



Artículo

Explotación corporal de trabajadoras del turno nocturno en la zona industrial de Huejotzingo, Puebla

Body Exploitation of the Night Shift Women Workers in the Industrial Zone of Huejotzingo, Puebla

Jessica Miriam Sánchez Mayoral*

Emma María Zapata Martelo**

María del Rosario Ayala Carrillo***

Guadalupe Beatriz Martínez Corona****

Luz María Pérez Hernández*****

Laura Elena Garza Bueno*****

Colegio de Postgraduados, Campus Montecillo, Carretera México-Texcoco km. 36.5, Montecillo, C.P. 56264, Texcoco, México, México.

Recibido el 2 de febrero de 2025; aceptado el 30 de mayo de 2025; puesto en línea el 26 de junio de 2025.

Resumen:

El análisis de las formas como los cuerpos de las mujeres trabajadoras del turno nocturno son explotados revela una problemática multidimensional vinculada a sistemas de opresión capitalista y patriarcal. Con un enfoque que considera la doble explotación que enfrentan estas mujeres como asalariadas y madres/esposas, esta investigación de carácter cualitativo se basó en entrevistas informales y semiestructuradas con trabajadoras nocturnas de la zona industrial de Huejotzingo, Puebla. Los resultados destacan que la explotación de las mujeres trabajadoras se manifiesta en varios aspectos: como asalariadas, su tiempo de sueño, hábitos alimenticios y salud son sistemáticamente expropiados, con un impacto directo en su bienestar físico y emocional; como madres y esposas trabajadoras, sus tiempos de descanso y ocio se destinan a labores domésticas y de cuidados. Las conclusiones señalan que la doble jornada precariza las condiciones de vida de las

Abstract:

The analysis of how the bodies of night shift women workers are exploited reveals a multidimensional problem linked to systems of capitalist and patriarchal oppression. With an approach that considers the double exploitation faced by these women as wage earners and mothers, this qualitative research was based on informal, semi-structured interviews with night workers from the industrial zone of Huejotzingo, Puebla. The results highlight that the exploitation of women workers is manifested in several aspects: as wage earners, their sleep time, eating habits, and health are systematically expropriated, with a direct impact on their physical and emotional well-being; as working mothers, their rest and leisure time is devoted to domestic and care work. The conclusions point out that this double working shift makes the living conditions of night workers more precarious and violates their existence because the sustained exploitation of their labor

Palabras clave: mujeres; trabajo nocturno; cuerpos; explotación.

Keywords: women; night shift; bodies; exploitation.

* Correo electrónico: jess.sanmay@gmail.com / <https://orcid.org/0000-0002-0598-5510>

** Correo electrónico: emzapata@colpos.mx / <https://orcid.org/0000-0002-1623-3322>

*** Correo electrónico: madel@colpos.mx / <https://orcid.org/0000-0002-1198-6026>

**** Correo electrónico: beatrizm@colpos.mx / <https://orcid.org/0000-0002-0745-4270>

***** Correo electrónico: luzmaph@colpos.mx / <https://orcid.org/0000-0002-3285-8357>

***** Correo electrónico: arzal@colpos.mx / <https://orcid.org/0000-0001-6880-648X>

DOI: [10.22201/iaa.24486221e.2025.59.1.90759](https://doi.org/10.22201/iaa.24486221e.2025.59.1.90759)

ISSN: 0185-1225/ Universidad Nacional Autónoma de México, Instituto de Investigaciones Antropológicas. Éste es un artículo Open Access bajo la licencia CC-BY-NC 4.0 DEED (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

trabajadoras nocturnas y vulnera su existencia porque la explotación sostenida de su fuerza de trabajo no sólo agota su energía, sino que impide la recuperación física necesaria para mantener su salud y calidad de vida. Por ello, se subraya la necesidad de transformar las estructuras que perpetúan estas dinámicas de explotación, considerando políticas laborales y de cuidados que promuevan la equidad y el bienestar integral de estas mujeres trabajadoras.

force exhausts not only their energy but also their physical and emotional well-being not only by depleting their energy, but also preventing the physical and emotional recovery necessary to maintain their health and quality of life. Therefore, the need to transform the structures that perpetuate these exploitative dynamics is emphasized, considering labor and care policies that promote equity and the integral well-being of these women workers.

Introducción

De acuerdo con la Organización Internacional del Trabajo (OIT) (Conferencia Internacional del Trabajo 2018), el trabajo nocturno ha registrado un incremento sin precedentes en la era neoliberal. Este fenómeno responde a las dinámicas de un modelo de acumulación capitalista que busca maximizar la producción, las ganancias y el consumo. Este modelo promueve sociedades que operan las 24 horas del día, los siete días de la semana, normalizando e incluso idealizando la noción de trabajar sin pausas ni límites (Crary 2015). En este contexto, el turno nocturno se convierte en una herramienta estratégica para garantizar la continuidad de la producción por encima del costo humano y las repercusiones en la salud física y emocional de quienes desempeñan estas labores.

El trabajo nocturno presenta problemáticas importantes relacionadas con el uso del tiempo, ya que afecta periodos destinados al descanso humano y la vida social, en perjuicio de la salud física y psicológica, así como de las relaciones sociales de las personas trabajadoras. Además, los efectos del turno nocturno varían según las condiciones de género (Wirtz *et al.* 2012; Rotenberg *et al.* 2008) y los contextos laborales específicos.

Este artículo presenta el caso de las trabajadoras del turno nocturno en empresas ubicadas en la zona industrial de Huejotzingo, Puebla. Se analizan las afectaciones en los cuerpos de las trabajadoras derivadas de la explotación que enfrentan como asalariadas y madres/esposas. Se retoman las discusiones de la teoría feminista de la reproducción social (Arruza *et al.* 2019) y el análisis del cuerpo en su dimensión social.

