

UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA
INTERCONTINENTAL FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

**Experiencias de salud mental y físico manifestados por los
funcionarios de la Agrogranadera San José Obrero - Isla bonita del
Mercado de Abasto Central en el año 2024**

Autoras

Pamela Acosta

Karen Sánchez

Tutora: Lic. Ruth Morales

Línea de Investigación: Procesos socio afectivos y salud mental

Trabajo de conclusión de carrera presentado a la Universidad
Tecnológica Intercontinental, como requisito para la obtención de título de
Licenciatura en Psicología Clínica.

Fernando de la Mora

Paraguay – 2024

Constancia de aprobación del tutor

Quien suscribe **Lic. Ruth Morales** con documento de identidad N° **5015575**, tutora del trabajo de investigación titulado “Experiencias de salud mental y físico manifestados por los funcionarios de la Agroganadera San José Obrero - Isla bonita del Mercado de Abasto Central en el año 2024” elaborado por las estudiantes Pamela Acosta y Karen Sánchez para obtener el Título de Licenciado en Psicología con Orientación Clínica, hace constar que el mismo reúne los requisitos formales y de fondo establecidos en el reglamento de elaboración de tesis presentado por la Vicerrectoría de investigación científica y tecnológica de la Universidad Tecnológica Intercontinental para la aprobación y presentarse así ante los docentes que fueron asignados para conformar la Mesa Examinadora.

En la ciudad de Fernando de la Mora a los 30 días del mes de Diciembre del 2024.

A handwritten signature in blue ink, consisting of several overlapping loops and a long horizontal stroke extending to the right, positioned above a solid horizontal line.

Lic. Ruth Morales

ÍNDICE

Resumen	2
Abstract	3
Planteamiento del Problema	4
¿Qué es la salud?	5
Salud física	5
Salud Mental	7
El trabajo puede causar daño a la salud	9
El trabajo puede agravar problemas de salud	10
Consecuencias del trabajo nocturno	11
Ansiedad	11
Estrés	12
Tipos de estrés	13
Estrés laboral	14
Consecuencias del estrés laboral	14
El impacto del estrés en la productividad laboral	15
Pregunta General	16
Preguntas Específicas	17
Objetivos de Investigación	17

Objetivo General	17
Objetivos Específicos.....	17
Justificación	18
Limitaciones del Estudio	19
Matriz de las categorías emergentes	20
Metodología.....	22
Investigación Cualitativa	22
Tipo de Estudio	22
Área de Estudio	22
Muestra	22
Métodos, técnicas e instrumento para la recolección de datos.....	24
Validación del instrumento	25
Pre-ensayo:	25
Proceso de recolección de los datos	25
Gestión, control de calidad y análisis de datos.....	27
Aspectos Éticos.....	28
Principio de Beneficencia:.....	28
Principio de Justicia:	28
Principio de Respeto:	28
Análisis e interpretación de los datos.....	29
Características de la población	30
Codificación, Análisis e interpretación	30

Discusión	37
Conclusión.....	43
Recomendaciones	45
Bibliografía.....	46
Anexo	52
CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA LA PARTICIPACION DE LA INVESTIGACION.....	55

**Experiencias de salud mental y físico manifestados por los
funcionarios de la Agroganadera San José Obrero - Isla bonita del
Mercado de Abasto Central en el año 2024**

Pamela Acosta

Karen Sánchez

Universidad Tecnológica Intercontinental

Nota del autor

Facultad de Ciencias de la Salud

Carrera de Psicología Clínica

Sede Fernando de la Mora

Línea de investigación: Procesos socio afectivos y salud mental

pampamgy@gmail.com

hildaksanchez@gmail.com

Resumen

Esta investigación fenomenológica tuvo como objetivo comprender las experiencias de salud mental y física que manifiestan los funcionarios de horario nocturno de la Agroganadera San José Obrero - Isla bonita del Mercado de Abasto Central. A través de entrevistas semiestructuradas a seis funcionarios de la Agroganadera del Mercado de Abasto Central, hombres de entre 25 y 45 años, se exploraron las dimensiones del estado de salud mental, estado de salud física y el rendimiento laboral y productividad. Los resultados revelaron una clara interrelación entre el trabajo nocturno y el deterioro del bienestar tanto físico como mental, impactando también en la motivación y el rendimiento laboral. Si bien algunos trabajadores muestran resiliencia y compromiso, las condiciones laborales desafiantes, incluyendo la percepción de injusticia salarial, la alteración de los ritmos circadianos y las dificultades para conciliar la vida personal y laboral, generan un impacto negativo significativo.

Palabras clave: salud mental, salud física, trabajadores.

Abstract

This phenomenological research aimed to understand the experiences of mental and physical health expressed by night shift workers at the Agroganadera San José Obrero - Isla Bonita in the Central Supply Market. Through semi-structured interviews with six employees of the Agroganadera del Mercado de Abasto Central, men between 25 and 45 years old, the dimensions of mental health status, physical health status, and job performance and productivity were explored. The results revealed a clear interrelation between night work and the deterioration of both physical and mental well-being, also impacting motivation and job performance. While some workers show resilience and commitment, challenging working conditions, including the perception of wage injustice, the alteration of circadian rhythms, and difficulties in reconciling personal and work life, generate a significant negative impact.

Keywords: mental health, physical health, workers

Planteamiento del Problema

El Mercado de Abasto Central de Asunción, pilar del comercio agroalimentario en Paraguay, enfrenta un aumento en la demanda de productos, lo que ha intensificado las jornadas laborales, especialmente en horario nocturno. Esta situación impacta directamente en la salud física y mental de sus trabajadores, generando un entorno laboral demandante y desafiante.

El contexto laboral del Mercado de Abasto se caracteriza por cargas físicas repetitivas, transporte manual de mercancías pesadas, condiciones insalubres, exposición a agentes biológicos y temperaturas extremas, horarios nocturnos prolongados, alteraciones del sueño y fatiga acumulativa, presión laboral constante y elevados niveles de estrés, con riesgo de ansiedad, insomnio y depresión.

A estas condiciones se suma la vulnerabilidad socioeconómica de muchos trabajadores, provenientes de zonas rurales y con recursos económicos limitados, a menudo con bajo nivel educativo, lo que restringe sus oportunidades laborales y los expone a mayores riesgos.

La interacción de estos factores exige un abordaje integral de la salud física y mental de los trabajadores del Mercado de Abasto. Esta problemática no solo afecta el bienestar individual, sino que también repercute en la productividad y la sostenibilidad del mercado. La exposición prolongada a horarios nocturnos y la exigencia física intensiva se asocian con problemas crónicos de salud, fatiga muscular, lesiones laborales, alteraciones del ciclo sueño-vigilia y enfermedades ocupacionales, trastornos mentales, estrés laboral sostenido, que puede derivar en agotamiento emocional, despersonalización y un impacto negativo en las relaciones familiares y sociales.

El estudio de las experiencias de salud física y mental que vivencian estos trabajadores no es solo un imperativo ético y social, sino también una necesidad estratégica para el desarrollo del sector. Investigar esta problemática, identificando riesgos y proponiendo intervenciones, contribuirá al bienestar de los trabajadores y al fortalecimiento del Mercado de Abasto.

La investigación se sustenta en las siguientes teorías que desglosan algunas informaciones importantes a considerar sobre el tema de investigación, así como definiciones y conceptos clave que se tendrá presente para su análisis:

¿Qué es la salud?

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud como “un completo estado de bienestar en los aspectos físicos, mentales y sociales” y no solamente la ausencia de enfermedad. Esta definición forma parte de la Declaración de Principios de la OMS desde su fundación en 1948. En la misma declaración se reconoce que la salud es uno de los derechos fundamentales de los seres humanos, y que lograr el más alto grado de bienestar depende de la cooperación de individuos y naciones y de la aplicación de medidas sociales y sanitarias.

Aspectos destacados relacionados con esta definición:

- Igualdad de los conceptos de bienestar y de salud.
- Integración de los aspectos sociales, psíquicos y físicos en un todo armónico.
- Adopción de un marco común para el desarrollo de políticas de salud por parte de los países firmantes.

La salud debe entenderse como un estado que siempre es posible de mejorar y que implica considerar la totalidad de los individuos, relacionados entre sí y con el medio ambiental en que viven y trabajan. (Parra, M, 2003).

Salud física

Según Corbin (2018) señala que la salud física es la condición física general de las personas en un momento dado. Es el bienestar del cuerpo, y el óptimo

funcionamiento de éste. Es la ausencia de enfermedades y el buen funcionamiento fisiológico del organismo.

En general, se encuentra interrelacionada con la actividad física que consiste en la práctica regular de ejercicio con el fin de obtener beneficios que facilitaran una percepción de bienestar al individuo, lo que se relaciona a su vez con una mejor autoestima, autoconocimiento y autoconcepto que además posibilitará un mejor desempeño en las actividades cotidianas de cualquier ámbito, y por último promoverá las relaciones interpersonales y el reconocimiento social (González, Palacios, 2017).

Por su parte, Cabrera (2016) señala que la salud física es el estado óptimo del cuerpo que permite a los individuos realizar sus actividades diarias con eficiencia y sin dolor. Se considera como el equilibrio adecuado de las funciones biológicas y la capacidad para adaptarse a las exigencias físicas del entorno..

La salud física no es simplemente la ausencia de enfermedad, sino un estado de bienestar dinámico que permite a las personas vivir plenamente y adaptarse a las demandas de su entorno. Un enfoque integral de la salud física debe considerar tanto la capacidad funcional diaria como el buen estado de todos los sistemas corporales, además de promover una vida activa y libre de enfermedades, es un estado de bienestar del cuerpo que se manifiesta a través de la ausencia de enfermedades y la capacidad de mantener un rendimiento óptimo en todas las actividades físicas (Gracia, 2018).

Según Ortega (2017) argumenta que la salud física es el estado en el que el cuerpo funciona correctamente, sin limitaciones para realizar actividades y sin síntomas de enfermedad, lo que implica un equilibrio entre el ejercicio, la alimentación y el descanso. Es el resultado de la armonía entre tres factores el ejercicio, alimentación y descanso. En este contexto, la salud física no se puede lograr mediante la atención a un

solo aspecto; más bien, es el equilibrio entre estos factores lo que permite que el cuerpo funcione de manera óptima. La falta de ejercicio, una dieta inadecuada o un descanso insuficiente pueden tener efectos negativos acumulativos en la salud, demostrando que cada componente es esencial para un estado saludable. Se refiere al estado en el que todos los sistemas del cuerpo humano funcionan correctamente y el individuo es capaz de realizar sus actividades diarias sin limitaciones ni molestias físicas (Martínez, 2015).

Salud Mental

La salud mental debe ser asumida con la misma importancia que la salud física, sin restarle valor y menos separarla como si fuese un problema aparte.

Por su parte la OMS (2020), explica que la salud mental, es analizado como un estado de equilibrio completo a nivel físico, mental y social del individuo y no solo a la carencia de afecciones o enfermedades, además de lo anterior.

Se refiere al estado de bienestar emocional, psicológico y social de una persona. Afecta cómo pensamos, sentimos y actuamos. También influye en cómo manejamos el estrés, nos relacionamos con otros y tomamos decisiones, también suele llamarse salud emocional, es un concepto complejo, que no solamente hace referencia a si una persona padece o no un trastorno psicológico. Se caracteriza por tener un nivel de autoestima alto, a sentirse bien con uno mismo, a estar motivado con la vida y tener objetivos vitales que le ayuden vivir los días con optimismo y esperanza, a la capacidad de resiliencia y de hacer frente a los problemas y de gozar de un equilibrio emocional, autonomía y una vida libre de estrés y preocupaciones excesivas (Corbin, 2018).

Se considera así mismo, que los efectos del estrés varían de una persona a otra, a pesar de ello, esto puede repercutir en la salud física y mental del trabajador, sumado a que estos factores también pueden desencadenar comportamientos tales como: el consumo de sustancias psicoactivas y el aumento en los trastornos del sueño (OPS, 2016).

La salud mental viene determinada por distintos factores individuales y colectivos. Desde nuestra capacidad para gestionar emociones y comportamientos hasta

factores sociales, culturales, económicos, políticos y ambientales como las políticas nacionales, el nivel de vida o las condiciones laborales (OMS, 2021).

Los problemas de salud mental abarcan los trastornos mentales, las discapacidades psicosociales y otros estados mentales asociados a una angustia considerable, discapacidad funcional o riesgo de conducta auto lesiva (OMS, 2022).

Por otro lado, Rodríguez (2015, p. 65) señala que la salud mental es parte indivisible de la salud integral del ser humano, hay que reconocer sus problemas como parte de un todo a los que se puede hacer frente, de igual forma que a otros problemas de salud.

Según el informe de la Agencia Europea para la Seguridad y la salud en el Trabajo (AESST, 2023) expresa que los problemas de salud mental por causa laboral se derivan de lo que se llama riesgos psicosociales. Son riesgos derivados de las deficiencias en el diseño, la organización y la gestión del trabajo, así como de un escaso contexto social del trabajo y pueden producir resultados físicos, psicológicos y sociales negativos como el estrés laboral, el agotamiento o la depresión.

De acuerdo con Houtman y Kompier (2012) definen a la salud mental como: un estado de bienestar psicológico y social total de un individuo en un entorno sociocultural dado, indicativo de estados de ánimo y afectos positivos (p. ej., placer, satisfacción y comodidad) o negativos (p. ej., ansiedad, estado de ánimo depresivo e insatisfacción)

La OMS (2001) define a la salud mental como un estado de bienestar en el cual el individuo se da cuenta de sus propias aptitudes, puede afrontar las presiones normales de la vida, puede trabajar productiva y fructíferamente y es capaz de hacer una contribución a su comunidad.

