

**Impacto psicoemocional del trabajo nocturno en enfermería y su influencia en el
ámbito familiar**

Jose Eduardo Peralta Bernal

Asesor

Docente Amparo Dagua Paz

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD
Escuela de Ciencias Sociales Artes y Humanidades
Programa Especialización en Salud Mental Comunitaria

2026

Dedicatoria

Quiero dedicar este trabajo, primero, a mi esposa. Ella fue mi apoyo en los días más pesados. Gracias por comprender mis ausencias, y por quedarte a mi lado incluso cuando yo no podía estar del todo presente.

A mi hijo, Gabriel Eduardo Peralta. Él es mi motor. Me empuja todos los días a querer ser mejor. Ojalá que algún día vea en este esfuerzo una prueba de que, aunque la cuesta sea empinada, todo vale la pena cuando se hace con el corazón.

A mis compañeros de salud mental. Con ellos comparto vivencias que dejan marca: momentos de mucha tensión, de cansancio, de aprendizaje, y también risas que ayudan a seguir. Gracias por el aguante, por la compañía, y por hacerme sentir que en esta lucha nadie va solo.

Por último, los trabajadores de la salud mental que continúan firmes en esta tarea. No es un camino sencillo, y muchas veces no recibe el reconocimiento que merece. Pero cada pequeño logro, por mínimo que parezca, tiene un valor enorme y hace que todo el esfuerzo cobre sentido.

Resumen

El trabajo nocturno en el personal de enfermería es una condición necesaria para el funcionamiento continuo del sistema de salud; sin embargo, implica diversas afectaciones a nivel psicoemocional que van más allá del ámbito laboral. Esta monografía, desarrollada desde un enfoque cualitativo mediante investigación documental, tuvo como objetivo analizar cómo el trabajo nocturno repercute de manera negativa con la salud psicológica y las dinámicas familiares de estos profesionales. La revisión de 34 fuentes, entre artículos científicos y normativa colombiana donde sobresalen la ley 2460 de 2025, ley 1616 de 2013 y la Resolución 2646 de 2008, se identificaron efectos relevantes como alteraciones en el sueño, presencia de síndrome de burnout, síntomas de ansiedad y depresión, así como situaciones de aislamiento social. Estos factores no solamente afectan a la persona, sino que también producen dificultades en el entorno familiar, influyendo en la calidad del tiempo en familia y aumentando la carga emocional dentro del hogar. En este sentido, aunque en Colombia existe un marco normativo orientado a la protección de la salud mental, identificando dificultades para aplicar lo establecido en cuestiones legales en distintas instituciones de salud. Por ello, se hace necesario promover estrategias institucionales que aborden esta problemática de manera integral, incorporando un enfoque comunitario que considere a la familia como un componente esencial del proceso, promueve la adaptación y fortalecimiento emocional del personal y contribuye a reducir las consecuencias negativas relacionadas con el trabajo nocturno, superando las intervenciones dirigidas exclusivamente al individuo.

Palabras clave: Trabajo nocturno, enfermería, salud mental, impacto familiar, síndrome de burnout, políticas públicas.

Abstract

Night work among nursing personnel is an essential condition for the continuous functioning of the healthcare system; however, it involves various psycho-emotional effects that extend beyond the workplace environment. This monograph, developed through a qualitative approach based on documentary research, aimed to analyze how night work negatively impacts the psychological health and family dynamics of these professionals. Through the review of 34 sources, including scientific articles and Colombian regulations such as Law 2460 of 2025, Law 1616 of 2013, and Resolution 2646 of 2008, relevant effects were identified, including sleep disturbances, burnout syndrome, symptoms of anxiety and depression, as well as situations of social isolation. These factors not only affect individuals personally, but also generate difficulties within the family environment, influencing the quality of family time and increasing emotional burden at home. In this context, although Colombia has a regulatory framework aimed at protecting mental health, there are still difficulties in implementing the legal provisions across different healthcare institutions. Therefore, it is necessary to promote institutional strategies that address this issue comprehensively, incorporating a community-based approach that considers the family as an essential component of the process, strengthens the emotional adaptation and well-being of healthcare personnel, and contributes to reducing the negative consequences associated with night work beyond interventions focused exclusively on the individual.

Keywords: night work, nursing, mental health, family impact, burnout syndrome, public policies.

Tabla de Contenido

| | |
|--|----|
| Introducción | 10 |
| Planteamiento del Problema | 13 |
| Justificación | 16 |
| Importancia Teórica | 16 |
| Importancia Práctica | 17 |
| Importancia Metodológica | 17 |
| Objetivos..... | 19 |
| Marco Teórico | 20 |
| Contextualización del Problema | 20 |
| La Ley 1616 de 2013..... | 20 |
| Salud Mental..... | 20 |
| Salud Mental Comunitaria | 21 |
| La Familia..... | 21 |
| Calidad de Vida | 21 |
| Trabajo Nocturno..... | 22 |
| Riesgos Psicosociales Asociados al Trabajo Nocturno..... | 23 |
| <i>Falta de Descanso Adecuado</i> | 23 |
| <i>Cansancio Físico y Mental Acumulado</i> | 24 |
| <i>Aislamiento de la Vida Familiar y Social</i> | 24 |
| La Ansiedad | 25 |

| | |
|--|----|
| Depresión | 25 |
| Síndrome de Burnout | 26 |
| Impacto Físico..... | 28 |
| Políticas Públicas..... | 29 |
| Marco Normativo en el Contexto Laboral..... | 30 |
| Turno Nocturno de Enfermería y su Salud | 31 |
| Modelos Explicativos del Estrés Laboral..... | 34 |
| <i>Teoría del Ajuste Persona-Entorno (P-E)</i> | 34 |
| <i>Modelo Demanda-Control</i> | 34 |
| <i>Modelo del Desequilibrio Esfuerzo-Recompensa</i> | 35 |
| Metodología | 37 |
| Tipo de Investigación | 37 |
| Unidad de Análisis | 38 |
| Técnicas e Instrumentos de Recolección de Información..... | 38 |
| Instrumentos de Recolección de Información..... | 39 |
| Análisis de Información..... | 39 |
| <i>Fase 1 Búsqueda y Recopilación Documental</i> | 40 |
| <i>Fase 2 Selección y Filtrado de Fuentes</i> | 41 |
| <i>Fase 3 Sistematización de la información mediante matriz de análisis documental</i> | 41 |
| Fase 4 Análisis Temático e Identificación de Patrones | 41 |
| Matriz de Análisis de Contenido | 43 |

| | |
|---|----|
| Análisis o Discusión: Reflexión Crítica Sobre los Aportes Teóricos Revisados y su Relación con el Problema Planteado | 45 |
| Conclusiones | 48 |
| Referencias Bibliográficas | 50 |
| Apéndices | 55 |

Lista de Tablas

| | |
|---|----|
| Tabla 1 <i>Fases de Análisis de la Recolección de la Información</i> | 39 |
| Tabla 2 <i>Síntesis de los Principales Hallazgos Documentales</i> | 43 |

Lista de Figuras

| | |
|---|----|
| Figura 1 <i>Árbol de Problemas</i> | 15 |
|---|----|

Introducción

La labor de enfermería constituye una de las labores más fundamentales para el sistema de salud, caracterizada por su gran carga emocional, física y psicológica. Cuando estas actividades se realizan en jornadas nocturnas, las exigencias aumentan, ya sea de manera física, como largas horas de pie o atención constante durante la noche, o de exigencia emocional y psicológica, por ejemplo, atender a pacientes con alguna patología en salud mental, atender situaciones estresantes y asumir responsabilidades de vidas. Todo esto se intensifica durante la noche, debido a que el cuerpo está programado para dormir en ese horario, según los ritmos biológicos o reloj interno. Al trabajar constantemente en estos horarios, el equilibrio del descanso y la recuperación del organismo se ve afectado.

Este tipo de trabajo es necesario, ya que es imposible que un hospital o clínica deje de operar las 24 horas. Sin embargo, diversos estudios han evidenciado que existe un riesgo psicosocial relevante, cuyos efectos trascienden el ámbito laboral influyendo directamente el bienestar psicológico, el contexto de vida y las dinámicas familiares del personal de enfermería. Izquierdo (2024) Las modificaciones constantes en los horarios laborales, especialmente las jornadas nocturnas, pueden generar diversas repercusiones en el bienestar físico y emocional del personal de salud.

La presente monografía titulada Impacto psicosocial del trabajo nocturno en enfermería y su influencia en el ámbito familiar se desarrolla dentro de la especialización en salud mental comunitaria. El estudio parte de la pregunta de investigación: ¿Como impacta el trabajo nocturno en el bienestar psicológico y en la dinámica familiar de los trabajadores de enfermería? Para responder a este interrogante, se plantea como objetivo analizar dicho impacto, A su vez los objetivos específicos se enfocan a identificar las políticas públicas colombianas que abordan la salud mental del personal sanitario, reconocer los efectos psicoemocionales que genera el trabajo nocturno como la alteración del sueño y el síndrome

de burnout, y comprender cómo estas condiciones afectan emocional y psicológicamente a los profesionales.

Esta problemática adquiere mayor relevancia en el contexto colombiano, donde, aunque hay leyes y regulaciones diseñadas para proteger tanto al empleado como su estabilidad emocional, como la Resolución 2646 de 2008, la Ley 1616 de 2013, y la Ley 2460 de 2025 por mencionar algunas, aún hace falta reconocimiento legal respecto a las garantías normativas y las situaciones laborales concretas que viven los profesionales sanitarios durante las jornadas nocturnas.

El propósito de esta monografía tiene como finalidad examinar de qué manera el trabajo nocturno afecta el bienestar psicológico y la armonía doméstica de los profesionales en enfermería. En cuanto a lo metodológico, esta investigación se realizó bajo una perspectiva de indagación documental de carácter cualitativo.

Una buena investigación es aquella que disipa dudas con el uso del método científico, es decir, clarifica las relaciones entre variables que afectan al fenómeno bajo estudio; de igual manera, planea con cuidado los aspectos metodológicos, con la finalidad de asegurar la validez y confiabilidad de sus resultados. (Hernández Sampieri et al., 2014, p.101)

En coherencia con este principio, se analizó información existente como documentos, estudios y leyes. Esta información fue sistematizada mediante una matriz de análisis documental, lo que permitió organizar los hallazgos en tres grandes núcleos: repercusiones en la salud mental, consecuencias en el entorno familiar y abordaje desde el marco normativo.