El texto se organiza de la siguiente manera: primero se discute cómo el capitalismo y el patriarcado se benefician de la explotación de las mujeres, de su trabajo y las implicaciones sobre sus cuerpos. En un segundo apartado se desarrolla la metodología de investigación. En el tercer apartado se presentan los resultados, se describen y discuten las afectaciones en los cuerpos de las trabajadoras por la doble explotación laboral. Y, finalmente, las conclusiones.

Explotación del capitalismo patriarcal

Desde la perspectiva marxista, la explotación se define como “la extracción de la plusvalía producida por el trabajador o trabajadora en beneficio del capitalista” (Arruza 2015, 4) mediante el salario, el tiempo de trabajo o la

expropiación de la mano de obra, con un enfoque que prioriza las relaciones de clase. Aunque este concepto ha sido aplicado para analizar otros procesos de explotación, desde las teorías feministas marxistas se ha buscado explicar las relaciones de poder que subordinan y afectan a las mujeres, donde no sólo interviene el capitalismo, sino también el patriarcado. Este último, por un lado, se refiere a “una forma de organización social en la que los varones ejercen la autoridad en todos o en casi todos los ámbitos de la vida social” (Arroyo 2017, 173). Para que este sistema de poder funcione, se ha basado históricamente en el sometimiento y la subordinación de las mujeres. Por otro lado, es un sistema económico y social institucionalizado que se sostiene en la explotación del género y otras opresiones para la acumulación del capital (Fraser 2023). Ambos sistemas, patriarcado y capitalismo, operan como estructuras de opresión que colaboran entre sí para beneficiarse del trabajo realizado por las mujeres (Federici 2018). María Mies utiliza el término *patriarcado capitalista* para describir “el sistema que mantiene la explotación y la opresión de las mujeres” (2018, 94):

Mientras que 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. Los problemas actuales de las mujeres no pueden explicarse únicamente haciendo referencia a las viejas formas de dominio patriarcal (Mies 2018, 94).

Analizar las relaciones de explotación desde las implicaciones de estos dos sistemas permite entender la posición subordinada de las mujeres en diferentes contextos geopolíticos, sociales, culturales e históricos como un fenómeno estructural que afecta su subjetividad, empleo y vida cotidiana.

Para las mujeres trabajadoras, el patriarcado y el capitalismo intervienen directamente en la explotación de su trabajo, tanto por las condiciones laborales como por las desigualdades presentes en las labores que realizan dentro de sus hogares, clasificadas como trabajo reproductivo o trabajo de la reproducción.

El trabajo de la reproducción comprende las actividades destinadas a atender el cuidado del hogar y de la fa-

milia. Se le denomina “trabajo de la reproducción” para diferenciarlo del “trabajo de la producción” (de bienes y servicios), ya que este último es el único reconocido, económica y socialmente, como trabajo, en las sociedades industrializadas (Carrasquer *et al.* 1998, 96).

El trabajo reproductivo incluye actividades como la limpieza del hogar, la preparación de alimentos y el cuidado de la familia, especialmente de personas dependientes, como niñas y niños o adultos mayores. Por lo general este trabajo que en su mayoría lo realizan las mujeres, y por el cual no se recibe ninguna remuneración, no es reconocido como tal por el sistema capitalista.

Las teorías del feminismo de la reproducción social proponen que los trabajos reproductivos que realizan las mujeres al cuidar la fuerza de trabajo contribuyen a la reproducción tanto de la vida como del sistema capitalista (Arruza *et al.* 2019), Reproducir la fuerza de trabajo,

En primer lugar, significa regenerar al trabajador o la trabajadora; segundo, significa mantener y regenerar a la familia de la trabajadora (o a las trabajadoras en un sentido ampliado)... y tercero, significa producir a las nuevas trabajadoras, o sea, la reproducción biológica (Aruzza y Bhattacharya 2020: 38).

El patriarcado se ha beneficiado de este trabajo con la tradicional división sexual del trabajo, donde se asignan de manera binaria roles y responsabilidades entre mujeres y hombres que se justifican por las condiciones biológicas y estereotipos culturales de género: se espera que el hombre sea el proveedor económico exclusivo de la familia y ocupe espacios públicos de representación, en fábricas, en el ejercicio del poder usualmente autoritario; mientras que a las mujeres se les representa en el ámbito privado, doméstico y al cuidado de la familia (Vargas 2023).

Autoras como Amorós (2005), Fraser (2015) y Federici (2018) han señalado que esta tradicional división sexual del trabajo también ha beneficiado al capitalismo. La instauración del salario familiar en el siglo XVII, después de la Revolución industrial, es un claro ejemplo. Este esquema surgió cuando las condiciones de explotación en las fábricas redujeron la esperanza de vida y las tasas de natalidad entre la clase obrera. Para contrarrestar el descontento de los obreros ante la precariedad de sus condiciones y la baja productividad que afectaba a los empresarios, se creó un salario familiar que permitió que los hombres trabajaran en fábricas mientras las mujeres se dedicaban al cuidado del hogar, de las familias y de la fuerza de trabajo sin reconocimiento ni remuneración. En este contexto, la familia se convirtió en una base para la reproducción del capitalismo y la fuerza laboral (Federici 2018).

En cuanto al trabajo remunerado, las mujeres han enfrentado históricamente exclusión o invisibilización en el mercado laboral. Aunque el acceso al empleo significó una oportunidad para la emancipación, Flores y Pineda

(2022) advierten que, pese a su integración masiva, las condiciones no la han favorecido: las mujeres continúan enfrentando la explotación de su fuerza de trabajo y de sus cuerpos en empleos con menor remuneración, flexibilidad y trabajos repetitivos, poco creativos y segregados por género. Además, persisten las brechas salariales y de acceso al empleo, especialmente en el periodo neoliberal.

