

El objetivo de esta sesión es:

-Fomentar el aprendizaje de las consecuencias negativas del trabajo nocturno, con la finalidad de concienciarles acerca de este tema.

Duración: 60 minutos

Contenidos:

-Dudas y preguntas acerca de la sesión anterior (10 minutos)

Durante 10 minutos, se preguntarán a los participantes si tienen alguna duda de la sesión anterior, después de haber asimilado mejor sus contenidos en casa durante los días. Si la tienen, se les resolverá la duda, y en el caso contrario, se les hará una serie de preguntas acerca de la sesión anterior, con la finalidad de ver si han adquirido los conceptos con claridad.

-Explicación de las consecuencias y sus causas (20 minutos)

Se les profundizará a los participantes acerca de cuáles son las posibles consecuencias que puede causar la modalidad laboral nocturna, con la finalidad de concienciarles y que

tengan un conocimiento más profundo y preciso sobre la parte negativa de este horario laboral.

También se les dará a conocer que las principales causas que provocan estas consecuencias son las alteraciones del sueño, de la vida social y de los hábitos alimentarios.

Más detalladamente, se les explicará por qué los hábitos del sueño del trabajador nocturno no son adecuados para su salud física y mental. Asimismo, se les explicará por qué razón los trabajadores con horario nocturno tienen dificultad para tener una vida social activa y adecuada para su calidad de vida. Y antes de terminar, se les explicará que los hábitos alimentarios de estos, no son correctos debido a que abusan de alimentos no saludables y por esta razón, pueden tener consecuencias para su salud.

-Explicación de las intervenciones anteriores (10 minutos)

Se les citará cuáles son algunas de las intervenciones que se han realizado para mejorar y evitar, en la manera posible, las consecuencias negativas de esta modalidad de trabajo.

Se les explicará que hay profesionales, como por ejemplo, el Médico de la Sociedad de Prevención de Epopeya, Julio Jiménez, que defiende que este propósito se puede conseguir si los empresarios cambian los turnos del trabajo, organizando de una manera adecuada los descansos de sus empleados, y modificando otras condiciones de este horario laboral (Jimén, 2011).

-Elaboramos un plan de reducción de efectos negativos sobre trabajadores (20 minutos)

Los participantes realizarán una actividad que consiste en elaborar un horario, basándose en las pautas que han aprendido en esta sesión. Para ello, se les proporcionará

una hoja con un calendario de lunes a domingo, en la cual tendrán que realizar el horario especificado.

En este horario, deberán incluir rotaciones adecuadas, días de descanso y cantidad de horas laborales diarias (Anexo IV).

Posteriormente, la psicóloga hará un control de que el horario establecido por los empresarios cumple con las pautas señaladas anteriormente; para terminar esta sesión, se les recomendará a los participantes que sigan estos horarios en sus empresas.

Sesión 3: ¿Qué opina un trabajador nocturno sobre su modalidad de trabajo?

Los objetivos de esta sesión son:

- Conocer el testimonio de distintos trabajadores nocturnos: conocer las opiniones y la calidad de vida de estos.
- Concienciarles de lo importante que son las adecuadas condiciones del trabajo nocturno.
- Fomentar el compromiso por parte de los empresarios a modificar o mejorar sus condiciones del trabajo nocturno.

Duración: 60 minutos

Contenidos:

- Dudas y respuestas (10 minutos)

Resolución de dudas, y en el caso de que no hayan, hacer preguntas aleatorias acerca de las sesiones anteriores.

-Conozcamos el punto de vista de un trabajador nocturno (10 minutos)

Mediante el visionado (a partir del minuto 11:30) de un vídeo de Youtube (Anexo V), los participantes podrán escuchar el testimonio de Sarandí Collman, un taxista nocturno que lleva trabajando con este horario durante más de 15 años (Slekis, 2013).

-Vemos un interesante documental acerca del trabajo nocturno (40 minutos)

Los participantes van a poder visualizar un documental muy interesante (Anexo VI) en el cual se incluyen varios testimonios de algunos trabajadores nocturnos (bomberos, conductores de ambulancias, panaderas...), quienes también cuentan historias que les han ocurrido durante sus jornadas nocturnas así como explican sus funciones durante esos horarios. También explican las condiciones de sus puestos de trabajo, sus horarios, sus descansos, etc.

