

**LAS TIPIFICACIONES DE**

**LAS SITUACIONES**

**(EL UNIVERSO DE SIGNIFICADOS)**



## I.- TIPOS DE TURNOS Y TIPIFICACIÓN DE SITUACIONES

En el discurso de nuestros/as informantes se hace referencia a múltiples formas en las que puede llegar a concretarse el trabajo a turnos. Ello explica de entrada que la percepción de los daños causados por el trabajo a turnos no sea homogénea, sino que nos aparezcan ante ello distintos puntos de vista, como veremos en el avance del análisis.

Entre esa gran variedad de modos, en que se nos presenta el trabajo a turnos, destacan desde fórmulas propias de la sociedad industrial y el trabajo en la fábrica:

*“Nosotros trabajamos 7 días, descansamos 2, después empezamos por la tarde, descansamos normalmente lunes y martes, hacemos otros 7 días, descansamos 3 días, miércoles, jueves y viernes y entramos el viernes a las once de la noche y estamos 7 días de noche y cuando acabamos, el día que salimos a las siete de la mañana y descansamos sábado y domingo. Tenemos una semana, digamos que en blanco, que bien la usamos para coger los festivos que tenemos o las vacaciones, que son los días que tenemos. Entre las horas acumulada que llevamos desde hace semanas, más los días trabajados en exceso, completamos una semana entera.”*

*“Yo soy José Luis, y trabajo igual que él, soy delegado y trabajo por turnos, igual, exactamente, de lunes a viernes, y una semana de mañana, otra de tarde y otra de noche. Así llevamos 16 años.”*

Hasta fórmulas “ad hoc” adaptadas específicamente a la actividad de pequeños equipos del sector servicios:

*“El puesto de control lo ocupamos 10 personas, y estas 10 personas, digamos, tenemos turnos de mañana y de tarde; solamente hemos tenido turnos de mañana, tarde y noche en ciertas ocasiones que lo requería el servicio”.*

*“Ahora lo que hacemos es que nos vamos alternando, a lo mejor una persona, durante toda la semana de lunes a viernes, hace todas las tardes, y las otras dos personas hacen a lo mejor hacen lunes, martes, viernes, sábado y domingo y descansan el miércoles y el jueves, y después el que a lo mejor ha hecho el fin de semana hace toda la tarde, y así Como somos tres vamos rotando todas las semanas”.*



Nuestro objetivo, en esta fase del análisis, era intentar **una estratificación de esta multiplicidad de versiones del trabajo a turnos**, atendiendo al objeto específico de nuestro estudio: los daños producidos por el trabajo a turnos.

**La tipificación que nos aparece como la más adecuada** para valorar el carácter y la intensidad con la que se perciben dichos daños, es la que nos diferencia entre:

- El **doble turno** de mañana y tarde.
- El **tercer turno**, que incluye la noche.
- El **cuarto y quinto turno**, con los que se cubre también la actividad durante los fines de semana.

*“Es un cuadrante que es de mañana y tarde, pero la noche esta por medio. Lo mismo te tiras dos o tres meses mañana y tarde, pero a lo mejor llega un mes, que por seguridad del trabajo, hay noche.”*

*“Hay otros sectores en los que hay que trabajar de noche simplemente porque el trabajo hay que hacerlo nocturno, como pueden ser los sectores de recogida de basuras, la seguridad, la sanidad. Hay también empresas de servicios que no tienen más remedio que trabajar también de noche. Entonces los sistemas de trabajo son de 24 horas. Dentro de eso, hay varias modalidades. Hay desde los tres turnos, de mañana, tarde y noche, de lunes a viernes, descansando sábado y domingo. Se para el sábado y domingo de trabajar y de producir y luego se vuelve el lunes con los tres turnos, pero rotando el personal. Hay otra variante, cuando el trabajo ya se mete en 4 o 5 turnos y están continuamente trabajando, incluso sábados y domingos. Entonces los fines de semana no son fines de semana, se cubren y entonces el trabajo que se hace es de trabajar seis días, descansar dos o trabajar seis días y descansar cuatro, depende de que sean 4 o 5 turnos. Entonces según le toque descansar a uno, pues a lo mejor en tres meses, pilla un fin de semana.”*

Avanzando en el análisis del discurso de nuestras/os informantes, abordamos a continuación la descripción de cada uno de estos tipos de turnos considerando los daños producidos en cada caso, según la percepción de quien los experimenta en su propio trabajo.

Veremos que se constata una progresión significativa de los daños producidos según se avanza desde el turno de mañana hasta el denominado cuarto o quinto turno. Todos nuestros/as informantes coinciden en que la nocturnidad supone un notable agravante de la condición forzada del trabajo a turnos. De hecho la noche

es la que introduce las alteraciones psicósomáticas más intensas, desde la caída de los umbrales de determinadas constantes orgánicas hasta el aumento de la tensión y sus posteriores manifestaciones de nervios, mal humor, irritabilidad y desubicación.

La pérdida de los fines de semana como días de descanso supone un nuevo agravante de la condición del trabajo a turnos. Todos/as nuestros informantes coinciden en atribuir a esta situación notables perjuicios para la vida familiar y las relaciones sociales. La rotación continua que conllevan habitualmente el cuarto y quinto turno añade un nuevo agravante: la imposibilidad de una nueva readaptación del ciclo vital al ciclo laboral.

Eso hace que la mayoría de nuestros informantes consideren la **variabilidad de los turnos como el peor perjuicio añadido** a los daños que acompañan ya de por sí a este sistema de trabajo. Tal vez nos hemos excedido a la hora de recoger las opiniones de nuestros/as informantes en este sentido, pero lo cierto es que el peso de estas valoraciones resulta abrumadora en su discurso

De modo transversal a esta tipología actúa otra categorización, que resulta también significativa para valorar los daños producidos por el trabajo a turnos. Es la que diferencia entre turno continuo y **turno partido**. Esta última situación conlleva también otro **agravante de la condición de turnicidad**: la pérdida de la disponibilidad del tiempo en su configuración básica; es decir, el no poder disponer de mañanas, tardes, o noches para cubrir el propio ciclo vital.