Ahora, la respuesta fisiológica del estrés afecta al sistema endocrino, sistema nervioso y sistema inmunológico de la persona, el estrés también activa una parte de sistema límbico relacionado con las emociones del cerebro. Ahora es importante reconocer que la salud física es un estado de bienestar completo y esto hace referencia a lo mental, físico y social, no solamente a la carencia de afectaciones o enfermedades. (OMS, 1948).

El trabajo puede causar daño a la salud

Las condiciones sociales y materiales en que se realiza el trabajo pueden afectar el estado de bienestar de las personas en forma negativa. Los daños a la salud más evidentes y visibles son los accidentes del trabajo. De igual importancia son las enfermedades profesionales, aunque se sepa menos de ellas. Los daños a la salud por efecto del trabajo resultan de la combinación de diversos factores y mecanismos.

Existe un riesgo intrínseco de materiales, máquinas y herramientas: pueden ser muy pesadas o de mucho volumen, las superficies pueden ser cortantes e irregulares, la complejidad de máquinas y herramientas puede hacer muy difícil su manejo. También influyen las características fisicoquímicas de máquinas y herramientas y las formas de energía que utilizan. Los pisos húmedos, resbalosos y/o en mal estado, locales mal iluminados, ausencia de normas de trabajo seguro; falta de elementos de protección personal y de maquinaria segura o en buen estado, son factores de riesgo que generan gran cantidad de accidentes. Las características de temperatura, humedad, ventilación, composición del aire ambiental, etc. son factores que influyen en accidentes y enfermedades. Al conjunto de factores nombrados hasta aquí les llamaremos factores materiales de riesgo, porque dependen de características materiales del trabajo, independientes de las personas que usan los elementos de trabajo. Pero son los seres humanos quienes aportan un conjunto de factores que llamamos factores sociales del riesgo. Dentro ellos consideramos aspectos individuales de las personas: cuánto han aprendido y son capaces de aplicar adecuadamente para realizar su trabajo (calificación), edad, sexo, actitud hacia el trabajo y actitud frente al riesgo.

Otro aspecto que se determina en la relación con otras personas, lo llamaremos riesgo dependiente de la organización del trabajo y de las relaciones laborales. Factores

de la organización del trabajo pueden ser determinantes del daño a la salud. Una jornada extensa (o un ritmo acelerado) puede resultar en fatiga del trabajador que se ve así expuesto a una mayor probabilidad de accidentarse. Los excesivos niveles de supervisión y vigilancia pueden terminar por desconcentrar al trabajador de su tarea. Otro factor importante es la claridad de las órdenes de trabajo y la coherencia entre los distintos niveles de mando. (Parra. M, 2003)

El trabajo puede agravar problemas de salud

Según Parra (2003) el trabajo también puede agravar un problema de salud previamente existente. Existen muchas enfermedades causadas por más de un agente directo. En una enfermedad cardiovascular (hipertensión arterial, por ejemplo) intervienen factores como el cigarrillo, el exceso de colesterol y el sedentarismo que, por sí mismos, pueden gatillar la enfermedad, pero características del trabajo como los turnos de noche, la jornada extensa o el exceso de calor o de frío pueden ser agravantes del problema. Las llamadas “enfermedades comunes” muchas veces tienen una causa directa en el trabajo. Cuestión que, si se analiza con precisión, puede aplicarse a la gran mayoría de patologías del adulto que reconocen factores ambientales.² En este campo de la salud laboral es necesario desarrollar y profundizar investigaciones que logren precisar los mecanismos causales y las relaciones entre trabajo y salud tanto física como mental. Otra forma de daño importante es la aparición de malestares persistentes que no se constituyen en una enfermedad precisa, aunque alteran el estado de bienestar. Por ejemplo, dolores de cabeza después de trabajar en ambientes mal ventilados o con poca luz, la vista cansada, la fatiga muscular. A la larga, estos malestares crónicos van limitando las capacidades de tolerancia, de respuesta y de trabajo mismo y es probable que el desgaste que llevan asociado implique una reducción en las expectativas de vida.

En el mismo sentido opera la posibilidad de contar con una alimentación adecuada o con tiempo para recrearse. (Parra. M, 2003).

Consecuencias del trabajo nocturno

En el 2020, un grupo compuesto por 15 expertos en el ámbito de trabajo nocturno, salud y seguridad, asistió a un taller de duración de tres días en Dinamarca con el fin de intercambiar ideas y debatir acerca de sus investigaciones en el área. Destacando, que la exposición a la luz durante la noche puede alterar los ritmos circadianos, lo que lleva a cambios en los ritmos biológicos y una desincronización interna. Las personas que trabajan en turno nocturno tienden a dormir menos y experimentan síntomas de insomnio, además de reducir la etapa del sueño rapid eye movement (REM). La falta crónica de sueño y el insomnio se asocian con enfermedades cardiovasculares y diabetes tipo 2. La fatiga y la somnolencia causadas por la falta de sueño afectan de forma negativa el rendimiento y la atención, lo que aumenta el riesgo de lesiones. Por lo que ajustar la programación de los turnos nocturnos puede disminuir los riesgos de cáncer, en especial de mama y lesiones (Garde et al., 2020).

Ansiedad

Según Navas y Vargas (2012) definen ansiedad como una emoción que surge ante situaciones ambiguas, en las que se anticipa una posible amenaza, y que prepara al individuo para actuar ante ellas mediante una serie de reacciones cognitivas, fisiológicas y conductuales (p. 2). Es decir, son pensamientos rumiantes o recurrentes de que algo malo puede suceder. En el caso de la pandemia que se vive en la actualidad muchas personas han experimentado pensamientos negativos, como un posible contagio, la muerte de un ser querido o de sí mismo.

La ansiedad es una emoción caracterizada por sentimientos de tensión, preocupación y cambios físicos como el aumento de la presión arterial. Es una

respuesta natural del cuerpo al estrés y puede ser útil en situaciones que requieren atención y reacción rápida.

En este sentido, Sierra, Ortega y Zubeidat (2003) manifiestan que existe una cercanía entre el miedo y la ansiedad, pero es importante diferenciarlos: “mientras el miedo es una perturbación cuya presencia se manifiesta ante estímulos presentes, la ansiedad se relaciona con la anticipación de peligros futuros, indefinibles e imprevisibles” (p. 15).

Por su parte, Ospina (2016), señala que la ansiedad se puede ver desde dos puntos: la ansiedad rasgo, se presenta cuando la persona se encuentra en un estado ansioso permanente, sin importar el momento o situación en el que se encuentre, este tipo de ansiedad disminuye la energía de la persona, lo que la limita a continuar con su vida diaria. Ahora la ansiedad estado, como su nombre lo dice se presenta eventualmente, de una situación o estado, al contrario de la ansiedad rasgo, esta es adaptativa y logra potenciar la respuesta que tiene el sujeto ante una situación de estrés. (p .26)

Estrés

El estrés en el ámbito empresarial se encuentra asociado a una reacción adversa que tienen las personas con respecto a las altas cargas laborales o grandes niveles de presión que tienen de su trabajo o su superior inmediato (Patlán, 2019).

Las causas del estrés laboral son diversas como, por ejemplo; se ha descubierto que ser víctima de acoso laboral desencadena inmediatamente una respuesta de estrés intensa y prolongada en el tiempo (Méndez, 2004).

Una de las premisas que cobran mayor importancia desde el estudio de este fenómeno es que el estrés laboral se debe, en la mayoría de los casos, a la sobrecarga y ambigüedad de roles (Méndez, 2004).

Dicho sentimiento o respuesta desde el aspecto negativo puede provocar enfermedades físicas, así como angustia psicológica y enfermedades mentales, trastorno del sueño, depresión, trastorno de ansiedad generalizado, Burnout o Síndrome del Quemado.

Además, las investigaciones tales como la realizada por Torres y Lajo (2008) han demostrado que entre los factores precipitantes son: la edad de la persona que sufre estrés laboral, el tipo de trabajo, haber padecido ya otro trastorno psicológico, el tiempo que estuvo previamente desempleado, rasgos de personalidad, el género de la víctima y las responsabilidades familiares, entre otros (Villagrán, Vasconcelos y Espinoza, 2022).

Gran parte del estrés laboral se encuentra relacionado con los desafíos asociados con el trabajo con otras personas. Por ejemplo, lidiar con compañeros de trabajo difíciles puede generar estrés, al igual que sobrellevar a un jefe ineficaz u otros líderes deficientes. Lo mismo ocurre con la presión de grupo en el trabajo.

Las personas experimentan el estrés laboral de manera diferente. Lo que una persona encuentra estresante en el lugar de trabajo puede ser la misma tarea o situación que otra considera gratificante o motivadora. Las diferencias individuales en la respuesta al estrés laboral pueden hacer que abordarlo sea un desafío (Chartzman, Raffaghelli, Abajo, Capón, Tosto, Livellara y Spreafico, 2022).

Tipos de estrés

Como se ha manifestado el estrés en realidad tiene efectos adversos para los colaboradores, sin embargo, no todo el estrés es negativo; también, hay otro tipo de estrés que permite muchas veces desde la gestión efectiva sacar un provecho importante para los integrantes de la organización y para la empresa en general (Arrabal, 2019).

El estrés positivo (estrés) se refiere a la respuesta a los factores estresantes de forma adaptativa. Las consecuencias de dicha respuesta no afectan la salud general del individuo y su duración coincide con la duración del estímulo, por ejemplo, la respuesta de estrés desencadenada durante su primer día de trabajo es adaptativa (estrés positivo) porque debe estar alerta a nuevos estímulos (tareas, jefes, compañeros, procedimientos de la empresa, etc.) (López y López, 2021).

Según Varela (2020) señala que hay dos factores que permiten identificar si la respuesta es adversa ya que, si este estrés dura más de un mes, la respuesta se intensifica con el tiempo y comienza a interferir en la salud del trabajador (problemas como insomnio, taquicardia, ansiedad y depresión) entre otros.

Estrés laboral

El estrés laboral es una realidad que afecta a muchos trabajadores en todo el mundo. El trabajo es una fuente importante de estrés y no es sorprendente que el estrés laboral sea uno de los principales problemas de salud ocupacional en la actualidad. En este sentido, el estrés laboral puede tener un impacto negativo en el desempeño o cumplimiento de las obligaciones laborales de los trabajadores (Onofre, 2021).

Por su parte La Organización Mundial de la Salud (OMS) (2008), define al estrés laboral como una serie de condiciones emocionales, cognitivas, físicas y psicológicas, que en su momento pueden llegar a ser no manejables para el colaborador, la persona se siente incapaz de responder ante las exigencias laborales.

El estrés laboral es un problema que afecta a millones de trabajadores en todo el mundo. Se define como la respuesta física y emocional a la presión excesiva en el trabajo y puede tener importantes consecuencias para la salud mental y física de los trabajadores y para la productividad del lugar de trabajo (Longas, 2023).

Consecuencias del estrés laboral

Ahora bien, posterior a la identificación de los diferentes tipos de estrés, se resalta el impacto del estrés laboral en los colaboradores. Las consecuencias a nivel cognitivo, emocional y psicológico cuando se habla propiamente de estrés negativo contribuyen a un deterioro importante de la calidad de vida del trabajador afectando no solo su rendimiento, relaciones interpersonales y el clima organizacional de la empresa sino también interviniendo en su vida cotidiana y en su familia (Rodríguez y De Rivas, 2011).

Las consecuencias cognitivas e implican problemas de memoria (fallos de memoria y olvidos de información relacionada con el trabajo), dificultad para prestar atención a cuestiones relacionadas con el trabajo, problemas de concentración y disminución de la capacidad para realizar varias tareas a la vez (errores) en la memoria de trabajo causando en casos de estrés de moderado a severo distorsiones cognitivas dificultades para el desarrollo efectivo de los procesos de aprendizaje, entre (Hernández, Hernández y Hernández, 2012).

Desde el aspecto físico o ergonómico las consecuencias del estrés laboral son prevalencia de dificultades a la hora de conciliar el sueño, frecuencia elevada de insomnio, marcadores cardíacos elevados, hipertensión y diabetes, problemas de tiroides y una gran mayoría sufre síntomas de trastornos de la piel, además de migrañas y tensión, dolores en las áreas lumbares, cefaleas constantes y desórdenes alimenticios lo que sin duda va deteriorando su condición, afecta de forma significativa la fisiología lo que desencadenaría en una enfermedad de origen laboral (Hernández, Hernández y Hernández, 2012).

Además, las consecuencias emocionales del estrés laboral. Estos incluyen según Hernández, Hernández y Hernández (2012) argumenta que la habilidad emocional, ataques de pánico, ansiedad y síntomas, pensamientos depresivos, dificultad para el control de los impulsos, problemas familiares o de pareja, desvinculación afectiva, desórdenes emocionales, dificultad para responder de forma adaptativa a situaciones diversas lo que conlleva a tener un mayor riesgo de padecer patologías a nivel emocional o psicológico.

El impacto del estrés en la productividad laboral

El estrés crónico, o agotamiento, significa que los empleados se involucran menos con su trabajo, poseen menos habilidades para gestionar de forma adecuada los problemas y llevar a término sus actividades. El agotamiento intenso causa que los empleados no puedan mantener niveles normales de productividad ya que más allá de un aspecto emocional se involucra la fisiología del sueño y el descanso que consiste a factores mucho más importantes y difíciles de intervenir (Morales y Ronquillo, 2021).

De igual forma, aumenta el ausentismo, y en el peor de los casos, se presta a una mayor rotación. Cuando el estrés se convierte en agotamiento, los empleados no sólo están menos comprometidos y productivos, sino que también están menos satisfechos con su trabajo. Una de las principales razones por las que los empleados deciden dejar sus trabajos es el agotamiento causado por el estrés crónico. Debido a que este factor aumenta el riesgo desarrollar depresión clínica, lo que afecta profundamente el trabajo y la calidad de vida (Ibáñez, 2023).