Además, se explica detalladamente cómo es la adaptación de los hijos y de las familias de los trabajadores nocturnos.

Mediante este documental, los empresarios podrán convencerse de que hay algunos trabajadores nocturnos que están de acuerdo con su horario y no tienen problemas, debido a que las condiciones son adecuadas, en cambio, existen otros que no están de acuerdo con su horario nocturno debido a que sus jefes no les ofrecen unas condiciones adecuadas, las cuales han aprendido en este taller de intervención.

Para terminar, se les citarán una tarea para que la realicen en casa. La tarea consiste en realizar una breve presentación de PowerPoint, en el cual expongan las conclusiones a las que han podido llegar después de haber realizado las sesiones anteriores, para exponerlo en la siguiente sesión. La presentación debe ser breve, de aproximadamente de 5 a 10 minutos.

Sesión 4: Solución de problemas

Los objetivos de esta sesión son:

- Fomentar y mejorar el aprendizaje acerca de las recomendaciones que se pueden seguir para evitar algunas posibles consecuencias negativas, aprendidas en la sesión anterior.
- Motivar la flexibilidad de los empresarios a la hora de tomar decisiones referidas a las condiciones de sus trabajadores nocturnos.
- Concienciar a los empresarios de que sus condiciones pueden o deben ser modificadas.
- Fomentar que el empresario aprenda a dar solución a los problemas.

Duración: 60 minutos

Contenidos:

- Dudas y respuestas (10 minutos)

Se les preguntará a los participantes si de la sesión anterior, tienen alguna duda pendiente por solucionarse. En el caso de que sí, se responderá a las dudas. En el caso contrario, se harán preguntas aleatorias para evaluar los conocimientos aprendidos en la sesión anterior.

- ¿Qué deben mejorar los empresarios de los vídeos anteriores? (30 minutos)

Teniendo en cuenta los documentales/vídeos visualizados en la sesión anterior, los participantes dispondrán de una hoja con dos listados: en uno de ellos, deben mencionar las condiciones que tienen los trabajadores nocturnos de los vídeos (condiciones adversas) y en

el otro deben enumerar las soluciones/modificaciones que se deben hacer para evitar estas condiciones adversas, aplicando la teoría aprendida en las sesiones anteriores de este taller (Anexo VII).

A continuación, se hará una puesta en común de los resultados de sus listados.

-Solucionamos problemas (20 minutos)

Se les proporcionará a los participantes tres casos de trabajadores nocturnos, en los cuales se menciona cuáles son sus condiciones laborales y cómo es su día a día.

Los participantes deben aplicar lo aprendido en estas sesiones del taller y mencionar cuáles son las soluciones o modificaciones que ellos realizarían para mejorar los aspectos o condiciones negativas/erróneas de estos empleados (Anexo VIII).

Sesión 5: Conclusiones

Los objetivos de esta sesión son:

-Puesta en común de las conclusiones del taller.

-Exposición de las conclusiones de los participantes.

-Incentivar una innovación en sus empresas, basándose en las conclusiones a las cuales han podido llegar.

Duración: 60 minutos

Contenidos:

-Dudas y respuestas (10 minutos)

Resolución de dudas, y en el caso de que no hayan, hacer preguntas aleatorias acerca de las sesiones anteriores.

-Presentemos nuestras conclusiones (50 minutos)

Los participantes expondrán los PowerPoint que tuvieron que realizar como tarea para casa de la sesión anterior. Cada participante dispondrá como máximo 10 minutos para su exposición, donde tendrá que explicar cuáles son las conclusiones a las que ha podido llegar después de realizar las sesiones de este taller. También puede incluir en esta exposición, cuáles son los conceptos que ha aprendido.

Habrà una exposición ganadora, por lo que al final de la sesión, cada participante tendrá la posibilidad de votar cuál es su exposición favorita y después se hará un recuento de las votaciones. El premio para el participante ganador será una taza (Anexo IX).