*“Lo mío es más sencillo, tengo una semana de mañana y otra de tarde. De 11h a 18-19 h y de 18h a cierre que pueden ser las 24h ó las 2h, depende del trabajo que tengamos. Esto incluye sábados y domingos. Lo malo es algunas semanas que hay más bodas, banquetes, cenas, etc. que entonces te ponen turno partido. Puede ocurrir que un día salgas a las 3h. y que tengas que regresar a las 10 h. de la mañana siguiente con lo que descansas nada o casi nada. Este año, he conseguido tener el turno de tarde, pues estudio por la mañana, pero los fines de semana tengo turno partido y hago 10 ó 12 horas de trabajo. No tengo vida social ni familiar, estoy ocupado todo el día.”*

Hemos indicado ya que la multiplicidad de fórmulas en las que se experimenta el trabajo a turnos, es lo que da razón de que también sean múltiples y diversas las valoraciones que recibe este sistema laboral. Por eso cerramos este apartado tipificando las distintas situaciones que nos aparecen.



## TURNO DE MAÑANA

Resulta el preferido por la gran mayoría de nuestros/as informantes, y así es reconocido también por los prescriptores laborales:

*“El que casi siempre quiere la gente es el de mañana, es en el que uno esta más libre.”*

Alcanzar un turno fijo de mañana supone, para la mayoría, **un privilegio, y un indicador de ascenso:**

*“El sueño de aquí de cualquier persona es estar a un relevo, estar de mañana y estar siempre, esa es la aspiración de ascender aquí, es lo mejor, muchas veces aunque no te den dinero.”*

Al venir a coincidir con la jornada continua, el turno fijo de mañana resulta especialmente apreciado por las madres con hijos pequeños y por las mujeres con cargas familiares, porque facilita la conciliación de jornadas:

*“Lo que peor llevaba eran las noches; las mañanas y las tardes como no tengo carga familiar, no tengo problema. El turno de noche me anula el día completo, por el trastorno del sueño el cansancio se acrecienta. En el momento que tenga carga familiar el turno mejor es el de la mañana, pues los niños están en colegios o guarderías.”*

Entre las mujeres más jóvenes, sin embargo, como entre los varones de su edad, puede darse una preferencia equiparada por el turno de tarde, al permitir un mayor disfrute de la noche, como veremos a continuación.

## EL TURNO DE TARDE

Con el turno de tarde se asocian sobre todo trastornos de la alimentación, problemas digestivos y del metabolismo:

*“Aunque sólo desayuno un café con leche, muchas veces me siento incapaz de comer en serio a las doce o la una, y vas tirando con cualquier cosa hasta la cena. Pero llegas tarde a casa, has tomado cualquier cosa y te ha quitado el apetito”*

*“Es eso acabas mareando el estómago, porque o no comes o no haces bien las digestiones. Y se pierde el apetito”*

*“Y vienen trastornos de metabolismo”*

### También la dificultad de estar al tanto y relacionarse con los hijos.

*“Muchísimas veces, cuando se trabaja de tarde, uno sale de casa a la una o una y media, depende de lo cerca o lejos que viva y cuando llega a casa a lo mejor son las once de la noche, si tienes niños pequeños, a lo largo de la semana, normalmente no los ves. El niño se va por la mañana al colegio, vuelve cuando el padre está trabajando y cuando el padre llega a casa él está durmiendo. Puede llegar a ocasionar problemas, que se notarán o no se notarán en la persona, depende de cómo lo asimile.”*

Problemas que se agudizan cuando se trata de familias monoparentales. En estos casos el turno de tarde puede conllevar más contraindicaciones que el de noche:

*“Sí, está conmigo, tiene 16 años, y ya está un poco más resuelto, pero aún así tiene otros problemas. Hombre los resolvemos pues eso, hago comidas, entre los dos nos ayudamos, él se ha habituado, él ha nacido con eso, y claro, pero bueno. A mi el problema que me da es que cuando estoy de tarde lo tengo perdido, no sé donde está, no nos vemos nada más que por la noche y por la mañana, él se levanta a las seis de la mañana, pum, pum, pum, le digo esto y lo otro le organizo pero ya no puedo estar al tanto. Cuando estamos de noche, pues bien, puedo hacer la comida, y puedo estar con él casi toda la tarde; y de mañana lo mismo, me organizo con él las comidas, come él y si no se va a comer a casa de su abuela, o a casa de su madre.”*

En bastantes ocasiones el turno de tarde conlleva también una notable alteración

- Del tiempo disponible: se pierde la mañana. Se va el día.
- De la correlación de pesos entre el ciclo laboral y el ciclo vital: parece que trabajas más horas:

*“Cuando estás en el turno de tarde, parece que trabajas más horas, porque te vas antes y llegas más tarde; en cambio por las mañanas te levantas para llevar al niño al colegio y entonces cuando vienes a entrar la mañana he hecho todo, y la tarde la tienes más libre”*

*“Por la tarde parece que echo más horas que por la mañana, incluso yo cuando hago los turnos de tarde, yo tengo que prepararme la comida, como solo, esto y lo otro, y a la una a comer; y cuando llego de noche a veces los niños están dormidos, y digo bueno el día se ha ido. Yo lo que veo es que como si estuviese trabajando todo el día, sin*



## **Estudio sobre el trabajo a turno: Recomendaciones para prevenir sus efectos**

*embargo con el de la mañana parece que no, llegas a tu casa, tienes la tarde... lo veo de otra manera."*

Aún así algunos se adhieren a él **de forma voluntaria por dos tipos de motivos**