Entre los factores que perjudican la productividad de los empleados se encuentra la ansiedad, depresión derivados del agotamiento y de condiciones adversas en el ámbito laboral (Ibáñez, 2023).

El estrés a menudo genera problemas de salud mental que afectan los niveles de productividad de los miembros del equipo. Cuando los empleados experimentan ansiedad y depresión, les resulta más difícil funcionar normalmente y requieren un esfuerzo adicional para ser productivos en el trabajo (Ibáñez, 2023).

El estrés por sí solo puede dificultar la concentración y la participación en el trabajo diario. Sin embargo, la mayor amenaza para la productividad es como este factor se manifiesta en problemas de bienestar que afectan el desempeño de los empleados, dificulta el desarrollo adecuado de un ambiente laboral amable y coloca en entredicho las competencias de la empresa para gestionar a su recurso humano (Ibáñez, 2023).

En este sentido, de acuerdo con Ibáñez (2023) los conflictos en el lugar de trabajo que resultan del estrés y la mala comunicación no sólo consumen mucho tiempo, sino que también obstaculizan el desempeño laboral.

Por la importancia que tiene esta problemática que es la salud mental y física de las personas y que, según las teorías, trae consecuencias en las personas que trabajan horas nocturnas, ha generado el interés de investigar la salud mental y físico de los funcionarios de la agroganadera.

Por todo lo expuesto, surge la siguiente pregunta general que dirigió la investigación:

Pregunta General

- ¿Qué experiencias de salud mental y físico manifiestan los funcionarios de horario nocturno de la Agroganadera San José Obrero - Isla bonita del Mercado de Abasto Central?

Preguntas Específicas

- ¿Qué experiencia de salud física manifiestan los funcionarios de horario nocturno de la Agroganadera San José Obrero - Isla bonita del Mercado de Abasto Central?
- ¿Qué experiencia de dificultades de salud mental manifiestan los funcionarios de horario nocturno de la Agroganadera San José Obrero - Isla bonita del Mercado de Abasto Central?
- ¿Qué experiencia de desmotivación y rendimiento laboral manifiestan los funcionarios de horario nocturno de la Agroganadera San José Obrero - Isla bonita del Mercado de Abasto Central?

Objetivos de Investigación

Objetivo General

- Comprender las experiencias de salud mental y física que manifiestan los funcionarios de horario nocturno de la Agroganadera San José Obrero - Isla bonita del Mercado de Abasto Central.

Objetivos Específicos

- Explorar las experiencias de salud física que vivencian los funcionarios
- Indagar las experiencias de dificultades en la salud mental que manifiestan los funcionarios.
- Explorar las experiencias de desmotivación y rendimiento laboral que manifiestan los funcionarios.

Justificación

El trabajo en horario nocturno, especialmente en entornos demandantes como el Mercado de Abasto, a menudo pasa desapercibido en las discusiones sobre salud laboral. Esta investigación busca dar voz a un grupo de trabajadores que enfrentan desafíos particulares y cuyas necesidades suelen ser ignoradas. Las condiciones laborales en el Mercado de Abasto, caracterizadas por esfuerzo físico, exposición a condiciones insalubres y horarios nocturnos, pueden tener un impacto significativo en la salud y el bienestar de los trabajadores, afectando su calidad de vida, sus relaciones familiares y su desempeño laboral. Esta investigación busca comprender la magnitud de este impacto. Existe una limitada investigación sobre la salud de los trabajadores en el contexto particular del Mercado de Abasto Central. Esta tesis contribuirá a generar conocimiento específico sobre las experiencias de salud física y mental de estos trabajadores, aportando datos relevantes para la academia y para la formulación de políticas públicas. La investigación cualitativa propuesta permitirá una comprensión profunda de las experiencias subjetivas de los trabajadores, utilizando métodos de recolección y análisis de datos que pueden ser replicados en otros contextos laborales similares. La investigación se sustenta en un marco teórico sólido que aborda conceptos clave como salud física, salud mental, estrés, ansiedad y depresión, permitiendo un análisis riguroso y fundamentado de la problemática.

Los resultados de esta investigación pueden servir de base para el diseño e implementación de programas y políticas que promuevan la salud y el bienestar de los trabajadores del Mercado de Abasto. Esto podría incluir mejoras en las condiciones laborales, programas de prevención y atención de la salud mental, capacitación en manejo del estrés y promoción de hábitos saludables, acceso a servicios de salud.

La investigación busca sensibilizar a empleadores, autoridades y a la sociedad en general sobre la importancia de la salud de los trabajadores del Mercado de Abasto y la necesidad de implementar medidas para protegerla. Al abordar las problemáticas de salud de los trabajadores, se espera contribuir a la mejora del clima laboral y a un aumento de la productividad en el Mercado de Abasto.

Limitaciones del Estudio

El número de participantes limita la generalización de los resultados a toda la población de funcionarios, las interpretaciones del investigador pueden influir en los resultados, como también las respuestas de los participantes pueden estar influenciadas por factores sociales o personales. Los resultados de la investigación pueden no ser generalizables a otras empresas o sectores con características laborales diferentes, además la naturaleza cualitativa del estudio dificulta la cuantificación de los resultados. Considerando que los participantes son de horarios nocturnos puede haber limitaciones de tiempo para realizar las entrevistas.

Matriz de las categorías emergentes

Categoría	Sub categorías	Temas emergentes
Dificultad para conciliar el sueño (DCS)	Experiencias subjetivas del sueño (DCS-ES) Impacto en la vida diaria (DCS-IV) Factores que influyen en el sueño (DCS-FI)	Cansancio (DCS – IV CN) Calidad del sueño (DCS-ES 1) Adaptación (DCS-IV 1) Problema de salud DCS-IV 2) Somnolencia diurna (DCS-ES 3) Menor productividad (DCS-IV 2) Dificultad de mantener una vida social activa (DCS-IV 3) Consecuencias emocionales y físicas (DCS-IV 4) Factores que influyen en el sueño (DCS-FI4). Alteración del ritmo circadiano.
Experiencias de efectos psicosociales (EEP)	Experiencias de fatiga (EEP-EF) Dificultad para realizar tareas (EEP – DT) Afección de Relaciones sociales. (EEP-RS) Manifestaciones físicas del estrés (EEP-MF) Manifestaciones emocionales del estrés (EEP-ME) Dificultad para conciliar la vida laboral y personal. (EEP – VLyP)	Cansancio (EEP-EF1), fatiga (EEP-EF2), sueño, agotamiento, (EEP-EF3) demanda, carga de trabajo, horario, vida social (EEP-RS), actividades en casa. (EEP – DAS) Presión, ansiedad, preocupación, (EEP-ME) Irritabilidad, bajo ánimo, mal humor, Dificultad para relajarse (EEP-ME) somnolencia. (EEP-MF) Dificultad para socializar, aislamiento. Horario nocturno irregular. . (EEP – VLyP) Impacto en la vida personal: familia, amigos. (EEP – VLyP)
Experiencia de dificultades en la salud física (EDSF)	Experiencia de síntomas cardiovasculares (EDSF-SC) Alteraciones metabólicas (EDSF-AM)	Salud cardiovascular, (EDSF-SC1) Síntoma: puntadas, dolor, malestar. (EDSF-SC2) Hábitos de vida: dieta, ejercicio, sueño. (EDSF-SC3) Percepción del riesgo: cree, siente, piensa. (EDSF-SC) Cambios en el peso: Aumento, disminución o mantenimiento del peso corporal. (EDSF-AM 1) Alteraciones en los hábitos alimentarios (EDSF-AM 2) Problemas digestivos: Acidez, indigestión, estreñimiento. (EDSF-AM 3) Metabolismo: cambios, alteraciones. (EDSF-AM 4)
Dificultades cognitivas (DC)	Dificultades para recordar (DC-DR) Dificultades para prestar atención (DC-DA)	Distracción. (DC-DA) Falta de atención (DC-DA) Olvido, (DC-DR) Falta de memoria. (DC-DR) Trabajo: desempeño, errores. (DC-CTE) Afección en la Vida personal: relaciones, actividades diarias. (DC- CTE)

	Dificultad para concentrarse en tareas específicas (DC- CTE)	Fatiga: cansancio, sueño. (DC- CTE) Dificultad para concentrarse, (DC- CTE)
Experiencias de desmotivación y rendimiento laboral. (EDRL)	Motivación y rendimiento. (EDRL-MR) Buen ambiente laboral (EDRL-BA) Responsabilidad laboral (EDRL-RL)	Motivación: ganas de trabajar, (EDRL-MR) Responsabilidad laboral: (EDRL-RL) Sentido del deber. (EDRL-RL) Buen ambiente laboral (EDRL-BA) Compromiso: responsabilidad, (EDRL-RL) motivación, dedicación. (EDRL-BA) Satisfacción laboral: (EDRL-BA) valoración, reconocimiento. (EDRL-BA)

Metodología

Investigación Cualitativa

La presente investigación se desarrolló a través del enfoque de investigación cualitativo, el cual se utiliza para recoger y evaluar datos no estandarizados. De acuerdo con Blasco y Pérez (2007, p. 25) señalan que la investigación cualitativa estudia la realidad en su contexto natural y cómo sucede, sacando e interpretando fenómenos de acuerdo con las personas implicadas.

Tipo de Estudio

El diseño de esta investigación será de tipo fenomenológico, según Hernández (2014, p. 493) señala que este enfoque evalúa la experiencia individual de cada persona a partir de un fenómeno común, proporcionando información sobre experiencias tanto comunes como diversas.

La fenomenología se centra en comprender cómo los individuos experimentan y dan sentido a sus vidas sociales. En este caso, se busca entender cómo los funcionarios de horario nocturno viven y perciben los desafíos relacionados con su salud mental y física en el contexto específico de su trabajo.

Área de Estudio

El estudio se realizará en la Agroganadera San José Obrero - Isla Bonita del Mercado de Abasto Central de la Ciudad de Asunción.

Muestra

La muestra de este estudio cualitativo está conformada por seis funcionarios de la Agroganadera del Mercado de Abasto Central, hombres de entre 25 y 45 años, que

desempeñan sus labores en horarios nocturnos durante el año 2024. Estos individuos fueron seleccionados estratégicamente para profundizar en la comprensión de cómo el trabajo nocturno incide en su salud mental y física. A través de un muestreo intencional, se seleccionará a los participantes considerando su experiencia laboral en el sector, su sexo, edad y años de experiencia laboral. Las principales características que pueden influir en los datos incluyen del género y la edad de los hombres pueden experimentar de manera diferente los efectos del trabajo nocturno en su salud física y mental, mientras que la edad de los participantes, que oscila entre los 25 y 54 años, podría influir en su capacidad de adaptación a estos horarios, afectando su bienestar físico y emocional, otro factor importante es la cantidad de años de experiencia laboral, cuanto más tiempo lleven trabajando en horarios nocturnos, más notables podrían ser los efectos acumulativos en su salud. El contexto laboral específico de estos individuos, caracterizado por horarios irregulares y alta demanda, proporciona un marco ideal para analizar las interrelaciones entre el trabajo nocturno, la salud y las posibles diferencias en cómo se ven afectados hombres y mujeres en este entorno laboral.

El tamaño de la muestra, aunque reducido, es considerado adecuado para este tipo de investigación cualitativa, ya que permite alcanzar la saturación teórica y garantizar la profundidad de los datos.

La saturación teórica permite la validez de la teoría al asegurar que se han explorado todas las dimensiones del fenómeno, se incrementa la confianza en la validez y robustez de la teoría desarrollada, evita la recolección innecesaria de datos, optimizando el tiempo y los recursos y permite un análisis más profundo y detallado de los datos, ya que se puede centrar en las relaciones y patrones emergentes.

Métodos, técnicas e instrumento para la recolección de datos

Para profundizar en la comprensión de las experiencias de salud mental y física de los funcionarios nocturnos de la Agroganadera del Mercado de Abasto Central, se adoptó un enfoque cualitativo basado en la investigación fenomenológica. Esta perspectiva metodológica se eligió para explorar en detalle las experiencias subjetivas de los participantes, sus percepciones sobre su bienestar y los factores que influyen en él.

La recolección de datos se realizó a través de entrevistas individuales semiestructuradas con seis funcionarios nocturnos, seleccionados mediante un muestreo intencional.

Las entrevistas se basaron en una guía de preguntas abiertas y flexibles, diseñada para fomentar la expresión libre y espontánea de las vivencias y perspectivas de los participantes. La guía abarcó áreas temáticas clave, incluyendo:

- Salud física: Problemas de sueño, alimentación, actividad física y enfermedades crónicas.
- Salud mental: Estrés, ansiedad, depresión, burnout y calidad de vida.
- Rendimiento laboral: Productividad y otros aspectos relacionados con el desempeño en el trabajo.

La guía de entrevista se elaboró considerando las categorías emergentes identificadas previamente (dificultad para conciliar el sueño, efectos psicosociales, dificultades en la salud física, dificultades cognitivas, desmotivación y rendimiento laboral). Las preguntas fueron diseñadas para ser abiertas, invitando a los participantes a narrar sus experiencias con sus propias palabras.

Validación del instrumento

Pre-ensayo: Para asegurar la validez y la pertinencia del instrumento de recolección de datos, se llevó a cabo un pre-ensayo de la entrevista semiestructurada con tres funcionarios del Mercado de Abasto Central que no formaron parte de la muestra final. Este proceso de prueba piloto permitió:

Identificar y corregir ambigüedades: Se revisaron las preguntas para detectar posibles interpretaciones erróneas o dificultades de comprensión por parte de los participantes.

Ajustar la secuencia de las preguntas: Se optimizó el orden de las preguntas para asegurar una mejor fluidez en la conversación y una progresión lógica de los temas.