La justificación de este trabajo se sustenta en el plano teórico el cual aporta elementos para el análisis académico de las características del empleo en horarios nocturnos, el bienestar psicológico y el equilibrio entre la jornada laboral y la convivencia familiar. En el ámbito práctico, busca comprender los elementos que influyen en la estabilidad emocional, psicológico y social del personal de enfermería, orientando acciones para anticipar y

fomentar el bienestar emocional. En el componente metodológico, demuestra que la revisión documental es una herramienta adecuada para estudiar problemas complejos, ya que permite abordar el fenómeno de manera integral y desde diversas perspectivas.

El documento está organizado de la siguiente manera: inicialmente se expone el planteamiento de la problemática, que incluye la pregunta de investigación y el árbol de problemas; posteriormente, se desarrollan la justificación y los objetivos. Seguidamente, se expone el marco teórico, abordando conceptos fundamentales como la salud mental, el enfoque comunitario del bienestar emocional, el entorno familiar, la calidad de vida, el trabajo nocturno, la resiliencia, las políticas públicas, las condiciones psicosociales y el síndrome de burnout. Luego, se describe la metodología utilizada, incluyendo el tipo de estudio, el enfoque investigativo, la unidad de análisis, además de las técnicas e instrumentos empleados para la recolección de información y las etapas del proceso de análisis. Finalmente, se desarrollan la discusión de los resultados, las conclusiones y las recomendaciones.

Se espera que esta monografía no solo aporte al desarrollo del conocimiento académico sobre las consecuencias psicosociales asociadas al trabajo nocturno en el personal de enfermería, sino también contribuyendo a generar una reflexión orientada a las instituciones de salud, a los responsables de formular políticas públicas y a la sociedad en general, acerca de la importancia de proteger la salud emocional de quienes cumplen funciones durante las jornadas nocturnas. Palazón y Sánchez (2017) el trabajo por turnos puede afectar negativamente la calidad del sueño, incluso en personas que anteriormente desempeñaron este tipo de jornadas laborales, aunque actualmente ya no trabajen bajo esa modalidad.

Planteamiento del Problema

La labor de enfermería constituye una de las profesiones con mayor carga emocional, psicológica y física para el sistema de salud. Principalmente, los profesionales que laboran en el campo de la salud mental enfrenta situaciones asociadas al cuidado de pacientes con crisis emocionales, conductas de alto riesgo. Cuando estas funciones laborales se desarrollan durante turnos nocturnos, la exigencia laboral se intensifica debido a la alteración de los ritmos biológicos del organismo y a la disminución de los descansos.

Actualmente, el trabajo nocturno es una práctica común en el sector salud, especialmente en clínicas y hospitales que requieren atención continua 24 horas. No obstante, múltiples estudios han señalado que esta jornada laboral puede producir alteraciones en el ciclo circadiano, afectando la calidad del sueño, el equilibrio emocional y el bienestar general de los trabajadores. Entre las alteraciones más recurrentes se identifica el estrés laboral, la ansiedad, irritabilidad, fatiga y el desarrollo del síndrome de burnout. Estas condiciones pueden deteriorar tanto la salud mental del profesional como su desempeño laboral. Izquierdo (2024) diversas investigaciones han evidenciado una asociación entre estas modificaciones en las jornadas laborales y el bienestar del personal sanitario. Aunque algunos estudios no las consideran una causa directa de enfermedades, sí señalan que alteran los patrones normales de descanso y sueño, lo cual puede repercutir negativamente en diferentes dimensiones de la salud. Entre las consecuencias descritas se encuentran afectaciones en la salud mental, el estado de ánimo, las relaciones familiares y sociales, así como en la calidad de la atención brindada a los pacientes.

Esta problemática no se limita únicamente al ámbito individual o laboral, sino que también repercute en la parte familiar y social del personal nocturno en enfermería. La reducción de tiempo compartido en familia y el descanso acumulado pueden generar conflictos en la dinámica familiar, afectando relaciones interpersonales y el equilibrio entre la

vida personal y el ámbito profesional del personal de salud. Izquierdo (2024) diversos estudios evidencian las dificultades que enfrentan los trabajadores para compatibilizar sus responsabilidades laborales con las actividades personales, sociales y familiares, lo que puede ocasionar conflictos tanto a nivel individual como en sus relaciones con las personas de su entorno.

En Colombia, aunque existen marcos normativos orientados a la protección del bienestar emocional y a la reducción de factores de riesgo psicosocial en el entorno laboral, como la ley 1616 del 2013 y la resolución 2646 en el 2008 sobre factores de riesgos psicosociales, aún hace falta profundizar el entorno laboral específicas del personal de enfermería, especialmente los que elaboran en el turno noche. Por eso, comprender esta problemática es fundamental para identificar factores del deterioro del bienestar psicoemocional.

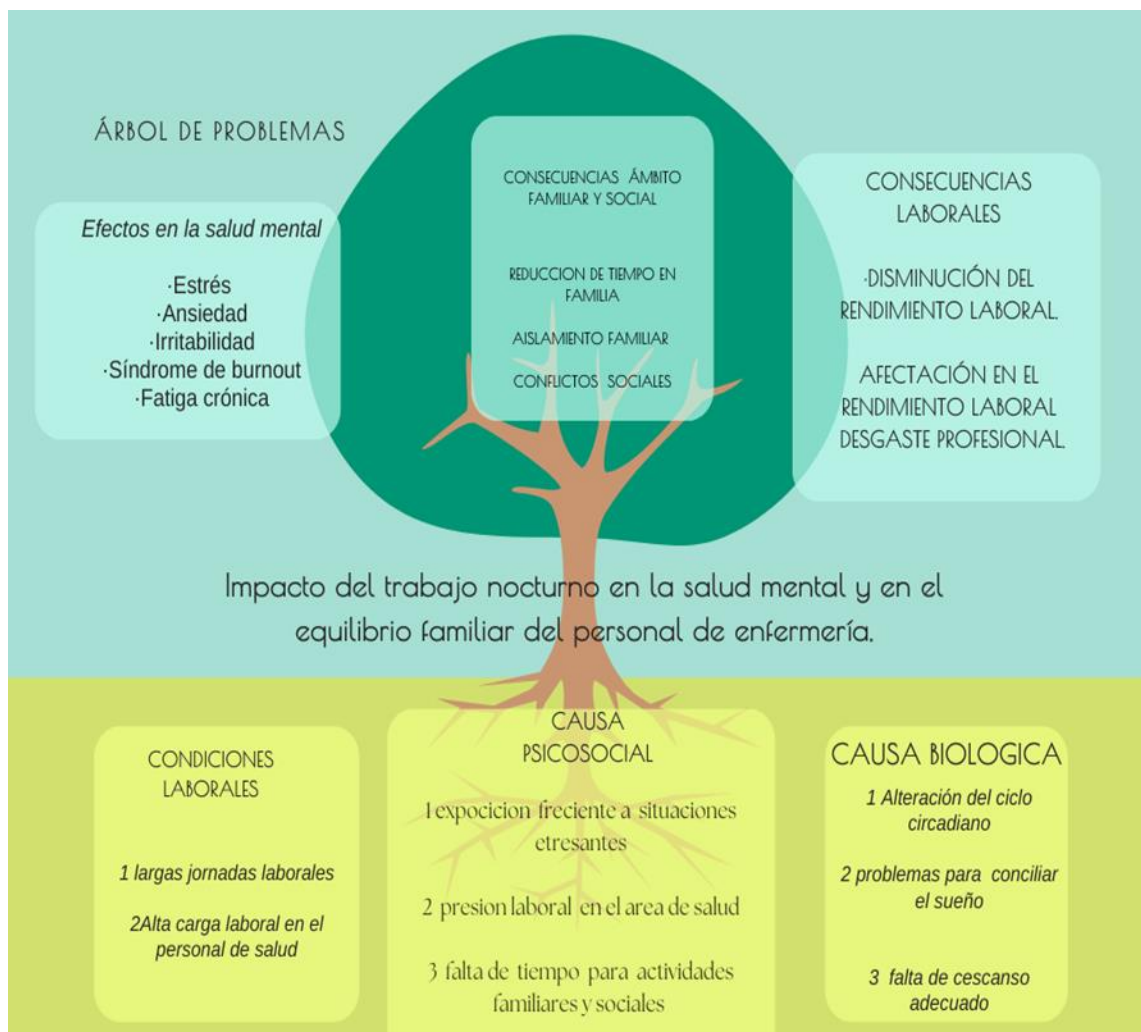
En este sentido, existen dificultades entre las exigencias laborales propias del trabajo nocturno y los factores requeridos para garantizar el bienestar integral del personal de enfermería. Por ello, es importante analizar de manera crítica cómo estas jornadas laborales influyen en el bienestar psicológico y en el equilibrio familiar de quienes desempeñan estas funciones, con el propósito de contribuir a la implementación de estrategias de cuidado y fortalecimiento del bienestar en el entorno laboral y social.

Pregunta de Investigación

¿Cómo impacta el trabajo nocturno en el bienestar psicológico y en la dinámica familiar de los trabajadores de enfermería?

Figura 1

Árbol de Problemas



Nota. Autoría propia

Justificación

La presente monografía tiene como propósito analizar los efectos psicoemocionales y sociales asociados al trabajo nocturno en el personal de enfermería. El trabajo, además de constituir un medio de sustento económico, representa un determinante social genera consecuencias significativas en la salud y el bienestar general. Desde el enfoque de la salud mental comunitaria, el análisis de esta problemática permite comprender al profesional de enfermería no solo como un individuo expuesto a condiciones laborales exigentes, sino también como parte de un entorno familiar y social que puede verse afectado por las dinámicas propias del trabajo nocturno.

Importancia Teórica

En términos teóricos, el estudio aporta elementos de reflexión académica en torno a las condiciones laborales del trabajo nocturno, la salud mental, el equilibrio entre la vida laboral y el entorno familiar. Diversas investigaciones han señalado que los turnos nocturnos pueden generar alteraciones significativas en el bienestar físico y emocional del trabajador.