- Por conseguir compensaciones económicas o laborales

*"Como pertenecía a la sección de pintura y esa sección se abastecía siempre con dos relevos; pero había la movilidad de decir: un grupo que esté siempre de mañana, y el otro el que le interesaba se acogía al relevo de la mañana o la tarde por coger el plus de la tarde, por el dinero."*

*"Si pero ese turno de tarde, muchos se han añadido a él de forma voluntaria, porque les es mucho más cómodo."*

*"Existen turnos de tarde pero el trabajador no lo vivencia como tal, muchos están adscritos a ese turno son trabajadores que sólo hacen ese turno de tarde y no vivencian ningún trastorno en ese turno."*

- Por adecuarse mejor a su ritmo de vida  
Así sucede con algunas mujeres, aunque ya hemos visto que muchas de ellas prefieren el de mañana:

*"El de tarde hay personas que lo buscan. Lo buscan porque tienen a sus hijos, su casa; casi siempre son mujeres. Están en su casa por la mañana, lo preparan todo y luego vienen a trabajar."*

La mañana, sin embargo, puede quedar perdida si la entrada al trabajo exige un tiempo previo de desplazamiento:

*"Es que si entras a las tres a la una y media por ejemplo tienes que prepararte, y si vives lejos del lugar de trabajo, mientras que llegas y todo, luego cuando llegas a tu casa, quieras que no tienes que hacer cosas que has dejado de hacer. Te quedas sin tarde y sin mañana."*

Ya anticipábamos que el turno de tarde resulta preferido por gente joven, sin cargas familiares, que se manifiestan predispuestos a llegar a cuerdos en este sentido con compañeros/as de trabajo

*"Cada uno según su situación, pues le conviene más un horario que otro. Por ejemplo la compañera con la que tengo esto acordado es*



*soltera y cuando termina el turno siempre sale con sus amigos, se acuesta a la hora que quiere sin problemas de venir a trabajar, por tener que madrugar. Pero yo, que tengo dos hijos me era más complicado encontrar con quien dejarlos por la tarde, se los tenía que dejar a mi padre tiene 60 años desde las 14 h a las 23h, con el trastorno que supone eso para los niños pequeños; también me es un problema para atender la casa.”*

Pero también en estos casos se empiezan a percibir determinadas contraindicaciones.

*“Lo que si hemos contemplado es que empieza a tener consecuencias sociales.... hemos visto casos de intolerancia a ese turno de tarde.”*

## LA NOCHE: UN AGRAVANTE NOTABLE

El análisis del discurso de nuestras/os informantes detecta todavía la existencia de bastantes casos de trabajadores/as que prefieren la noche.

- Ya sea porque les sigue proporcionando una compensación económica apreciable.

*“Hay gente que quiere la noche por el dinero: por la mañana llegas a tu casa, pegas una cabezada y se van a trabajar a otro sitio, hay una serie de cosas.”*

*“La fábrica ahora mismo paga 15.000 Ptas. por el turno de noche y hay gente que se apunta al turno de noche. A mí me ha tocado, que no es que me haya tocado muchas veces, pero cuando me ha tocado, me han llegado compañeros ofreciéndome que si yo no quería, ellos lo hacían, y siempre lo he cambiado, es que no lo quiero hacer. No quiero hacer ni la tarde, ni la noche.”*

*“El que trabaja de noche, normalmente, tiene el plus de nocturnidad añadido.”*

- Ya sea porque han adaptado su sistema de vida a ese turno, mantenido durante muchos años.

Sin embargo la opinión hegemónica es que **la noche es lo peor**, en cuanto que supone un notable agravamiento de las contraindicaciones del trabajo a turnos:

*“La noche es lo peor”*

La noche supone para la mayoría de nuestros informantes un **difícil proceso de adaptación** incluso después de muchos años:

*“Llevo muchos años trabajando a turnos y todavía me es difícil dormir de día”*

*“Resulta difícil adaptarse a ello por tiempo que pase”*

Tampoco es fácil encontrar una solución al impacto negativo del turno de noche:

- Cuando las noches se acumulan, intentando favorecer la readaptación, que llega a producirse en algunos casos, se corre el riesgo de que el agotamiento acabe conllevando una notable pérdida de contacto con la realidad.
- Cuando se dispersan para mitigar su efecto negativo, se propicia la desadaptación, reincidiéndose en la necesidad de un nuevo ajuste cada vez.

*“Si son pocas noches, porque son pocas y no te terminas de adaptar, y si son muchas noches porque llega un momento en que el organismo se cansa de estar trabajando y entonces no se adapta a la vida real cuando vuelve, a los sábados, domingos y festivos no puede.”*

*“Entramos a las diez de la noche y salimos a las seis de la mañana. Aquí sales del turno a las seis de la mañana y el sábado estas totalmente nulo, el domingo empiezas a revivir y el lunes te toca trabajar por la tarde.”*

Trabajar de noche comporta, además, una mayor inquietud sobre la situación familiar, sobre todo cuando los hijos son pequeños:

*“Sí yo por ejemplo sí, en las noches estaba fatal, porque sabía que dejaba a mi mujer sola con los niños, que si se pone uno malo, qué hace con el otro, y entonces en un momento dado... Sí, a mi me sentaba fatal, porque había un cierto peligro, un cierto riesgo de que pasara algo y de que yo no pudiera estar allí y me producía intranquilidad, que desembocaba en estrés, en angustia, en ansiedad, a mi de noche; y por eso yo las noches no las quiero para nada, a mi la noche no me da miedo, es por la intranquilidad de tener a la familia sola.”*

Puede, sin embargo, preferirse la noche cuando los hijos son mayores, porque posibilita un mayor contacto y control de ellos durante el día.