Estimar la duración de la entrevista: Se evaluó el tiempo necesario para realizar cada entrevista, lo que permitió una mejor planificación y gestión del tiempo durante la recolección de datos.

Proceso de recolección de los datos

El proceso de recolección de datos se llevó a cabo siguiendo rigurosos procedimientos éticos y metodológicos para asegurar la validez y confiabilidad de la información obtenida. Los pasos principales fueron los siguientes:

Identificación y Contacto: Se identificaron a los funcionarios de horarios nocturnos que cumplían con los criterios de inclusión establecidos (antigüedad en el puesto, rango etario y diversidad de roles). Posteriormente, se contactó a cada uno de ellos para presentarles la investigación.

Información y Consentimiento Informado: Se proporcionó a los potenciales participantes información detallada sobre los objetivos de la investigación, la metodología, los beneficios y los posibles riesgos de su participación. Se les explicó el carácter voluntario de su participación y se les garantizó la confidencialidad y el anonimato de sus datos. Se solicitó y obtuvo el consentimiento informado por escrito de cada participante antes de iniciar las entrevistas. Se enfatizó que la participación era completamente voluntaria y que contaban con el permiso correspondiente para participar en la investigación.

Realización de las Entrevistas: Las entrevistas se llevaron a cabo en un espacio tranquilo y privado dentro de las instalaciones del Mercado de Abasto, procurando minimizar interrupciones y asegurar un ambiente de confianza. Se estableció un clima de apertura y respeto para que los participantes se sintieran cómodos al compartir sus experiencias.

Registro de las Entrevistas: Con el consentimiento informado de los participantes, todas las entrevistas fueron grabadas en audio con un dispositivo de grabación digital. Se utilizaron equipos de buena calidad para asegurar una grabación nítida y facilitar la transcripción posterior.

Transcripción Textual: Las grabaciones de audio fueron transcritas textualmente por un transcriptor profesional. Se realizó una transcripción verbatim, es decir, se transcribió todo lo que se dijo, incluyendo pausas, repeticiones, interjecciones y otros elementos del lenguaje oral. Esto permitió un análisis más profundo y detallado del discurso de los participantes, capturando matices importantes en sus experiencias.

Anonimización: Para garantizar la confidencialidad de los participantes, se asignaron seudónimos a cada uno de ellos en las transcripciones y en cualquier otro

documento relacionado con la investigación. Se eliminó cualquier información que pudiera identificar directa o indirectamente a los participantes.

Gestión, control de calidad y análisis de datos

La gestión de los datos se basó en las grabaciones realizadas durante las entrevistas semiestructuradas a los funcionarios de la Agroganadera San José Obrero que participaron en la investigación. El proceso se desarrolló de la siguiente manera: Grabación y Desgrabación: Las entrevistas fueron grabadas en audio durante su realización. Posteriormente, se procedió a la desgrabación o transcripción literal de cada una de las grabaciones.

Gestión Sistemática de los Datos: Los datos obtenidos a través de las entrevistas semiestructuradas se gestionaron de manera sistemática. Inicialmente, se realizó la transcripción literal de las grabaciones de audio. Estas transcripciones fueron revisadas por un segundo codificador independiente para garantizar la fiabilidad y precisión de los datos transcritos, minimizando posibles errores de interpretación o transcripción.

Codificación Manual: Se llevó a cabo un proceso de codificación manual de las transcripciones. Este proceso implicó la lectura repetida de las transcripciones para identificar patrones, temas y categorías emergentes relacionados con las experiencias de salud física y mental de los participantes. Se asignaron códigos a fragmentos de texto que representaban conceptos o ideas relevantes para la investigación.

Triangulación de Datos: Para asegurar la validez y la robustez de los hallazgos, se emplearon técnicas de triangulación de datos. Se implementaron las siguientes estrategias de triangulación:

Triangulación de datos por fuente: Se compararon las categorías y temas emergentes entre las diferentes entrevistas para identificar coincidencias y discrepancias, buscando patrones consistentes en las experiencias de los participantes.

Triangulación teórica: Se contrastaron los hallazgos con la literatura científica existente sobre salud laboral, trabajo nocturno, estrés, ansiedad y otros conceptos relevantes. Esta comparación permitió contextualizar los resultados y validar su relevancia en el marco de la investigación previa.

Aspectos Éticos

Principio de Beneficencia: Este estudio de investigación buscó beneficiar a los funcionarios de la Agroganadera San José Obrero que participaron en esta investigación.

Principio de Justicia: En este estudio de investigación cada participante obtuvo la misma posibilidad y derecho de expresar sus opiniones, sin discriminación alguna.

Principio de Respeto: En este estudio de investigación fueron respetadas las personas que participaron durante la entrevista semi estructurada y se mantuvo confidencialidad y anonimato de las personas. Previamente, los padres firmaron el consentimiento informado.

Análisis e interpretación de los datos

Una vez concluida la recolección de datos a través de entrevistas, se procedió a un riguroso análisis cualitativo. Este proceso se inició con la transcripción verbatim de las entrevistas, asegurando así una representación fiel de las respuestas de los participantes.

Posteriormente, se llevó a cabo un análisis en profundidad de cada transcripción, identificando inicialmente códigos abiertos que reflejaban los conceptos y ideas más relevantes expresados por los participantes. A partir de estos códigos abiertos, se construyeron categorías y subcategorías más abstractas mediante un proceso de codificación axial, permitiendo así una mayor sistematización de la información.

Para garantizar la validez de los hallazgos, se implementó la técnica de memberchecking. Esto implicó presentar los resultados preliminares a los participantes para que corroboraran si las interpretaciones realizadas coincidían con sus experiencias y perspectivas.

Finalmente, se realizó un análisis temático reflexivo, el cual permitió identificar los temas emergentes que subyacían en los datos. Mediante la triangulación metodológica, se compararon los resultados obtenidos con teorías relevantes en el campo, fortaleciendo así la solidez de las conclusiones. Asimismo, se empleó la triangulación de datos, comparando la información proveniente de diferentes fuentes y casos, lo que permitió identificar patrones y tendencias más robustas.

Características de la población

Unidad de análisis	Descripción
C1	Es una persona de sexo masculino de 31 años, reside en la ciudad de Asunción lleva trabajando 12 años se desempeña como cajero y encargado de local.
C2	Es una persona de sexo masculino de 33 años, reside en la ciudad de Asunción barrio San Pablo lleva 6 años trabajando se desempeña de estibador y vendedor.
C3	Es una persona de sexo masculino de 30 años que lleva 5 años, 6 meses trabajando de estibador y vendedor el mismo reside en Fernando de la mora zona sur.
C4	Es una persona de sexo masculino de 25 años lleva 2 años trabajando de estibador y vendedor, el mismo reside en la ciudad de Fernando de la mora zona sur.
C5	Es una persona de sexo masculino de 42 años reside en la ciudad de Ypane, lleva 4 años trabajando el mismo se desempeña como vendedor y estibador.
C6	Es una persona de sexo masculino de 29 años, reside en Trinidad Asunción se desempeña como vendedor y estibador lleva trabajando 1 año 6 meses.

Codificación, Análisis e interpretación

Categorías	Subcategorías	Temas recurrentes	Citas representativas palabras clave y frases relevantes
Dificultad para conciliar el sueño (DCS)	Experiencias subjetivas del sueño (DCS-ES) Impacto en la vida diaria	Cansancio (DCS – IV CN) Calidad del sueño (DCS-ES 1)	C1: <i>Si, a veces me duermo bien y profundo otras veces no.</i> (DCS-ES 1) <i>El trabajo nocturno dificulta la calidad de sueño.</i> (DCS-ES 1) <i>(Bastante, no descanso lo suficiente, me despierto más cansado).</i> (DCS – IV CN)

	<p>(DCS-IV) Factores que influyen en el sueño (DCS-FI)</p>	<p>Adaptación (DCS-IV 1) Problema de salud DCS-IV 2) Somnolencia diurna (DCS-ES 3) Menor productividad (DCS-IV 2) Dificultad de mantener una vida social activa (DCS-IV 3) Consecuencias emocionales y físicas (DCS-IV 4) Factores que influyen en el sueño (DCS-FI). Alteración del ritmo circadiano.</p>	<p>C 2: <i>Si, ahora tengo más sueño antes era menos el tiempo los años pasan factura. Empeoró bastante mi calidad de sueño.</i> (DCS-ES 1) C 3: <i>Duermo las horas necesarias después de salir del trabajo, sin despertarse.</i> (DCS-ES 1) C 4: <i>Muchas veces no consigo dormir las horas que se necesita para descansar,</i> (DCS-ES 1) <i>o duermo poco y siento que ya dormí todo, a veces duermo mucho y siento que no descanse.</i> (DCS-ES 3) <i>Cuesta acostumbrarse.</i> (DCS-IV 1) C 5: <i>Duermo muy poco, en casa no logro hacerlo por mucho tiempo,</i> (DCS-ES 1) <i>porque los chicos están activos, mucho movimiento y ruido interrumpen mis dormidas.</i> (DCS-FI). <i>Mi cuerpo no se quiere acostumbrar todavía que tiene que dormir de día.</i> (DCS-IV 1) C 6: <i>Claro, no es lo mismo dormir de día, siempre te levantas con malas gana,</i> (DCS-IV 4) <i>a veces pasas todo el día con sueño, aunque ya hayas dormido.</i> (DCS-ES 3) Temas emergentes: Insomnio, no puedo dormir, no descanso, cansado, fatiga, sueño, mala calidad, no descansa, sueño interrumpido, dificultad para acostumbrarse al ritmo de vida, horario. dolor de cabeza, muscular, cansancio, Sensación de sueño no reparador: A pesar de dormir, sentirse cansado al despertar, Somnolencia diurna, Es importante destacar que las experiencias individuales varían, pero los temas recurrentes identificados en este análisis sugieren que el trabajo nocturno es un factor de riesgo importante para los trastornos del sueño. Los factores que influyen en estos trastornos son múltiples y complejos, incluyendo tanto factores laborales como personales. Basado en el análisis, se puede decir que el trabajo nocturno es un factor de riesgo significativo para el desarrollo de trastornos del sueño. La fragmentación del sueño, la sensación de sueño no reparador y la dificultad para adaptarse al ritmo de vida son experiencias comunes entre los trabajadores nocturnos. Los participantes reportaron frecuentemente sentirse cansados durante el día, lo cual es un síntoma común de la desincronización circadiana. Además, muchos expresaron sentimientos de estrés y aislamiento social, factores que pueden exacerbar los problemas de sueño."</p>
Experie	Experiencias	Cansancio	C1: <i>No llevamos el mismo ritmo de vida que las demás</i>

<p>ncias de efectos psicosociales (EEP)</p>	<p>de fatiga (EEP-EF)</p> <p>Dificultad para realizar tareas (EEP – DT)</p> <p>Afección de Relaciones sociales. (EEP-RS)</p> <p>Manifestaciones físicas del estrés (EEP-MF)</p> <p>Manifestaciones emocionales del estrés (EEP-ME)</p> <p>Dificultad para conciliar la vida laboral y personal. (EEP – VLyP)</p>	<p>(EEP-EF1), fatiga (EEP-EF2), sueño, agotamiento, (EEP-EF3) demanda, carga de trabajo, horario, vida social (EEP-RS), actividades en casa. (EEP – DAS)</p> <p>Presión, ansiedad, preocupación, (EEP-ME)</p> <p>Irritabilidad, bajo ánimo, mal humor, Dificultad para relajarse (EEP-ME)</p> <p>somnolencia. (EEP-MF)</p> <p>dificultad para socializar, aislamiento.</p> <p>Horario nocturno irregular. . (EEP – VLyP)</p> <p>Impacto en la vida personal: familia, amigos. (EEP – VLyP)</p>	<p><i>personas, (EEP-RS) cuesta bastante. Cuesta más empezar los lunes te sientes más cansado todo porque 3 días descansamos y nos cuesta retomar después. (EEP-EF) El estrés depende, a veces el nivel de trabajo que tenemos en el día y de la presión que nos meten cuando hay problemas me afecta mi humor. (EEP-ME) Cuesta demasiado salir porque tenés sueño a esa hora deberías estar durmiendo porque trabajas a las 1 de la mañana no manejas la misma energía de los demás, mi novia a veces me dice para salir a cenar y yo no puedo porque tengo que dormir para llegar a hora. (EEP – VLyP)</i></p> <p><i>C 2: El cansancio me afecta, (EEP-EF1), tengo menos energía, (EEP-EF2), quiero dormir. Cuando tengo mucho sueño ahí si ya no quiero saber nada me estresa, me gana el cansancio el sueño. (EEP-MF) El estrés me afecta en el estado de ánimo por, sobre todo (EEP-ME). No siento desánimo, Y no siento que mis relaciones sociales se vean afectadas, (EEP-RS) porque con la gente que yo hablo y comparto son todos los de acá luego las que tienen mi mismo horario. (EEP-RS)</i></p> <p><i>C 3: Tengo cansancio solo cuando hay mucha demanda o traslados de carga. (EEP-RS), Me afecta el cansancio, muchas veces ya no quiero asistir a ninguna otra actividad. (EEP-RS) Puede ser que me afecte el estrés, pero no por el trabajo. No siento que el hecho de trabajar de noche me genere desánimo. Afecta mis relaciones sociales, (EEP-RS) mucho luego, los horarios libres no coinciden. ((EEP-RS)</i></p> <p><i>C 4: No recuerdo haber sentido un cansancio extremo desde que trabaje en las noches. “Pero a veces siento ese bajón”. El trabajo me ayuda a relajarme, son otras cosas personales lo que genera desánimo. Nunca coincido con los horarios con mi familia. (EEP-RS)</i></p> <p><i>C 5: Muchas veces no puedo acompañar a los chicos en otras actividades o hacer algunas cosas en la casa (EEP-RS) por el cansancio. (EEP-EF1), Indicó sentir todos los indicadores del estrés. El estrés me afecta porque los dolores de cabeza y falta de energía te pone de mal humor. (EEP-MF) A veces me desánimo, cuando no puedo acompañar a mi familia en otras actividades, afecta mis relaciones sociales. (EEP-RS)</i></p> <p><i>C 6: Hay días que la carga horaria es mucho más largo, capaz solo esas ocasiones siento cansancio. (EEP-EF1) Cuando hay espacio descanso. No he notado, no siento estrés. A veces me cuesta relajarme, por los ruidos. (EEP-ME)</i></p> <p>La fatiga es un problema común entre los trabajadores</p>
--	--	--	---