Sesión 6: ¡Nos motivamos y despedimos!

Los objetivos de esta sesión son:

-Realizar una evaluación final para que los participantes puedan calificar el taller recibido. (Anexo XI)

-Debatir acerca de la motivación para la mejora de las condiciones de sus empresas, refiriéndose al horario nocturno.

Duración: 60 minutos

Contenido:

-Dudas y respuestas (10 minutos)

Resolución de dudas, y en el caso de que no hayan, hacer preguntas aleatorias acerca de las sesiones anteriores.

-Mejora de la motivación (20 minutos)

Se llevará a cabo un pequeño debate sobre cuál fue la motivación que tuvieron los participantes para formar parte de este taller. También se comentarán las dificultades u obstáculos que han tenido en este taller, lo cual haya provocado que su motivación haya disminuido.

-Evaluemos nuestras posibilidades (20 minutos)

Se realiza una actividad en la cual, se le entrega una hoja, donde los participantes se van a encontrar con una tabla donde se indican las columnas: “Yo puedo” “Yo no puedo” “Lo intentaré” (Anexo X).

En esta tabla, deben incluir los cambios que pueden o no pueden realizar en sus empresas, o que intentarán realizarlas, dentro de sus posibilidades.

Esta hoja, se la llevarán a casa, para tenerlo siempre en cuenta.

-Evaluemos este taller (10 minutos)

Antes de despedirse, se realizará una evaluación final (Anexo XI) en la cual, los participantes podrán poner una calificación del 0 al 4 a cada uno de los distintos aspectos del taller que han recibido.

Posteriormente, para terminar, la psicóloga se despedirá de los participantes y les agradecerá su participación, su atención, su compromiso y su motivación por mejorar cada día más.

6. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Basándose en los datos estadísticos del INE (El País, 2019) se puede concluir que el trabajo nocturno es común en España (13,2%), no obstante, como ya se ha mencionado en este programa de intervención, puede llegar a provocar consecuencias perjudiciales para la salud de los trabajadores y para su calidad de vida. Por ello, es necesario que los empresarios, y también los trabajadores, sigan una serie de recomendaciones y leyes, mencionadas en este documento, para que, dentro de lo posible, se pueda evitar parte de esas consecuencias negativas.

Sin embargo, la gran mayoría de las intervenciones realizadas en este ámbito, se centran en facilitar recomendaciones dedicadas a los trabajadores, como por ejemplo seguir una dieta equilibrada o controlar las horas de sueño. Es por eso, que este programa de intervención se diferencia de ellos, debido a que este es dedicado para los empresarios que tienen negocios con horario nocturno.

Este taller tiene como propósito concienciar a los empresarios de que sus trabajadores pueden sufrir diversas consecuencias negativas, por lo que deben tener presente la importancia de ofrecerles las condiciones adecuadas para evitarlas y también, cumplir las leyes que se establecen en este ámbito laboral, las cuales están redactadas en la el Boletín Oficial del Estado (Estatuto de los Trabajadores, 2015).

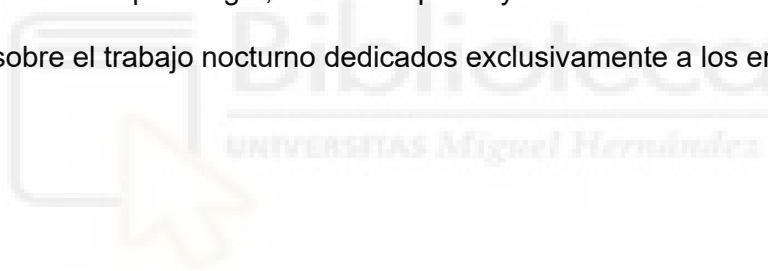
Además, al terminar este taller, los empresarios tendrán un conocimiento claro y más amplio acerca de la legislación existente en España acerca del trabajo nocturno, lo cual es importante.

Los resultados esperados con la implementación de este programa de intervención es que los participantes, gracias a la concienciación de este, tengan la capacidad de modificar las condiciones erróneas de sus empresas y así conseguir que la calidad de vida y la salud de sus empleados se someta a menos riesgos causados por esta modalidad.