También hay quien encuentra preferible trabajar de noche, cuando durante ese turno la actividad se relaja notablemente. Sin embargo, en otras muchas actividades,

que exigen de una mayor atención, **la noche constituye una significativa condición forzada para la realización del trabajo.**

*“El mantenimiento de la atención es lo que genera más desgaste en la noche, eso es así.”*

*“El estrés, fundamentalmente en lo sanitario y también en personas de las que depende maquinaria, de las que dependen otro tipo de personas; por ejemplo, los trabajadores de RENFE. Personas que tienen que estar delante de un ordenador constantemente; eso también influye. No es lo mismo una persona que esté en un servicio, en una fábrica por ejemplo, que está por sí se avería una máquina, que está en mantenimiento y no tiene que estar en constante atención que los que tienen que estar pendientes del trabajo, con un ordenador, los que tienen que tener más atención.”*

La nocturnidad conlleva siempre una **bajada significativa de los umbrales de respuesta y de los niveles de atención**, que la hace indeseable e incluso desaconsejable para algunas actividades, porque introduce notablemente mayor riesgo:

*“La nocturnidad siempre, en cualquier trabajo, disminuye todo; la capacidad de reflejos, todo. Si el organismo trabaja a un 60% o 70% durante el día, se reduce a un 30%, la mitad casi, por la noche. Eso esta claro.”*

*“En seguridad nadie quiere noches, porque no son noches, es que es a lo mejor una semana de noche y dos de día, no existe nadie en seguridad que haga específicamente la noche, no existe. Si existe por ejemplo gente de sanidad o lo que sea que haga el turno de noche, pero en seguridad yo no conozco a nadie que tenga siempre el turno de noche, y es más duro que lo aguante, y es más duro que los jefes quieran, porque se pueden confiar mucho, se pueden poner a ver la tele, a dormir y hay un problema y ya es tarde, y entonces no existen los turnos de noche.”*



## EL CUARTO TURNO

El denominado cuarto turno es algo que aparece especialmente **connotado en el discurso de nuestros/as informantes**, puesto que introduce un nuevo e importante agravante de los daños repercutidos por el trabajo a turnos: **la pérdida de una buena parte los fines de semana y días festivos**

*“Nosotros estamos en el cuarto turno, es decir, que no sólo se incluyen las noches, sino que trabajamos también los fines de semana.”*

*“Yo trabajo en Sevillana – Endesa y trabajo, mañana, tarde y noche, sábados, domingos y festivos incluidos.”*

En ocasiones el cuarto turno se amplía a un quinto en determinadas temporadas del año

*“Tarde, mañana y noche. Seis días de trabajo. De mayo a septiembre, seis días de trabajo y dos de descanso. De octubre a mayo, seis días de trabajo y cuatro de descanso, siempre rotativo. En octubre es que somos cinco turnos y trabajan tres y descansan dos, por lo cual descansamos cuatro días. En mayo ya empiezan las vacaciones y entonces ya hay menos gente y tenemos que cubrir. Se quedan cuatro turnos solamente, descansamos dos días.”*

Aun cuando se tiende a ir hacia fórmulas que posibilitan una mayor coincidencia entre los días de descanso y los fines de semana, sigue siendo bastante frecuente que sólo se descanse un fin de semana al mes:

*“Nosotros descansamos un fin de semana al mes”*

*“Yo tengo un fin de semana de cada mes.”*

Nos aparecen incluso casos en que esta coincidencia se produce cada varios meses.

*“Yo antes tenía (libre el fin de semana) una vez al mes, en mi situación actual lo veo muy difícil.”*

La pérdida de la mayoría de los fines de semana conlleva un importante perjuicio: **una notable perturbación de las relaciones familiares y sociales**, en cuanto que hace prácticamente imposible su conciliación con el ciclo laboral:

*“El que descansa sábado y domingo, aunque esté a turnos, puede resolverlo más o menos bien; pero nosotros que descansamos lunes-*

*martes, martes-miércoles, miércoles-jueves o jueves-viernes, tu familia no se entera de si estás, no tienen modo de coincidir contigo”*

*“Hay semanas que denominamos de correturnos, que es una al mes; es mañana un día, tarde otro, dos descansos y el fin de semana de noche; ¿qué ocurre?, entre semana medio se vive aunque se trastorna el horario de comidas del lunes y el martes, el miércoles y el jueves los dedicas a la familia, pero no puedes salir pues no son días de descanso y el fin de semana es todo el día perdido y no los puedes dedicar ni a la familia ni a nada; en conjunto es una semana anulada de tu vida completamente.”*

Veremos más adelante que el trabajo a cuatro o cinco turnos aparece como **uno de los principales factores de desequilibrio entre el ciclo vital y el ciclo laboral.**

Conviene, de cualquier forma, tener en cuenta que la pérdida de los fines de semana se puede producir también sin llegar a esta situación más extrema. Hay dobles turnos de mañana y tarde que abarcan también el sábado o el fin de semana completa. Así nos parece con frecuencia en el comercio y en otros tipos de servicios.

Trabajar a cuatro o cinco turnos, cubriendo seis o siete días de la semana, conlleva además habitualmente un notable inconveniente **la rotación de los turnos.** Ello introduce un notable agravamiento de la condición forzada de la turnicidad, puesto que introduce uno de los factores peor valorados del trabajo a turnos: **una permanente variación** en los turnos que se van cubriendo, que imposibilita la readaptación del ciclo vital al ciclo laboral.