			<p>nocturnos. La fatiga no solo afecta su desempeño laboral, sino también su vida personal y su salud en general. Los factores desencadenantes de la fatiga están relacionados principalmente con las características del trabajo nocturno, como la alta demanda física y mental, los horarios irregulares y las condiciones laborales. Según lo analizado en las citas representativas, algunos participantes presentan síntomas de estrés, algunos lo relacionan con el trabajo y otros aunque demuestran ciertos síntomas no consideran que sean de estrés.</p> <p>El trabajo nocturno puede tener un impacto significativo en la salud mental de los trabajadores, generando sentimientos de desánimo, aislamiento social y una disminución de la satisfacción laboral.</p>
<p>Experiencia de dificultades en la salud física (EDSF)</p>	<p>Experiencia de síntomas cardiovasculares (EDSF-SC)</p> <p>Alteraciones metabólicas (EDSF-AM)</p>	<p>Salud cardiovascular, (EDSF-SC1) Síntoma: puntadas, dolor, malestar. (EDSF-SC2)</p> <p>Hábitos de vida: dieta, ejercicio, sueño. (EDSF-SC3)</p> <p>Percepción del riesgo: cree, siente, piensa. (EDSF-SC)</p> <p>Cambios en el peso: Aumento, disminución o mantenimiento del peso corporal. (EDSF-AM 1)</p> <p>Alteraciones en los hábitos alimentarios (EDSF-AM 2)</p> <p>Problemas digestivos: Acidez, indigestión, estreñimiento. (EDSF-AM 3)</p>	<p>C 1: No, nunca sentí ningún síntoma relacionado a problemas cardiovasculares. (EDSF-SC1) Yo trato de cuidarme cómo puedo hago ejercicios (EDSF-SC) y me cocino mi propia comida. Salud metabólica: (EDSF-AM) Y afecta mucho porque tu cuerpo se desacostumbra a lo de antes y se acostumbra a querer comer de madrugada y no de día. (EDSF-AM)</p> <p>C 2: No sé si afecta a la salud cardiovascular, (EDSF-SC) pero si sé que afecta en la dieta y sueño mi horario laboral. Subí mucho de peso cuando empecé recién era más flaco ahora estoy gordo me canso más rápido. (EDSF-AM) C 3: No creo que influya como tal. Si, ahora tengo acidez. (EDSF-AM) (EDSF)</p> <p>C3: El trabajo no influye para desarrollar una enfermedad. (EDSF-SC) Por trabajar de noche no creo, pero si acidez algunas veces, capaz por las comidas rápidas, pero no creo por trabajar de noche. (EDSF) (EDSF-AM).</p> <p>C 4: No, nunca sentí ningún malestar relacionado a problemas cardiovasculares. (EDSF-SC) No creo que trabajar de noche influya para alguna enfermedad. (EDSF-SC) En mi peso, creo mantengo el mismo con lo que empecé. Algunas veces tengo problema digestivo, acidez por consumir frituras, pero no creo que sea por trabajar de noche. (EDSF-AM)</p> <p>C 5: Desde que trabajé de noche no sentí ningún problema. Baje un poco de peso. (EDSF-AM) No creo que trabajar de noche me genere ese problema capaz por comer mal nomas. (EDSF-SC)</p> <p>C 6: A veces siento puntadas, (EDSF-SC) pero no son frecuentes. No tengo mucho tiempo para realizar actividades físicas, por ejemplo. Sí, he bajado de peso. Si, por la mala alimentación voy poco al baño, a veces hasta</p>

		Metabolismo: cambios, alteraciones. (EDSF-AM 4)	estreñimiento. (EDSF-AM 3) El análisis de las transcripciones revela que, aunque algunos participantes reportaron síntomas ocasionales relacionados con el sistema cardiovascular, la mayoría no percibe una relación directa entre el trabajo nocturno y problemas cardíacos. El trabajo nocturno puede estar asociado con cambios en los hábitos alimentarios y alteraciones metabólicas en algunos trabajadores. Los cambios más comunes incluyen aumento de peso, desórdenes en los horarios de comida y problemas digestivos como la acidez y el estreñimiento.
Dificultades cognitivas (DC)	Dificultades para recordar (DC-DR) Dificultades para prestar atención (DC-DA) Dificultad para concentrarse en tareas específicas (DC- CTE)	Distracción. (DC-DA) Falta de atención (DC-DA) Olvido, (DC-DR) Falta de memoria. (DC-DR) Trabajo: desempeño, errores. (DC-CTE) Afección en la Vida personal: relaciones, actividades diarias. (DC-CTE) Fatiga: cansancio, sueño. (DC-CTE) Dificultad para concentrarse, (DC- CTE)	C 1: No tengo problema de atención, (DC-DA) porque yo soy el encargado del local tengo que estar siempre atento a todo. Si algo pasa o falta es mi responsabilidad. (DC) C 2: A veces no puedo tener buena atención, cuando casi no dormí en el día a la noche estoy apenas, apenas aguanto, fuera de trabajo pierdo la atención. (DC) C 3: No siento ninguna dificultad de atención en el trabajo, pero si en otras áreas de mi vida, en mi facultad, perdí materias por eso. (DC) C 4: No he tenido ninguna dificultad de atención en el trabajo. Pero si me olvido de algunos acontecimientos. (DC) C 5: Solo a veces. Me olvido de algunas cosas o fechas. (DC) C 6: No siento que haya perdido la atención en el trabajo. En otras áreas de mi vida si, un poco, a veces no logro concéntrame por mucho tiempo. (DC) El análisis de las transcripciones revela la disminución de la atención y problemas de memoria en algunos trabajadores, mencionando que solo afecta en su vida personal y no laboral. Estos problemas pueden afectar negativamente tanto el desempeño laboral como la vida personal. El trabajo nocturno puede generar dificultades cognitivas en los trabajadores.
Experiencias de desmotivación y rendimiento	Motivación y rendimiento. (EDRL-MR) Buen	Motivación: ganas de trabajar, (EDRL-MR)	C 1: Antes cuando empezaba recién si me costaba demasiado cumplir con mis responsabilidades, ahora ya no. No siento agotamiento físico. Ahora con el paso de los años si cambio mi opinión sobre la empresa pienso que no valoran nuestro trabajo no nos reconocen, no nos pagan lo

<p>ento laboral. (EDRL)</p>	<p>ambiente laboral (EDRL-BA)</p> <p>Responsabili dad laboral (EDRL-RL)</p>	<p>Responsabilidad laboral: (EDRL- RL)</p> <p>Sentido del deber. (EDRL- RL)</p> <p>Buen ambiente laboral (EDRL- BA)</p> <p>Compromiso: responsabilidad, (EDRL-RL) motivación, dedicación. (EDRL-BA)</p> <p>Satisfacción laboral: (EDRL-BA) valoración, reconocimiento. (EDRL-BA)</p>	<p>que deberíamos ganar por trabajar horario nocturno. (EDRL)</p> <p>C 2: Cuando hay demasiadas cargas y cosas por todos lados nos trancamos todo con las carretillas. Tengo agotamiento físico, pero no dejo que influya en mi trabajo hago lo posible para estar despierto y activo vamos a decirle. yo siempre trato de cumplir con todos mis trabajos y cosas que tengo que hacer. Yo pienso que no nos pagan lo que realmente vale nuestro trabajo, tenemos que ganar más uno porque en el horario de noche se gana más luego, dos que el trabajo acá es muy pesado la mayoría de las veces es muy sacrificado. (EDRL)</p> <p>C 3: Capaz cuando hay muchos pedidos o muchas gente, demoramos pero solo eso. Cuando hay mucha demanda siento agotamiento físico. En el trabajo trato de no bajar el nivel de compromiso. Nunca cambio mi opinión por el trabajo, fue y sigue siendo lo que esperaba. (EDRL)</p> <p>C 4: Algunos días hay mucho trabajo, y te esfuerzas el doble, solo cuando pasa eso tengo agotamiento físico. A veces vinimos alegre, pero contagias o te contagian y todo parece más llevadero. no he fallado en ninguna responsabilidad en el trabajo. (El trabajo está bien, no es pesado). (EDRL)</p> <p>C 5: No siento agotamiento físico, Si estás bien trabajas con ganas. (El trabajo es así como lo pensé). (EDRL)</p> <p><i>C 6: No siento, ni veo que haya algo que nos haga trabajar más lento. Pero suelo sentir agotamiento físico cuando hay mucho trabajo.</i> Se trabaja más relajado cuando uno descansa bien. No ha afectado en nada mi horario de trabajo, la misma responsabilidad que trabajar de día. (EDRL)</p> <p>Los participantes en común mencionaron no haber faltado ni una vez al trabajo y que el horario nocturno no afecta en ningún sentido sus compromisos laborales</p> <p>El análisis de las transcripciones revela que, si bien los participantes reportan un bajo nivel de ausentismo, el bienestar emocional juega un papel importante en su motivación y rendimiento laboral, como también un buen ambiente laboral lo consideran como algo importante. A pesar de sentirse mal, los trabajadores pueden asistir al</p>
--	---	--	--

			trabajo por sentido del deber o necesidad económica.
--	--	--	--

Discusión

El presente estudio cualitativo tuvo como objetivo comprender las experiencias de salud mental y física manifestados por los funcionarios de horario nocturno de la Agroganadera San José Obrero - Isla bonita del Mercado de Abasto Central. Los resultados obtenidos a través de entrevistas semiestructuradas revelan una interrelación entre sus experiencias de salud mental y físico con el trabajo nocturno. A continuación, se analizarán los hallazgos más significativos a la luz del marco teórico y de investigaciones previas, abordando los objetivos específicos de la investigación.

Experiencias de Salud Mental

Experiencias psicosociales

Todos los participantes reportan algún grado de fatiga, ya sea relacionada con la carga de trabajo, los horarios irregulares o la dificultad para conciliar el sueño. Aunque no todos lo expresan de la misma manera, la mayoría de los participantes muestran signos de estrés, ya sea relacionado con la carga de trabajo, la presión laboral o la dificultad para conciliar la vida personal y laboral. El trabajo nocturno limita significativamente las interacciones sociales y dificulta mantener una vida social activa. La alteración de los ritmos circadianos provoca dificultades para dormir, lo que a su vez aumenta la fatiga y el estrés.

La experiencia de fatiga en este contexto es multifactorial. La evaluación cognitiva individual de las demandas laborales nocturnas, caracterizadas por horarios irregulares y condiciones adversas, juega un papel crucial en la percepción y experiencia del estrés.

Según Houkes y colaboradores (2003), cuando los individuos se ven sobrepasados por el estrés y agotan sus recursos de afrontamiento, el burnout se instala. Este síndrome, caracterizado por la pérdida de energía y la falta crónica de recursos (Hakanen, Peeters y Schaufeli, 2018) y se manifiesta en tres dimensiones: agotamiento emocional (el núcleo central), despersonalización y disminución de la realización personal (Máñez, y Cavazos, 2021).

Es fundamental reconocer que el estrés y el burnout en trabajadores nocturnos son fenómenos complejos, influenciados por una interacción de factores individuales y laborales.

La variabilidad en la percepción del estrés se explica en parte por la evaluación cognitiva que realiza cada individuo sobre su situación laboral. Además, las demandas del trabajo nocturno, como los horarios irregulares y las condiciones laborales adversas, pueden contribuir al desarrollo del agotamiento y por ende al burnout.

Por su parte, Rodríguez (2015) enfatiza que la salud mental es una parte indivisible de la salud integral del ser humano, y sus problemas deben abordarse con la misma importancia que otros aspectos de la salud. Los hallazgos refuerzan esta afirmación al evidenciar cómo las dificultades mentales derivadas del trabajo nocturno, como el estrés y el desánimo, pueden impactar tanto la salud emocional como la física.

Dificultades cognitivas

El trabajo nocturno, al alterar los ritmos circadianos y reducir la calidad del sueño, disminuye la disponibilidad de estos recursos cognitivos. Como consecuencia, los trabajadores nocturnos según los resultados experimentan dificultades para mantener la atención, tanto en el trabajo como en sus vidas personales. Estas funciones

cognitivas se afectan significativamente incluso después de una sola noche de privación de sueño (Cirelli, Benca y Eichler, 2017)

La necesidad de adaptarse a horarios de trabajo irregulares y la dificultad para conciliar la vida laboral con la personal genera un estrés cognitivo que puede interferir con la capacidad de atención. Los trabajadores nocturnos pueden experimentar dificultades para concentrarse en tareas que requieren un alto nivel de atención debido a la preocupación por el trabajo o por asuntos personales.

Experiencia de dificultades en la salud física

Aunque algunos trabajadores nocturnos reconocen cambios en sus hábitos alimentarios y experimentan algunos síntomas físicos, existe una falta de percepción clara sobre los posibles riesgos cardiovasculares asociados con sus horarios de trabajo. Si bien algunos participantes reportaron aumento de peso y problemas digestivos, la mayoría no estableció una conexión directa entre estos síntomas y su trabajo.

