

El cuerpo se acostumbra a todo. Acostumbramiento y resignación en trabajadoras del turno nocturno

The body becomes accustomed to everything. Accustoming and resignation in women night shift workers

Sánchez Mayoral, Jessica Miriam*

Colegio de postgraduados, México.
jess.sanmay@gmail.com

Ayala Carrillo, María del Rosario***

Colegio de Postgraduados, México.
madel@colpos.mx

Pérez Hernández, Luz María*****

Colegio de postgraduados, México.
luzmaph@colpos.mx

Zapata Martelo, Emma María**

Colegio de postgraduados, México.
emzapata@colpos.mx

Martínez Corona, Guadalupe Beatriz****

Colegio de Postgraduados, México.
beatrizm@colpos.mx

Garza Bueno, Laura Elena*****

Colegio de postgraduados, México.
garzal@colpos.mx

Resumen

Las condiciones de trabajo en el actual modelo neoliberal se caracterizan por los procesos de flexibilidad productiva y de consumo, esto ha ocasionado el incremento de las jornadas de trabajo nocturno, las cuales producen efectos adversos en las subjetividades de las personas trabajadoras, particularmente en sus cuerpos y emociones. En este artículo se analiza el caso de mujeres trabajadoras del turno nocturno en la zona industrial de Huejotzingo, Puebla, México, para quienes las jornadas de trabajo les generan problemáticas en su vida social. Utilizamos las categorías de “acostumbramiento” y “resignación” para analizar los mecanismos de soportabilidad social que permiten que las trabajadoras puedan afrontar las condiciones de trabajo. La metodología de investigación utilizada fue cualitativa a través de entrevistas semiestructuradas dirigidas a trabajadoras del tercer turno. Los resultados indican que el acostumbramiento y la resignación, surgen en las trabajadoras con la finalidad de gestionar los cuerpos y emociones para aguantar las jornadas remuneradas, las jornadas no remuneradas y las condiciones generales de precariedad laboral. Se concluye que las trabajadoras se han logrado acostumbrar y resignar a las condiciones del trabajo nocturno, pero continúan en la búsqueda de mejores condiciones de vida.

Palabras claves: Cuerpos/emociones; Mujeres trabajadoras; Trabajo nocturno.

Abstract

Working conditions in the current neoliberal model are characterized by productive and consumer flexibility processes, which has led to an increase in night shifts, producing adverse effects on workers' subjectivities, particularly on their bodies and emotions. This article analyses the case of women night shift workers in the industrial zone of Huejotzingo, Puebla, Mexico, for whom working hours create problems in their social life. The categories of “accustoming” and “resignation” have been used to analyse the social support mechanisms that allow the workers to cope with the working conditions. The research methodology employed was qualitative, utilizing semi-structured interviews. The findings indicate that the women workers have developed accustoming and resignation to manage their bodies and emotions in order to endure the paid and unpaid workdays and the general conditions of labor precariousness. It can be concluded that the women workers have become accustomed and resigned to the conditions of night work, but they continue to seek improved living conditions.

Keywords: Bodies/emotions; Women Workers; Night shift work.

* Mtra. en Antropología Social por la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla, México. Estudiante de doctorado en Estudios del Desarrollo Rural, en el Colegio de Postgraduados, Campus Montecillo. Líneas de investigación: Relaciones de género, feminismo, trabajo y estudios de socioculturales de la noche. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0598-5510>

** PhD en Sociología por la Universidad de Texas, en Austin. Profesora Investigadora Titular del departamento de Estudios del Desarrollo Rural del Colegio de Postgraduados, Campus Montecillo. Líneas de investigación: Género y Desarrollo Rural. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1623-3322>

*** Dra. en Ciencias Ambientales por la Universidad de Santiago de Compostela, España. Profesora Investigadora Asociada en el departamento de Estudios del Desarrollo Rural, en el Colegio de Postgraduados, Campus Montecillo. Líneas de investigación: género y feminismo en temas de migración, educación, violencia, economía del cuidado, mujeres rurales, trabajo y políticas. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1198-6026>

**** Dra. en Ciencias en Estrategias para el Desarrollo Agrícola Regional por el Colegio de Postgraduados. Profesora Investigadora Titular del Colegio de Postgraduados, Campus Puebla. Líneas de investigación: género, ambiente y desarrollo, empoderamiento y sustentabilidad, interculturalidad. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0745-4270>

***** Dra. en Planificación y Gestión de Proyectos de Desarrollo Rural Sostenible, por la Universidad Politécnica de Madrid, España. Profesora e Investigadora Asociada en el Colegio de Postgraduados, Campus Montecillo. Líneas de investigación: Desarrollo Territorial, Organización, Género y Empresas Rurales. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3285-8357>

***** PhD por la Universidad Estatal de Moscú, M.V. Lomonosov. Profesora Investigadora Titular del Colegio de Postgraduados, campus Montecillo y Profesora por Asignatura en la División de Ciencias Económicas y Administrativas de la Universidad Autónoma Chapingo. Áreas de investigación: micro finanzas y desarrollo e integración económica de productores(as) y competitividad. ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6880-648X>

El cuerpo se acostumbra a todo. Acostumbramiento y resignación en trabajadoras del turno nocturno

Introducción

El trabajo nocturno, es una jornada laboral que por las condiciones de trabajo que requiere, ha sido cuestionada por sus efectos en la salud, el trabajo, y en la vida sociocultural, advirtiendo, que las personas trabajadoras corren el riesgo de padecer problemas en su salud física, emocional y pueden presentar problemas como: ataques cardíacos, problemas digestivos, fatiga crónica, problemas de sueño, alteraciones psicológicas que producen estrés, ansiedad, depresión e irritación (Rotenberg et al., 2008; Bures, Cadkova y Altunpinarb, 2019; Ávila Jiménez y González Rodríguez, 2020). También se ha evidenciado que en tanto trabajan de noche un tiempo asincrónico para la vida social, enfrentan problemas en sus relaciones familiares y personales (Bericat, 2000).

A pesar de las advertencias, diversas investigaciones (Crary, 2015; MacQuarie, 2017; Patel, 2006) afirman que con el modelo neoliberal, el trabajo nocturno se ha expandido como nunca antes. Si bien, estas jornadas son redituables al capitalismo, para las personas trabajadoras hay riesgos psicosociales y de salud, que se incrementan por factores socioculturales de desigualdad, como las de género, la posición geopolítica y las condiciones económicas.

En este texto, se analiza la experiencia laboral de siete trabajadoras del tercer turno en el corredor industrial de Huejotzingo, Puebla, México. Las entrevistadas consideran que los turnos nocturnos son las jornadas laborales más desgastantes tanto a nivel corporal como emocional, frecuentemente se sienten cansadas, irritadas, con mucho sueño, debido a las condiciones del trabajo que las obliga a cambiar sus ritmos de vida y de sueño, a permanecer en estado de vigilia, así como por las tensiones que existen en el trabajo, las preocupaciones económicas, las de su vida cotidiana y de su vida familiar.