*“Te obliga a estar en una adaptación continua”*

*“Y eso supone que no te acabas de adaptar nunca. Hay incluso algún compañero que para evitar ese desequilibrio ha elegido estar siempre de turno de noche”*

*“Que por lo menos puedes tener eso, un ritmo constante, y que el cuerpo se habitúe. Pero lo que es con los cambios permanentes eso no es posible”*

Ello supone que **el trabajo a cuatro o cinco turnos sea percibido incluso como más gravoso que la nocturnidad:**



## **Estudio sobre el trabajo a turno: Recomendaciones para prevenir sus efectos**

*“El secreto esta en trabajar según el ritmo, lo ideal es que el primer turno lo tengas por la mañana, la semana siguiente trabajes en jornada de tarde, la semana siguiente en jornada de noche y vuelves a repetir, aun se podría aceptar que trabajaras, cuando se trabaja en jornada de noche que la siguiente sea la de mañana. Pero lo que es totalmente erróneo es que trabajes al azar, entres en jornada de por la tarde, a la semana siguiente entres en jornada de mañana, luego otra vez de mañana, luego a la de tarde.... Además de aquí salen los problemas de absentismo y la incapacidad temporal, son personas que no tienen ninguna gana de volver a trabajar.”*

*“Se empiezan a detectar las bajas de larga duración, los médicos de cabecera no saben hablar con ellos, el psiquiatra detecta perfectamente la patología y se da cuenta de que el tratamiento va a ser largo, y el médico de trabajo se da cuenta de que este trabajador es raro que vuelva a trabajar.”*

*“No hay un correturnos, eso es importante, esta semana no te toca de mañana y mañana de tarde no, no, no. No es un ciclo que les trastoque. Es un trabajo que ellos hacen según cómputo.”*

*“Eso es lo peor. El que esta metido en una cosa, dentro de lo malo, se habitúa. El que esta acostumbrado a trabajar, por ejemplo los sanitarios, de noches alternas, que están toda la vida, lo pueden llevar. Pero lo malo es estar trabajando... cambiar el ritmo. Cambiar el turno a la noche es lo peor; porque cambiar el turno a la mañana o la tarde, no influye tanto, porque el horario sea pendiente. El problema es la noche. Eso es lo único que rompe todo, ya sea una noche, dos noches.”*

*“Es que los turnos una vez tu estas concienciado de que tu tienes que hacer los turnos pues bueno, pero lo malo es cambiar hábito.”*

*“Y más cuando una persona lleva 10 años, o, es que tu ya haces tu ritmo de vida, tu te habitúas y te organizas de esa manera.”*

*“Yo creo, eso, yo lo que veo, es que no te interrumpan. Tu puesto de trabajo es coger el hilo, una vez lo coges la persona te vas habituando, e incluso la gente que te rodean también... Te adaptas tú y adaptas a todo lo que tienes alrededor y puedes hacerlo mejor, no te influye tanto.”*

## TIPIFICACIÓN/JERARQUIZACIÓN DEL TRABAJO A TURNOS

### 1.- LOS CONDICIONANTES BÁSICOS DEL TRABAJO A TURNOS: CONTINUO Y PARTIDO



## TIPIFICACIÓN/JERARQUIZACIÓN DEL TRABAJO A TURNOS

### 2.- LOS AGRAVANTES DEL TRABAJO A TURNOS: NOCTURNIDAD ROTACIÓN





## GRADACIÓN DE LAS SITUACIONES APARECIDAS

1

Una  
situación  
**PRIVILEGIADA**



Asegurarse el  
**TURNO FIJO  
DE MAÑANA**

- Por planificación de la actividad
- Por acuerdo entre trabajadores
- Por estar en determinado departamento, equipo, negociado, etc.

2

Una  
situación  
**VENTAJOSA**



Aprovechar el  
**DOBLE  
TURNO FIJO**

- Para compatibilizar la doble jornada
- Para compatibilizar distintas opciones
- Para facilitar acuerdos

3

Una  
situación  
**SOPORTABLE**



Adaptarse al  
**DOBLE  
TURNO  
VARIABLE**

- Adaptando la vida al trabajo
- Acoplando lo personal a los ciclos laborales
- Limitando las relaciones a los ciclos de descanso

4

Una  
situación  
**DESADAPTADA**



Soportar el  
**TURNO  
GRAVADO**  
(Tercero y cuarto)

- Por la nocturnidad
- Por los fines de semana
- Por la participación

5

Una  
situación  
**DESEQUILIBRADA**



Sobrellevar un  
**TURNO  
AGRAVADO**

- Por la precariedad laboral
- Por los bajos salarios y las horas de más
- Por la total disposición



## II. LA READAPTACIÓN FORZADA

La total readaptación del ciclo vital al ciclo laboral resulta casi imposible:

*“La experiencia es que todos los que llevan trabajando muchísimos años a turnos, no están hechos a ello.”*

*“Llevan 30 años; pero nadie se adapta a trabajar así, aunque lógicamente se lleve 30 años trabajando, esté uno acostumbrado, sepa uno cuando tiene que ir, cuando tiene que venir, que se amolde la vida, un poco al trabajo; pero siempre van a ocasionarse pequeños problemas de este tipo, que por supuesto se solucionan, que pasaran, pero como yo digo siempre, va quedando la señalita, van quedando las cosas estas.”*

**La readaptación se hace todavía más complicada en el caso de la mujer**, tal y como lo reconocen las mismas profesionales de la salud que prestan servicio a las empresas

*“La mujer por su doble trabajo y doble jornada, vive especialmente el mal de la turnicidad, por supuesto, yo lo viviría francamente mal”.*

De cualquier forma un cierto grado de readaptación es inevitable para sobrellevar la condición forzada que supone el turno, sin resentir demasiado sus daños:

*“Nosotros los que hacemos es que con el tiempo tenemos un proceso de mentalización y de adaptación que prácticamente lo incorporamos y no nos hace sufrir, desde fuera se puede ver duro, y evidentemente es duro, lo que pasa es que uno procura que una vez está dentro esto es lo que hay.”*

*“Es que no te lo planteas porque es que si no lo resentirías mucho mas”.*

*“Yo la noche no tengo, yo lo que te puedo contestar es como empecé a vivirlo esto al principio, sobretodo el tema de los fines de semana, porque yo veía que eso no era vida, porque cuando tenía el fin de semana yo veía que lo quería vivir todo intenso, entonces yo veía que se me iba, porque ponías todas las cosas para el fin de semana y la experiencia es que te vas acostumbrando, con la gente, tu misma, y ahora ya vivo las cosas de otra manera. Intento sacarlo, hay muchas cosas en las que me gustaría estar y no puedo estar, incluso muchas veces*