Con la entrada de este modelo entre 1970 y 1980 (Cobo 2005) sucedieron procesos de privatización y liberalización del Estado; se redujo la inversión en los sistemas de bienestar público (como salud y seguridad social), lo que incrementó la carga del trabajo doméstico y de cuidados, tradicionalmente asignada a las mujeres (Cobo 2005).

En el mercado de trabajo, la liberalización trajo consigo una nueva división internacional del trabajo (Federici 2013). Empresas transnacionales provenientes de países del norte se relocalizaron en países del sur para crear zonas libres de comercio, reducir costos, conseguir mano de obra barata y extraer recursos naturales. Simultáneamente, la desregulación del empleo provocó la pérdida de garantías laborales. Se pasó del modelo fordista, caracterizado por estabilidad, seguridad social y empleos de tiempo completo, a un modelo de acumulación flexible (Harvey 1990) que impulsó trabajos precarios, sin seguridad social, contratos temporales, pagos a destajos y jornadas a turnos (Salazar 2004).

En general, aunque estas condiciones afectaron a la clase trabajadora, tanto a hombres como a mujeres, diversos autores (Cobo 2005; Castells 2001) apuntan que la integración masiva de mujeres al mercado laboral coincidió con la crisis del modelo fordista, lo que llevó a considerar su fuerza de trabajo como un ejército de reserva (Amorós 2005).

El capitalismo también se ha beneficiado de la ideología patriarcal mediante los cuerpos y los estereotipos de género. Ha requerido a las mujeres en sectores feminizados como las maquilas textiles y electrónicas, basándose en la socialización de actividades, como la costura o el manejo de circuitos eléctricos por su habilidad para manipular objetos delicados (Mies 2018). Además, las mujeres suelen ocupar empleos en sectores que requieren servicios de cuidado como el trabajo doméstico y la enseñanza, extensiones del trabajo no remunerado (Amorós 2005).

Las mujeres aceptan condiciones laborales con contratos temporales, jornadas parciales o nocturnas al buscar empleos que les permitan compatibilizar su vida familiar y laboral, considerándolos una segunda ocupación (Cobo 2005).

Explotación de los cuerpos por el trabajo nocturno

Los estudios sobre el trabajo nocturno en mujeres (Rosenberg *et al.* 2001; Vitale, *et al.* 2015) mencionan que, además de los desajustes fisiológicos provocados por las jornadas laborales, las desigualdades de género vinculadas al trabajo reproductivo dentro del hogar les dejan menos tiempo para dormir y reducen la calidad del sue-

ño. Asimismo, se observa que el trabajo reproductivo, junto con las limitaciones económicas derivadas de empleos mal remunerados afectan su salud física y emocional (Cortés 2015), con enfermedades asociadas al estrés y otros malestares físicos (Ávila y González 2021).

La doble explotación inducida por las dobles jornadas que enfrentan las mujeres trabajadoras tiene consecuencias en sus cuerpos. Estas dinámicas se hallan estrechamente relacionadas con los sistemas de opresión del capitalismo neoliberal y el patriarcado.

Para los fines de este texto, el cuerpo se entiende en su dimensión social. Según Le Breton, “la condición humana es corporal” (2002, 7), el cuerpo es el vehículo que conecta con el mundo y en él reside la identidad. Si bien biológicamente el cuerpo es un organismo, como construcción social permite identificar que no todos los cuerpos son iguales. En ellos se inscriben las diferencias y los sistemas jerárquicos que la sociedad impone para diferenciar a las personas según la clase, raza y género, así como su ubicación espacial y geopolítica, con afectaciones diferenciadas de acuerdo con la interseccionalidad que las atraviesa (Ferguson 2020). Esta diferenciación ha sido útil para el capitalismo y otros sistemas de opresión, al establecer distancias sociales y jerarquías (Scribano 2009). En este sentido, Federici (2022) resalta la importancia de comprender las fuerzas sociales que impactan y moldean los cuerpos:

El capitalismo ha tratado nuestros cuerpos como máquinas de trabajo porque es el sistema social que ha hecho del trabajo humano, de manera más sistemática, la esencia de la acumulación de riqueza y el que ha tenido la mayor necesidad de maximizar su explotación. Y lo ha conseguido de distintas formas: mediante la imposición de formas de trabajo más intensas y uniformes, así como de múltiples regímenes e instituciones disciplinarias, y mediante el terror y los rituales de degradación (Federici 2022, 29).

En el caso que aquí se analiza, el de las mujeres trabajadoras, sus cuerpos no sólo han sido utilizados por el proceso de acumulación capitalista como máquinas de trabajo, es decir, como trabajadoras asalariadas, sino que también “se han apropiado de los cuerpos femeninos y sus productos tanto biológicos (hijas e hijos como mano de obra) como materiales (trabajo doméstico y asalariado) y territoriales como los recursos naturales” (Ayala *et.al* 2017, 62) y como objetos sexuales (Federici 2022).

Metodología

La metodología utilizada es cualitativa, enfocada en resaltar el punto de vista de las personas y entender cómo “el mundo es comprendido, experimentado, producido; por el contexto y por los procesos; por la perspectiva de las y los participantes, por sus sentidos, por sus significados, por su experiencia, por su conocimiento, por sus relatos” (Vasilachis 2006, 29).

El objetivo es conocer la experiencia de las trabajadoras a partir de sus testimonios. Para ello, se recurrió a entrevistas informales y semiestructuradas con trabajadoras. El trabajo de campo se llevó a cabo entre los meses de febrero y octubre de 2022 en el municipio de Huejotzingo, Puebla.