A pesar de que la jornada nocturna es considerada por ellas como la más pesada y con mayores impactos en los cuerpos y emociones,

se busca entender ¿Cómo es que las trabajadoras se adaptan a las condiciones laborales y de vida del turno nocturno? Se utiliza para el análisis los términos de *acostumbramiento* y *la resignación* como mecanismos de soportabilidad social que permiten naturalizar y aceptar las condiciones de trabajo. Las reflexiones de este texto se posicionan en la sociología de los cuerpos/emociones que busca evidenciar los sufrimientos producidos por el capitalismo neocolonial (Cervio, Lisdero y D'hers, 2020) y retoma la posición crítica del feminismo, para visibilizar y desnaturalizar las condiciones de desigualdad que enfrentan las mujeres (Castañeda, 2019).

La estructura del texto es la siguiente: en la primera sección, se analizan las características del trabajo nocturno femenino en el neoliberalismo, y se discuten el acostumbramiento y la resignación como mecanismos de soportabilidad social; en la segunda, se menciona las características de la metodología con enfoque cualitativo; en la tercera, se analiza la manera en que el acostumbramiento y la resignación permiten que se naturalicen las condiciones de vida derivadas del trabajo nocturno.

Trabajo nocturno femenino en el contexto neoliberal

Desde la perspectiva feminista marxista o crítica al marxismo, el tema del trabajo en mujeres implica entender que este ámbito está atravesado por dos estructuras de opresión y desigualdad, el patriarcado y el capitalismo (Mies, 2018; Hartmann, 1979; Federici, 2013). El primero, se refiere a “una formación social en la que los hombres detentan el poder, o más simplemente, donde el poder es de los hombres” (Hirata, 2023, p. 4). El segundo, es un sistema económico y social institucionalizado que se basa en la explotación del género y de otras opresiones (Fraser, 2023). Diferentes autoras coinciden en que estos sistemas no deben analizarse por separado, Mies (2018) propone el término de patriarcado capitalista o capitalismo patriarcal: “Mientras el concepto patriarcado denota la profundidad histórica

de la explotación y la opresión de las mujeres, el concepto capitalismo expresa su manifestación contemporánea, o el último paso en el desarrollo de este sistema” (Mies, 2018, p. 97).

El capitalismo durante las diferentes facetas de acumulación se ha aprovechado de la explotación del trabajo de las mujeres (Mies, 2018), tanto del trabajo remunerado que es generador de mercancías como del trabajo reproductivo que implica actividades de cuidado de la familia y del hogar (Hartmann, 1979; Federici, 2018) y también contribuye a la reproducción del sistema capitalista (Federici, 2018).

En este texto, interesa entender la influencia del capitalismo patriarcal en el trabajo nocturno y las mujeres, su presencia se ha discutido desde el siglo XIX, Marx (2018) menciona que con la ley Fabril de Inglaterra de 1850, se prohibió esta jornada para las mujeres y los niños, porque en ambos casos atentaba contra la reproducción de su vida y de otras personas, también se mencionaba que en Francia que se buscó prohibir, por “las situaciones que pudieran acontecer entre los hombres y las mujeres contra la integridad de ellas en talleres mal iluminados”(Marx, 2018, p. 143). Esta iniciativa fue seguida por varios países con el fin de salvaguardar “la seguridad de las mujeres, su integridad moral, su salud y el bienestar de sus familias” (OIT, 2001, p. 2), razones que no solo involucraban la salud, también relaciones de orden patriarcal como la violencia hacia las mujeres, reproducción de estereotipos de género y de actividades reproductivas.

Desde los inicios de la Organización Internacional del trabajo, el trabajo nocturno industrial femenino fue un tema discutido durante el siglo XX para 1919 se prohibió en algunos países miembros, fue hasta 1990 cuando se buscó derogar esta ley, con la finalidad de que las mujeres se incluyeran en condiciones de igualdad, frente a contextos de crecimiento y desarrollo económico (OIT, 2001).

Las regulaciones y especificidades con respecto a esta jornada laboral han cambiado a lo largo del tiempo, según los países y las necesidades del capitalismo. Con el sistema neoliberal, que se caracteriza de acuerdo con David Harvey (1990) por ser un proceso de acumulación capitalista que “apela a la flexibilización con relación a los procesos laborales, los mercados de la mano de obra, los productos, las pautas del consumo” (p. 170), al respecto, Crary (2015) advierte que en tanto, se han flexibilizado los tiempos de consumo y producción, se han generado sociedades 24/7.

Para que este sistema funcione, se ha incrementado el turno nocturno no solo en fábricas y en servicios que ofrecen seguridad y cuidados de la salud, también en el sector de servicios, en las telecomunicaciones, en los espacios que ofrecen servicios a las plataformas digitales, algunas tiendas de autoservicios, en las industrias de diversión nocturna, entre muchos otros sectores.

Algunos estudios (Patel, 2006; Marinache, 2016) demuestran que muchas de estas industrias surgieron con la globalización neoliberal, proceso que permitió la relocalización productiva de empresas que provenían de países del primer mundo hacia países del tercer mundo. En el caso de México, entre las empresas que emplean los turnos nocturnos se encuentran las industrias manufactureras transnacionales, que desde su llegada a México en 1970 se caracterizaron por contratar gran cantidad de mano de obra femenina (De la O y Medina, 2008).

Las mujeres en América Latina fueron integradas a las empresas transnacionales como mano de obra barata, algunos autores y autoras advierten (Scribano, 2009; Federici, 2013; Mies, 2018) que el sistema neoliberal continúa con las relaciones de colonialidad que se instauraron en el siglo XVI con la colonización de América Latina, es decir, con las relaciones asimétricas entre países del primer mundo Reino Unido, Francia, Alemania, entre otros países europeos, algunos americanos como Canadá, Estados Unidos y asiáticos, sobre antiguas colonias, como México, América Latina y Asia. El neocolonialismo, es un sistema extractivista de energías que van desde los recursos naturales, como el petróleo, otros recursos minerales, así como la energía corporal por medio de la explotación de los cuerpos y la gestión de las emociones (Scribano, 2009).

La neocolonialidad funciona con la explotación del trabajo y de los recursos de países del tercer mundo, en el caso de las mujeres, con la globalización neoliberal el trabajo de las mujeres funcionó como parachoques de la globalización (Castells, 2011; Cobo, 2005; Mies, 2018). Debido a que fueron integradas de forma masiva al mercado de trabajo en un momento histórico en el que se desaparecían antiguas condiciones laborales, el estado disminuyó la protección frente a los y las trabajadoras, transformando antiguas seguridades laborales como la estabilidad laboral, los trabajos a tiempo completo, por trabajos temporales, flexibles, y sin seguridad social (Salazar, 2004) y con bajas remuneraciones.

El modelo productivo cambió a un modelo flexible que se basó en la reducción de costos y que funciona según los ritmos de la oferta y la demanda (Standing, 2015). Como consecuencia, se han generado estrategias de flexibilidad interna que influyen en la organización del trabajo: los trabajos temporales, con pago a destajo, a jornada parcial, y las jornadas nocturnas (Todaro Cavallero, 2016). Las mujeres terminan aceptando estas jornadas, debido a que “La organización patriarcal de la familia obliga a la mujer a valorar la organización flexible de su trabajo profesional como única manera de compaginar familia y obligaciones laborales” (Castells, 2011, p. 59).