En cuanto a las limitaciones, la principal es la escasa o ausencia de instrumentos de evaluación acordes a esta temática, es decir, por ejemplo, no hay ninguno que se pueda dedicar a un empresario para medir alguna variable. En cambio, dedicado a los trabajadores, sí hay más variedad de instrumentos como, por ejemplo, el Test del Estrés Laboral o distintas escalas para evaluar el Sueño de estos.

Otra limitación es la complicación de conseguir que este programa de intervención sea completamente o en su mayoría, práctico, ya que para que los participantes adquieran un aprendizaje profundo de este tema, es necesario incluir gran cantidad de contenido teórico. Por lo tanto, se llega a la conclusión de que sería más conveniente una ampliación del número de sesiones de este.

Por lo tanto, este programa de intervención puede considerarse como una aportación nueva en el ámbito laboral de la psicología, debido a que hay una escasa cantidad de programas de intervención sobre el trabajo nocturno dedicados exclusivamente a los empresarios.



7. BIBLIOGRAFÍA

Agustinoy, Y. E. S., & Márquez, C. E. (2023). *Repercusiones del trabajo nocturno en la salud y hábitos alimentarios: estudio descriptivo - transversal a realizarse con profesionales de enfermería del Nuevo Hospital San Roque durante el segundo semestre del año 2023* <https://rdu.unc.edu.ar/handle/11086/29762>

Arellano-Calderón, J., López-Hernández, E., & Auriolos-Tapia, I. M. (2021). Carga de trabajo mental asociada al turno nocturno, en trabajadores de una empresa pre- farmacéutica: estudio comparativo. *Revista Colombiana De Salud Ocupacional*, 6(4), 109-115.
10.18041/2322-634X/rc_salud_ocupa.4.2016.4941

Artículo 36 del Estatuto de los Trabajadores. (2019). Conceptos Jurídicos. Recuperado el 10 de Mayo de 2023 desde <https://www.conceptosjuridicos.com/estatuto-de-los-trabajadores-articulo-36/>

Ávila Darcia, S. (2016). Implicaciones Del Trabajo Nocturno y/o Trabajo Por Turnos Sobre La Salud. *Medicina Legal De Costa Rica*, 33 (1), 70-78. http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1409-00152016000100070&lng=en&nrm=iso&tlng=e

Cámara Testigo (11 de enero de 2016). Trabajos nocturnos / parte 1. [Archivo de vídeo] Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=12vAEZlhnMc>

Cuixart, C. N, & Cuixart, S. N. (1997). NTP 455: Trabajo a turnos y nocturno: aspectos organizativos. *Instituto Nacional De Seguridad E Higiene En El Trabajo. Ministerio De Trabajo Y Asuntos Sociales*

Cuixart, C. N., & Cuixart, S. N. (1998). NTP 502: Trabajo a turnos: criterios para su análisis. *Instituto Nacional De Seguridad E Higiene En El Trabajo*, 7.

Derechos de los trabajadores en el horario nocturno. (2016). Recuperado el 10 de mayo de 2023 desde <https://www.cuestioneslaborales.es/derechos-de-los-trabajadores-en-el-horario-nocturno/>

Gamarra, O. (3 de julio de 2022). Las claves del trabajo nocturno en España [Archivo de vídeo]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=PsMtLVOJrz8>

Guerrero, J. M., Carrillo-Vico, A., & Lardone, P. J. (2007). La melatonina. *Investigación Y Ciencia*, 373, 30-38.

López, C. (2021, Noviembre 24). Trabajo nocturno: Prevención y gestión. <https://www.aepsal.com/trabajo-nocturno-prevencion-y-gestion/>

Loustaunau, N. (2015). Trabajo nocturno: Primeros comentarios sobre la ley 19.313. *Derecho Laboral.Revista De Doctrina, Jurisprudencia E Informaciones Sociales*, 58(257), 53-66.