Estos hallazgos son consistentes con la literatura existente, la cual sugiere que los efectos del trabajo nocturno en la salud cardiovascular pueden ser subestimados por los propios trabajadores. La falta de percepción de riesgo puede deberse a varios factores, como la juventud de la población estudiada, la ausencia de síntomas graves y la falta de información sobre los riesgos asociados con los horarios nocturnos (Pérez, 2004).

Sin embargo, es importante destacar que los cambios en los hábitos alimentarios y los trastornos del sueño, frecuentemente observados en trabajadores nocturnos, son factores de riesgo conocidos para enfermedades cardiovasculares.

Según Cabrera (2016), la salud física se entiende como el equilibrio adecuado de las funciones biológicas y la capacidad para adaptarse a las exigencias físicas del entorno. En cuanto a los sujetos entrevistados, esto no se percibe, ya que los turnos nocturnos alteran este equilibrio al interrumpir el ciclo de sueño-vigilia, lo que resulta en trastornos metabólicos y cardiovasculares.

Experiencias de desmotivación y rendimiento laboral.

Los resultados de este análisis sugieren que, a pesar de las condiciones laborales desafiantes, algunos de los trabajadores nocturnos demuestran un alto nivel de compromiso y responsabilidad. Sin embargo, la de injusticia salarial puede generar insatisfacción y afectar la motivación a largo plazo. Hubo participantes que expresaron sentirse infravalorados económicamente, esos participantes pueden experimentar una disminución en su bienestar psicológico y una mayor propensión a buscar nuevas oportunidades laborales. Por otro lado, Garrido (2000) la autoeficacia explica cómo los trabajadores pueden mantener un alto nivel de desempeño a pesar de las dificultades. La creencia en su propia capacidad para superar los desafíos y cumplir con las expectativas puede ser un factor protector contra el estrés y el agotamiento. Sin embargo, es importante destacar que la autoeficacia no es ilimitada y puede verse afectada por factores como la carga de trabajo excesiva y la falta de reconocimiento.

Experiencias de salud mental y físicas

Dificultad para conciliar el sueño

Los resultados de este estudio sugieren que los trabajadores nocturnos experimentan dificultades significativas para conciliar el sueño y mantener una buena calidad de vida. Estos hallazgos son consistentes con la teoría de la adaptación al trabajo nocturno, que postula que los horarios de trabajo irregulares pueden alterar los

ritmos circadianos y llevar a una variedad de problemas de salud, incluyendo trastornos del sueño. Los participantes reportaron frecuentemente sentirse cansados durante el día, lo cual es un síntoma común de la desincronización circadiana. Además, muchos expresaron sentimientos de estrés y aislamiento social, factores que pueden exacerbar los problemas de sueño. El trabajo nocturno en el hombre implica alteraciones no sólo en la vida social, sino también en el organismo que son estudiados por la cronobiología (área del conocimiento que trata de la organización temporal biológica del ser humano, que explica los mecanismos subyacentes de las dificultades por las que transita el hombre entre el trabajo y la calidad de vida). Estudia los ritmos biológicos, cambios en las variables fisiológicas o comportamentales que se repiten regularmente: como la alteración entre la vigilia y el sueño (Marques, Menna y Barreto, 1997).

La triangulación de estas categorías confirma que los efectos de los turnos nocturnos son interdependientes. Los problemas de salud física y mental no solo afectan el bienestar individual, sino también el desempeño laboral y las relaciones en el entorno de trabajo. Aunque algunos trabajadores perciben sus condiciones de manera positiva, los riesgos asociados al estrés y la percepción de desbalance personal-laboral sugieren la necesidad de intervenciones específicas.

Este estudio cualitativo ha permitido comprender de manera más profunda experiencias de salud mental y física manifiestan los funcionarios de horario. En general, los hallazgos subrayan la importancia de implementar estrategias que promuevan el bienestar integral de los empleados, como políticas de compensación justa, programas de apoyo emocional y la optimización de las condiciones laborales. Estas medidas no solo mitigarían los efectos negativos del trabajo nocturno, sino que

también mejorarían la calidad de vida de los trabajadores y la productividad empresarial.

Conclusión

En este estudio cualitativo se exploraron las experiencias de salud mental y físico manifestados por los funcionarios de la Agroganadera San José Obrero - Isla bonita del Mercado de Abasto Central en el año 2024. El propósito fue comprender las experiencias relacionadas con la salud mental y física manifestada por los empleados que laboran en turnos nocturnos. Los resultados, obtenidos mediante entrevistas semiestructuradas, aportaron información significativa sobre cómo el trabajo nocturno influye en su bienestar físico y emocional.

A continuación, se presentan las siguientes conclusiones:

En relación con el primer objetivo específico: Explorar las experiencias de salud física que vivencian los funcionarios, se concluye de la siguiente manera:

Los trabajadores enfrentan importantes desafíos relacionados con su bienestar físico. Los turnos nocturnos alteran los ritmos circadianos, lo que genera trastornos metabólicos, problemas digestivos y modificaciones en los hábitos alimentarios. Si bien algunos trabajadores no perciben plenamente los riesgos asociados, estos cambios constituyen factores de riesgo significativos para el desarrollo de enfermedades cardiovasculares y otros problemas de salud. Esto subraya la necesidad de implementar estrategias de promoción de la salud que mitiguen estos efectos adversos.

En relación con el segundo objetivo específico: Indagar las experiencias de dificultades en la salud mental que manifiestan los funcionarios, se concluye de la siguiente manera:

El estrés y el agotamiento emocional son aspectos prevalentes entre los trabajadores. La fatiga acumulada, la desincronización circadiana y las dificultades para

conciliar el sueño se combinan con sentimientos de aislamiento social y presión laboral, lo que afecta de manera significativa la salud mental. Estas condiciones pueden conducir a la aparición de burnout, reduciendo tanto el bienestar emocional como la capacidad de afrontamiento de los empleados. Es esencial establecer programas de apoyo psicológico y medidas que fomenten un entorno laboral más equilibrado.

En relación con el tercer segundo objetivo específico: Explorar las experiencias de desmotivación y rendimiento laboral que manifiestan los funcionarios, se concluye se la siguiente manera

A pesar de las condiciones adversas, algunos trabajadores muestran notable compromiso y autoeficacia, lo que les permite mantener un desempeño aceptable. Sin embargo, factores como la insatisfacción salarial y la falta de reconocimiento afectan la motivación a largo plazo, poniendo en riesgo la productividad. La implementación de políticas de justicia salarial y el reconocimiento del esfuerzo de los trabajadores serían estrategias efectivas para mejorar el rendimiento y fomentar la retención del personal.

El análisis realizado demuestra que las experiencias de salud física y mental en trabajadores nocturnos están profundamente interconectadas, afectando su bienestar, desempeño laboral y relaciones interpersonales. Los problemas de salud derivados de las alteraciones en los ritmos circadianos y las condiciones laborales adversas subrayan la necesidad de intervenciones específicas. Estrategias como la implementación de políticas de compensación justa, programas de apoyo emocional y la optimización de las condiciones laborales son esenciales para mitigar los efectos negativos del trabajo nocturno, mejorar la calidad de vida de los trabajadores y fomentar una mayor productividad empresarial.

Recomendaciones

Se recomienda a futuros investigadores que deseen profundizar el tema, puedan:

Realizar un análisis comparativo entre los empleados de distintos departamentos (por ejemplo, administrativos y operativos) para identificar similitudes y diferencias en la salud mental y físico, considerando el horario nocturno.

Realizar un estudio que explore los factores que puedan influir positivamente en la salud mental y física de los trabajadores de la Agroganadera San José Obrero, enfocándose en la calidad de las relaciones laborales e institucionales, así como los recursos psicosociales disponibles para los empleados.

Bibliografía

Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo. (2023). Los riesgos psicosociales y el estrés en el trabajo. <https://osha.europa.eu/es/themes/psychosocial-risks-and-stress>

Arrabal, M. (2019). Gestión del estrés. Editorial Elearning, S.L.

Blasco, J. E., & Pérez, J. A. (2007). Metodologías de investigación en las ciencias de la actividad física y el deporte: ampliando horizonte. Editorial Club Universitario. España.

Cabrera, M. (2016). Salud y bienestar físico. Editorial Médica Panamericana.

Chartzman, A., Raffaghelli, L., Abajo, F., Capón, R., Tosto, G., Livellara, C., & Spreafico, S. (2022). El estrés en el ámbito laboral. El Dial.

Cirelli, C., Bencar, R., & Eichler, A. (2017). Insufficient sleep: Definition, epidemiology, and adverse outcomes. UpToDate [Internet]. 2017 [27 oct 2017]; Available in: <https://www.uptodate.com/contents/insufficient-sleepdefinition-epidemiology-and-adverseoutcomes?source=contentShare&csi=9a4c7fea-a796-491f-8614-7ed40f1fb4a1>

Corbin, J. A. (2018). Los 10 tipos de salud y sus características. Psicología y Mente. <https://psicologiaymente.com/vida/tipos-de-salud>.

García, J. (2018). Aspectos clínicos de la salud física. Editorial Científica.

Garde, A. H., Begtrup, L., Bjorvatn, B., Bonde, J. P., Hansen, J., Hansen, Å. M., Härmä, M., Jensen, M. A., Kecklund, G., Kolstad, H. A., Larsen, A. D., Lie, J.

A., Moreno, C. R., Nabe-Nielsen, K., y Sallinen, M. (2020). How to schedule night shift work in order to reduce health and safety risks. *Scandinavian journal of work, environment and health*, 46(6), 557-569.

<https://doi.org/10.5271/sjweh.3920>

Garrido, E. (2000) Autoeficacia en el mundo laboral. *Apuntes de Psicología*, 18, 1, 9-28.

González, A. M., & Palacios, J. (2017). Estilo de vida y salud percibida en estudiantes de un programa de odontología de una universidad de Santiago de Cali (Tesis de maestría). Pontificia Universidad Javeriana, Santiago de Cali, Colombia. <http://vitela.javerianacali.edu.co/bitstream/handle/11522/7984/Estilosvidasalud.pdf>.

Hakanen, J. J., Peeters, M. C., y Schaufeli, W. B. (2018). Diferentes tipos de bienestar de los empleados a lo largo del tiempo y sus relaciones con la elaboración del trabajo. *Revista de psicología de la salud ocupacional*, 23(2), 289.

Hernández, J., Hernández, S., & Hernández, J. (2012). El estrés laboral y sus consecuencias en el ámbito laboral. *Circulo de Editores*.

Hernández. (2014). *Metodología de la investigación*. Editorial Mexicana.

Houtman, I., & Kompier, M. (2012). Trabajo y salud mental. *Enciclopedia de salud y seguridad en el trabajo*. <https://medycsa.files.wordpress.com/2012/10/salud-mental.pdf>.

Huallpartupa, S. F., & Laqui, C. R. (2019). Estrés y calidad de vida laboral en enfermeras del servicio de emergencia del Hospital Honorio Delgado, Arequipa

[Tesis de maestría, Universidad de Arequipa].

<https://repositorio.unsa.edu.pe/server/api/core/bitstreams/db7ad0e5-3a0f-4029-bfdb-18e91e906c33/content>

Ibáñez, A. (2023). Prevención del burnout y el mobbing: Estrategias para un lugar de trabajo saludable. Greenbooks Editores.

Longas, N. A. (2023). Causas y efectos del estrés laboral. (Tesis doctoral, Corporación Universitaria Minuto de Dios). Repositorio Institucional de la Corporación Universitaria Minuto de Dios.

https://repository.uniminuto.edu/bitstream/10656/18275/1/TE.RLA_LongasUlloaNicolasAntonio_2023

López, R., & López, Á. (2021). El método del estrés positivo. Editorial Círculo Rojo.

Marques, N., Menna-Barreto, L. (1997). Cronobiología: principios y aplicaciones. São Paulo: Edusp, Fiocruz

Martínez, E. (2015). Teoría y práctica de la salud física. Editorial Médica del Pacífico.

Máynez, A. I., & Cavazos, J. (2021). Consecuencias del agotamiento laboral en tiendas de conveniencia. *Investigación administrativa*, 50(128).

Méndez, J. (2004). Estrés laboral o síndrome de 'burnout'. *Acta Pediátrica de México*, 25(5), 299- 302. <https://biblat.unam.mx/es/revista/acta-pediatrica-de-mexico/articulo/estres-laboral-o-sindrome-de-burnout>.

Morales, M., & Ronquillo, J. (2021). Caracterización del estrés laboral y su impacto en la productividad en una industria maquiladora de Reynosa Tamaulipas. *Digital Publisher CEIT*, 6(2), 183–192. <https://doi.org/10.33386/593dp.2021.2.498>.

Navas, W. & Vargas, M. (2012). Trastornos de ansiedad: revisión dirigida para atención primaria. Costa Rica.

<https://www.binasss.sa.cr/revistas/rmcc/604/art11.pdf>.

Onofre, L. M. (2021). Influencia del estrés laboral en el desempeño laboral del personal de la Dirección de Talento Humano del Hospital de Especialidades Fuerzas Armadas n. ° 1, Quito, en el año 2019 (Master 's thesis, Quito, EC: Universidad Andina Simón Bolívar, Sede Ecuador).

Organización Mundial de la Salud (OMS, 2001). Promoción mental. Conceptos.

Evidencias, emergentes,

prácticas.https://www.who.int/mental_health/evidence/promocion_de_la_salud_mental.pdf.

Organización Mundial de la Salud. (1948). ¿Cómo define la OMS la

salud?.<https://www.who.int/about/governance/constitution>

Organización Mundial de la Salud. (2008). La organización laboral y

elestrés.http://www.who.int/occupational_health/publications/pwh3sp.pdf?ua=1

Organización Mundial de la Salud. (2019). Salud mental: un estado de bienestar.

https://www.who.int/features/factfiles/mental_health/es/

Organización Mundial de la Salud. (2020). Hacer lo que importa en tiempos de estrés.