*te tienes que perder cosas de tu hija que es lo que más te afecta y más te duele. Pero con el tiempo he aprendido a llevarlo y a no agobiarte, llevarlo con más tranquilidad.”*

Venimos insistiendo en que **esta readaptación forzada se complica notablemente cuando se introduce la variación en los turnos:**

*“Es que los turnos una vez tu estas concienciado de que tu tienes que hacer los turnos pues bueno, pero lo malo es cambiar hábito.”*

*“No es lo mismo estar trabajando normal, con tus descansos normales, dormir de noche y trabajar de día a estar trabajando a relevos continuamente durante el día, alterando todos los ritmos que hay que alterar.”*

También hemos indicado que la readaptación a un ciclo laboral determinado se acaba convirtiendo en uno de los principales frenos por parte de los trabajadores/as a la hora de plantearse un cambio en la fórmula del turno:

*“Y más cuando una persona lleva 10 años: Es que tu ya haces tu ritmo de vida, tu te habitúas y te organizas de esa manera.”*

*“Yo tengo una amiga que está en la sanidad en el hospital, y ha estado siempre tarde noche, y ahora ha conseguido la plaza ya de turno fijo, y ha tenido un problema en adaptarse por la mañana, porque había cambiado toda su vida para el turno anterior.”*

*“Yo conozco también otra señora que trabaja en eso; y ella dice que, después de tantos años, ella no cambia el turno de noche en el hospital.”*

Ya al principio del análisis se nos indicaba con claridad las tres líneas en que se produce la exigencia de readaptación del ciclo vital al ciclo laboral.

Son las **tres líneas que marcan la disfuncionalidad que produce el trabajo a turnos**, y que categorizan el conjunto de trastornos aparecidos en tres grandes tipos:

- **Alteraciones importantes de tipo físico o psicosomático**, sobre todo del sueño:

*“Por mucho que tu quieras dormir de día, de día no se duerme bien. Yo he estado doce horas en la cama y he dormido cuatro.”*

*“El cuerpo humano esta adaptado a una forma de vida y lo que tu no puedes es interrumpirle, la noche por el día y el día por la noche. Una semana dormir de día y otra semana dormir de noche. Ese cuerpo no se puede adaptar nunca en la vida.”*

Pero también de la **alimentación** como ya lo hemos constatado claramente al analizar el turno de tarde.

*“Fundamentalmente alteraciones. Una dispepsia, casi todos la tienen. No son patologías muy importantes, pero sí son dispepsias. Malestar, sentirse mal, no saber si ha desayunado o que es lo que ha tomado.”*

- **Alteraciones también significativas del estado de ánimo**, que se manifiestan en nervios e irritabilidad:

*“Son problemas psicológicos, es un problema que tú tienes de nervios.”*

*“Estás en casa intentando dormir fuera de hora y lógicamente todo esta aparentemente contra ti. Todo te molesta y puedes saltar por cualquier cosa. La familia ya lo tiene en cuenta, pero no se puede evitar que a veces estalle el conflicto.”*

*“El mal humor a veces lo ves venir con la gente; lo llevas encima porque llevas varios días sin dormir bien, o sin comer a gusto, o sin coincidir con tu pareja.”*

- Alteraciones del estado de ánimo que pueden llevar a **situaciones de depresión**, por un estrés añadido a los que pueden cargar otros sistemas de trabajo:

*“Cuando estuve estudiando los cinco años fue porque necesitaba quitarme de los relevos, fue por consejo médico, precisamente, un psicólogo. Estuve un tiempo en terapia, estuve un tiempo con una depresión y el médico me dijo, mira búscate algo, que estás en relevo, que eso te podrá organizar la vida. A pesar del estrés que yo podría tener, de levantarme a las ocho de la mañana, porque yo iba a la escuela de arte de oficios iba por la mañana, salía a la una comía, y a las dos a trabajar. A pesar de ese estrés de estar así, estaba mucho mejor. Yo en esos cinco años he estado mucho mejor, en todos los sentidos, el sueño lo tenía mucho más organizado, es lo que más me preocupa, las comidas menos”.*

- **Perturbaciones notables de lo social**, que inciden significativamente en el ámbito de las **relaciones de pareja**:

*“No solo esta lo físico, que estoy de acuerdo con él, pero también está lo social. En lo social lo pagamos. Si tú descansas un lunes y un martes, y tú pareja trabaja también, ¿qué hacemos el lunes y el martes? Con amigos no sales, porque también están trabajando. Llega un momento en que no puedes disfrutar con la familia, por tu trabajo. Entonces socialmente, también estas... Incluso hay parejas, que de novios, han dicho que no pueden.”*

Ya hemos indicado antes que este problema era menos notorio por la adaptación de las tareas de la mujer al ciclo laboral del varón. La evolución de las tendencias socioculturales a favor de la emancipación de la mujer hace que estas situaciones de descoincidencia con la pareja se radicalicen sorprendentemente:

*“Eso de que podemos juntarnos de aquí a dos semanas, es increíble”.*

El trabajo a turnos de uno de los miembros de **la familia** supone una condición forzada para el resto de la misma, que **ha de adaptar su ciclo de vida a ese ciclo laboral**. Algo que llega a conseguirse en algún grado:

*“La misma familia se va organizando porque con la familia puedes llevar un ciclo. La familia más o menos, se adapta a ti, y tu más o menos vas en el ciclo.”*

*Más difícil es conseguir esa adaptación por parte de la familia extensa, de los amigos o de las relaciones:*

*“Esa es difícil”*

*“Coincidir con la gente es complicado”*

*“Yo por ejemplo sigo estando separado.”*

Lo habitual en el resto de las personas que no trabajan a turnos, es organizarse el ciclo vital con una distribución de la semana, el mes o el año con una alternancia socialmente pautada de trabajo y descanso, ocupación y relación, rendimiento y ocio. Ello hace que la mayoría de las personas desplacemos los encuentros personales y las relaciones de familia o amistad a los fines de semana o a unas determinadas fechas del año. El trabajo a turnos introduce una importante disfuncionalidad en esta lógica.