Se ha evidenciado que en el caso del trabajo nocturno, permite a las mujeres flexibilizar su tiempo para atender al trabajo doméstico y de cuidados (Cortés, 2015; Rotenberg et al., 2001), este ámbito es una de sus preocupaciones centrales mientras están trabajando (Avila Jiménez y González Rodríguez, 2021), pero, las dobles jornadas terminan perjudicando aún más su salud y generan desventajas en su rendimiento laboral (Cortés, 2015; Arellano, López y Auriolos, 2021).

Las jornadas nocturnas en el neoliberalismo de acuerdo con MacQuarie (2017) surgen en un modelo capitalista postcircadiano, que va más allá del tiempo destinado al descanso, es un sistema que “no respeta el ritmo fisiológico, el reloj corporal de 24 horas, en términos del tiempo que pasamos nuestras horas despiertos, cuándo y cuánto (poco) dormimos y nuestro tiempo de ocio” (MacQuarie, 2017, p. 7), el capitalismo ha flexibilizado los tiempos de trabajo y descanso, esto ha generado que se difumine la separación entre el tiempo de descanso y el tiempo de trabajo siendo más difícil en el caso de las mujeres (Quattrini y Lisdero, 2020; Standing, 2015) quienes además del trabajo remunerado, deben de llegar a la casa a continuar trabajando la jornada reproductiva.

Entre los principales problemas de este modelo de desarrollo productivo, de acuerdo con Neffa (2023), se encuentra que la intensificación en los ritmos de producción y del empleo, genera que las personas trabajadoras terminen pagando los costes del capitalismo.

El trabajo nocturno y por turnos rotativos permite reducir las inversiones en capital pero modifica el ritmo circadiano, con impactos sobre la salud y el bienestar de los trabajadores, generando dificultades para conciliar el trabajo con la vida social y familiar. Estos factores acentúan la carga mental del trabajo y los esfuerzos cognitivos para concentrar la atención, hacer uso de la memoria,

procesar la información captada por los sentidos, identificar las diversas alternativas y adoptar decisiones para ejecutar la tarea y alcanzar los objetivos fijados, controlando la ejecución. (Neffa, 2023, p. 20).

Mientras las industrias obtienen beneficios económicos, las personas tienen mayores problemáticas, pues tienen cada vez menos tiempo para reponer sus energías, lo que genera afectaciones de salud física, mental y social.

Mecanismos de soportabilidad social: acostumbramiento y resignación

Retomamos a la sociología de los cuerpos y emociones que permite analizar cómo es que las estructuras dominantes explotan las subjetividades materiales de las personas, desde esta perspectiva las emociones y los sentimientos, no solo son estados corporales, también son:

(...) expresiones de cómo los cuerpos y los espíritus son afectados por las relaciones y los entornos, constituyen la unidad elemental de la condición política. Suelen ser la soldadura entre lo ‘personal’ y lo ‘social’; dan cuenta de cómo el ‘cuerpo social’ sella sus impresiones en los cuerpos individuos (Machado, 2014, p. 66).

En América Latina, las condiciones de precariedad y flexibilidad laboral han generado nuevos regímenes de sensibilidades sociales (Quattrini y Lisdero, 2020), que han servido para que las personas trabajadoras puedan soportar las condiciones materiales de vida y de existencia. Scribano (2012) llama a estas estrategias de dominación *mecanismos de soportabilidad social*, las cuales “se estructuran alrededor de un conjunto de prácticas hechas cuerpo que se orientan a la evitación sistemática del conflicto social” (Scribano, 2012, p. 100).

Los mecanismos de soportabilidad social, permiten que las condiciones sociales y materiales de existencia sean concebidas como habituales y naturales, como sensaciones que parecen lo más íntimo (Scribano, 2012), lo que permite que las cosas sean aceptadas como un siempre así (D`hers, 2013). En el mundo laboral, estas formas de soportabilidad permiten que las y los excluidos se sientan parte del sistema laboral, independientemente del nivel de explotación y las condiciones de precariedad a las que están sometidos (Lisdero y Vergara, 2010).

Para interés de este texto, se analizan dos mecanismos de soportabilidad social que están presentes en las mujeres trabajadoras del turno

nocturno: *el acostumbramiento y la resignación*. Por un lado, el acostumbramiento, permite que normalicemos y naturalicemos los estados de dominación en los que se encuentran nuestros cuerpos y emociones. D`hers (2011) lo retoma para explicar cómo es posible que personas que viven en espacios inhabitables como los basurales, pueden y deben acostumbrarse a las condiciones de contaminación, debido a sus condiciones económicas y socioculturales de exclusión. El acostumbramiento, permite “hacer posible que miles de personas estén invisibilizadas y habiten en espacios contaminados, sentidos como imposibles para la sociedad en general” (D`hers, 2011, p. 64).

Por otro lado, la resignación es entendida por Scribano (2013) como una emoción que surge con la dominación neocolonial, parte de una religión económica y capitalista, en la que se exaltan e interiorizan tres valores fundamentales: el consumo mimético, la solidaridad y la resignación, esta última, involucra aceptar que tenemos una limitada capacidad de acción, relacionada con nuestras condiciones materiales de vida (Scribano, 2013), limitaciones dadas por el capitalismo.

Estas categorías son útiles para comprender cómo es que las trabajadoras se adaptan a las jornadas nocturnas, un tipo de trabajo que se resiente en sus cuerpos, emociones y que transforma el ritmo de su vida cotidiana, así como las razones detrás de la aceptación o no de las condiciones laborales y de vida.

Metodología

La metodología de investigación que se utilizó fue la cualitativa y la perspectiva teórico-metodológica fue la feminista, que se caracteriza por ser “una metodología crítica que coloca a las mujeres en el centro para visibilizar su experiencia histórica, filosófica, ética, política y social en la construcción de las sociedades en su diversidad frente a las desigualdades de las mujeres” (Güereca, 2016, p. 87).

Se retoman los aportes de la investigación feminista, en primer lugar, la importancia de analizar la influencia de las condiciones estructurales en las desigualdades que experimentan las mujeres tanto en la vida social, familiar y en el mercado de trabajo, esta posición contribuye a “visibilizar la tensión entre lo que las aspiraciones y posibilidades de ser de las mujeres y las fuerzas estructurales que las constriñen” (Castañeda, 2019, p. 24). En este caso, se resaltan los impactos de las estructuras capitalistas y patriarcales sociales en la experiencia de las trabajadoras, así

como en las formas en que son afectados sus cuerpos y emociones.

En segundo lugar, el análisis de la subjetividad, la teoría feminista advierte Tabares, contribuyó a valorar temas “antes relegados como las emociones, el deseo y el cuerpo, en una palabra, la experiencia, esto ha permitido el reconocimiento del otro como sujeto y no como un objeto de investigación” (Tabares, 2019, p. 85). Además, esta posición se complementan con las propuestas de la sociología de los cuerpos y las emociones de América Latina, que busca evidenciar cómo los cuerpos, las emociones y las percepciones son explotadas por el sistema de dominación del capitalismo neocolonial (Scribano, 2019) y por el sistema patriarcal en este caso.