Los trastornos del sueño tienen una incidencia en la salud, sobre todo en las personas que realizan turnos de noche, ya que se altera progresivamente el equilibrio del reloj biológico y el sistema cardiovascular, además de afectar otros sistemas corporales y la vida social y familiar del trabajador. (Quintana et al., 2025, p. 258)

De esta manera, el análisis permite reflexionar y contrastar planteamientos teóricos relacionados con los riesgos psicosocial, la presión laboral y el agotamiento emocional presentes en entornos de servicios de salud.

Importancia Práctica

En términos prácticos, esta monografía resulta relevante al contribuir a la comprensión de los factores que inciden en el deterioro del bienestar psicosocial del personal de enfermería.

Los empleados sanitarios de la primera línea asistencial están expuestos a estrés crónico debido al alto riesgo de infección, las largas jornadas laborales, los factores estresantes, los horarios irregulares y los turnos frecuentes, lo cual puede afectar negativamente la calidad del sueño y la salud mental. (Quintana et al., 2025, p. 258)

La identificación de estos aspectos puede orientar el desarrollo de estrategias de prevención y la implementación de estrategias enfocadas en la promoción de la salud mental para el personal que ejerce sus funciones en turnos nocturnos, contribuyendo así al fortalecimiento del bienestar laboral.

Importancia Metodológica

Desde el enfoque metodológico, el estudio tiene como base la revisión y y sistematización de información científica sobre el trabajo nocturno y sus impactos en la salud mental. A través de la consulta de artículos académicos y documentos normativos, se busca identificar los principales elementos relevantes en el bienestar del personal que labora en turnos nocturnos. Este enfoque permite integrar diferentes perspectivas y resultados de investigaciones previas, facilitando la comprensión de la problemática y el reconocimiento de sus causas y consecuencias, lo que contribuye a la generación de conocimiento para futuras investigaciones. Finalmente, resulta fundamental reflexionar sobre esta problemática en el contexto colombiano, con el propósito de consolidar las estrategias dirigidas a la protección de la salud mental del personal sanitario. En este sentido, a Ley 1616 de 2013, que establece la salud mental como un derecho esencial en prevención de la salud mental posteriormente, con el propósito de fortalecer estas acciones, se promulgó la Ley 2460 de 2025, la cual

favorece el desarrollo de estrategias de prevención y promoción de la salud mental en el país. Por ello, el análisis de esta temática contribuye a generar conciencia sobre la prioridad de implementar estrategias preventivas y programas de apoyo que mitiguen los efectos negativos del trabajo nocturno y favorezcan la estabilidad emocional del personal salud.

Objetivos

Objetivo General

Analizar los efectos que tienen las jornadas nocturnas en el personal de enfermería en el sector salud de enfermería y cómo esto influye en su entorno familiar.

Objetivos Específicos

Identificar las políticas públicas que abordan la salud mental de los trabajadores del sector salud en Colombia.

Identificar los efectos psicoemocionales del turno nocturno en el equipo de enfermería en salud, con énfasis en la alteración del sueño y el burnout.

Reconocer estrategias utilizadas o necesarias para mitigar el impacto emocional y familiar del trabajo nocturno

Marco Teórico

Contextualización del Problema

La salud mental en el entorno laboral tiene mayor importancia en el campo de la investigación científica, principalmente en profesiones relacionadas con el sector de la salud, donde las condiciones laborales suelen ser más exigentes. En este sentido, el trabajo nocturno constituye un elemento que puede tener un impacto importante en el bienestar emocional, físico y social de los trabajadores, en especialmente en el personal de enfermería, quienes deben adaptarse a jornadas prolongadas y horarios irregulares. Diversos estudios han analizado los efectos de los turnos nocturnos sobre la salud del personal salud.

La Ley 1616 de 2013

Su propósito es asegurar el derecho a la salud mental, promoviendo un enfoque biopsicosocial y desplazando el paradigma exclusivamente clínico hacia una atención integral, donde se tengan en cuenta factores sociales, culturales y de territorio.

De esta manera, transforma la salud mental colombiana, priorizando la promoción y la prevención en salud eliminando barreras de acceso.

Salud Mental

La salud mental representa un elemento clave en el bienestar y la calidad de vida de los individuos, ya que involucra factores biológicos, psicológicos y sociales. Este concepto abarca la manera en que los individuos interpretan, experimentan y actúan en su vida cotidiana, y cómo estas dinámicas pueden verse influenciadas por distintos elementos individuales y sociales que, en determinadas circunstancias, pueden afectar la armonía emocional y psicológico. Hernández et al. (2024) la salud mental constituye un componente esencial en la vida de las personas, ya que está relacionada con el bienestar integral y puede

verse influenciada por factores biológicos, psicológicos y sociales. Estos elementos pueden favorecer la aparición de trastornos mentales que demandan una atención integral y oportuna.

Salud Mental Comunitaria

La salud mental comunitaria constituye un componente clave para el desarrollo personal y social de las personas y las comunidades, dado que incide de manera directa en la forma en que se interactúa y se toman las decisiones para lograr cambios sociales individuales y colectivos. Además, promueve el sentido de integración y el trabajo conjunto para afrontar los desafíos sociales, culturales y ambientales que impactan el bienestar común. world health organization: who (2022) La salud mental se entiende como un estado de bienestar psicológico que posibilita a las personas afrontar las situaciones de estrés cotidiano, desarrollar sus capacidades, desempeñarse en el aprendizaje y el trabajo de manera adecuada, y aportar a su entorno social. Además, posee un valor tanto propio como funcional, y constituye un derecho humano fundamental.

La Familia

La familia se reconoce como un aspecto fundamental para la creación de relaciones sociales. Martínez (2017) La familia constituye el espacio en el que se construyen las relaciones interpersonales, donde se manifiestan dinámicas como la solidaridad, el conflicto y la creación de redes de apoyo, a partir de los acuerdos que se establecen entre sus miembros. En ese sentido La familia es el primer espacio de convivencia y relación entre las personas; de allí se construyen vínculos y se generan dinámicas de diferentes formas, como la comunicación, los acuerdos y la interacción entre sus miembros.

Calidad de Vida

La calidad de vida laboral (CVL) ha adquirido gran importancia en el análisis de las consecuencias del trabajo sobre la salud de los profesionales, particularmente en el ámbito

salud. De acuerdo con González et al., como se citó en Andrade Gil (2019), "La calidad de vida laboral aumenta cuando se desempeña un rol que está acorde a las capacidades, la vocación y existen elementos que además promueven el crecimiento personal" (P.148).

Esta definición resulta oportuna para analizar la situación del personal de enfermería que labora en turnos nocturnos, ya que, como se ha documentado en esta monografía, las condiciones de trabajo del turno noche, escaso control sobre los horarios y limitado apoyo institucional no solo afectan la calidad del sueño, sino que también limitan el bienestar general de los trabajadores. En este contexto, la evaluación de la calidad de vida laboral se convierte en una herramienta importante para identificar Los factores más perjudicados como las condiciones laborales y el bienestar emocional. Partiendo de allí se podría diseñar intervenciones que mitiguen los efectos negativos del trabajo nocturno en el sector salud.

Trabajo Nocturno

El trabajo nocturno, además de constituir un recurso económico, también influye en la construcción personal y en la relación de las personas con la sociedad. Estos trabajos influyen directamente en la salud mental, ya sea por el tipo de labores realizadas, por las relaciones interpersonales que se establecen o por el salario percibido.

Todo esto genera un impacto que puede manifestarse de manera biológica, médica, y social afectando a las enfermeras y enfermeros. Las alteraciones del ciclo circadiano, la fatiga, la reducción de la calidad del descanso y el agotamiento emocional son algunos de los efectos que pueden comprometer el bienestar general y la calidad de vida de quienes desempeñan su labor en jornadas nocturnas. El turno nocturno se entiende como una organización del trabajo en la cual las actividades laborales se desempeñan durante la noche. Este tipo de trabajo conlleva adaptaciones del trabajador a horarios diferentes al ciclo natural del sueño, lo que puede generar alteraciones en los ritmos biológicos y en el bienestar mental.

En las sociedades contemporáneas, el trabajo nocturno desempeña un papel clave en la continuidad de servicios esenciales como la salud, el transporte, la logística y la industria. Sin embargo, la necesidad de mantener estas actividades durante horarios nocturnos puede generar efectos adversos en la salud física, emocional y social de quienes desempeñan estas labores. Ramírez-Elizondo et al. (2013) desde la dimensión biológica se analizan las alteraciones que el trabajo por turnos y la jornada nocturna generan en los ritmos fisiológicos del organismo. Por su parte, la perspectiva médica se enfoca en evaluar las afectaciones a la salud derivadas de estas condiciones laborales, considerando específicamente su relación con el desempeño del trabajo. Finalmente, el ámbito sociofamiliar examina las dificultades e impactos que experimenta el trabajador en sus relaciones familiares y sociales como consecuencia de los sistemas de rotación de turnos y del trabajo nocturno permanente.

Riesgos Psicosociales Asociados al Trabajo Nocturno

La Resolución 2646 de 2008 en Colombia, establece medidas orientadas a la protección de los trabajadores frente a los factores psicosociales abarcan aspectos relacionados con la forma en que está organizada la labor, los cuales pueden generar consecuencias en el bienestar y la salud del trabajador. En el caso del trabajo nocturno se encuentran:

Falta de Descanso Adecuado

En este artículo enfatiza en como el descanso es fundamental para la salud.

El descanso está definido según la Real Academia Española como “cesar en el trabajo, reparar las fuerzas con la quietud”, o también como “aquellas actividades relacionadas con el uso libre del tiempo en quehaceres que no sean parte de la rutina académica diaria, con el propósito de reponer o restaurar sus energías físicas y psíquicas.

(Bastidas-Sánchez et al., 2023, p.54)

Cansancio Físico y Mental Acumulado

Diferentes estudios destacan el cansancio físico y mental constituyen un aspecto que puede afectar negativamente el rendimiento y la productividad laboral. En este sentido, el cansancio físico no siempre proviene del ejercicio, sino que también puede presentarse cuando una persona realiza un esfuerzo mental prolongado en una tarea.