## **Estudio sobre el trabajo a turno: Recomendaciones para prevenir sus efectos**

*“Eso altera las relaciones sociales de esta persona con el resto de sus amigos, compañeros o familia. Ellos descansan cuando los otros están trabajando y trabajan cuando los otros, normalmente están descansando.”*

*“Lo que se suele hacer, generalmente, es aplazar de lunes a viernes trabajo y familia. Se mentaliza uno, y ya el sábado por la mañana salgo y ya se llama, el sábado por la noche salir, y tomar una copa, y se aplaza para el fin de semana que es cuando ya se puede”.*

También en este contexto **la nocturnidad agrava la condición de desencuentro y aislamiento:**

*“Lo que se hace es que trabajando de noche hay una carencia social, porque las relaciones sociales es de día, digamos que de día es trabajo, vida laboral, familiar, y de noche se sale a tomar una copa o a divertirse, y entonces si por la noche estas trabajando, lo aplazas, lo trasladas para los fines de semana, si el fin de semana se trabaja de noches, ahí lo que más resiente es la vida social con amigos, con familia, de padres, de primos y eso, ahí desaparece, porque evidentemente tu no puedes obligar a reunirse a las nueve de la mañana, porque claro te dice, yo estoy trabajando y no me puedo juntar”.*

También **la variabilidad del turno conlleva un agravamiento** de este tipo de situaciones:

*“El que trabaja en un sistema de rotación permanente durante el año, no tiene esta posibilidad. Esta gente esta de descanso, el lunes y martes, o miércoles y jueves, con lo cual no tienen posibilidad de relacionarse con los demás hasta después de un mes o un par de meses, que le toque descansar en un fin de semana.”*

- **Desintegración de la percepción del tiempo**, que repercute en el sentimiento de pérdida de su disponibilidad.

Esta percepción es compartida por todos nuestros/as informantes, y por todos los puntos de vista desde los que se participa de la situación:

*“El trabajador no sabe, cuando se levanta, si está de mañana, de tarde, de descanso; si es sábado o domingo. Esos son la mayoría.”*



*“El cambio de horarios en las comidas también les afecta mucho porque un día come a su hora y otro día no. Entonces ya nunca come a su hora, ni incluso el día que esta en la casa de descanso, porque tiene que adaptarlo al turno que vaya a hacer al día siguiente. Come a otra hora distinta.”*

*“Ha estado mi mujer ingresada, cuando estaba embarazada, en el Reina Sofía y casi no podía ir, tu tienes tus días, pero con este sistema no dispones de tiempo.”*

*“Yo ha habido veces que he estado acampado en el coche, porque en cualquier momento te llamaban, comprabas un bocadillo y te ibas a trabajar.”*



## DISFUNCIONALIDAD DEL TRABAJO A TURNOS

### 1. EL TRABAJO A TURNOS SUPONE LA ALTERACIÓN, en algún grado

- De la socialización primaria del tiempo.
- Relacionando originariamente con los mecanismos primarios de cobertura de las necesidades básicas: alimentación y sueño.

Frases como “La noche está hecha para dormir” o “comer a sus horas” no son simples convenciones sociales, a las que alguien pueda desprenderse individualmente sin contraindicaciones significativas.

El día y la noche, las horas del desayuno o almuerzo, la comida y la cena pautan culturalmente y psicosomáticamente los hábitos básicos de subsistencia.

**LA NOCTURNIDAD Y EL TURNO PARTIDO conllevan una notable alteración de las pautas del COMER Y EL DORMIR**

La readaptación de estos hábitos primarios a las imposiciones de turno permite seguir cubriendo estas funciones psicosomáticas; pero abre un desajuste de fondo que favorece una mayor afección a la larga hace **IMPOSIBLE LA ADAPTACIÓN EN ALGUNOS CASOS**, incluso después de años de estar trabajando así.





## 2. EL TRABAJO A TURNOS SUPONE LA PERTURBACIÓN, en algún grado

- **De la socialización secundaria del tiempo.**
- **Relacionada íntimamente con los mecanismos de institucionalización de las relaciones personales y del intercambio social.** La pareja, los hijos, la familia y sus situaciones, la diversión y sus momentos, las obligaciones y sus tiempos.

Frases como “*Los fines de semana están para descansar y divertirse*” o la constatación de una gran (casi total) descoincidencia entre padres e hijos y/o miembros de la pareja, muestran la importancia de los ciclos ordinarios (trabajo/descanso, laborable/fijo) y extraordinarios (celebraciones, festividades, etc...) para garantizar un grado suficiente de intercambio suficiente en las relaciones personales y sociales.

**EL TURNO CORRIDO (con fines de semana incluidos) Y LA NOCTURNIDAD conllevan un notable grado de descoincidencia entre los ciclos del trabajador/a y los de su gente**



### 3. EL TRABAJO A TURNOS SUPONE LA DESINTEGRACIÓN, en algún grado

- **De la institucionalización social del tiempo**
- **Relacionada estrechamente con la vivencia de su percepción y con el sentimiento de su disponibilidad**

Frases como “No dispongo de un día para mí” o “no puedo hacer otra cosa” responden en ocasiones a una desintegración real de la percepción y la disponibilidad personal del tiempo. Se cuenta con horas sueltas fuera de turno, pero no se dispone realmente de días, de mañanas o de tardes como para poder atender a los compromisos personales y familiares o establecer otro tipo de compromisos (una actividad periódica, un curso de formación, una afición compartida).