Con la técnica de muestreo por bola de nieve se buscó identificar a mujeres trabajadoras de la zona industrial que actualmente trabajen o alguna vez hayan trabajado en el turno nocturno. Cuando se logró el contacto con una trabajadora, se le pidió apoyo para localizar a otra y así sucesivamente. A través de esta técnica, se logró conocer y entrevistar a siete trabajadoras. Cuatro de las entrevistas se hicieron a través de videollamada, debido a las restricciones impuestas por la pandemia de covid-19 y la flexibilidad de horarios de las trabajadoras. Las otras tres entrevistas fueron presenciales, en Huejotzingo, Puebla, durante los días domingo o cuando las trabajadoras rotaban al primer turno.

Las entrevistas semiestructuradas se realizaron con base en una guía diseñada para conocer el impacto del turno nocturno en los cuerpos de las trabajadoras, considerando los siguientes temas: hábitos de sueño, hábitos alimenticios, enfermedades y malestares, condiciones laborales, duración de la jornada nocturna, vida familiar y jornadas productivas y reproductivas.

Las características sociodemográficas de las mujeres entrevistadas indican que todas trabajan en el corredor industrial (cuadro 1): una es guardia de seguridad en el aeropuerto, otra atiende una tienda de autoservicio y cinco trabajan en fábricas (en sectores como el textil, automotriz, microcircuitos y producción de insumos médicos), la mayoría como operadoras de maquinaria y una de ellas desempeña funciones como líder de producción. Sus edades oscilan entre los 21 y 52 años.

En cuanto al uso de los datos, en cada entrevista se les solicitó permiso para grabar sus testimonios. Se les explicó que sus nombres y los de las empresas en donde laboran serían cambiados en la investigación para proteger su identidad y que los datos serían utilizados exclusivamente con fines académicos.

Contexto de investigación

El municipio de Huejotzingo está ubicado en la zona centro-oeste del estado de Puebla. Cuenta con una población aproximada de 90 794 habitantes (Instituto Nacional de Estadística y Geografía 2020), los principales sectores económicos en donde se ocupa la población son el secundario (67.7%) y el terciario (32 %) (Comité Estatal de Información Estadística y Geográfica del Estado de Puebla 2025).

El municipio cuenta con una zona industrial desde 1970 que surgió a partir del Programa de Estímulos para la Desconcentración Territorial de las Actividades Industriales (PEDTAI), con el objetivo de trasladar empresas y fábricas a diferentes puntos del territorio nacional para descentralizar la ciudad de México y disminuir la concen-

Cuadro 1. Datos laborales de las trabajadoras del turno nocturno

Nombre	Edad	Trabajo anterior	Trabajo actual (turno nocturno)	Antigüedad	Jornada nocturna	Duración de la jornada	Frecuencia de rotación	Estado civil
Alejandra	52	Vendedora por catálogo	Guardia de seguridad en el aeropuerto	10 años	Irregular	12 horas	Cuando la empresa lo requiere	Jefa de familia
Guadalupe	32	Acomodadora en tienda de autoservicios	Atiende una tienda de autoservicios	3 años	Regulada	8 horas	Cada mes	Soltera
María	22	Costurera en taller familiar "textil"	Operadora de maquinaria en fábrica de autopartes	1 año	Regulada	8 horas	Cada mes	Casada
Verónica	21	Costurera en taller familiar textil	Operadora de maquinaria en fábrica textil	2 años	Irregular	8 horas	Cuando la empresa lo requiere	Jefa de familia
Ofelia	32	No trabajaba	Operadora de maquinaria en fábrica de autopartes	1 año	Irregular	12 horas	Cuando la empresa lo requiere	Casada
Azucena	23	Operadora de maquinaria en fábrica de insumos eléctricos	Líder de producción en fábrica de insumos médicos	2 años	Irregular	Hasta 16 horas	Dos veces al mes	Unión libre
Mirna	22	Operadora de maquinaria en fábrica de muebles	Operadora de maquinaria en fábrica textil	6 meses	Regulada	8 horas	Cada mes	Soltera

tracion poblacional (Deolarte *et al.* 2018). La zona industrial en Huejotzingo se construyó sobre antiguos terrenos ejidales que fueron expropiados para la construcción de fábricas, vías de comunicación y zonas habitacionales. En la actualidad, se ubica en la carretera al aeropuerto Hermanos Serdán, entre la autopista México-Puebla y la carretera federal México-Puebla, vías de comunicación que permiten su fácil acceso; también cuenta con un aeropuerto internacional.

Es evidente la transformación que se ha suscitado a lo largo de 50 años. Para 2021 se estimaba que existían cerca de seis parques industriales y 46 fábricas (Sedetra 2022) de origen nacional e internacional. Las principales industrias que se encuentran allí se dedican a la producción de vehículos automotores, alambres y cables eléctricos y artículos para el transporte o embalaje (Data México 2024). También hay presencia de la industria textil, química, farmacéutica, y otro tipo de empresas dedicadas a los servicios que funcionan durante las 24 horas del día.

La fuerza de trabajo que se ha integrado al trabajo en la zona industrial proviene de los municipios aledaños, como Juan C. Bonilla, Santa María Zacatepec, Huejotzingo, algunas comunidades de Cholula y de Puebla. Sin embargo, las condiciones laborales son diferentes según las industrias y los sectores en los que se ubiquen.

Resultados de la investigación

Condiciones laborales de las trabajadoras del turno nocturno

Las mujeres que participaron en esta investigación, en algún momento de sus vidas trabajaron en el turno noc-

turno en las empresas del corredor industrial de Huejotzingo, Puebla. En esta investigación se les considera como parte de "la clase que vive del trabajo, la clase trabajadora hoy, incluye a todos aquellos y aquellas que venden su fuerza de trabajo" (Antunes 2005, 92) a cambio de un salario que les permite subsistir. La mayoría tiene seguridad social, prestaciones y vacaciones, aunque algunas mencionan que a veces es difícil reclamarlas de manera justa.