El cansancio físico y mental provoca alteraciones de conducta, es decir, actos de indisciplina, rechazo a la subordinación e incumplimiento de disposiciones dadas por un superior jerárquico, lo que conlleva a disminuir el éxito en la autoeficacia académica de los alumnos militares. (Borzzone, 2017, citado en Cando-Aldás & Moreta-Herrera, 2022, p.546)

Aislamiento de la Vida Familiar y Social

Gené-Badía, J., et al. (2016) como menciona en su artículo Aislamiento social y soledad: ¿qué podemos hacer los equipos de atención primaria? Presenta una revisión teórica sobre la falta de interacción social y la soledad como fenómenos emergentes en los adultos mayores. Según Gené-Badía, J., et al. (2016), "El aislamiento social es la situación objetiva de tener mínimos contactos con otras personas, bien sean familiares o amigos" (p.605). En ese sentido considero importante añadir que no basta con contar tener personas alrededor; lo importante es que esas relaciones realmente al apoyo emocional y comprensión.

En sintonía con lo anterior, Gené-Badía, J., et al. (2016), "el sentimiento de soledad, más que el aislamiento social o el vivir solo, predice la aparición de demencia" (p.606). Reforzando la idea de que no alcanza con medir contactos objetivos, familia, vecinos, visitas frecuentes, pero si se siente solo, poco valorado o sin apoyo emocional, esa vivencia interna puede afectar su salud mental y física.

La Ansiedad

La ansiedad es entendida como una reacción emocional normal que aparece cuando una persona se enfrenta a situaciones que pueden generar tensión, preocupación o sensación de amenaza que perciben como amenazantes o que les generan tensión. Esta reacción puede reflejarse tanto en el cuerpo como en las emociones, influyendo en la manera en que cada individuo interpreta y afronta las situaciones de la vida diaria. Chacón Delgado et al. (2021) Se entiende como una respuesta fisiológica de defensa que puede manifestarse mediante sensaciones de preocupación, irritabilidad, inquietud, estado de alerta constante o agitación. Teniendo en cuenta que estas reacciones, al volverse repetitivas, se desproporcionan y tienen que ser identificadas para verificar si corresponden a algún tipo de trastorno de la salud mental.

Los trastornos de ansiedad son sensaciones que sienten las personas caracterizadas con emociones intensas persistentes, De acuerdo con Chacón Delgado et al. (2021), “TA se caracterizan por el miedo excesivo, angustias, ataques de pánico y evitación de amenazas. Los cuales pueden afectar su rendimiento social, académico y laboral.” (p.28). Que en otras palabras no se trata solo de sentir miedo en ocasiones, sino de una condición que termina afectando la vida cotidiana como el trabajo, el estudio y las relaciones con los demás.

Depresión

La depresión puede entenderse como “uno de los trastornos psiquiátricos más comunes que se presentan a lo largo de la vida, causado por factores biológicos, psicológicos, sociales y/o ambientales” (Oyama & Piotrowski, 2026, p. 1). Los autores también señalan que el término depresión suele utilizarse de manera amplia para describir diferentes estados emocionales, como la tristeza o cambios en el estado de ánimo, lo que puede generar confusión en su conceptualización clínica. En esta misma línea, Singh complementa esta comprensión al señalar que “la depresión tiene muchas causas posibles, entre ellas, una

regulación deficiente del estado de ánimo por parte del cerebro, la predisposición genética, acontecimientos vitales estresantes, medicamentos y problemas médicos” (Singh, 2015, P.2). Lo que refuerza su carácter multifactorial y complejo. Según Oyama & Piotrowski (2026), “El trastorno depresivo mayor se caracteriza por un síndrome de síntomas que se presentan durante un período de dos semanas y que representan un cambio clínicamente significativo con respecto al funcionamiento previo” (p. 1). La importancia de este criterio transitorio se basa en prevenir errores diagnósticos comunes. Un estado de tristeza reactiva generalmente desaparece en pocos días, el tiempo de duración de los síntomas ayuda a profesionales en salud a distinguir entre un estado emocional normal y un trastorno depresivo que necesita tratamiento de manera individual.

Síndrome de Burnout

El síndrome de desgaste profesional, también conocido como burnout, representa una de las manifestaciones más severas asociadas al estrés laboral. “constituye una necesidad prioritaria en el contexto colombiano, no solo por las afectaciones a la salud mental y física de los profesionales, sino que también puede tener repercusiones en la calidad de la atención que reciben los pacientes” (Quintero 2025 p. 11).

El síndrome de burnout, considerado una de las formas más graves de desgaste laboral, es definido por Souza et al. (2025) como un fenómeno ocupacional “reconocido por la Organización Mundial de la Salud, caracterizado por agotamiento emocional, despersonalización y baja realización profesional, afectando la salud mental de los profesionales de enfermería” (p. 2). Otorga validez científica al trastorno obligando al sistema de salud a considerarlo no como un problema individual, sino como el resultado de condiciones en el entorno laboral que está generando el problema.

Rendón Montoya et al. (2020) lo describen como "quemarse en el trabajo", Así lo confirma el estudio de Souza et al.,2025, al señalar que:

El Síndrome de Burnout se considera como un fenómeno multifactorial, resultante de interacción entre estresores organizacionales, estructurales y psicológicos. Los autores añaden que la sobrecarga de trabajo, el déficit de recursos humanos, el múltiple vínculo laboral y la escasez de EPIs emergieron como factores predominantes, reflejando fragilidades sistémicas del servicio público de salud. (Souza et al., 2025, P.17)

Un problema grave consecuencia de la exposición cotidiana al estrés por lo que es necesario evaluar el clima laboral en las instituciones prestadoras de salud, y promover condiciones que permitan que los enfermeros no lleguen punto de quemarse. También es importante mencionar que las empresas deberían cuidar mejor el bienestar de sus empleados. Según Rendón Montoya et al. (2020):

Profesiones que está sometida a altos niveles de estrés y que éste impacta en la calidad de los servicios que otorga, se hace necesario evaluar su actuación para mantener y promover un clima laboral satisfactorio, con importantes resultados no solo para la excelencia de los cuidados de los pacientes, si no especialmente para el personal de enfermería como trabajador de salud que es el que promueve el cuidado. (p. 482)

Resiliencia

Para los trabajadores de enfermería que desempeña labores en turnos de noche, la resiliencia se convierte en un aspecto relevante. "la resiliencia es la capacidad de adaptarse al estrés y a las experiencias negativas de forma saludable"(Kte & Pi, 2026, P.1). Sin embargo,

se menciona que la resiliencia no implica ausencia de malestar emocional, sino la capacidad de afrontar eficazmente los sentimientos negativos que surgen de situaciones imprevistas. En este sentido, "factores sociales como el apoyo de la familia, la comunidad o las instituciones sociales o religiosas locales mejoran significativamente la resiliencia de una persona" (Kte & Pi, 2026). Esto resulta fundamental para esta monografía, pues refuerza la necesidad de incluir a la familia como unidad de atención en las intervenciones dirigidas al personal de enfermería nocturno, el apoyo familiar no solo mitiga los efectos negativos del trabajo nocturno, sino que también fortalece la capacidad de resiliencia de los profesionales de salud.

Impacto Físico

El trabajo nocturno ha sido estudiado como un elemento de riesgo para el bienestar físico de los empleados, especialmente en enfermería. Diversas investigaciones concuerdan en que la alteración de los ritmos del sueño (biológicos) del organismo genera consecuencias que trascienden el ámbito del sueño, afectando sistemas fisiológicos y metabólicos y no solo afectan la parte mental o emocional. De acuerdo con Vicente-Herrero et al. (2016):

Múltiples estudios relacionan el trabajo nocturno con enfermedades específicas, como trastornos del sueño, cuando los turnos no se ajustan a los cronotipos y edades individuales de los trabajadores; diabetes, al promover resistencia a la insulina y alterar el estrés oxidativo celular; síndrome metabólico, con un riesgo aumentado en función del ciclo de trabajo; e incluso con un mayor número de procesos de enfermedad musculoesquelética o una mayor duración de estos procesos. (p.146)

Estos hallazgos confirman que el trabajo nocturno no solamente afecta la percepción de bienestar del trabajador, sino que además tiene un impacto directo en su salud física. La evidencia científica, como señala Mora Rubio et al. (2025), "el empleo nocturno se relaciona con un incremento en el riesgo de mortalidad general" (p.1). Lo que indica que la jornada de trabajo no solo impacta la calidad de vida, sino que también puede comprometer la esperanza

de vida de los trabajadores de enfermería, dejando el trabajo nocturno como un determinante importante para la salud pública y laboral.

En relación con las enfermedades crónicas, como señala Mora Rubio et al. (2025), "prevalencia elevada de enfermedades cardiovasculares como la hipertensión arterial y la enfermedad coronaria" (p.1). Estas afecciones pueden estar asociadas al estrés crónico y a alteraciones en los ciclos de descanso, aspectos seguidos con el personal de enfermería que labora en el turno nocturno. El trabajo nocturno también se relaciona con consecuencias metabólicas importantes, evidenciadas en "alteraciones metabólicas como obesidad y diabetes tipo 2" (Mora Rubio et al.,2025. p.1). Estas condiciones pueden derivarse de hábitos alimenticios irregulares, falta de actividad física y a la ruptura de los ritmos biológicos normales causada por los horarios nocturnos.

Políticas Públicas

Ley 2460 del 2025 esta nueva ley promulgada el 16 de junio del 2025 modifica la anterior ley de salud mental (la 1616 del 2013) la cual busca fortalecer las estrategias de la promoción del cuidado y manejo de los trastornos y alteraciones mentales en todo el territorio colombiano. El plan Decenal de Salud Mental (2022-2031): Es un plan de acción de 10 años, construido con el fin de mejorar la salud pública en Colombia. Este plan beneficia a los trabajadores nocturnos, aunque no sean mencionados de manera directa, porque el enfoque de este plan es poblacional. Sin embargo, beneficia a los trabajadores nocturnos en la prevención y la atención del estrés en el trabajo, mediante programas para reducir riesgos psicosociales en el trabajo, mitigando de esta manera los riesgos de depresión, ansiedad, aislamiento y problemas sociales o familiares.

Marco Normativo en el Contexto Laboral

En Colombia, el cuidado del bienestar físico y emocional de los trabajadores está respaldada a través de distintas leyes que se ocupan de garantizar las condiciones laborales adecuadas y prevenir situaciones de riesgo que puedan comprometer la estabilidad emocional de los empleados. En este sentido la Ley 1562 de 2012: La Ley 1562 de 2012 en Colombia realizó cambios en el Sistema General de Riesgos Laborales para mejorar las acciones de prevención, protección y atención dirigidas a el personal trabajador, en casos de afectaciones por accidentes o enfermedades relacionadas con su labor. Esta ley establece la responsabilidad a los empleadores en la promoción de ambientes de trabajo seguros y orientación al cuidado de la salud física y emocional de los trabajadores.