Técnicas de investigación

Esta investigación, retoma los relatos y la experiencia de mujeres trabajadoras del tercer turno, la información se recopiló durante los meses de febrero a septiembre de 2022 y se utilizaron las siguientes técnicas de investigación: la bola de nieve y las entrevistas semiestructuradas.

Con la técnica de investigación bola de nieve. Se contactó a trabajadoras de la zona industrial con experiencia en el turno nocturno, después de conocer a cada una y entrevistarlas, se les solicitó que nos presentaran con alguna compañera de trabajo, vecina o amiga que tuviera experiencia en este turno, se logró conocer y entrevistar a siete mujeres.

En las entrevistas semiestructuradas, se realizaron preguntas abiertas basadas en un guion, donde se retomaron los siguientes temas: jornadas laborales nocturnas, afecciones físicas y emocionales, y expectativas de vida. Las entrevistas se realizaron durante el periodo de pandemia por COVID 19 en el 2022, por lo que cuatro de las entrevistas se realizaron por medio de video llamadas y tres de manera presencial.

Sobre las características de las mujeres entrevistadas, todas trabajan en el corredor industrial y tienen experiencia trabajando en el turno nocturno. Los lugares de trabajo van desde las fábricas, tiendas de autoservicios y en el aeropuerto, las jornadas nocturnas que realizan van desde los turnos fijos y los rotativos. Viven en el municipio de Huejotzingo, en la cabecera municipal y en la unidad habitacional Paseo de los Sauces. Sus edades van desde los 25 hasta los 50 años. Se entrevistaron a mujeres con hija/os, jefas de familia, con cónyuges y solteras. Con relación al trabajo, se desempeñan en las fábricas de la

industria textil, de autopartes y de insumos médicos, además dos trabajan en los sectores de servicios en el aeropuerto y en una tienda de autoservicios. De las trabajadoras de fábrica, cuatro trabajan en el puesto de operadoras de maquinaria y una es líder de producción, de las trabajadoras de servicios una trabajó como guardia de seguridad en el aeropuerto y la otra atiende la tienda de autoservicios.

Sobre el uso de los datos, en cada una de las sesiones de entrevista se les consultó y solicitó permiso para que sus testimonios fueran grabados, se les mencionó que sus nombres y el nombre de las empresas en donde trabajan serían cambiados para su protección personal, y que los usos de estos datos solo son para fines de la investigación.

Resultados y discusión

Acostumbrarse a trabajar de noche

Cuando se les solicitó a las trabajadoras comentar su percepción general sobre el turno nocturno, la mayoría mencionó que es la jornada laboral más pesada debido a los cambios que surgen en el organismo tras modificar los horarios de sueño, al tener que dormir durante el día y estar despiertas durante la noche, lo cual implica sentir los efectos de permanecer en estado de vigilia.

A veces si es un poquito más pesado trabajar de noche, más en la madrugada como de las 4 hasta las 6 de la mañana, porque el sueño ya te vence, se siente más el cansancio y te empieza a dar mucho frío, aunque estés trabajando y en movimiento. (Ofelia, 32 años).

La mayoría de las trabajadoras coinciden, en que durante la jornada nocturna hay ciertos momentos de la noche en los que su cuerpo se comienza a sentir diferente y aparecen sensaciones de agotamiento, como el frío y la somnolencia, sobre todo en las últimas horas de la jornada de trabajo, en este periodo las trabajadoras buscan despertarse y enfocan sus energías en prestar atención a las tareas que se están realizando con la finalidad de hacer bien el trabajo y evitar accidentes laborales.

Algunas mencionan que para gestionar sus cuerpos en el trabajo productivo recurren a cambios en su rutina laboral que las obliguen a despertar, como lo son los hábitos alimenticios, en algunos casos es recurrente la ingesta de azúcar y cafeína, alimentos que son considerados por las personas trabajadoras como inhibidoras de sueño, ya que, sin estos, sería difícil permanecer despierta.

Yo a partir de las 4:00 am ya no tenía ganas de vivir, para reanimarme comía muchos dulces, la verdad, eso me hizo daño, pero los comía para despertarme. Y pues muchos compañero/as de trabajo, toman el café, y la coca que es lo máximo ahí. A veces no queríamos comprar refresco, pero cuando no lo comprábamos, no resistíamos el turno, porque como estas caminando por toda la tienda, buscando cosas, cargando cosas y todo eso, pues si te vas desgastando. (Alicia, 31 años).

También buscan actividades que las despejen de la rutina laboral, como lo puede ser mojarse la cara, ir al baño, platicar con las compañeras/os de trabajo o escuchar música, estas dos últimas actividades que sería difícil realizarlas durante el día en el lugar de trabajo debido a que hay presencia de los puestos directivos, pero en la noche es posible hacerlas porque hay menos vigilancia.

Cuando estoy en el tercer turno trato de no comer comida, solo fruta y café, porque si no te da sueño, o cuando siento que me voy a dormir, le digo a mi líder cúbreme voy al baño, ya salgo y me despejo, o me pongo a escuchar música, de hecho, no tenemos permitido usar audífonos, pero todos tienen sus audífonos para no distraerse, aunque es peligroso por las grúas y todo eso, está prohibido, pero sí los usamos (María, 22 años).

Las afecciones del trabajo nocturno no solo se perciben durante la jornada laboral, cuando las trabajadoras salen del trabajo e intentar descansar tienen problemas para dormir durante el día, entre las razones están los factores ambientales como el ruido en sus casas, en la calle, así como la luz del sol que les impiden conciliar el sueño.

En la mayoría de los casos, existe la percepción de que al dormir en el día no se tiene la misma calidad de descanso que se tiene durante la noche, debido a que se disminuyen los horarios de sueño, de 8 a 6 horas o menos, así como hay muchas posibilidades de que su sueño no sea continuo, ni prolongado, tanto por los factores ambientales, como por las desigualdades en la distribución del trabajo reproductivo que las obliga a despertarse.

Pues trabajando en la noche, tengo más tiempo en mi casa, pero durante el día tengo un poquito más de sueño y descanso menos. Porque yo llego a las 6 de la mañana, pero a las 10 de la mañana o al mediodía me tengo que levantar a ver a mis hijos, a prepararlos para llevar a mi niña a su escuela, después me tengo que apurar porque ya llega mi esposo de trabajar y ya está en la casa (Ofelia, 32 años).

Tanto el sistema capitalista como el patriarcado, buscan que el cuerpo de las mujeres se encuentre disponible para estar y producir para los otros, a pesar de que no tengan el tiempo suficiente para su recuperación. En este sentido, se retoma a Crary (2015), quién afirma que la actual fase del capitalismo busca maximizar el tiempo de producción, para poder hacerlo se ha intentado conquistar el sueño, tratando de eliminarlo, si bien, no se ha podido suprimir el sueño en el organismo humano, el capitalismo lo ha podido reducir, a principios del siglo XX la gente dormía cerca de 8 horas y en la actualidad se ha reducido a 6 horas.