Con respecto a las jornadas nocturnas, tres de ellas tienen jornadas regulares, de 7 a 8 horas. Sin embargo, las otras cuatro trabajadoras enfrentan jornadas irregulares, que exceden las 7 horas y se ajustan de acuerdo con las necesidades de las empresas. Otra característica de las trabajadoras entrevistadas es que la mayoría se ubican en los puestos más bajos de la estructura laboral.

Las trabajadoras de las fábricas se desempeñan en una variedad de puestos como operadoras de maquinaria, empacadoras, montacarguistas, personal de limpieza, guardias de seguridad y líderes de producción. En el sector servicios, las trabajadoras de tiendas de autoservicio destacan por laborar en establecimientos abiertos al público las 24 horas del día. En el aeropuerto, las trabajadoras ocupan puestos como guardias de seguridad, personal de limpieza, acomodadoras de mercancía y atención a clientes. Las trabajadoras reconocen que en el turno diurno se ubican los puestos superiores, como los ejecutivos, el personal directivo y de oficina, a los que no pertenecen las entrevistadas. "Digamos que, en el tercer turno, la oficina ya no trabaja, no hay ningún jefe, no hay personal administrativo ni los de recursos humanos. Solamente están los de producción y el supervisor de la línea de trabajo" (María, 21 años, 2022).

Esta característica no es exclusiva de las mujeres trabajadoras de la zona industrial de Huejotzingo. Diversos autores mencionan que, en muchas partes del mundo, las trabajadoras enfrentan desigualdades en el uso y permanencia del espacio nocturno y ocupan los puestos de nivel laboral más bajos (MacQuarie 2017). Estas condiciones se asocian con el concepto de precariado, una clase social caracterizada por la falta de seguridad social, inestabilidad en el empleo y ausencia de una identidad laboral (Standing 2015).

Las trabajadoras del corredor industrial de Huejotzingo se han integrado al trabajo nocturno debido a las exigencias de las empresas, que con frecuencia requieren la aceptación de turnos rotativos como parte de los requisitos de contratación o específicamente buscan cubrir posiciones en el turno nocturno. Sin embargo, las trabajadoras también identifican beneficios, como la proximidad entre sus hogares y los espacios de trabajo, ya que muchas residen en zonas cercanas al municipio de Huejotzingo o en la cabecera municipal.

El trabajo nocturno, por lo general, se puede implementar como turno fijo o jornada rotativa. La duración de cada jornada, la intensidad y periodicidad en las que se va rotando al siguiente turno, sea diurno o vespertino, son diferentes según las necesidades de las empresas. Aunque la Ley Federal del Trabajo (LFT) (1970) establece que la jornada laboral nocturna es aquella que se realiza entre las 20:00 y las 6:00 horas, con una duración máxima de 7 horas consecutivas. Se encontraron diferentes modelos del turno nocturno: 1) jornada de ocho horas con tres turnos rotativos que se cambian cada mes; 2) turnos 12 x 12, en una jornada laboral de 12 horas, y se rotan dos turnos, cuya frecuencia es cada 15 días, cada mes o de acuerdo con las necesidades de la empresa; 3) turnos con horarios flexibles, donde hay un horario de entrada, pero si la empresa tiene aumento de demanda de sus productos el horario de salida para las trabajadoras puede ser en la madrugada (entre 00:00 y 2:00) o trabajar durante la noche por un tiempo determinado. Los siguientes testimonios describen cada uno de los modelos de turno nocturno: “Cambiamos de turno cada mes, por ejemplo, el primero es de 6:00 am a 2:00 pm, es en el que estoy en este momento. El segundo es de 2:00 pm a 9:30 pm y el tercero, de 9:30 pm a 6:00 am, es toda la noche” (María, 22 años, 2022).

Turno no regulado:

nos avisan de improviso, cuando hay mucho trabajo, digamos que estamos un lunes, nos dicen: “¿Sabes qué? A partir de mañana martes empieza el turno 12 x 12, hasta el viernes. Entonces empezamos a trabajar el martes a las 6:00 pm y salimos de trabajar el miércoles a las 6:00 am, así toda la semana, hasta el sábado que salimos a las 6:00 am, que es nuestro día de descanso (Ofelia, 32 años, 2022).

En el segundo y tercer modelos de trabajo nocturno surge el problema de la falta de regulaciones sobre los turnos laborales. La fuerza laboral es utilizada según los

intereses de las empresas y del sistema capitalista. Se genera plusvalía a través de la explotación de las trabajadoras, a quienes se les arrebató su tiempo de descanso y de vida, además que se intensifican su vulnerabilidad y desgaste.

Es evidente que estas jornadas exceden los límites establecidos en la LFT y en normativas internacionales, como el Convenio 171 de la OIT. El esquema de trabajo flexible, como lo advierte Todaro (2016), opera en los márgenes de las normativas laborales debido al debilitamiento de actores clave, como los sindicatos, que, según los testimonios, trabajan en favor de los intereses de las empresas.

Explotación de los cuerpos como trabajadoras asalariadas

Los testimonios de las trabajadoras participantes en el estudio coinciden en señalar que la principal problemática del turno nocturno es la percepción de que esta jornada resulta más pesada. Entre los factores que contribuyen a esta sensación destacan los cambios en los hábitos de sueño que desregulan el ciclo biológico del cuerpo y los estados de vigilia. La jornada laboral se percibe como más larga, especialmente en los casos donde no está regulada, ya que implica un mayor número de horas de trabajo. También experimentan sensaciones corporales como frío y sueño. Este descontrol en la percepción del tiempo no sólo afecta su jornada laboral remunerada, sino también su tiempo de descanso durante el día.

se siente que es más difícil acostumbrarte al tercer turno, más para volver a dormir, no se puede, porque está el ruido, el sol. El primer día, a lo mucho puedes dormir tres horas, 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, 2022).