El País, (2019). *El ritmo de vida de los trabajadores de turno de noche, explicado en gráficos*. Verne. Recuperado el 5 de mayo de 2023 desde https://verne.elpais.com/verne/2019/09/11/articulo/1568200639_664018.html

Pedrosa, G. L. (2019). Trabajo nocturno: Factores de riesgo para la salud de los trabajadores. *Ergonomía, Investigación Y Desarrollo*, 1(2), 152-164.

Real Decreto Legislativo 2/2015. Por el que se aprueba el texto refundido de la Ley del Estatuto de los Trabajadores. 24 de octubre de 2015. BOE No. 255.

Sabaté Fort, J. (2002). Ergonomía de los turnos de trabajo a través de un estudio estadístico sobre varios test psicológicos. *Mapfre Seguridad*, 22(86), 27-38. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=254076>

Sánchez, H. M. M. (1993). El trabajo nocturno como factor de riesgo psicosocial. *Avances En Enfermería*, 11(2), 43-50.

Slekis, G. (26 de abril de 2013). Nocturnidad: consecuencias de trabajar en la noche [Archivo de vídeo]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=Ok555Aw1VrI>

Trabajo a turnos y nocturno: 5 - Estrategias para reducir su impacto. (2011). Prevencionar. Recuperado el 5 de mayo de 2023, desde <https://prevencionar.com/2011/06/08/trabajo-a-turnos-y-nocturno-5-estrategias-para-reducir-su-impacto/>

Trabajo nocturno y a turnos, repercusiones sobre la salud. (2020). Canal Gestión Empresarial. Recuperado el 5 de mayo de 2023 desde <https://www.inesem.es/revistadigital/gestion-empresarial/trabajo-nocturno/>

Turnos de noche: condiciones legales, horarios nocturnos y cómo emerger al trabajador -
aTurnos Blog. (2022, Septiembre 16).
<https://www.aturnos.com/blog/2022/09/turnos-de-noche-condiciones-legales-horarios-nocturnos-y-como-afectan-al-trabajador/>


Vicente-Herrero, M. T., Alberich, J. I. T., García, L. C., Gómez, J. I., García, M. J. T., Garrido, J. A., López-González, Á A., Moscardó, L. M., & Buedo, V. E. (2016). Trabajo nocturno y salud laboral. *Revista Española De Medicina Legal*, 42(4), 142-154.



8. ANEXOS

ANEXO I: Presentación del programa

Programa de
intervención
para la
adaptación del
trabajo nocturno
a los
trabajadores



INTERVENTOR:
 Angelina Abdullaeva →

PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA

Objetivo del programa

Biblioteca
UNIVERSIDAD Miguel Alemán



Diseño de un programa de intervención para la adaptación de las condiciones del trabajo nocturno a los trabajadores que lo desempeñan, evitando en la medida de lo posible las consecuencias negativas de este



Duración del programa: 6 meses →

Con este programa conseguiremos...

Aumentar el conocimiento acerca del trabajo nocturno

Concienciar a los empresarios acerca de lo perjudicial que puede ser el horario nocturno para sus trabajadores



Establecer las condiciones que deben ser respetadas para desempeñar el trabajo nocturno para evitar dichas consecuencias.

SESIONES	JUNIO 2023	JULIO 2023	AGOSTO 2023	SEPTIEMBRE 2023	OCTUBRE 2023	NOVIEMBRE 2023
SESIÓN 1						
SESIÓN 2						
SESIÓN 3						
SESIÓN 4						
SESIÓN 5						
SESIÓN 6						

SESIONES

SESIÓN 1:
¿QUÉ ES EL TRABAJO NOCTURNO?

SESIÓN 2:
APRENDEMOS LAS CONSECUENCIAS DEL
TRABAJO NOCTURNO

SESIÓN 3:
¿CÓMO SON LAS CONDICIONES DE
VUESTROS TRABAJADORES
NOCTURNOS?

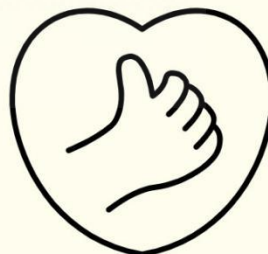


SESIÓN 4:
¿QUÉ OPINA UN TRABAJADOR
NOCTURNO?