En el caso de las trabajadoras, la reducción del tiempo de sueño está relacionada con el patriarcado y el capitalismo, para las mujeres que son madres el cuidado a sus hijas, hijos y de la familia, es uno de los factores que disminuye su tiempo de sueño por lo que, algunas tienen que llegar después del trabajo y llevar a los hijos e hijas a la escuela, dormir mientras no están y despertarse para ir por ellos y cuidarlos. Sin embargo, cuando tienen redes de apoyo principalmente femeninas, pueden apoyarse para dormir un poco más, por lo menos, poder dormir tras haber llegado de trabajar y despertar al medio día para recogerlos después de clases.

Mi abuelita y mi mamá me ayudan con mi niño, lo llevan a la escuela. Es que yo no puedo levantarme a llevarlo, es que yo no puedo interrumpir mi sueño, porque si no ya no puedo dormir, ya no puedo. Y me estreso, me pongo como de malas (María, 22 años).

La investigación de Marinache (2016) ejemplifica como el dormir durante un horario desincronizado de la vida social puede ocasionar problemas familiares, de parejas, o con quienes se comparte la casa, debido a que las actividades diurnas impiden que las personas trabajadoras nocturnas logren tener un buen descanso. Las mujeres deben de flexibilizar sus energías para las actividades de reproducción de la vida, debido a que muchas de las trabajadoras ven como uno de los beneficios de este turno el pasar más tiempo, o el estar en la casa con sus hijas e hijos a pesar de las afectaciones en sus cuerpos. Por lo que deben de acostumbrar sus cuerpos a este ritmo de vida, para poder rendir en el trabajo productivo como reproductivo.

El cuerpo se acostumbra a todo, tengo un año trabajando de noche, cuando empecé creí que no iba a aguantar, pasaron una, dos, tres semanas, ya se me veían las ojeras, y mis compañeras me decían oye te va a hacer daño, estás trabajando de noche,- y yo decía- es que no tengo de otra-, tengo dos bebés y

pues mi hermana me los veía y ya se fue a la escuela, y pues no hay nadie que los vea, y ni modo yo tengo que trabajar de noche. Pero imagínate ya me acostumbré a estar despierta en la noche, la otra vez que me tocó día de descanso, no dormí (Verónica, 23 años).

El trabajo nocturno se ha convertido en una alternativa para que las trabajadoras puedan atender el trabajo de cuidados, aunque esto signifique menor tiempo de descanso. Dentro de sus familias el trabajo reproductivo y el de cuidados, continua sin distribuirse de manera equitativa por lo que termina siendo una responsabilidad casi exclusiva de ellas, esto es más evidente en el caso de las mujeres que son jefas de familia, quienes son las únicas responsables del cuidado de las hijas e hijos.

Las trabajadoras deben de acostumbrar a vivir con estas preocupaciones y con las afecciones del trabajo nocturno, durante ciertos periodos de tiempo que pueden ir desde quince días a un mes, o hasta que llega el día de descanso, esto es particularmente difícil durante los primeros y los últimos días en que se cambia al turno nocturno:

Es más difícil la primera semana y más el primer día, a lo mejor no dormiste bien en la noche, pero tu cuerpo se va acostumbrando conforme pasan los días, pero también en la última semana es difícil, yo ya no puedo dormir en esos días, a lo mucho tres horas al día (María, 22 años).

Durante los primeros días en los que se cambia al tercer turno, resulta difícil, organizar de nuevo los horarios de sueño, del cuerpo, la alimentación, las actividades y responsabilidades de la casa y la familia. Si bien, las trabajadoras buscan acostumbrarse a esos ritmos de vida, pero el cuerpo no logra acostumbrarse del todo, después de pasar varios días sin descansar, comienzan a sentirse agotadas, a tener desajustes en sus horarios de sueño, algunas mencionan que, así como es difícil acostumbrarse a dormir en el día, cuando les toca un día de descanso o el cambio de horario al diurno, no pueden dormirse durante la noche. La poca calidad en el tiempo de descanso, comienza a generar problemas y conforme van pasando los días, el agotamiento es tanto que resulta imposible seguirlo gestionando para permanecer de pie.

Hay un día en el que ya no aguantas estar parada o caminando, muchos sentíamos eso. Por ejemplo, un día antes de mi día de descanso, ya estaba, así como que arrastrando la cobija (muy cansada). Y cuando te cambiaban el día de descanso, por ejemplo, yo descansaba en jueves, pero si me lo cambiaban a viernes, ese día ya estaba muy cansada,

porque mi cuerpo ya sabía que iba a descansar y no tenía ganas de hacer nada (Alicia, 31 años).

El agotamiento también es emocional, la falta de sueño, el permanecer despiertas durante la noche, junto con las preocupaciones de la familia y de las relaciones laborales, así como la desigual distribución de trabajo, de cuidados y domésticos, generan que se incremente la irritabilidad y el enojo.

En la noche me siento mucho más estresada, obviamente mucho más enojada, por ejemplo, cuando trabajaba en la tienda de autoservicios 24/7 luego descansaba los lunes, porque no me querían dar los fines de semana, yo el jueves estaba como "gallito de pelea" nada más me tocabas y ya estaba peleándome, entonces les decía ya no me hablen, no me toquen (Alicia, 31 años).

Para que los cuerpos femeninos estén disponibles para la familia y para el capitalismo, se deben acostumbrar a rendir, aunque esto implique dormir poco tiempo, estar enojadas, irritadas, sentir desvelos y en constante fatiga. Sin embargo, el acostumbramiento al trabajo nocturno se acepta como algo que debe de ser así, porque el cuidado de los hijos e hijas se los demanda, porque las condiciones económicas, las posibilidades de movilidad social para las trabajadoras son pocas, y el turno nocturno se ha estandarizado como un requisito para trabajar en la mayoría de las fábricas del corredor industrial, por lo que el acostumbramiento está vinculado con la resignación de la que se tratará a continuación.

¿Resignarse al trabajo o a vivir así?

De acuerdo con los testimonios de las trabajadoras, los turnos nocturnos se han convertido en una jornada cada vez más común en las empresas del corredor industrial, se emplean como jornadas fijas o rotativas, cuando trabajan en las segundas, las jornadas son de 8 horas hasta 12 horas, y se van rotando al primer, al segundo o al tercer turno, por periodos que van desde los quince días, el mes o hasta cuando la empresa lo requiera. La rotación de turnos se ha convertido en un requisito de las empresas, particularmente de las fábricas, por lo que no hay una libre elección sobre las jornadas en las que se debe trabajar.

No es que nosotraselijamos nuestro turno, es que a fuerza lo tienes que hacer, a fuerza lo tienes que rolar, por mí, yo no rolaría el tercero, pero es obligatorio, no es de que tú digas yo me quiero quedar en el segundo, no, no se puede, a menos si apenas te aliviaste (Mirna, 22 años).

Tanto en el caso de las empresas en donde hay turnos rotativos (fábricas, tiendas de autoservicios) y fijos (fábricas, aeropuerto), los turnos son elegidos por las personas encargadas de contratar, por lo que es difícil cambiar los horarios, salvo que se tengan algunas consideraciones de salud hacia las y los trabajadores, en el caso de las mujeres, no se puede trabajar en el tercer turno si se está embarazada, o en periodo de lactancia, esta excepción está marcada en la ley federal del trabajo (1971). En el caso de hombres y mujeres, desde la experiencia de las trabajadoras no se puede trabajar durante el turno nocturno en caso de que padezcan alguna enfermedad crónica o cuando se pone en riesgo su salud.