Asimismo, el Decreto 1072 de 2015 reglamenta el Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo (SG-SST), el cual contempla la identificación, evaluación y control de los riesgos psicosociales que pueden afectar la salud mental de los trabajadores.

Por su parte, Resolución 2646 de 2008: es una de las más importantes en el ámbito laboral, debido a que regula la identificación, análisis y prevención de los riesgos psicosociales, así como las estrategias para afrontar el estrés laboral. Esta normativa resulta fundamental en la comprensión de fenómenos como el cansancio mental y la sobrecarga laboral.

Ley de Salud Mental (Ley 1616 de 2013): aunque es de carácter general, también aplica al contexto laboral al reconocer la salud mental como derecho fundamental y promover entornos protectores. En coherencia con Resolución 1356 de 2012: orienta estrategias de promoción y prevención en salud mental en entornos laborales y comunitarios fortaleciendo las estrategias para la atención de los factores psicosociales en los entornos laborales y comunitarios.

Finalmente, la Ley 2460 de 2025 fortalece el contexto legal del cuidado emocional en Colombia al modificar la Ley 1616 de 2013 incorporando nuevas orientaciones hacia la promoción, prevención y atención completa de las afectaciones mentales. Esta ley aborda el bienestar emocional desde una perspectiva de derechos humanos, diferencial y biopsicosocial.

Este marco normativo evidencia la importancia de implementar estrategias dirigidas a la prevención de riesgos relacionados con el entorno laboral, el tratamiento del estrés ocupacional y la promoción de la salud integral. del bienestar mental de los trabajadores, especialmente en profesiones con altas exigencias físicas y emocionales como los del sector salud.

Turno Nocturno de Enfermería y su Salud

La calidad del sueño tiene un efecto directo sobre las funciones cognitivas del trabajador de la salud el cual se puede manifestar en una reducción en la concentración para sus actividades y dificultad en toma de decisiones. Por lo tanto, el problema individual de salud se transforma en un riesgo para su campo de cuidado afectando otros factores, como su entorno familiar, Esta situación puede causar diversas problemáticas de salud, entre ellas el estrés, la pérdida del ritmo circadiano y el agotamiento físico.

La tensión producida por el proceso adaptativo que sufre hacia este cambio. A su vez, también va a variar el sueño, ya que todas las personas adultas de entre 18-65 años, deben dormir como mínimo alrededor de unas siete horas al día. Estos horarios exigentes pueden dar lugar a dificultades con el sueño, debido a la necesidad de dormir durante períodos irregulares y a veces se encuentran fuera de fase con los ritmos circadianos. Todas las variaciones en estos ritmos conducen a dificultades para conciliar el sueño, aumentan los despertares durante el sueño, y todo esto lleva a una peor calidad del sueño y menor duración del sueño. (García, 2016, p.8)

Efectos Individuales del Trabajo Nocturno

Los trabajos nocturnos en la profesión de la enfermería, por lo general, rompen los ritmos biológicos naturales del cuerpo y traen múltiples impactos desfavorables en la salud. Afectan las horas de descanso, irrumpiendo en la capacidad de mantener el sueño. Como resultado, se aumenta la sensación de cansancio constante.

Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo (INSHT) refleja que el trabajo a turnos tiene efectos negativos en la calidad y cantidad de sueño del trabajador, genera sensación de somnolencia, puede afectar al rendimiento, incrementar los riesgos de accidentes debido a la fatiga y afectar a la salud negativamente. (Galera y López, 2017, p. 6)

El turno en enfermería expone a múltiples riesgos que inciden tanto en la salud física además del bienestar mental. Las dificultades para dormir son uno de los efectos más habituales, trayendo consigo manifestaciones como desajustes en los ritmos circadianos, lo cual afecta la concentración en cuestiones de rendimiento laboral. Así mismo, pueden reaparecer trastornos relacionados con la salud emocional, entre ellas la ansiedad y la depresión, los cuales afectan el entorno del personal de salud, ya sea en el entorno laboral o social.

También hay que destacar que otra consecuencia de las alteraciones del sueño en el personal de enfermería destaca el síndrome de desgaste profesional, caracterizado por una desmotivación laboral. Esto trae consigo consecuencias negativas de manera biológica o patológica, como problemas del corazón, problemas gastrointestinales o, de manera emocional, expresadas en irritabilidad y desmotivación hacia el trabajo.

Este síndrome, que significa "quemarse en el trabajo", ha sido analizado por expertos nacionales e internacionales de enfermería; ellos señalan la gravedad del problema que vive este grupo de profesionales al enfrentarse cotidiana y permanentemente al estrés en

sus actividades, en instituciones de salud, tanto públicas como privadas. (Rendón Montoya et al., 2020, p.482)

La calidad del sueño es un indicador fundamental del bienestar físico y psicológico de las personas, ya que un descanso adecuado favorece el equilibrio biológico y al rendimiento laboral. Para la medición del sueño existe una herramienta llamada (ICSP) Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh, el cual permite evaluar la experiencia subjetiva del descanso (sueño) durante un periodo, generalmente el último mes. Estas herramientas incluyen componentes como la calidad observada del sueño, la duración de las horas dormidas, la eficiencia en la conciliación y mantenimiento del mismo, la presencia de interrupciones nocturnas y la percepción de cansancio o somnolencia diurna.

En el ámbito de la enfermería, dichos cuestionarios resultan especialmente relevantes, puesto que el trabajo en horario nocturno interfiere con los ritmos circadianos del organismo, interrumpiendo el ciclo sueño y trayendo consecuencia adversa para la salud integral del personal. Esta realidad ha sido constatada por estudios empíricos que, utilizando herramientas como el ICSP, demuestran la magnitud del problema. Por ejemplo, Palazón y Sánchez (2017) evaluaron a 107 personal de enfermería perteneciente a la Región de Murcia, encontrando que la calidad del sueño era deficiente tanto en turnos de 8 como de 12 horas, con puntuaciones medias globales de 8,3 y 6,3 respectivamente, superando ampliamente el umbral de 5 puntos indicando la mala calidad de sueño. Esta situación es grave si se tiene en cuenta lo indicado por Rendón Montoya et al. (2020), para quienes el síndrome de estar "quemado en el trabajo" es una realidad que preocupa al personal de enfermería dado que estas labores conviven con el estrés de manera constante en su rutina diaria.

Modelos Explicativos del Estrés Laboral

Luceño et al. (2004), en su artículo, presentan modelos y teorías que explican cómo se genera el estrés en el trabajo. Cada uno pone el foco en distintos aspectos, pero todos coinciden en que el estrés aparece cuando hay algún tipo de desequilibrio entre la persona y su ambiente de trabajo.

Teoría del Ajuste Persona-Entorno (P-E)

La Teoría del Ajuste Persona-Entorno (P-E) plantea que el bienestar del trabajador depende del equilibrio existente entre las características individuales y las condiciones del entorno laboral. De acuerdo con Luceño et al. (2004), esta teoría “evalúa la forma en que la interacción de las características personales y del trabajo, contribuyen al bienestar del trabajador” (p. 101).

De igual manera y como se indica Luceño et al. (2004):

Un mal ajuste entre la persona y el entorno puede contemplarse desde el punto de vista del trabajador como el desequilibrio que se produce entre las necesidades que tiene el trabajador de utilizar sus capacidades y habilidades, y lo que le ofrece su entorno laboral; ó desde el punto de vista de la empresa, como la discrepancia entre las exigencias del puesto de trabajo y el grado en que las capacidades y aptitudes satisfacen las exigencias del trabajo. (p. 101)

Modelo Demanda-Control

El segundo modelo es el Modelo Demanda-Control, uno de los más conocidos, este modelo dice que el estrés viene principalmente de dos cosas. Como lo indica Luceño et al.

(2004) “las demandas psicológicas del trabajo y (2) el control que se tiene del mismo” (p. 101).

La idea central del modelo es que lo peor que te puede pasar es tener muchas exigencias y poco control. Luceño et al. (2004) las respuestas psicológicas más desfavorables, como el agotamiento, la ansiedad, la depresión y las afectaciones físicas, suelen presentarse cuando las demandas laborales son altas y el trabajador tiene poca capacidad de control o participación en la toma de decisiones.

Es como estar en un trabajo donde te piden mucho, pero no te dejan decidir nada. Ahí es donde más se sufre. El modelo también tiene un lado positivo. Cuando las exigencias son altas, pero también tienes control, no solo no te estresas, sino que incluso puedes crecer. Luceño et al. (2004) “la motivación, el aprendizaje y el crecimiento personal, se producirán en los trabajadores cuando tanto las demandas que requiere el trabajo como el control que los sujetos tienen sobre el mismo sean altas.” (p. 101)

Modelo del Desequilibrio Esfuerzo-Recompensa

El tercer modelo corresponde al modelo de desequilibrio Esfuerzo-Recompensa.. Luceño et al. (2004) lo describen como un modelo que “centra su atención en el desequilibrio entre ‘costes’ y ‘ganancias’, entendido como el esfuerzo que el trabajador realiza y las recompensas que recibe por ello” (p. 102). Haciendo entender que, si tú das mucho, pero recibes poco, te terminas desgastando.

Dentro de este modelo, los autores distinguen dos tipos de esfuerzo. De acuerdo con Luceño et al. (2004) Está el “esfuerzo extrínseco”, que “hace referencia a las demandas del trabajo” (p.102). Es decir, lo que el trabajo te demanda. Y está el “esfuerzo intrínseco”, que “hace referencia a la motivación de los trabajadores con relación a las demandas que requiere la situación” (Luceño et al., 2004, p. 102). Dicho de otro modo, “las ganas que uno mismo le

pone. Las recompensas, por su parte, pueden venir de tres lugares: “(1) monetaria, salario adecuado; (2) Apoyo social, respeto y apoyo; y (3) Seguridad, perspectivas de promoción y seguridad en el puesto de trabajo” (Luceño et al., 2004, p. 102). No es solo la plata, también importa que te valoren y que tengas estabilidad.

Finalmente, los autores mencionan que este modelo se ha relacionado con varios problemas de salud. De acuerdo con Luceño et al. (2004), “actualmente algunos estudios relacionan altos esfuerzos en el entorno laboral unido a bajas recompensas, como un factor de riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares, leves desórdenes psiquiátricos y quejas psicosomáticas” (p. 102).