<https://www.who.int/about/governance/constitution>.

Organización Mundial de la Salud. (2021). Plan de acción integral sobre salud mental

2013-2030. p.2-3. <https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240031029>.

Organización Mundial de la Salud. (2022). Trastornos mentales.

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>.

Organización Panamericana de la Salud (2016). Estrés laboral es una carga para los individuos, los trabajadores y las sociedades.

Organización Panamericana de la Salud (2016). Estrés laboral es una carga para los individuos, los trabajadores y las sociedades.

Ortega, A. M. (2017). Salud integral y bienestar físico. Editorial Médica.

Ospina, A. (2016). Síntomas, niveles de estrés y estrategias de afrontamiento en una muestra de estudiantes masculinos y femeninos de una institución de educación superior militar: análisis comparativo.

Patlán, J. (2019). ¿Qué es el estrés laboral y cómo medirlo? Revista Salud Uninorte, 35(1), 156- 184. <https://doi.org/10.14482/sun.35.1.158.72>.

Parra, M. (2003). Conceptos básicos en salud laboral. Santiago de Chile: Oficina Internacional del Trabajo, OIT, 31.

Pérez, L. A. (2004). Factores psicosociales laborales, estrés e infarto agudo del miocardio en trabajadores colombianos.

Rodríguez, E. (2015). Conocer la enfermedad mental (salud mental para el siglo XXI: cuidar, rehabilitar e integrar). Ediciones Díaz de Santos.

Rodríguez, R., & De Rivas, S. (2011). Los procesos de estrés laboral y desgaste profesional (burnout): diferenciación, actualización y líneas de intervención.

Medicina y Seguridad del Trabajo, 57(1), 72-88.<https://doi.org/10.4321/S0465-546X2011000500006>.

Ruiz, F. (2020). Principios de salud física y bienestar. Editorial Atlántida.

Sierra, J. C., Ortega, V., & Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Revista mal-estar e subjetividade*, 3(1), 10-59.

Torres, M., & Lajo, R. (2008). Variables psicológicas implicadas en el desempeño laboral docente. *Revista de Investigación en Psicología*, 11(2), 121-138.<https://doi.org/10.15381/rinvp.v11i2.3843>.

Varela, A. (2020). Gestión del estrés laboral. Empresa RA-MA.

Vázquez, C. (2019). Fundamentos de salud física. Editorial Universidad.

Villagrán, S., Vasconcelos, M., & Espinoza, J. (2022). Factores de Riesgo Psicosocial. Consorcio de Universidades Mexicanas.

Anexo

A continuación, se analizan las consecuencias en las personas que trabajan horas nocturnas en el mercado de abasto de la ciudad de Asunción.

Efectos en la salud física de las personas

- Trastornos del sueño

- ¿Ha notado cambios en su patrón de sueño desde que comenzó a trabajar en turnos nocturnos? Si es así, ¿puede describirlos?
- ¿Siente que el trabajo nocturno ha empeorado su calidad de sueño?
- ¿Siente que trabajar de noche ha afectado su salud física debido a problemas de sueño?

- Fatiga crónica

- ¿Con qué frecuencia experimenta fatiga o cansancio extremo durante sus turnos nocturnos?
- ¿Siente que la fatiga afecta su capacidad para realizar tareas laborales o actividades diarias fuera del trabajo?
- ¿Siente de alguna manera que el cansancio le podría estar afectando su salud en general?

- Problemas cardiovasculares

- ¿Ha experimentado algún síntoma relacionado con problemas cardiovasculares, desde que comenzó a trabajar en turnos nocturnos?
- ¿Siente que afecta su hábito de vida (como dieta, ejercicio y sueño) a su salud cardiovascular?
- ¿Cómo influyen las condiciones de trabajo, como las largas horas de trabajo nocturno, en su salud cardiovascular?

- Alteraciones metabólicas

- ¿Ha notado cambios en su peso desde que empezó a trabajar en turnos nocturnos?
- ¿Siente que trabajar en horarios nocturnos ha afectado su salud metabólica?

- ¿Cree que trabajar de noche ha afectado su salud digestiva, como problemas de acidez, indigestión o irregularidades en su metabolismo?

Impactos en la salud mental

- Estrés

- ¿Con qué frecuencia siente que el trabajo nocturno le genera altos niveles de estrés?
- ¿Siente que el estrés ha afectado su estado de ánimo o bienestar emocional?
- ¿Experimenta dificultades para relajarse o desconectar después de un turno nocturno debido al estrés?

- Ansiedad

- ¿Ha experimentado síntomas de ansiedad desde que comenzó a trabajar de noche?
- ¿Se preocupa más desde que tiene turnos nocturnos?
- ¿Ha notado un aumento en sus niveles de ansiedad relacionado con su horario de trabajo nocturno?

- Depresión

- ¿Siente que trabajar en horarios nocturnos ha contribuido a un sentimiento general de desánimo?
- ¿Cree que trabajar en turnos nocturnos ha tenido un impacto en su capacidad para mantener relaciones sociales?
- ¿Con qué frecuencia se siente triste o desmotivado?

- Disminución de la atención y concentración

- ¿Con qué frecuencia se siente con dificultad para mantener la atención en el trabajo durante la noche?
- ¿Ha experimentado dificultad para recordar detalles importantes relacionados con su trabajo?
- ¿Ha notado que la disminución de la atención y concentración afecta otros aspectos de su vida, como sus relaciones personales o su bienestar general?

Cambios en el rendimiento laboral y la productividad

- **Disminución de la velocidad de trabajo**
 - ¿Siente que tarda más en completar sus tareas de trabajo?
 - ¿Qué aspectos del trabajo nocturno cree que contribuyen a la reducción de su velocidad de trabajo?
 - ¿Has experimentado síntomas de agotamiento físico que influyan en tu ritmo de trabajo?
- **Mayor tasa de ausentismo laboral**
 - ¿Ha experimentado cambios en su salud física que le hayan llevado a ausentarse del trabajo con más frecuencia?
 - ¿Cómo influye su bienestar emocional en su capacidad para cumplir con sus responsabilidades laborales?
 - ¿Se siente menos motivado para ir a trabajar por razones emocionales?
- **Menor motivación y compromiso laboral**
 - ¿Ha afectado el trabajo nocturno en su nivel de compromiso con las tareas y responsabilidades asignadas?
 - ¿El horario nocturno influyen en su motivación para realizar su trabajo?
 - ¿Ha afectado el trabajo nocturno su opinión sobre la empresa o su satisfacción con el trabajo?

**CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA LA PARTICIPACION DE LA
INVESTIGACION.**

Ciudad y fecha:

Estimado/a participante,

Le pedimos su colaboración para la realización de una investigación denominada “Salud mental y físico de los funcionarios de la Agroganadera San José Obrero - Isla bonita del Mercado de Abasto Central en el año 2024”

La información obtenida será únicamente utilizada para la elaboración de una tesis. A fin de poder registrar apropiadamente la información, se solicita su autorización para grabar la conversación. La grabación y las notas de las entrevistas serán almacenadas únicamente por la investigadora en su computadora personal protegida mediante contraseña, luego de haber publicado la investigación, y solamente ella y su asesora tendrán acceso a la misma. Al finalizar este periodo, la información será borrada.

Su participación en la investigación es completamente voluntaria.

Yo, _____, una vez informado sobre los propósitos y objetivos de esta investigación doy mi consentimiento para participar en el estudio y autorizo que mi información se utilice en este.

Asimismo, estoy de acuerdo que mi identidad sea tratada de manera confidencial, es decir, que en la tesis no se hará ninguna referencia expresa de mi nombre y la tesista utilizará un código de identificación o pseudónimo.

Finalmente, entiendo que recibiré una copia de este protocolo de consentimiento informado.

Nombre completo del (de la) participante:

Firma -----

Fecha:

Nombre del Investigador responsable:

Firma -----

Fecha:

Transcripción de entrevistas

Categoría 1: Estado de salud física

Subcategoría 1: Trastornos del sueño

Pregunta 1: **¿Ha notado cambios en su patrón de sueño desde que comenzó a trabajar en turnos nocturnos? Si es así, ¿puede describirlos?**

C1: Si, a veces me duermo bien y profundo otras veces no.

C 2: Si, ahora tengo más sueño antes era menos el tiempo los años pasan factura.

C 3: Duermo las horas necesarias después de salir del trabajo, sin despertarse.

C 4: Muchas veces no consigo dormir las horas que se necesita para descansar, o duermo poco y siento que ya dormí todo, a veces duermo mucho y siento que no descansa.

C 5: Duermo muy poco, en casa no logro hacerlo por mucho tiempo, porque los chicos están activos, mucho movimiento y ruido interrumpen mis dormidas.

C 6: Claro, no es lo mismo dormir de día, siempre te levantas con malas gana, a veces pasas todo el día con sueño, aunque ya hayas dormido.

Pregunta 2: **¿Siente que el trabajo nocturno ha empeorado su calidad de sueño?**

C1: Bastante no descanso lo suficiente a veces me despierto más cansado de lo que me acosté.

C 2: Si empeoro bastante.

C 3: No ha empeorado, pero tampoco es la mejor.

C 4: No sé si empeoro, pero cuesta acostumbrarse.

C 5: Mi cuerpo no se quiere acostumbrar todavía que tiene que dormir de día, y siento que no descanso todo.

C 6: Capaz duermo un poco menos nomas.

Pregunta 3: **¿Siente que trabajar de noche ha afectado su salud física debido a problemas de sueño?**

C1: Y afecta en el sentido del cansancio, no tenemos el mismo horario ni la misma energía que las personas que tienen una vida normal dígameles no llevamos el mismo ritmo de vida que las demás personas, cuesta bastante.

C 2: Si trabajar de noche cambia todo en tu vida y con el tiempo te vas dando cuenta.

C 3: No, no creo o no aún.

C 4: Físicamente no siento, algunas veces siento dolores de cabeza, pero eso también puede ser por muchas cosas.

C 5: Para mí que no necesariamente el trabajar de noche, pero si a veces tengo dolor de cabeza y musculares.

C 6: Mi salud no.

Subcategoría 2: Fatiga crónica

Pregunta 1: ¿Con qué frecuencia experimenta fatiga o cansancio extremo durante sus turnos nocturnos?

C 1: Cuando hay fines de semanas largos, feriados nos cuesta más empezar los lunes te sienta más cansado todo porque 3 días descansamos y nos cuesta retomar después.

C 2: A mí por ejemplo me cansa más ósea, siento cansancio cuando no hay venta, cuando no hay movimientos porque no tenemos nada que hacer y ahí si nos ataca el sueño.

C 3: Cansancio solo cuando hay mucha demanda o traslados de carga.

C 4: No recuerdo haber sentido un cansancio extremo desde que trabaje en las noches.

C 5: Solo cuando hay mucho trabajo.

C 6: Hay días que la carga horaria es mucho más largo, capaz solo esas ocasiones.

Pregunta 2: ¿Siente que la fatiga afecta su capacidad para realizar tareas laborales o actividades diarias fuera del trabajo?

C 1: Si, en la vida de personas y amigos no tengo la misma energía ni el mismo tiempo de ellos.

C 2: Si, afecta, tengo menos energía, quiero dormir.

C 3: Si, muchas veces ya no quiero asistir a ninguna otra actividad.

C 4: Capaz un poco, porque tengo otros trabajos también.

C 5: Muchas veces no puedo acompañar a los chicos en otras actividades o hacer algunas cosas en la casa por el cansancio.

C 6: Igual puedo realizar otras actividades, y cuando hay espacio luego descanso.

Pregunta 3: ¿Siente de alguna manera que el cansancio le podría estar afectando su salud en general?

C 1: Yo no siento eso, pero yo por ejemplo siempre fue problemas del hueso y según mis conocidos el no poder dormir en horario normal agravia eso, según yo no me molesta de la misma forma que siempre no es que ahora me duela más que antes.

C 2: Si, afecta por ejemplo cuando me para mucho tiempo siento dolor, dolor en el pie en las piernas a veces se endurece todo el cuello.

C 3: La salud no creo.

C 4: La salud no creo.

C 5: No conozco, ningún problema no creo que afecte mi salud por trabajar de noche.

C 6: La salud no lo veo afectado.

Subcategoría 3: Problemas cardiovasculares

Pregunta 1: ¿Ha experimentado algún síntoma relacionado con problemas cardiovasculares, desde que comenzó a trabajar en turnos nocturnos?

C 1: No, nunca sentí ningún síntoma relacionado a eso.

C 2: No, ninguno.

C 3: No, ninguno.

C 4: No, nunca sentí ningún malestar relacionado a eso.

C 5: Desde que trabajé de noche no sentí ningún problema.

C 6: A veces siento puntadas, pero no son frecuentes.

Pregunta 2: ¿Siente que afecta su hábito de vida (como dieta, ejercicio y sueño) a su salud cardiovascular?

C 1: No, yo siento que no afecta yo trato de cuidarme como puedo hago ejercicios y me cocino mi propia comida.

C 2: No sé si afecta a la salud cardiovascular, pero si sé que afecta en la dieta y sueño.

C 3: No, digo no porque no siento ninguna queja.

C 4: Creo que no.

C 5: No, no siento nada, ningún cambio.

C 6: Si, capaz que sí, porque no tengo mucho tiempo para realizar actividades físicas, por ejemplo.

Pregunta 3: ¿Cómo influyen las condiciones de trabajo, como las largas horas de trabajo nocturno, en su salud cardiovascular?

C 1: No influye mucho creo yo.

C 2: Para mí no influye.

C 3: No creo que influya como tal.

C 4: No creo que trabajar de noche influya para alguna enfermedad como tal.

C 5: No creo que las condiciones influyan en ningún problema.

C 6: No creo que influya, puede pasar si trabajas de día igual.