En algunas fábricas, así como en el aeropuerto, los turnos nocturnos no están establecidos como jornadas laborales, pero se llegan a rotar cuando se incrementa la demanda, por lo que las trabajadoras deben cumplir con el horario de trabajo demandado por las empresas, en algunos casos, los encargados de la línea de producción preguntan a las trabajadoras si pueden quedarse al turno de la noche, sin embargo, la decisión de rotar o no, no se considera tan libre, debido a que la posición de desventaja que ocupan las trabajadoras en sus puestos de trabajo, las hace pensar que al negarse puede ser un pretexto para la pérdida del empleo, esto ocasiona que se sientan comprometidas y tengan que resignarse a trabajar.

Cuando entré a trabajar en esta fábrica, tenía un año sin trabajo, en el año de la pandemia no había nada, fue difícil volver a encontrarlo, ahorita ya llevo un año ahí, apenas me dieron mi contrato de planta, trabajo en el turno de la mañana y de la tarde, pero cuando abren el turno de la noche te dicen- quién se quiere quedar al siguiente turno-, la primera vez que me quedé acepté porque tenía tres meses que había llegado (Verónica, 23 años).

La incertidumbre laboral, es un factor que contribuye a que las trabajadoras acepten las condiciones de empleo, aunque estas sean precarias. De acuerdo con Standing (2015) con el modelo neoliberal el empleo a nivel global se caracterizó por una tendencia hacia la precarización, con poca estabilidad en el empleo y la pérdida de una identidad laboral, en donde es cada vez más común tener diferentes empleos en la vida con bajas remuneraciones, motivos que de acuerdo con este autor, hacen que cuando las personas parte del precariado se encuentran sin empleo, es más probable que no tengan elección y acepten cualquier trabajo, debido a que los empleos solo les pagan lo justo para su sobrevivencia, esto impide ahorrar para mantenerse en tiempos de crisis o buscar otras alternativas de empleo.

Además las trabajadoras consideraban que durante la época de la pandemia de COVID19, particularmente durante el primer año del 2020 al 2021, existió mayor incertidumbre laboral, principalmente en fábricas, porque en algunas sucedieron paros laborales, hubo reducción de jornadas productivas como fue la eliminación del tercer turno, estas condiciones ocasionaron despidos en las empresas, algunas trabajadoras se quedaron sin empleo, pero se volvieron a contratar cuando se estabilizó la situación de la pandemia y se volvió a incrementar los ritmos de producción y demandas, para algunas trabajadoras a pesar de que las condiciones de trabajo no eran tan favorables, su trabajo actual “es mejor a no tener trabajo” (María, 22 años).

Entré a trabajar ahí porque mi abuelita es intendente en la fábrica y me dijo ve a dejar tus papeles, están solicitando trabajadoras. A los 15 días me marcaron y me contrataron. Después vino la pandemia, vino el recorte y cómo era nueva me despidieron. Ya después que pasó la pandemia me volvieron a marcar y me dijeron regresa, te necesitamos, no me dijeron te necesitamos, pero volvieron a contratar a los que recortaron (María, 22 años).

Con la pandemia, las empresas emplearon estrategias de flexibilidad numérica que consiste en la modificación del número de contratos (Todaro Cavallero, 2016), por lo que aumentaron los despidos, principalmente en empresas en las que hubo un descenso de la demanda como fue el caso de la industria automotriz. Mientras que otras industrias como la de insumos farmacéuticos, hubo un aumento de la demanda de fuerza de trabajo, de los turnos productivos y hubo algunos beneficios para las trabajadoras como el transporte de personal. Algunas entrevistadas, mencionaron que pasaron periodos de seis meses o más sin tener un empleo, por lo que las condiciones de desempleo, la baja escolaridad que reduce sus alternativas laborales bien remuneradas, el no contar con redes de apoyo para el cuidado de sus hijas e hijos las ha orillado a aceptar.

También hay algunos beneficios que son difíciles de obtener en el trabajo informal, como lo son: la posibilidad de cotizar para el seguro social del estado, y así poder obtener un seguro médico, vacaciones, sueldo fijo, prestaciones. En algunas empresas hay comedor en el área de trabajo, algunos venden alimentos, otros dan espacio y refrigerador para que las trabajadoras guarden sus alimentos, otras ofrecen el transporte de personal. Algunas veces sobre todo en las fábricas hay sindicatos, pero en las trabajadoras entrevistadas, no se identificaron

que fuesen conformados por los trabajadores, solo los que están constituidos por las empresas.

Otras de las razones por las que se valora el trabajo en el corredor industrial, es porque se considera una de las ofertas laborales más cercanas a sus domicilios, esto les permite que no tengan que recorrer grandes distancias, algunas tienen transporte de personal y hay fácil acceso al transporte público. Las trabajadoras valoran estos beneficios, debido a que la precariedad en el empleo en México, ha vuelto casi inaccesible la seguridad social sobre todo en los trabajos informales, estas condiciones generales del empleo en México contribuyen a la resignación.

Cuando empecé a buscar trabajo, busqué aquí en el parque industrial, en otras fábricas un poquito más lejos, me contrataron en una maderería quedaba un poquito más lejos, cerca de Cuautlancingo, estuve ahí 5 meses, pero gastaba más en mis pasajes, y luego cuando salíamos a las 10 de la noche, no tenía como regresarme, luego ya no pasaba el taxi, lo bueno es que tengo unos familiares ahí y luego me daban hospedaje, también cuando llovía era muy feo porque estaba como en un cerro, te mojabas y no podías ni caminar, por eso dije, voy a volver a buscar trabajo por aquí cerca y, busqué un tiempo y me quedé en la fábrica en donde estoy ahorita (Mirna, 22 años).

Sin embargo, con respecto a las relaciones laborales, las trabajadoras reconocen que no hay protección en sus trabajos, que hay alta rotación en los puestos de trabajo, esto significa que pueden ser despedidas con facilidad. Consideran que en las empresas hay una deshumanización, no les interesa si están cansadas, si deben faltar para resolver algún problema familiar, lo único que se busca en ellas es su capacidad para producir, pero se les exige que se comprometan con las metas de productividad, mientras las empresas tienen menos compromisos con su fuerza de trabajo.

Además, las empresas solo buscan el trabajo de las personas más jóvenes, la edad es un factor de contratación muy importante, advierten que las edades de las compañeras de trabajo van desde los 20 hasta los 40 años. Para Alejandra, quien piensa que su edad ya rebasa estos estándares, y considera que podría ser un impedimento para conseguir otras ofertas de trabajo:

Este trabajo me gusta, porque gracias a dios tenemos todos los beneficios: seguridad social, utilidades, aguinaldo, días festivos, descansamos domingos. Yo dije, ahí voy a estar hasta que me corran porque ya a mi edad, no es tan fácil encontrar un trabajo en cualquier lado (Alejandra, 52 años).