Metodología

Tipo de Investigación

El trabajo se elaboró bajo los lineamientos establecidos de la investigación de tipo exploratoria y descriptiva, exploratoria porque permite aproximarse al fenómeno de estudio, identificando características y reconociendo elementos relevantes en el contexto analizado y descriptiva porque busca detallar y caracterizar la realidad observada, para comprender cómo se manifiesta el fenómeno en la población objeto de estudio.

El trabajo se fundamenta bajo los lineamientos de la investigación documental se nutre de fuentes secundarias para la comprensión de un fenómeno. La definición de este tipo de investigación como aquella que "emplea documentos impresos como libros, periódicos, revistas, folletos, archivos, internet, etc." (Bravo et al., 1987, p. 3). En coherencia con esta definición, la presente monografía se fundamentó en la revisión de textos académicos, normativas vigentes y estudios previos relacionados con el impacto del trabajo nocturno, con el fin de comprender y explicar los efectos psicoemocionales del trabajo nocturno en enfermería y su impacto en la vida familiar.

El enfoque utilizado es cualitativo ya que busca comprender y analizar fenómenos relacionados con el bienestar emocional, la salud mental, las dinámicas familiares y los riesgos psicosociales asociados al trabajo nocturno. Permite interpretar cómo estos factores afectan el bienestar del profesional de enfermería desde una perspectiva integral. "Los estudios cualitativos se caracterizan como aquellos que buscan entender un fenómeno en su entorno natural, como se generan y pertenecen" (Kripka et al., 2015, p.54). En ese sentido, el enfoque cualitativo resulta más adecuado para una investigación, ya que no pretende medir numéricamente las variables involucradas, sino que busca comprender cómo el trabajo nocturno impacta la esfera psico socioemocional.

Unidad de Análisis

Para el desarrollo de el estudio, la unidad de análisis se determinó a partir de diversos documentos académicos, normativos y técnicos que abordan la extensión del trabajo nocturno de los profesionales del cuidado, sus repercusiones en la salud mental y diferentes repercusiones en torno a la familia. Se privilegió la revisión de publicaciones científicas en revistas especializadas, junto con la revisión de leyes, decretos nacionales y documentos institucionales emitidos por entes de salud de orden nacional e internacional.

La revisión de la literatura implica detectar, consultar y obtener la bibliografía (referencias) y otros materiales que sean útiles para los propósitos del estudio, de donde se tiene que extraer y recopilar la información relevante y necesaria para enmarcar nuestro problema de investigación. (Hernández Sampieri et al., 2014, p. 61)

Bajo este referente, se revisaron y seleccionaron varios documentales que, ofrecieron una base suficiente para abordar la complejidad del fenómeno estudiado.

Se tiene prioridad en documentos publicados en bases de datos académicas institucionales, repositorio y biblioteca UNAD, y fuentes confiables que aporten información relevante sobre salud mental, condiciones laborales en enfermería y dinámicas familiares asociados al trabajo nocturno.

Técnicas e Instrumentos de Recolección de Información

La recolección de la información se realizó mediante la técnica de revisión documental, entendida como un procedimiento sistemático de búsqueda, selección, análisis y comprensión de documentos. Se trabajó la estrategia de análisis de contenido, la cual facilita la organización, interpretación y categorización de la información recolectada, permitiendo identificar patrones, conceptos clave y relacionadas con los efectos psicoemocionales del trabajo nocturno en enfermería y su impacto en la vida familiar.

Instrumentos de Recolección de Información

El instrumento empleado fue la matriz de análisis documental, diseñada para este estudio, la cual permitió ordenar la información en un conjunto de categorías las cuales incluyeron: referencias bibliográficas, nombre de artículo o libro, base datos, palabras claves, resumen URL tipo de artículo, nombres, variables, técnicas, limitaciones, objetivos y conclusiones por nombran las más sobresalientes. "Un paso previo consiste en ordenar la información recopilada de acuerdo con uno o varios criterios lógicos" Hernández Sampieri et al., 2014, p. 76), Lo que facilitó la sistematización y la posterior revisión de los datos para la matriz.

Análisis de Información

Se partió del enfoque cualitativo a través de la técnica de análisis de contenido en la cual se empleó la matriz de análisis como instrumento de sistematización de la información. La cual permitió la organización de datos relevantes extraídos de las fuentes documentales, clasificándolos en categorías previamente definidas, tales como efectos psicoemocionales, condiciones laborales del trabajo nocturno y dinámicas familiares.

Tabla 1

Fases de Análisis de la Recolección de la Información

| Descripción | Productos Obtenidos |
|--|--|
| Fase 1. Búsqueda y recopilación documental en bases de datos (Dialnet, Scielo, PubMed, OAIster, Elsevier, Academic Search Ultimate, Fuente Académica Plus, repositorio de la unad) y fuentes normativas oficiales | 34 documentos preliminares, (entre artículos, tesis, leyes, decretos, manuales y capítulos de libro). |
| Fase 2. Selección de fuentes según criterios de inclusión (2013-2026, personal de salud, impacto psicoemocional, normativa colombiana) | 3 tipos de fuentes de alta relevancia: 1) 15 artículos/tesis sobre salud mental laboral y turnos 2) 5 documentos |

| Descripción | Productos Obtenidos |
|---|---|
| | normativos/metodológicos (Leyes 1616, 1562, 2460, Decreto 1072, Resolución 2646) |
| | 3) 12 documentos complementarios (revisiones teóricas, enciclopedias, manuales) |
| Fase 3. Sistematización mediante matriz de análisis documental (ver Anexo A) | Una matriz en Excel con 34 documentos analizados uno por uno |
| Fase 4. Agrupar la información por temas (lo que más se repetía en todos los documentos) | 3 grandes temas organizados: <ol style="list-style-type: none"> 1) Impactos del trabajo en horario nocturno /turnos en el bienestar de los profesionales de enfermería (sueño, burnout, mortalidad, riesgos cardiovasculares y mentales) 2) Factores de riesgo psicosocial y síndrome de burnout (sobrecarga, dobles turnos, déficit de personal, miedo al contagio) 3) Marco normativo colombiano aplicable (Leyes 1616, 2460, 1562, Decreto 1072, Resolución 2646) |

Nota. En la tabla se describen las fases de análisis de la información

Fase 1 Búsqueda y Recopilación Documental

Se efectuó una búsqueda amplia en la base de datos académicas como Dialnet, Scielo, PubMed, OAIster, Elsevier, Academic Search Ultimate y Fuente Académica Plus, utilizando las palabras clave: trabajo nocturno, enfermería, salud mental, ciclo circadiano, trastornos del sueño, síndrome de burnout, bienestar emocional e impacto familiar. Adicionalmente, se consultaron fuentes normativas oficiales del gobierno colombiano (Función Pública, Ministerio de Salud). El análisis de la literatura se realizó desde las primeras etapas del estudio, siguiendo lo dicho por Hernández Sampieri et al. (2014), "la revisión de la literatura debe de iniciarse desde el comienzo del estudio porque el conocimiento que nos brinda, es útil para plantear el problema de investigación y posteriormente sirve para refinarlo y

contextualizarlo" (p. 58). Por esta razón, la búsqueda de documentos guio tanto la identificación de la problemática como la definición de los objetivos de esta monografía. permitió localizar un total de 20 documentos relevantes.

Fase 2 Selección y Filtrado de Fuentes

Se aplicaron los siguientes criterios de inclusión: a) publicaciones entre 2013 y 2026; b) documentos centrados en personal de enfermería o personal sanitario en general; c) estudios que abordaran específicamente el impacto psicoemocional, los trastornos del sueño o el equilibrio vida-trabajo; d) normativa colombiana vigente relacionada con salud mental y riesgos laborales; e) documentos metodológicos relevantes para el enfoque cualitativo.

Fase 3 Sistematización de la información mediante matriz de análisis documental

Se diseñó una matriz en hoja de cálculo con las siguientes categorías de análisis: a) referencia bibliográfica (APA); b) tipo de fuente; c) país y universidad de origen; d) instrumentos de recolección; e) técnicas de análisis utilizadas; f) limitaciones del estudio; g) tamaño y tipo de muestra; h) objetivo general; i) hipótesis o preguntas de investigación; j) objetivos específicos; k) variables utilizadas y l) conclusiones. Cada documento fue leído en profundidad entendiendo lo de Scheller y de Lara Bonotto (2015) donde dan a entender que Lo importante no es medir, sino comprender el significado de lo que pasa.

Fase 4 Análisis Temático e Identificación de Patrones

Una vez sistematizada la información, se procedió a identificar patrones, recurrencias y posibles contradicciones en la literatura. Se agruparon los hallazgos en tres grandes núcleos temáticos: 1) efectos sobre el bienestar mental (ansiedad, depresión, trastornos del sueño Síndrome de Burnout); 2) impacto dentro del espacio familiar y social (aislamiento, conflictos, reducción del tiempo de calidad); 3) respuesta normativa y estrategias de

intervención (leyes, decretos, programas de prevención). Esta forma de organizar la información permitió ir más allá de la descripción de los documentos, promoviendo un análisis crítico de los hallazgos en relación con el problema de estudio y los marcos teóricos.