El impacto que las trabajadoras resienten en sus cuerpos debido al trabajo nocturno, así como la reducción en el número de horas y la calidad del sueño, dificulta de gran manera su recuperación, sobre todo cuando no hay tiempos de descanso adecuados o los ritmos de trabajo no son constantes. Este desafío es particularmente evidente entre quienes laboran turnos nocturnos no regulados, jornadas 12 x 12 o en aquellas con extensas jornadas laborales y se agrava cuando acumulan periodos prolongados sin un descanso suficiente.

Para Doughman y Quatrini (2024), el trabajo en general requiere esfuerzo físico y emocional. “Es un gasto de energías (diversas) que los y las trabajadoras deben regenerar constantemente. De modo que es importante el descanso y el ocio para dicha reposición” (Quatrini y Doughman 2023, 93). En el contexto del neoliberalismo, el descanso ha sido progresivamente minimizado por la lógica productiva, reduciendo cada vez más el tiempo que las personas tienen para recuperarse, tal como señala Neffa (2023).

Para las trabajadoras nocturnas, el día representa una temporalidad destinada al descanso y al sueño. Sin embar-

go, les es difícil conciliarlo tanto por las responsabilidades familiares y domésticas como por las actividades que se desarrollan en su entorno social y en el resto de la sociedad durante el día. En sus hogares, el ruido es una constante; en la calle, los estímulos sensoriales son más intensos y el entorno no está diseñado para disminuir esos estímulos y procurar un ambiente propicio para su descanso.

Por eso resulta fundamental desarrollar estrategias de disciplinamiento corporal que les permitan adaptarse a los ritmos de vida y las exigencias del trabajo nocturno. Para Foucault, el poder se ejerce desde el cuerpo, la disciplina corporal es un mecanismo que permite, por medio del control minucioso, someterse y autorregularse: “La disciplina fabrica así cuerpos sometidos y ejercitados cuerpos dóciles” (2000, 142). La privación del sueño, junto con el control de la alimentación y de la atención, como veremos más adelante, son estrategias de disciplinamiento gestionadas de manera directa por las empresas para producir, y por una *autorregulación individual* (Fraser 2003), aunque sus cuerpos se sometan a estas demandas, esto no evita las repercusiones físicas.

Además de la falta de descanso, las trabajadoras señalan cómo enfrentan problemas físicos y cambios en sus organismos. Entre éstos, destacan la dificultad para conciliar el sueño durante los días de descanso, en los periodos de cambio de turno o incluso por los espacios disponibles para dormir. “De por sí, siento que duermo poco. Entonces, cuando me cambian del turno nocturno al turno de día, no duermo. Me cuesta trabajo volver a dormir” (Alejandra, 31 años, 2022).

Estudios sobre trabajo nocturno (Bures *et al.* 2019) mencionan que la exposición a estas jornadas puede generar problemáticas como cansancio crónico, desajustes en el ciclo de sueño, trastornos del sueño, y que, tras largos periodos en este tipo de trabajo, es difícil recuperar un patrón regular de sueño tanto de día como de noche. Por esta razón, para dormir durante sus tiempos de descanso y mantenerse despiertas en sus jornadas remuneradas, las trabajadoras recurren a la disciplina corporal como una estrategia para gestionar sus energías. Una de las principales formas de adaptar sus cuerpos a estas condiciones es por medio de modificaciones en su alimentación.

Tu alimentación cambia totalmente. Tiendes a comer más de noche que de día, porque te tienes que mantener ocupada. Hay un lapso de las tres a las cinco de la madrugada en el que te empieza a entrar un frío y una pesadez que no aguantas, se te cierran los ojos. Llega un momento en que te paras y te quedas dormida. Para tener ese tipo de actividad, tenemos que aguantar hasta las seis y ya te estás durmiendo. Para no hacerlo, tienes que comer. Lo vi con una amiga: durante el tiempo que estuvo trabajando de noche había adelgazado y volvió a subir de peso, pero tenía su bolsa llena de dulces y refrescos (Verónica, 22 años, 2022).

La explotación del cuerpo en el trabajo nocturno se manifiesta en una lucha constante contra el cansancio.

Las trabajadoras recurren al consumo de azúcares, caféina y bebidas energéticas para autodisciplinar sus cuerpos con la finalidad de permanecer despiertas y rendir durante sus jornadas remuneradas. Sin embargo, el consumo de estos alimentos ha comenzado a dañar sus cuerpos, con el descontrol en el peso como una de las principales problemáticas. En este sentido, Scribano y Eynard (2011) explican que el capitalismo actúa como un proceso de extracción de energías sociales, humanas y de nutrientes. El hambre no se limita a la inanición, sino que refleja una desigualdad social vinculada al acceso a alimentos ricos en nutrientes, lo cual se traduce en cuerpos desiguales. Así, la alimentación no sólo cumple una función fisiológica para la supervivencia, sino que también se modifica y estimula para responder a las demandas físicas y mentales de las jornadas laborales.

Pues mira, yo a partir de las 4:00 de la madrugada ya no tenía ganas de vivir. Para reanimarme, comencé a comer dulces; los comía mucho para despertarme, eso me hizo daño. Y, pues, muchos compañeros y compañeras de ahí toman el café y la Coca-Cola o la Pepsi. A veces no queríamos comprar refrescos, pero cuando no los comprábamos, no resistías el turno. Porque, como estas caminando por toda la tienda, buscando cosas, cargando cosas y todo eso, te vas desgastando. Y ahí también lo que te ayuda es que la cena no es tan pesada porque, si no, te da el mal del puerco y ya te estás durmiendo en la madrugada (Guadalupe, 32 años, 2022).