Además de la edad como factor de exclusión del mercado de trabajo, las responsabilidades de cuidado en sus hogares, contribuyen a que el trabajo nocturno sea aceptado como su única posibilidad de estar en un trabajo flexible que les permita estar presente con sus familias, seguir contribuyendo a la economía familiar y a su propia subsistencia.

Para nosotras las que somos mamás solas que no tenemos quién nos apoye, no tenemos de otra, el turno de la noche me da tiempo para cuidar a mis hijos, los puedo ver en la mañana, recogerlos de la escuela y darles de comer, estar en el día un rato con ellos, de otra manera no podría (Verónica, 23 años).

Además de que el turno nocturno termina siendo aceptado por que les permite pasar más tiempo con las hijas e hijos, aunque se disminuya su tiempo de descanso, otro de los beneficios de trabajar, es que les permite a las mujeres puedan colaborar con la educación de sus hijos e hijas.

Mi hijo por el momento no trabaja está dedicado a la escuela, él está en la normal, le falta un año para terminar sus estudios de maestro de primaria, la verdad, solo por él trabajo, para ayudarlo con los gastos, él me ha dicho -tan solo termino la carrera y dejás de trabajar- y le digo no, porque mientras no me corran yo voy a seguir trabajando (Alejandra, 52 años).

El permitirles a las y los hijos acceder a la educación es otro de los motivos que contribuyen a la resignación de las condiciones de trabajo, pues si las mujeres no aportaran económicamente a sus casas y no trabajaran, sus hijos tendrían menos oportunidades de desarrollarse educativamente. También en el caso de las mujeres trabajadoras que son solteras, el estar dentro de los turnos nocturnos les ha permitido reflexionar sobre sus condiciones y alternativas de vida, por lo que, es importante señalar que la mayoría mencionaba que en un futuro les gustaría estar en un trabajo con un horario diurno y desarrollándose profesionalmente, para las mujeres que son madres, también se ven en otras condiciones de trabajo y con tiempo para poder estar con su familia.

Reflexiones finales

Se puede decir que el capitalismo y el patriarcado afectan los cuerpos y las emociones de las mujeres trabajadoras nocturnas por medio del acostumbramiento y la resignación. Por un lado, el acostumbramiento como mecanismo de soportabilidad social genera que los cuerpos de las trabajadoras se acostumbren a producir para el

mercado y para la familia, por medio de modificar sus horarios de sueño, reducir su tiempo de descanso, cambiar sus hábitos alimenticios, generar una doble presencia, estos ritmos de vida generan un cansancio excesivo y malestares emocionales. Los resultados que se discutieron, demuestran que si bien las trabajadoras han logrado gestionar sus energías corporales y emocionales, no es posible acostumbrarse al exceso de trabajo, sus cuerpos necesitan tiempo para reponer sus energías por medio del descanso, el sueño y el tiempo para las relaciones sociales. También es importante mencionar que el cansancio excesivo no solo está presente en la manera en cómo sienten sus cuerpos, también en las emociones como la irritabilidad, el enojo y el hartazgo que surgen por el cansancio acumulado.

En el caso de la resignación, es un mecanismo de soportabilidad que está relacionado con el acostumbramiento, mientras que este último se da con la finalidad de amoldarse a las situaciones que están viviendo. La resignación surge por un cierto grado de aceptación a tales situaciones como es el caso de la precariedad del trabajo o del trabajo de cuidados, que, debido a las condiciones económicas, de género y edad deben aceptar como algo que podría ser siempre peor. Sin embargo, quisiéramos resaltar que la resignación al igual que el acostumbramiento, no se someten a una dinámica de dominación exclusivamente, porque las trabajadoras pueden reflexionar sobre sus condiciones materiales de existencia, para unas el trabajo además de un ingreso para la supervivencia les ha ayudado para que sus hijas e hijas puedan continuar estudiando, mientras que en el caso de las mujeres que son solteras les ha permitido aspirar a otras condiciones de vida, en este sentido, se puede decir que las trabajadoras se han resignado al trabajo pero no a estas condiciones de vida.

Este artículo, permitió entender que si bien, hay ciertos beneficios que les da el acceso al trabajo formal como las seguridades sociales, esto no es suficiente para que las condiciones laborales del turno nocturno y sus efectos en los cuerpos y emociones, terminen siendo aceptadas como naturales y propias de sus condiciones de vida.

Por último, uno de los motivos por los que se buscó reflexionar sobre la naturalización de los mecanismos de dominación fue porque en las entrevistas realizadas a las trabajadoras la mayoría se imaginan en un futuro con mejores condiciones laborales, de vida personal y familiar, esto permite darnos cuenta que no han aceptado del todo ni se han resignado a continuar con estas condiciones, por lo

que sería importante continuar indagando sobre los procesos de reflexividad de las trabajadoras.