Matriz de Análisis de Contenido

Tabla 2

Síntesis de los Principales Hallazgos Documentales

| Autor/Año | Objetivo del estudio | Categoría | Hallazgos principales | Aporte al tema |
|---|--|--|--|---|
| Izquierdo Aranda, I. & Hijazo Larrosa, S. (2024) | Determinar la relación entre la variación de los turnos laborales y el turno nocturno con las posibles complicaciones de descanso y sueño del personal salud | Efectos del trabajo nocturno en la salud | Los turnos nocturnos afectan la salud física y mental, el estado de ánimo y las relaciones sociales afectando sus labores como el cuidado al paciente | evidencia sobre cómo el trabajo nocturno impacta el ámbito familiar y social del enfermero |
| Palazón Galera, E. & Sánchez López, J. C. (2017) | evaluar el nivel de descanso en el personal de enfermería que laboran turnos de 8 y 12 horas | Calidad del sueño | Ambos turnos presentan mala calidad de sueño (puntuaciones ICSP 8,3 y 6,3); el turno de 8 horas es más perjudicial | Aporta datos cuantitativos sobre mala calidad de sueño y valida el uso del Índice de Pittsburgh |
| Quintana, A. et al. (2025) | Analizar el patrón de sueño del personal de salud del Caribe colombiano durante la pandemia | Calidad del sueño y trabajo nocturno | Más del 55% reportó problemas en la calidad del sueño; el 60% fue clasificado como "malos dormidores" según el PSQI | Evidencia por datos observables, la relación directa entre el trabajo nocturno y el deterioro en la calidad del sueño |
| Rendón Montoya, M. S. et al. (2020) | Identificar la prevalencia del síndrome de desgaste profesional en el personal de enfermería | Síndrome de burnout | El síndrome de "quemarse en el trabajo" es grave por la exposición cotidiana al estrés; las características laborales influyen más que las sociodemográficas | La definición algunas características del burnout en el campo de la enfermería |
| Luceño Moreno, L. et al. (2004) | Presentar los modelos teóricos que explican la generación del estrés laboral | Modelos explicativos del estrés laboral | Presenta tres modelos: Ajuste Persona-Entorno, Demanda-Control y Esfuerzo-Recompensa | Proporciona el marco teórico para entender el estrés crónico en enfermería nocturna |
| García García, E. (2016) | Investigar la relación entre el trabajo nocturno y el estado general de bienestar del | Impacto del trabajo nocturno | Relaciona el trabajo nocturno con hipertensión, diabetes, cáncer, estrés; los jóvenes se adaptan mejor | Resume los efectos biológicos y psicológicos del trabajo nocturno |

| Autor/Año | Objetivo del estudio | Categoría | Hallazgos principales | Aporte al tema |
|--|---|--------------------------------------|--|---|
| Herrero, M. T. et al. (2016) | personal de enfermería. Revisar el trabajo nocturno desde la perspectiva de la salud laboral | Impacto físico del trabajo nocturno | Relaciona trabajo nocturno con trastornos del sueño, diabetes, síndrome metabólico, enfermedades musculoesqueléticas | Aporta evidencia sobre consecuencias físicas del trabajo nocturno |
| Meléndez Martínez, S. A. (2017) | Fortalecer los vínculos familiares mediante estrategias de intervención | Familia y relaciones interpersonales | La falta de tiempo compartido afecta la comunicación y genera conflictos familiares | Fundamental para entender por qué el impacto del trabajo nocturno afecta al núcleo familiar |
| Asociación entre trabajo por turnos y nocturno con la mortalidad (2025) | Investigar la asociación entre duración de exposición al trabajo nocturno y mortalidad | Mortalidad y trabajo nocturno | Exposición en mayor d 5 años se asocia con aumento del 15% en mortalidad total con un mayor riesgo en hombres | Evidencia que el trabajo nocturno prolongado puede comprometer la esperanza de vida |
| Quintero Micolta, K. E. (2025) | Identificar factores de riesgo del síndrome de Burnout en trabajadores de la salud en Colombia | Síndrome de burnout en Colombia | Prevalencia media del 21.69% relacionada a la sobrecarga laboral, extensas jornadas y falta de estrategias de afrontamiento en el personal sanitario | Aporta datos específicos del contexto colombiano sobre síndrome de quemarse en el trabajo |

Nota. Elaboración propia con base en la revisión documental de 10 fuentes principales.

Análisis o Discusión: Reflexión Crítica Sobre los Aportes Teóricos Revisados y su Relación con el Problema Planteado

El análisis realizado permite reflexión crítica centrada en tres aspectos clave: el impacto del trabajo en turnos nocturnos y su impacto en la salud emocional del personal de enfermería, las consecuencias que este tiene en la dinámica familiar y el ajuste o desajuste las políticas públicas en Colombia para enfrentar esta situación.

De acuerdo con los estudios y documentos ya publicados sobre el tema, existe un consenso claro entre los investigadores: el trabajo nocturno sí tiene efectos importantes en la salud mental. El cuerpo humano funciona con ritmos biológicos, es decir, con un “reloj interno” diseñado para estar activo durante el día y descansar en la noche. Quintana et al. (2025) Diversos factores restringieron y afectaron la calidad del sueño, especialmente en quienes desempeñaban labores en turnos nocturnos. Esta indicación adquiere gran relevancia en el ámbito de la enfermería implicando una fuerte carga emocional debido a que el personal está en contacto constante con pacientes, enfermedades. ese ritmo consecutivo en el campo de la salud es una gran responsabilidad, La combinación de todo esto hace que los profesionales de la salud sean más vulnerables, es decir, más propensos a verse afectados física y emocionalmente. Sin embargo, resulta preocupante que, a pesar de la solidez de estas evidencias, en las actividades diarias de las instituciones de salud en Colombia no se implementen programas para supervisar la calidad del sueño o para prevenir el agotamiento laboral en quienes trabajan en turnos nocturnos.

Los documentos revisados coinciden en señalar que el trabajo nocturno no solo afecta al profesional de enfermería como individuo, sino que sus efectos se extienden a diversas dimensiones de su vida. La reducción del tiempo compartido y el cansancio acumulado generan consecuencias que pueden afectar las relaciones familiares, sociales y laborales. Tal como lo expresa Izquierdo (2024):

Se ha observado que se producen afectaciones tanto a nivel físico como a nivel mental y no solo en dichos aspectos si no del mismo modo, en el ámbito social e incluso a la hora de mantener una buena calidad en la atención al paciente." (p. 37)

Desde la perspectiva de la salud mental comunitaria, este hallazgo es fundamental porque rompe con la idea de que el problema del trabajo nocturno es exclusivamente individual. Por el contrario, esto evidencia que se trata de una situación que impacta no solo al individuo, demuestra que se trata de un fenómeno que afecta redes enteras de vínculos, sino también a los distintos ámbitos de su vida, como el familiar, laboral y social, La familia como lo señala Meléndez Martínez (2017), "la base de la sociedad, el lugar inicial donde conviven los seres humanos, mediante la cual cada ser humano configura su personalidad" (p. 8). Y resulta impactada por las condiciones laborales del profesional de enfermería. Esto significa que toda estrategia orientada a reducir los efectos negativos del trabajo nocturno no debe enfocarse únicamente en el entorno laboral, sino que también debe considerar a la familia como proceso de atención.

El análisis del marco normativo colombiano revela una situación contradictoria. Colombia cuenta con un conjunto de normas como la Ley 1616 de 2013, Decreto 1072 de 2015, Resolución 2646 de 2008 y Ley 2460 de 2025, las cuales admiten la salud mental como derecho esencial y plantean la responsabilidad de evitar los factores de riesgo psicosocial en los lugares de trabajo, Sin embargo, la realidad es que estos lineamientos no se aplican de forma efectiva o de manera de prevención. Esto se refleja que el personal de enfermería que realiza trabajo en horario nocturno sigue presentando problemas de sueño y en algunos casos alguna sintomatología relacionada con la salud mental. Afirmando que la existencia de las normas no asegura su cumplimiento, debido a que aún existen fallas en los sistemas de vigilancia y control. Por ello, más que promulgar nuevas leyes, es necesario reforzar su puesta en práctica en los entornos laborales.

Desde los modelos explicativos del estrés laboral, los hallazgos de esta monografía se sustentan en el modelo Demanda-Control indica que el estrés laboral se relaciona con la unión de elevadas exigencias y bajo control en el trabajo, lo que afecta la salud del trabajador. Luceño et al. (2004) los trabajadores que enfrentan altas exigencias laborales, escaso control sobre sus tareas y bajo apoyo social tienen aproximadamente el doble de riesgo de presentar morbilidad y mortalidad por enfermedades cardiovasculares en comparación con aquellos que realizan trabajos con bajas demandas, mayor autonomía y un sólido apoyo social. Esta situación evidencia claramente lo que vive los profesionales de enfermería que trabaja en turnos de noche, enfrentan una elevada carga asistencial y tienen poca autonomía para decidir sobre sus horarios. Por otra parte, el Modelo del desequilibrio Esfuerzo-Recompensa, como lo indica Luceño et al. (2004) "actualmente algunos estudios relacionan altos esfuerzos en el entorno laboral unido a bajas recompensas, como un factor de riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares, leves desórdenes psiquiátricos y quejas psicósomáticas" (p. 102). En el caso el personal de enfermería que trabajan de noche, el desgaste es notable no solo por la carga de tareas, sino también por la alteración del reloj biológico (ciclo circadiano) que dificulta estar activo cuando el cuerpo demanda reposo. Las compensaciones que trascienden lo económico, el reconocimiento y la estabilidad laboral, generalmente son insuficientes a esta brecha entre el esfuerzo realizado y las recompensas obtenidas, acaba afectando de manera significativa el bienestar emocional del profesional.

Adicional que surge del análisis es que este problema no puede abordarse solo desde lo individual. Muchas veces, cuando el personal de enfermería presenta cansancio o problemas de sueño, se les sugiere como solución mejorar sus hábitos de descanso y buscar apoyo psicológico. Aunque estas acciones pueden ser útiles, no son suficientes, porque dejan la responsabilidad al trabajador y dejan en segundo plano el papel de las instituciones en el seguimiento a esto.

Conclusiones

El trabajo nocturno en enfermería que altera el ritmo circadiano y produce efectos emocionales y psicológicos con gran prevalencia: alteraciones del sueño (evaluadas con herramientas como el Índice de Pittsburgh), cansancio persistente, ansiedad, irritabilidad y mayor probabilidad de desarrollar síndrome de burnout. Estos efectos no solo afectan al individuo, sino que también impactan la calidad del cuidado al paciente y la protección en el ámbito de la salud. En Colombia existe una normativa sólida orientada al cuidado de la salud emocional y la prevención de factores de riesgo psicosocial (Ley 2460 de 2025, Decreto 1072 de 2015, Ley 1616 de 2013, Resolución 2646 de 2008). No obstante, se observa una distancia importante entre lo establecido en la ley y su implementación dentro de las entidades de salud. El personal de enfermería que realiza sus funciones en turnos nocturnos continúa evidenciando altos niveles de afectación emocional, lo que pone en evidencia debilidades en los procesos de seguimiento, control y cumplimiento.