Otra problemática que enfrentan las trabajadoras es la incapacidad para concentrarse, ya que tienen dificultades para mantener la atención en las actividades laborales debido al estado de vigilia, al trabajo físico y mental y al cansancio. Esta falta de concentración no sólo genera estrés, sino que también constituye un riesgo para sufrir accidentes laborales.

Siento que el trabajo físico que realizamos sí puede llegar a cansar, por ejemplo, porque cargas cajas, como que estás en postración así y agachada. Entonces, siempre en la jornada nocturna terminas así, como cansada de la espalda, siempre es la que más trabajo [recibe]. Pero se compensa porque la próxima semana ya no trabajas tan pesado, una semana sí y otra no; en esa semana que los días son muy pesados, dos días en los que te duelen los pies porque estás caminando, te duele la espalda porque estás cargando, te duele la cabeza porque estás usando casco o ya te sientes muy abochornada porque sudas bastante (Azucena, 23 años, 2022).

Azucena menciona que las afecciones físicas y emocionales se relacionan con el cansancio acumulado debido al tipo de trabajo y al horario en el que lo realiza, sobre todo, durante los periodos de mayor demanda de producción, que son muy frecuentes; dos semanas al mes, la trabajadora llega a laborar más de 12 horas tanto en el turno nocturno como en el diurno.

En este caso, las empresas justifican la desregulación laboral con el pretexto de tener diferentes cargas de trabajo: dos semanas con trabajo normal y tranquilo y dos semanas al mes con horarios intensos. Por ello, al saber que las dos próximas semanas tendrán jornadas de ocho horas, las trabajadoras son conscientes de que deben rendir al máximo y aguantar el ritmo de trabajo, porque la siguiente semana se trabajará menos. En un segundo caso, algunas trabajadoras aceptan laborar más horas durante la jornada nocturna a cambio de un día adicional de descanso, lo que implica trabajar cinco días a la semana en lugar de seis: “En el turno nocturno sólo trabajamos de lunes a viernes. Se siente más pesado porque creo que trabajas media hora más, pero ya no trabajas el sábado. Bueno, sales ese día en la mañana, pero ya no regresas en la noche. Y, por ejemplo, en el primero y el segundo turno, trabajas de lunes a sábado” (María, 22 años, 2022).

El sábado, día de descanso, las trabajadoras suelen utilizarlo como día libre, ya que regresan hasta el lunes para continuar con la jornada laboral. Sin embargo, no pueden ocupar ese día para la recreación o pasar tiempo con su familia; lo deben aprovechar para dormir y reponer energías. En la práctica, el tiempo real de descanso es menor debido a las arbitrariedades de las empresas, lo que incrementa el riesgo de que sufran accidentes laborales.

Hace poco una compañera se lastimó su mano. Yo vi que la sacaron con su mano envuelta en sangre. Supimos que se lastimó dos dedos y dice que se le abrieron así, como si le hubieran sacado un bistec. Se fue dos meses de incapacidad. Sí le estuvieron pagando y todo, pero después estuvimos platicando. “¿Qué te pasó?”, y dice: “Pues es que yo ya estaba ‘muy trabajada’”, porque la estaban obligando a trabajar más de 90 horas a la semana, precisamente porque querían personal y no había suficiente producción. Entonces, aparte de sus turnos, se tenían que quedar tiempo extra, y dice: “Pues yo ya estaba cansada”. Entonces, cuando tuvo el accidente, dice que ella ya se sintió cansada y dijo: “No, yo no me puedo quedar”, y le dijeron: “Es que sí tienes que sacar el trabajo”. Entonces se quedó y, en una distracción, por un descuido, dice que se lastimó. Entonces, ¿la fábrica qué hizo? Sí, le estuvo pagando, pero ¿el dolor?, ¿el daño? (Alejandra, 52 años, 2022).

Aunque las fábricas cuentan con protocolos para atender accidentes laborales, la compensación económica suele ser baja e insignificante frente a la pérdida de una extremidad o al impacto en la salud emocional, cuyos costos son incalculables. En este sentido, es necesario cuestionar hasta qué punto las capacidades física y mental de las trabajadoras pueden sostener el ritmo de trabajo y producción que exige la acumulación de capital.

Además, la intensificación del trabajo durante la noche incrementa los riesgos de desarrollar enfermedades relacionadas con el estrés y el cansancio acumulado. Estas condiciones se ven agravadas por la falta de garantías

y prestaciones laborales, como vacaciones y tiempos de descanso suficientes.

Cuando yo trabajé en el aeropuerto durante casi ocho años, nunca descansé, nunca pedí vacaciones. Todo el tiempo trabajaba, hasta que me enfermé, me empecé a sentir mal, me quería dar como una parálisis. Me fui al seguro y la doctora me dijo: “¿Por qué no ha descansado?”. “Pues a veces por la economía, no me pagan por no trabajar”, le respondí. Y me dijo: “Pues está usted haciendo mal, porque usted está trabajando de más. ¿Y si se llega a enfermar? ¿Y si se llega a morir? ¿Usted cree que a la empresa le va a importar?”. Pero no, a veces por ganar más, te enfermas, ¿y quién se va a preocupar por ti? (Alejandra, 52 años, 2022).

La experiencia de esta informante evidencia la explotación de clase, donde las empresas se aprovechan de las necesidades económicas de las trabajadoras para restringir sus derechos al descanso, el cual no sólo implica dormir, sino también disponer de tiempo para el ocio y la convivencia familiar. Coincidimos con Quattrini y Doughman (2020) quienes mencionan que el orden del trabajo en el capitalismo neoliberal busca:

Sostener un estado de disponibilidad corporal que permita elaborar formas de trabajo polifuncional o multifacéticas. Esto significa que muchos trabajadores y trabajadoras necesitan dedicarle un tiempo sustancial del día y de la semana a sus tareas laborales, quedando extenuados emocional y energéticamente por las condiciones sociales y versátiles impuestas (Quattrini y Doughman 2020, 99).