Referencias bibliográficas

- Arellano C., López-Hernández, J. E. y Auriolles-Tapia, I. (2021). Carga de trabajo mental asociada al turno nocturno, en trabajadores de una empresa pre-farmacéutica: estudio comparativo. *Revista Colombiana de Salud Ocupacional* 6(4), 109-15. https://doi.org/10.18041/2322-634X/rc_salud_ocupa.4.2016.4941.
- Ávila Jiménez, M, y González Rodríguez, S. M. (2020). El estrés laboral en mujeres con trabajo nocturno: el caso de una industria maquiladora de Zapopan, Jalisco, México. *Revista Colombiana de Salud Ocupacional* 10 (2), 6282. <https://doi.org/10.18041/2322-634X/rcso.2.2020.6282>.
- Bericat, E. (2000). La sociología de la emoción y la emoción en la sociología. *Papers* 62, 145-176.
- Bures, M., Cadkova, V. y Altunpinar, A. (2019). Exploration of the adverse effects of shift work in a multicultural environment. *Work* 63 (3): 457-67. <https://doi.org/10.3233/WOR-192934>.
- Castañeda, S. M. (2019). Perspectivas y aportes de la investigación feminista a la emancipación. En *Otras formas de (des)aprender: investigación feminista en tiempos de violencia, resistencias y decolonialidad* (págs. 19-40). Hegoa; SIMReF.
- Castells, M. (2011). El poder en la sociedad red. En *Comunicación y poder* (págs. 33-83). Alianza.
- Cervio, A.L., Lisdero, P. y D'hers, V. (2020). "Cuerpos Precarios": Habitar, respirar y trabajar en el sur global. una mirada desde la sociología de los cuerpos/emociones. *Empiria. Revista de metodología de ciencias sociales*, (47)43. <https://doi.org/10.5944/empiria.47.2020.27424>.
- Cobo, R., Amorós, C. y De Miguel, A. (2005). Globalización y nuevas servidumbres de las mujeres. En *Teoría feminista: de la ilustración a la globalización de los debates sobre el género al multiculturalismo*. Minerva ediciones.
- Cortés, Y. (2015). Mujeres trabajadoras de maquiladoras en Ciudad Juárez, Chihuahua y Ciudad Victoria, Tamaulipas, México. Un análisis comparativo de sus condiciones laborales. *Sinapsis*, 7, 147-56.
- Crary, J. (2015). *24/7: El capitalismo al asalto del sueño*. Planeta.
- D'hers, V. (2011). La materialidad de la sombra abyección y cuerpo en la definición de la basura. *Revista Latinoamericana de Estudios sobre Cuerpos, Emociones y Sociedad*, 5, 62-74.
- D'hers, V. (2013). Entre el amor y el espanto: Cuerpos del sufrimiento, la resistencia y el logro en barrios ambientalmente degradados. *Revista Brasileira de Sociologia da Emoção* 12 (34), 122-55.
- De la O, M. E. y Medina, N. (2008). La precariedad como trayectoria laboral. Las mujeres de la industria maquiladora en México. *Carta Económica Regional*, 100, 49-74.
- Federici, S. (2013). La reproducción de la fuerza de trabajo en la economía global y la inacabada revolución feminista. En *Revolución en punto cero: Trabajo doméstico, reproducción y luchas feministas* (págs. 153-180). Traficantes de Sueños.
- Federici, S. (2018). *El patriarcado del salario. Críticas feministas al marxismo*. Traficantes de Sueños.
- Fraser, N. (2023). *Capitalismo canibal*. Siglo XXI Editores.
- Hartmann, H. (1979). Un matrimonio mal avenido: hacia una unión más progresiva entre marxismo y feminismo. *Paper de la fundació*, 88, 1-32.
- Güerrecá, R. (2016). Metodología feminista e investigación-acción. En *Guía para la investigación cualitativa: etnografía, estudio de caso e historia de vida* (págs. 69-94). Universidad Autónoma Metropolitana.
- Harvey, D. (1990). *La condición de la posmodernidad. Investigación sobre los orígenes del cambio cultural*. Amorrortu editores.
- Hirata, H. (2023). Género, patriarcado y clase. *Revista Latinoamericana De Antropología Del Trabajo*, 2023. <https://ojs.ceil-conicet.gov.ar/index.php/lat/article/view/1173>.
- Ley Federal del Trabajo. (1970). CAPITULO II Jornada de trabajo. Artículo 61.
- Lisdero, P., y Quattrini, D. (2020). Trabajo y sensibilidades: un análisis de la gestión de los cuerpos y las emociones en algunos espacios de trabajo. *Revista Novos Rumos Sociológicos* 8 (13).
- Lisdero, P., y Vergara, G. (2010). Promesas y desencantos de los "nuevos" trabajos: un análisis de los mecanismos de sujeción en los recuperadores de residuos. *Pensamento Plural*, 6, 97-121.
- Machado, H. (2014). «Territorios y cuerpos en disputa: Extractivismo minero y ecología política de las emociones». *Intersticios: Revista sociológica de pensamiento crítico*, 8(1), 56-71. <https://www.intersticios.es/article/view/11288>
- MacQuarie, J.C. (2017). Invisible Denizens: Migrant Night Shift Workers' Fragile Possibilities for Solidarity in the Post-Circadian Capitalist Era.

- <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.13770.06084>.
- Marinache, R. (2016). Sleep, Work and Globalization: The Evening/Night Shift Employees in Call Centre in Romania. *International Review of Social Research* 6 (3), 129-36. <https://doi.org/10.1515/irsr-2016-0016>.
- Marx, C. (2018). *La jornada de trabajo*. Brea Lenin. El perro y la rana.
- Mies, M. (2018). *Patriarcado y acumulación a escala mundial*. Traficantes de Sueños.
- Neffa, J. C. (2023). Intensificación del trabajo y cambio de su sentido: consecuencias del nuevo modo de desarrollo. *Revista Latinoamericana de Antropología del Trabajo*, 15, 1-29.
- Organización Internacional del Trabajo. (1990). C171. Convenio sobre trabajo nocturno.
- Organización Internacional del Trabajo. (2001). Estudio general de las memorias relativas al Convenio sobre el trabajo nocturno (mujeres), 1919 (núm. 4) al Convenio (revisado) sobre el trabajo nocturno (mujeres), 1934 (núm. 41), al Convenio (revisado) sobre el trabajo nocturno (mujeres), 1948 (núm. 89) y al Protocolo, 1990 relativo al Convenio (revisado) sobre el trabajo nocturno (mujeres), 1948. III parte 1B. Conferencia Internacional del Trabajo 89a reunión 2001. Suiza.
- Patel, R. (2006). Working the Night Shift: Gender and the Global Economy. *ACME: An International Journal for Critical Geographies*, Gender, Space and Technology, 5 (1), 9-27.
- Rotenberg, L., Fernandes, L., Banks, B., Griep, R. H., Fischer, F. y Paul, L. (2008). A Gender Approach to Work Ability and Its Relationship to Professional and Domestic Work Hours among Nursing Personnel. *Applied Ergonomics* 39 (5): 646-52. <https://doi.org/10.1016/j.apergo.2008.02.013>.
- Salazar, F. (2004). Globalización y política neoliberal en México. *El cotidiano* 20 (126).
- Scribano, A. (2009). ¿Por qué una mirada sociológica de los cuerpos y las emociones? A Modo de Epílogo. En *Cuerpo(s), Subjetividad(es) y Conflicto(s) Hacia una sociología de los cuerpos y las emociones desde Latinoamérica* (págs. 141-51). CLACSO-CICCUS.
- Scribano, A. (2012). Sociología de los cuerpos/emociones. *Revista Latinoamericana de Estudios sobre Cuerpos, Emociones y Sociedad*, 10, 93-113.
- Scribano, A. (2013). La religión neo-colonial como la forma actual de la economía política de la mora. Universidad Nacional de Nordeste. Centro de Estudios Sociales; Prácticas y Discursos; 2(2), 1-20
- Standing, G. (2015). *El precariado una nueva clase social*. Pasado & presente.
- Tabares, C. (2019). Teorías críticas feministas: transgresoras, creativas. Una contribución a los desafíos de la teoría social en América Latina. *Revista novos rumos sociológicos*, 7(11), 82-109.
- Todaro Cavallero, R. (2016). Flexibilidades, rigideces y precarización: trabajo remunerado y trabajo reproductivo y de cuidado. En Didímo Castillo Fernández, Norma Baca Tavira, y Rosalba Todaro Cavallero (Eds.), *Trabajo global y desigualdades en el mercado laboral* (págs. 184-202). Universidad Autónoma del Estado de México Facultad de Ciencias Políticas y Sociales.

Citado. Sánchez Mayoral, Jessica M; Zapata Martelo, Emma M; Ayala Carrillo, M. del Rosario; Martínez Corona, Guadalupe B; Pérez Hernández, Luz M; Garza Bueno, Laura E. (2025) "El cuerpo se acostumbra a todo. Acostumbramiento y resignación en trabajadoras del turno nocturno" en Revista Latinoamericana de Estudios sobre Cuerpos, Emociones y Sociedad - RELACES, N°47. Año 17. Abril 2025-Julio 2025. Córdoba. ISSN 18528759. pp. 51-62. Disponible en: <http://www.relaces.com.ar/index.php/relaces/issue/view/655>

Plazos. Recibido: 03/05/2024. Aceptado: 26/11/2024.