**LOS TURNOS DISCONTINUOS (CORRETURNOS), LOS TURNOS PARTIDOS Y LOS TURNOS ACUMULADOS**, conllevan una importante desintegración de la vivencia del tiempo y una notable pérdida de su disponibilidad. en estos casos se queda **A DISPOSICIÓN DEL TURNO**.

Este **deterioro de la condición de turnicidad** viene promovido por la eventualidad en el trabajo, las contrataciones a tiempo parcial y la acumulación de horas para completar un salario bajo.

### III. PRINCIPALES RESULTADOS DE LAS ENCUESTACIONES

Las tres líneas de disfunción analizadas se contrastaron más en particular a través de un cuestionario pasado a nuestros/as informantes después de la entrevista y/o grupo. Aunque sus respuestas tenían ya en cuenta la conversación mantenida y no permiten su cuantificación por tratarse de una muestra cualitativa, sin embargo sí nos permiten constatar algunas consideraciones.

Los campos en los que **se perciben alteraciones** según los asesores facultativos del estudio se inscriben **en seis áreas de sintomatología:**

- Hábitos digestivos
- psicósomáticas y de conducta
- Vida socio-familiar
- Cardiocirculatorias
- En la actividad profesional
- En el puesto laboral si usa ordenador

**Sobre las tres dimensiones ya mencionadas en el avance que definen el efecto nocivo de la turnicidad, constatados los síntomas nos aparecen los siguientes:**

- El síntoma más habitual que reflejan los/as trabajadores/as a turnos es el de que la turnicidad **cambia notablemente sus actividades de “ocio” y “tiempo libre”** incluido dentro del apartado de las alteraciones psicósomáticas y de conducta.

Los/as trabajadores/as a turnos, sobre todo los sometidos a nocturnidad, no pueden tener una pauta establecida de empleo de su tiempo libre porque no siempre libran de la misma manera, ni los mismos días, lo que les impide poder hacer determinadas cosas sus días o ratos de descanso. No es lo mismo que se disponga de un día libre del fin de semana, de ninguno o del fin de semana completo. Ni es lo mismo descansar dos días seguidos que salir de trabajar por la mañana y tener que reincorporarse al trabajo de noche aunque haya transcurrido el fin de semana por medio. Este aspecto es más relevante en el caso de personas con hijos en edad escolar porque **se altera la relación con los miembros de la familia** que sí tienen horarios establecidos y hijos.

Pero es obvio que también implica alteraciones en la vida de relación con la comunidad porque no es fácil coincidir con los demás porque es difícil hacer conciliar los momentos de diversión con las obligaciones.



## **Estudio sobre el trabajo a turno: Recomendaciones para prevenir sus efectos**

Este hecho confirma que **el trabajo a turnos supone la perturbación, en algún grado de la socialización secundaria del tiempo, relacionada íntimamente con los mecanismos de institucionalización de las relaciones personales y del intercambio social.**

- Otro de los síntomas que, dentro de las alteraciones de los hábitos digestivos, más destacan los/as trabajadores/as a turnos son los **cambios de apetito**, sean de pérdida o de aumento. Además son muchos los que padecen **ardores, quemazón, regurgitaciones, dolor de estómago, digestiones pesadas y pesadez gástrica**. Todos los especialistas médicos recomiendan que se coma con tranquilidad y si es posible más o menos a la misma hora. Parece obvio que los/as trabajadores/as a turnos no tienen un hábito digestivo establecido que sea igual para todos los días, lo que dificulta la digestión y provoca en algunos casos inapetencia y en otros la sensación de que no se ha comido lo suficiente. Son frecuentes las opiniones vertidas en el sentido de que se come mal y deprisa lo que provoca, aunque en menor medida **flatulencia y estreñimiento**.

Dentro de las alteraciones psicossomáticas aparecen los síntomas relacionados con el sueño que afectan sobre todo a los/as trabajadores/as que tienen nocturnidad. Les **cuesta iniciar el sueño, el número de horas que se duerme varía en función del tipo de turno y el sueño no es reparador**.

Ambos aspectos confirman el hecho, ya tratado en el informe de que **el trabajo a turnos supone la alteración, en algún grado de la socialización primaria del tiempo, relacionada originariamente con los mecanismos primarios de cobertura de las necesidades básicas: alimentación y sueño**.

- Otros de los síntomas más mencionados dentro de las alteraciones de conducta tienen que ver con el hecho de que los/as trabajadores/as a turnos **se encuentran más irritables o nerviosos y se encuentran más apáticos**, lo que les hace rendir menos en su trabajo. Esta disminución de eficacia tiene que ver con el hecho de que **les cuesta más concentrarse y más trabajo recordar las cosas**, ambos son los síntomas más constatados en el apartado de las alteraciones en la actividad profesional derivadas de los efectos de la turnicidad.

Estas alteraciones, básicamente psicológicas, pueden derivarse del tercer efecto de la turnicidad contemplado en el avance de resultados, el hecho de



que el trabajo a turnos supone la desintegración, en algún grado de la institucionalización social del tiempo, relacionada estrechamente con la vivencia de su percepción y con el sentimiento de su disponibilidad. Los/as trabajadores/as a turnos sienten que no son dueños de su propio tiempo, de cómo organizarlo y cómo disponer de él, lo que puede provocar trastornos relacionados con la ansiedad.

Entre el resto de síntomas constatados por los/as trabajadores/as a turnos aparece, curiosamente, el hecho de que los que usan el ordenador en su puesto de trabajo padecen más inconvenientes físicos, sobre todo dolores cervicales, dorsales o lumbares cuando no desempeñan su tarea en turno fijo. También sienten más fatiga visual y se les duermen más los miembros inferiores.