Subcategoría 4: Alteraciones metabólicas

Pregunta 1: ¿Ha notado cambios en su peso desde que empezó a trabajar en turnos nocturnos?

C 1: Yo por ejemplo siempre fui flaco me costaba subir de peso antes por 12 años mantuve mi peso normal y hace 1 año por ahí empecé a subir de peso para ganar masa muscular porque me voy al gym y eso.

C 2: Si, subí mucho de peso cuando empecé recién era más flaco ahora estoy gordo me canso más rápido.

C 3: Sí, he bajado, temporadas subo y en otras bajo.

C 4: En mi peso no, creo mantengo el mismo con lo que empecé.

C 5: Baje un poco.

C 6: Sí, he bajado de peso.

Pregunta 2: ¿Siente que trabajar en horarios nocturnos ha afectado su salud metabólica?

C 1: Y afecta mucho porque tu cuerpo se desacostumbra a lo de antes y se acostumbra a querer comer de madrugada y no de día.

C 2: Si, ahora tengo acidez.

C 3: No, no creo.

C 4: No, no.

C 5: No siento ningún problema con la salud.

C 6: No, ninguno.

Pregunta 3: ¿Cree que trabajar de noche ha afectado su salud digestiva, como problemas de acidez, indigestión o irregularidades en su metabolismo?

C 1: Afecta, pero trato de cuidar lo que como justamente para no tener malestares.

C 2: Si, acidez no se me sienta más lo que como.

C 3: Por trabajar de noche no creo, pero si acidez algunas veces, capaz por las comidas rápidas, pero no creo por trabajar de noche.

C 4: Algunas veces, pero más bien creo que es por comer trituras aquí y no ciertamente por trabajar de noche.

C 5: No creo que trabajar de noche me genere ese problema capaz por comer mal nomas.

C 6: Si, por la mala alimentación voy poco al baño, a veces hasta estreñimiento.

Categoría 2: Estado de salud mental

Subcategoría 1: Estrés

Pregunta 1: ¿Con qué frecuencia siente que el trabajo nocturno le genera altos niveles de estrés?

C 1: Depende, a veces el nivel de trabajo que tenemos en el día y de la presión que nos meten, cuando tengo problemas con los secretarios, y me afecta en mi humor.

C 2: Y cuando tengo mucho mucho sueño ahí si ya no quiero saber nada me gana el cansancio el sueño todo.

C 3: No siento que el trabajo me genere estrés.

C 4: No siento que trabajar de noche me genere estrés.

C 5: Manifiesta no conocer los indicadores del estrés, le mencione los signos más comunes y después de eso, indico y/o afirma sentir todos los indicadores mencionados, además de que se haya intensificado desde que empezó a trabajar de noche.

C 6: No he notado, no siento.

Pregunta 2: ¿Siente que el estrés ha afectado su estado de ánimo o bienestar emocional?

C 1: Intentas, pero no se puede si o si me afecta.

C 2: Si claro que si en el estado de ánimo por, sobre todo.

C 3: Puede ser que me afecte, pero no por el trabajo.

C 4: Pienso que, si me podría bajonado, no tan triste, pero ese bajón a veces sí.

C 5: Sí, porque los dolores de cabeza y falta de energía te pone de mal humor.

C 6: No, no siento.

Pregunta 3: ¿Experimenta dificultades para relajarse o desconectar después de un turno nocturno debido al estrés?

C 1: No, no me cuesta.

C 2: No, yo apenas siento mi cama ya necesito ya duermo enseguida del cansancio.

C 3: No, no.

C 4: No, no ninguno.

C 5: Si, en mi casa no puedo relajarme por los chicos.

C 6: No siento que sea por el estrés, pero a veces me cuesta relajarme, por los ruidos.

Subcategoría 2: Ansiedad

Pregunta 1: ¿Ha experimentado síntomas de ansiedad desde que comenzó a trabajar de noche?

C 1: Solamente cuando hay problemas o tengo problemas personales o emocionales hay si siento ansiedad.

C 2: Algunas veces sí, cuando no puedo cubrir todo lo que tengo que hacer.

C 3: Hasta hoy no.

C 4: De noche desde que empecé a trabajar de noche y madrugada he sentido menos la ansiedad, anteriormente si lo sentía presente.

C 5: Manifestó no conocer los síntomas de la ansiedad luego de indicarle, dice no haber experimentado.

C 6: Nunca sentí ningún síntoma.

Pregunta 2: ¿Se preocupa más desde que tiene turnos nocturnos?

C 1: No, yo siempre fui despreocupado vamos a decirle me importan poco las personas que no tienen que ver conmigo.

C 2: Si, en el verano me preocupo más porque allí es cuando más tenemos que vender y hacer plata.

C 3: Un poco, porque no puedo hacer todo, algunas cosas de la facultad.

C 4: Así como preocupado no, siempre hay contratiempos, pero nunca con el trabajo o no todavía.

C 5: No, no siento.

C 6: No, no.

Pregunta 3: ¿Ha notado un aumento en sus niveles de ansiedad relacionado con su horario de trabajo nocturno?

C 1: No, para nada.

C 2: Y cómo te dije a mi me da más estrés y ansiedad cuando todo está muy tranquilo y no hay ventas te gana el sueño el cansancio, piensas más y te da por comer todo lo que hay también.

C 3: No, porque nunca experimente.

C 4: Como te dije, desde que trabajo este horario disminuyo.

C 5: No, la verdad que no.

C 6: Tampoco.

Subcategoría 3: Depresión

Pregunta 1: ¿Siente que trabajar en horarios nocturnos ha contribuido a un sentimiento general de desánimo?

C 1: Te llega si o si el bajón emocional de que estás haciendo con tu vida pensé en que mi vida iba ser distinto a esta edad, me imaginaba distinto profesionalmente, acá nadie sabe ver ni reconoce tu trabajo.

C 2: No.

C 3: No siento que el hecho de trabajar de noche me genere desanimo.

C 4: El trabajo no, siempre son otras cosas, hasta podría decir que vengo a relajarme.

C 5: A veces nomas, cuando no puedo acompañar a mi familia en otras actividades.

C 6: No creo.

Pregunta 2: ¿Cree que trabajar en turnos nocturnos ha tenido un impacto en su capacidad para mantener relaciones sociales?

C 1: Si demasiado cuesta demasiado salir porque tenes sueño a esa hora deberías estar durmiendo porque trabajas a las 1 de la mañana no manejas la misma energía de los demás, mi novia a veces me dice para salir a cenar y yo no pudo porque tengo que dormir para llegar a las 1.

C 2: Y no siento eso porque con la gente que yo hablo y comparto son todos los de acá luego las que tienen mi mismo horario.

C 3: Si mucho luego, los horarios libres no coinciden.

C 4: Eso sí, porque nunca coincido con los horarios de mi familia y amigos.

C 5: A veces nomas, cuando no puedo acompañar a mi familia en otras actividades.

C 6: Eso sí, más en las actividades de día, porque tengo que dormir y de noche trabajar.

Pregunta 3: ¿Con qué frecuencia se siente tristeo desmotivado?

C 1: Muy pocas veces solamente cuando tengo problemas.

C 2: No sé si triste pero cuando tengo problemas económicos.

C 3: Pocas veces.

C 4: Muy pocas veces.

C 5: Si, no puedo ir en eventos sociales, porque tengo sueño o debo dormir.

C 6: Casi nunca.

Subcategoría 4: Disminución de la atención y concentración

Pregunta 1: ¿Con qué frecuencia se siente con dificultad para mantener la atención en el trabajo durante la noche?

C 1: Ninguna, porque yo soy el encargado del local tengo que estar siempre atento a todo.

C 2: A veces cuando casi no dormí en el día a la noche estoy apenas, apenas aguanto.

C 3: No siento ninguna dificultad.

C 4: No he tenido ninguna dificultad.

C 5: Solo a veces.

C 6: No siento que haya perdido la atención en el trabajo.

Pregunta 2: ¿Ha experimentado dificultad para recordar detalles importantes relacionados con su trabajo?

C 1: No con el trabajo no, porque como te dije yo siempre tengo que estar atento si algo pasa o falta es mi responsabilidad.

C 2: No, con el trabajo no pero fuera de trabajo sí.

C 3: Con temas del trabajo nunca.

C 4: Tampoco, siempre todo en orden.

C 5: Relacionado al trabajo no.

C 6: Relacionados con el trabajo no.

Pregunta 3: ¿Ha notado que la disminución de la atención y concentración afecta otros aspectos de su vida, como sus relaciones personales o su bienestar general?

C 1: Y creo yo que no afecta más ya estoy hace 14 años en esto.

C 2: Si, en el bienestar en general sí.

C 3: Con otros temas sí, lo que es con la facultad sentí porque dejé muchas materias.

C 4: Capaz que si, se me pasa algunos eventos.

C 5: Sí, me olvido de algunas cosas o fechas.

C 6: Capaz un poco, a veces no logro concéntrame por mucho tiempo.

Categoría 3: Rendimiento laboral y la productividad

Subcategoría 1: Disminución de la velocidad de trabajo

Pregunta 1: ¿Siente que tarda más en completar sus tareas de trabajo?

C 1: No, según yo sigo teniendo el ritmo de siempre.

C 2: No

C 3: No lo siento, siempre ha tiempo.

C 4: No, yo creo que no.

C 5: No.

C 6: No, no siempre a tiempo.

Pregunta 2: ¿Qué aspectos del trabajo nocturno cree que contribuyen a la reducción de su velocidad de trabajo?

C 1: Yo, por ejemplo, dependo de que Luis, me mande rápido y a tiempo las cargas si el se atrasa acá se atrasa todo después otra cosa, no atrasa el trabajo acá.

C 2: Cuando hay demasiadas cargas y cosas por todos lados nos trancamos todo con las carretillas.

C 3: Capaz cuando hay muchos pedidos o muchas gente, demoramos, pero solo eso.

C 4: No sé, nunca me llamaron la atención por ser lento.

C 5: La verdad que no sé.

C 6: No siento, ni veo que haya algo que nos haga trabajar más lento.

Pregunta 3: ¿Has experimentado síntomas de agotamiento físico que influyan en tu ritmo de trabajo?

C 1: No.

C 2: Sí, tengo agotamiento físico, pero no dejo que influya en mi trabajo hago lo posible para estar despierto y activo vamos a decirle.

C 3: Si, como dije solo cuando hay mucha demanda.

C 4: Algunos días hay mucho trabajo, y te esfuerzas el doble, solo cuando pasa eso.

C 5: Si, a veces nomas.

C 6: A veces cuando mucho trabajo no más.

Subcategoría 2: Mayor tasa de ausentismo laboral

Pregunta 1: ¿Ha experimentado cambios en su salud física que le hayan llevado a ausentarse del trabajo con más frecuencia?

C 1: Yo no puedo faltar si yo llego a faltar el local no se abre.

C 2: No, por salud nunca falte.

C 3: No, por enfermedad a algo nunca.

C 4: No, hasta hoy no he fallado.

C 5: No, aun no.

C 6: No, nunca me he ausentado.

Pregunta 2: ¿Cómo influye su bienestar emocional en su capacidad para cumplir con sus responsabilidades laborales?

C 1: Antes cuando empezaba recién si me costaba demasiado a hora ya no.

C 2: No, yo no permito que mis cosas personales problemas me afecte en el trabajo yo vengo acá y me olvido lo de halla.

C 3: Cuando estamos bien, hacemos con más ánimos.

C 4: A veces vinimos alegre, capaz de el trabajo no se tanto, pero contagias o te contagian y todo parece más llevadero.

C 5: Si estás bien trabajas con ganas.

C 6: Se trabaja más relajado cuando uno descansa bien.

Pregunta 3: ¿Se siente menos motivado para ir a trabajar por razones emocionales?

C 1: No, porque ya no creo que me afecte.

C 2: No.

C 3: Sí, pero no por eso no venís a trabajar.

C 4: Y pocas veces, no se puede ocultar tampoco cuando hay algo más.

C 5: A veces, cuando sabes que hay algo o dejaste en cas a algún hijo enfermo, por ejemplo, venís a trabajar con preocupación.

C 6: Pocas veces, algunas veces traemos al trabajo situaciones de la casa u otras cosas.

Subcategoría 3: Menor motivación y compromiso laboral

Pregunta 1: ¿Ha afectado el trabajo nocturno en su nivel de compromiso con las tareas y responsabilidades asignadas?

C 1: No

C 2: No, yo siempre trato de cumplir con todos mis trabajos y cosas que tengo que hacer.

C 3: En el trabajo trato de no bajar el nivel de compromiso.

C 4: No, no he fallado en ninguna responsabilidad en el trabajo.

C 5: No siento que haya afectado.

C 6: No, no ha afectado en nada la misma responsabilidad que trabajar de día.

Pregunta 2: ¿El horario nocturno influyen en su motivación para realizar su trabajo?

C 1: No

C 2: No.

C 3: No, no creo que por ser de noche se trabaje menos motivado.

C 4: No creo, en cualquier horario se trabaja bien.

C 5: No, lo mismo que trabajar de día.

C 6: No, no.

Pregunta 3: ¿Ha afectado el trabajo nocturno su opinión sobre la empresa o su satisfacción con el trabajo?

C 1: Sí, ahora con el paso de los años si cambio mi opinión sobre la empresa pienso que no valoran nuestro trabajo no nos reconocen, no nos pagan lo que deberíamos ganar por trabajar horario nocturno.

C 2: Sí, yo pienso que nos pagan lo que realmente vale nuestro trabajo, tenemos que ganar más uno porque en el horario de noche se gana más luego, dos que el trabajo acá es muy pesado la mayoría de las veces es muy sacrificado.

C 3: Nunca cambio, fue y sigue siendo lo que esperaba.

C 4: Tampoco, ósea yo pensé que sería más pesado, pero no es así.

C 5: No, es así como lo pensé.

C 6: No, tampoco.