SESIÓN 5:
CONCLUSIONES

SESIÓN 6:
DESPEDIDA

Gracias



ANEXO II: Cuestionario inicial (evaluación de conocimiento)

Responda, por favor, a las siguientes preguntas, con la finalidad de evaluar el conocimiento que usted tiene acerca del trabajo nocturno. Tenga en cuenta que sus respuestas van a ser completamente anónimas, por lo tanto, puede responder con total sinceridad.

-¿Qué considera usted como trabajo nocturno?

-¿Cuáles son las posibles consecuencias negativas que puede sufrir un trabajador nocturno?

-¿Cree usted que el trabajo nocturno puede perjudicar la salud física del trabajador?

-¿Considera que el trabajo nocturno puede perjudicar a la vida social y familiar del trabajador?

-¿Podría citar cuáles son las enfermedades que puede causar esta modalidad de trabajo?

-¿Está usted de acuerdo en que hay que cambiar algunos aspectos del trabajo nocturno para poder evitar esas consecuencias?

ANEXO III: Vídeo proyectado en la sesión 1

☰ YouTube^{ES}



AS QHT

LAS CLAVES BÁSICAS DEL TRABAJO NOCTURNO EN ESPAÑA

ÓSCAR GAMARRA RODRIGUEZ

0:31 / 2:34

LAS CLAVES DE TRABAJO NOCTURNO EN ESPAÑA

 **Óscar Gamarra Rodr...**
2,43 K suscriptores

Suscribirse

 3 

 **Compartir** 

ANEXO IV: Actividad planificación semanal

Rellena la siguiente planificación semanal de los empleados, incluyendo las recomendaciones que ha aprendido usted en la presente sesión.

Debe incluir descansos, días libres y horas trabajadas.

mi semana organizada

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo



IMPORTANTE: debe tener en cuenta las pautas aprendidas en la sesión para que el horario que vaya elaborando pueda conseguir el propósito que se pretende conseguir, el cual, es reducir las consecuencias negativas del trabajo nocturno.

ANEXO V: Vídeo proyectado en las sesión 3

trabajador nocturno

**Nocturnidad: consecuencias de trabajar en la noche****Prof. Graciela Slekis Riffel**

5,24 K suscriptores

Suscribirse

1 K



Compartir



Guardar



ANEXO VI: Documental proyectado en la sesión 3



trabajo nocturno



Trabajos nocturnos / parte 1



Cámara Testigo
22 K suscriptores

Susíbirme

81



Compartir



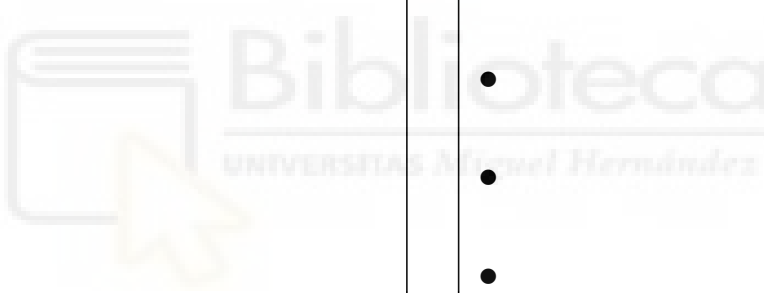
ANEXO VII: Actividad sobre las condiciones

Enumere en este listado, las condiciones adversas de los trabajadores nocturnos que aparecen en los vídeos o documentales que ha visto en esta sesión.

En el listado “modificaciones necesarias” debe señalar cuáles son los cambios que se deben llevar a cabo para mejorar estas condiciones adversas.

IMPORTANTE: debe aplicar los conocimientos teóricos aprendidos en este taller.

CONDICIONES ADVERSAS	MODIFICACIONES NECESARIAS
<ul style="list-style-type: none">••••••••	<ul style="list-style-type: none">••••••••



ANEXO VIII: Actividad de los casos

A continuación, se le presenta tres casos de distintos trabajadores nocturnos. Se mencionan condiciones laborales y aspectos de su día a día. Usted debe aplicar el aprendizaje que ha adquirido en las sesiones del taller. Aplique las leyes que ha aprendido en el vídeo que ha aprendido en este taller. ¿Cuál es la solución a sus problemas laborales?