Los enfoques teóricos sobre el estrés laboral, en particular el Modelo Demanda-Control y el Modelo de Desequilibrio Esfuerzo-Recompensa, ayudan a entender que el malestar del personal de enfermería en turnos nocturnos no se relaciona solo con aspectos individuales, sino con condiciones propias de la estructura del trabajo, el personal de enfermería tiene mucho trabajo, presión y exigencias constantes. Escasa autonomía y compensaciones limitadas. Por ello, cualquier intervención no debe enfocarse solo en la persona (por ejemplo, decirle que controle el estrés o descanse más), sino en cambiar las condiciones del trabajo que están causando el problema.

El trabajo nocturno no solo impacta el entorno laboral, sino que también influye en el ámbito familiar del personal de enfermería. La disminución del tiempo en familia, el

agotamiento frecuente y los cambios de estado emocional pueden generar dificultades en la comunicación y afectar el bienestar familiar.

Se observa una tendencia preocupante a responsabilizar al trabajador de su propio bienestar (mejore sus hábitos de sueño o busque apoyo psicológico), dejando de lado la responsabilidad de la institución. Aunque la resiliencia y el autocuidado son importantes, no son suficientes si no se acompañan de verdaderos cambios en la organización, como una adecuada planificación de turnos acorde a los ritmos biológicos, tiempos de descanso apropiados, acceso a programas de salud mental y una cultura laboral que no normalice el agotamiento.

Referencias Bibliográficas

- Andrade Gil, Z. V. (2019). Administración de la calidad de vida laboral en psicólogos evaluadores de centros de reconocimiento de conductores Bogotá, Colombia. *Revista Estrategia Organizacional*. <https://doi.org/10.22490/25392786.3435>
- Asociación entre el trabajo por turnos y nocturno con la mortalidad. (2025). *Revista Sanitaria de Investigación*, *6*(2),97. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/catart?codigo=10234945>
- Bastidas-Sánchez, B. E., et al. (2023). Actividades de descanso y dificultades para su realización en estudiantes de medicina de la Universidad del Cauca, Colombia, durante la pandemia por SARS-COV-2. *Médicas UIS*, *36*(1), 59-70. <https://doi.org/10.18273/revmed.v36n1-2023004>
- Bravo, L., Méndez, P., & Ramirez, T. (1987). La investigación documental y bibliográfica. <https://literaturaundecimo.wordpress.com/wp-content/uploads/2018/05/docto-orientador-para-la-investig.pdf>
- Cando-Aldás, L., & Moreta-Herrera, R. (2022). Fatiga física y mental y su relación en la autoeficacia académica en estudiantes en formación militar del Ecuador. *Revista de Educación*, Año XIII (25.1), 541-556. https://fh.mdp.edu.ar/revistas/index.php/r_educ/article/view/5868/6046
- Corea Castillo, M. E. (2018). *Manual de la Investigación Documental Bibliográfica*. Colegio Centro América (CCA).
- Decreto Único Reglamentario del Sector Trabajo Decreto 1072 de 2015. <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=72173>
- Delgado, E. C., De la Cera, D. X., Lara, M. F., & Arias, R. M. (2021). Generalidades sobre el trastorno de ansiedad. *Revista Cúpula*, *35*(1), 23-36. <https://www.binasss.sa.cr/bibliotecas/bhp/cupula/v35n1/art02.pdf>

- García García, E. (2016). *Impacto del trabajo nocturno sobre la salud de los profesionales de enfermería. Revisión bibliográfica sistemática* [Trabajo de Fin de Grado, Universidad de Valladolid]. <http://uvadoc.uva.es/handle/10324/17828>
- Gené-Badia, J., Ruiz-Sánchez, M., Obiols-Masó, N., Oliveras Puig, L., & Lagarda Jiménez, E. (2016). Aislamiento social y soledad: ¿qué podemos hacer los equipos de atención primaria? *Atención Primaria*, *48*(9), 604-609.
<https://doi.org/10.1016/j.aprim.2016.03.008>
- Hernández Merchán, M. A., & Bustos-Marín, T. (2023). Salud mental en Colombia: la promesa de un enfoque preventivo. *Biociencias*, *7*(1), 34-43.
<https://doi.org/10.22490/26194759.8571>
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, M. d. P. (2014). *Metodología de la investigación* (6ª ed.). McGraw-Hill / Interamericana Editores, S.A. de C.V.
- Izquierdo Aranda, I., & Hijazo Larrosa, S. (2024). *El trabajo a turnos como factor de riesgo para la salud del enfermero: revisión sistemática*.
<http://zagan.unizar.es/record/154332>
- Kripka, R. M. L., Scheller, M., & Bonotto, D. de L. (2015). Pesquisa documental na pesquisa qualitativa: conceitos e caracterização. *Revista de Investigações UNAD*, *14*(2), 55-73.
- Kte, B. M. (2026). Resilience (psychology). En *Salem Press Encyclopedia*.
https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0212656716301809?ref=pdf_download&fr=RR-2&rr=9eea337f5ea4d267
- Ley 1562 de 2012. (2012, julio 11). *Sistema General de Riesgos Laborales*. Congreso de Colombia.
<https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=2606>

Ley 1616 de 2013. (2013, enero 21). *Ley de Salud Mental*. Congreso de Colombia.

https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma_pdf.php?i=51292

Ley 2460 de 2025. (2025, junio 16). *Por medio de la cual se modifica la Ley 1616 de 2013*.

Congreso de Colombia.

https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma_pdf.php?i=72173

Luceño Moreno, L., Martín García, J., Rubio Valdehita, S., & Díaz Ramiro, E. (2004).

Factores psicosociales en el entorno laboral, estrés y enfermedad. *EduPsykhé. Revista de Psicología y Psicopedagogía*, *3*(1), 95-108.

Meléndez Martínez, S. A. (2017). *Construyendo en familia*.

<https://repository.unad.edu.co/handle/10596/13716>

Mendoza Pinilla, I. D. (2021). *Ley de Salud Mental 1616 de 2013; un Análisis desde la*

Psicología Comunitaria y la Salud Mental Comunitaria [Tesis de maestría, Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD].

<https://repository.unad.edu.co/handle/10596/42706>

Minaya Lozano, G. (2009). Trabajo a turnos: modalidades, consecuencias para la salud e intervención (I). *Gestión Práctica de Riesgos Laborales*, (57), 32-39.

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2025). *Salud mental*.

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

Oyama, O., & Piotrowski, N. A. (2026). Depression. En *Salem Press Encyclopedia of Health. Research Starters*.

Palazón Galera, E., & Sánchez López, J. C. (2017). Calidad del sueño del personal de enfermería. Comparativa entre profesionales con turnos de 8 y de 12 horas. *The European Journal of Occupational Health Nursing*, *7*(2), 30-37.

- Puneetpal Singh. (2015). *Depression: A Silent Culprit in Health and Disease*. Bentham Science Publishers.
- file:///C:/Users/enfuc/Downloads/PuneetpalSingh_2015_08Chapter01_DepressionASilentCulp.pdf
- Quintero Micolta, K. E. (2025). *Revisión sistemática de factores de riesgo del síndrome de Burnout en trabajadores de la salud* [Trabajo de grado, Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD].
- Quintana, A., Severiche, C., Del Toro, M., Vargas, L. E., & Romero, D. (2025). Calidad del sueño en trabajadores de la salud que atendieron en pandemia de Covid-19 en el Caribe colombiano. *Revista Repertorio de Medicina y Cirugía*, *34*, 257-261. <https://doi.org/10.31260/repertmedcir.01217372.1508>
- Ramírez Elizondo, N. A., Paravic Klijn, T., & Venezuela Suazo, S. (2013). Riesgos de los turnos nocturnos en la salud integral : del profesional de enfermería. *Index de Enfermería: Información Bibliográfica, Investigación y Humanidades*, 22(3), 152–155. <https://doi-org.bibliotecavirtual.unad.edu.co/10.4321/s1132-12962013000200008>
- Rendón Montoya, M. S., Peralta Peña, S. L., Hernández Villa, E. A., Hernández Pedroza, R. I., Vargas Rubí, M., & Favela Ocaño, M. A. (2020). Síndrome de burnout en el personal de enfermería de unidades de cuidado crítico y de hospitalización. *Enfermería Global*, *19*(3), 479-506. <https://doi.org/10.6018/eglobal.398221>
- Resolución 2646 de 2008. (2008, julio 23). *Por la cual se establecen disposiciones y se definen responsabilidades para la identificación, evaluación, prevención, intervención y monitoreo permanente de la exposición a factores de riesgo psicosocial en el trabajo*. Ministerio de la Protección Social. <https://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Normal.jsp?i=31607>

Souza, A. da C. e N. de, Alves, A. C. M., Pilco, G. M. O., Gomes, R. de F., Meneses, L. M.

M. de, Melo, S. F. de, & Costa, J. F. de O. (2025). Síndrome e Burnout Na

Enfermagem em Hospitais Públicos Durante a Covid-19: Fatores Contribuintes Para

O Adoecimento Profissional. *Revista Foco*, 18(11), e10734.

<https://doi.org/10.54751/revistafoco.v18n11-235>

Tamayo Vasco, L. M., Grisales Arroyave, L., Castaño Ramírez, S. M., & Gallego Uribe, M. F.

(2025). Síndrome de burnout y funciones ejecutivas en el personal de salud de la

E.S.E Hospital San Rafael de Andes. *Psicoespacios*, *19*(34).

<https://doi.org/10.25057/21452776.1637>

Vicente-Herrero, M. T., Torres Alberich, J. I., Capdevila García, L., Gómez, J. I., Ramírez

Iñiguez de la Torre, M. V., Terradillos García, M. J., Garrido, J. A., López-González,

Á. A., Morató Moscardó, L., & Buedo, V. E. (2016). Night shift work and

occupational health. *Spanish Journal of Legal Medicine*, 42(4), 142–154.

<https://doi-org.bibliotecavirtual.unad.edu.co/10.1016/j.remle.2016.11.001>

Apéndices

Apéndices A

Matrix Revisión Bibliográfica

Enlace: <https://unadvirtualedu->

[my.sharepoint.com/:x/g/personal/jeeduardob_unadvirtual_edu_co/IQDgu614AxSGRr-qoX6j5ELHdAR8kGGBmMIJbQK8GAYZVLDA?e=jM86ym](https://unadvirtualedu-my.sharepoint.com/:x/g/personal/jeeduardob_unadvirtual_edu_co/IQDgu614AxSGRr-qoX6j5ELHdAR8kGGBmMIJbQK8GAYZVLDA?e=jM86ym)