CASO 1

Me llamo María, tengo 23 años trabajo en un salón de apuestas durante las noches. Mi horario es de 1 de la madrugada hasta las 10 de la mañana, de martes a domingo (descanso los lunes).

No tengo hijos y vivo sola, por lo que tengo la suerte de que durante el día puedo descansar un poco, aunque aún así tengo que hacer tareas de la casa.

Consigo compartir con mi familia solo los lunes, ya que los demás días como trabajo durante las noches, se me hace muy complicado planear con ellos porque durante los días necesito descansar o realizar tareas de la casa, y claro, durante las noches trabajo.

Con mis amigos, tampoco consigo compartir de martes a domingo, y los lunes solo puedo verles por las tardes-noches, porque todos mis amigos trabajan durante el día.

CASO 2

Me llamo José, tengo 16 años y trabajo en una discoteca desde las 23 de la noche hasta las 8 de la mañana, los viernes, sábados y domingos.

Soy estudiante del grado de Medicina en la Universidad de Valencia, por lo tanto, estudio de lunes a viernes de 9h de la mañana a 15h de la tarde.

Los días que no trabajo, intento dedicar mi tiempo a las tareas de la universidad, pero los fines de semana me es imposible porque salgo del trabajo muy cansado y necesito descansar. No tengo hijos y vivo con mi pareja.

Pero no consigo ver mucho a mi familia o a mis amigos porque no tengo tiempo, necesito descansar y estudiar.

CASO 3

Me llamo Jessica, tengo 35 años y soy madre soltera de dos niñas, una tiene 5 años y la otra 8 años.

Soy enfermera y trabajo en el Hospital de Torrevieja. Mis horarios son inestables, en función de las necesidades del hospital, trabajo solo durante las noches, pero no sé qué días trabajo cada semana, porque eso es variable y el responsable me da la programación el día 1 de cada mes. Mi horario laboral es de 12 de la noche a 8 de la mañana y suelo trabajar cinco noches a la semana.

La verdad, me cuesta mucho organizar mi tiempo y suelo tener mucho cansancio y estrés acumulado. Esto me ocurre porque por las noches trabajo y cuando salgo del trabajo llevo a las niñas al colegio, y muchas veces no me da tiempo a descansar porque las niñas salen del colegio a las 14 de la tarde y tengo que hacer todas las tareas de la casa y tener la comida preparada.

Después, cuando recojo a las niñas del colegio, tampoco puedo descansar casi porque tengo que llevarlas a las actividades extraescolares y dedicar mi tiempo a ellas.

No consigo compartir mi tiempo con mis amigos o familia, solo puedo hacerlo cuando

tengo días libres, aunque como tengo tanto cansancio acumulado, no lo disfruto como lo hacía antes.

¡Ten cuidado, algunos casos tienen trampa!

CASO 1



CASO 2

CASO 3



ANEXO IX: Premio por la mejor exposición



ANEXO X: Actividad sobre las posibilidades de cada uno

Rellena, por favor, esta tabla. En ella, debes clasificar los distintos cambios que consideres necesarios en tu modalidad nocturna laboral. La clasificación debe ser en función de las posibilidades que consideres que tienes para realizar estos cambios.

YO PUEDO	YO NO PUEDO	YO LO INTENTARÉ
		
- - - -	- - - -	- - - -

ANEXO XI: Evaluación para calificar el taller

Evalúa los distintos aspectos de este taller, utilizando la siguiente escala:

0	1	2	3	4
MUY MALO	MALO	NORMAL	BIEN	EXCELENTE

-Relevancia de los temas tratados: 0 1 2 3 4

-Contenidos teóricos del taller: 0 1 2 3 4

-Contenidos prácticos o actividades: 0 1 2 3 4

-Materiales facilitados: 0 1 2 3 4

-Docentes que impartieron el taller: 0 1 2 3 4

-Satisfacción general con el taller: 0 1 2 3 4