En el caso de Alejandra, las jornadas laborales flexibles, aunadas a la necesidad de generar ingresos, demandaban su disponibilidad total para los tiempos productivos de la empresa y el tiempo restante, lo ocupaba para el trabajo reproductivo por la responsabilidad de ser jefa de familia. Este ritmo de vida laboral provocó que la explotación llevara a la trabajadora al agotamiento y a enfermarse.

Como se ha analizado en este apartado, los cuerpos de las trabajadoras nocturnas deben adaptarse a las exigencias laborales. Su vida y ritmos fisiológicos son totalmente transformados para producir más y adecuarse a la demanda productiva. Sin embargo, estas dinámicas son el resultado de las lógicas propias del capitalismo, que prioriza la producción sobre las condiciones de vida de las personas.

Explotación de las trabajadoras como reproductoras de la vida

Las entrevistadas que son madres mencionaron que una de las aparentes ventajas del turno nocturno radica en que, al realizarse en un tiempo asincrónico para la vida social, cuando la mayoría de las personas están durmien-

do, les permite trabajar y al mismo tiempo estar al pendiente de sus hijos durante el día: “[...] trabajando así, en la noche, tengo más tiempo en mi casa, pero tengo un poquito más de sueño, porque yo llego a las 6 de la mañana; a lo mejor me duermo hasta como a las 11 o al medio día me tengo que levantar, porque tengo que estar al pendiente de mis hijos” (Ofelia, 32 años, 2022).

Para atender las necesidades de cuidado de sus hijos, las trabajadoras ocupan su “tiempo libre”, es decir, el tiempo que deberían destinar para dormir y descansar. Esto ocurre porque, dentro del modelo de familia patriarcal, recae sobre las mujeres la responsabilidad tanto del cuidado como de las labores domésticas. Estas actividades, según los roles y estereotipos de género, se consideran inherentes o “naturales” para ellas, sin tomar en cuenta su carga adicional al trabajo remunerado. A las mujeres, por el hecho de serlo, son madre/esposas, “que consiste en ser para y de los otros, realizar actividades de reproducción y tener relaciones de servidumbre voluntaria” (Lagarde 2011, 285). El cuidado de hijos y personas dependientes, aunque no sea remunerado, constituye un trabajo que requiere la dedicación de tiempo, además de esfuerzo físico, mental y emocional. Su complejidad también radica en que los cuidados suelen combinarse con actividades simultáneas relacionadas con el mantenimiento del hogar, lo que involucra aspectos afectivos (Genta 2018).

En el caso de las trabajadoras, existe la percepción de que mientras duermen o descansan, al estar en el mismo espacio que sus hijos, pueden brindarles cuidado al mantenerse físicamente presentes y pendientes de ellos. Se enfrentan a situaciones de presencia/ausencia: “Muchas de mis compañeras eligen este turno porque son madres solteras y muchas veces no tienen con quién dejar a sus hijos, no tienen quién les ayude, y aunque los dejen durmiendo solos, cuando ellas llegan en la mañana, por lo menos los pueden vigilar, estar al pendiente de lo que les pase y saber cómo les va en la escuela” (María, 22 años, 2022).

Además de enfrentar condiciones precarias de empleo, con horarios informales impuestos por las empresas y sin estabilidad laboral, las trabajadoras también experimentan una precarización de sus cuerpos en el ámbito privado, lo que conlleva a la explotación. Coincidimos con Velasco y Rojas (2021) al hablar de las condiciones de precariedad del trabajo: “además de una economía y un trabajo precario las familias viven un desarrollo precario de la intimidad, al no poseer medios o recursos necesarios para resolver sus afectos y sentimientos en privacidad” (182). Para las trabajadoras nocturnas, la precariedad laboral ha afectado los tiempos que tienen para relacionarse, convivir con su familia y para sí mismas.

Las condiciones de precariedad familiar son más fuertes para las mujeres a quienes la ideología y prácticas patriarcales de la familia les asignan la responsabilidad del cuidado, incluso cuando sus cuerpos están agotados y necesitan más horas de sueño, una actividad fisiológica fundamental para su recuperación. Estas dinámicas

provocan que su tiempo laboral se terciarice (Standing 2015) y sus jornadas de trabajo reproductivo no tengan horarios de entrada ni salida, ya que deben cumplir con ambas cargas: la jornada laboral remunerada y las jornadas laborales reproductivas.

Para Olivera (2008), el sistema capitalista explota de manera directa a los trabajadores, pero a las mujeres se les suma la explotación indirecta con la reproducción del sistema por medio de la institución familiar y la ideología sexista. Además de enfrentar condiciones de precariedad del trabajo remunerado, deben realizar actividades reproductivas sólo por el hecho de ser mujeres; en las trabajadoras nocturnas, sus cuerpos son explotados al incrementar su tiempo laboral en horarios que deberían dedicarse al descanso y en ten jornadas irregulares, así como por las responsabilidades que implica el cuidado de los otros, que pocas veces son compartidas, lo que provoca una expropiación de sus energías físicas y mentales.

Al encargarse del trabajo reproductivo, principalmente del cuidado de la familia, las trabajadoras no sólo se ocupan por la vida, la salud y el bienestar de sus hijos, sino también de mantenerse activas para cumplir con las exigencias de la jornada productiva y generar ingresos. Según Amorós (2005), la sociedad ha impuesto a las mujeres el rol de “buenas madres”, lo que conlleva sostener a sus familias con un trabajo remunerado, además de asumir la carga de las responsabilidades de cuidado y afectivas. Estas exigencias, que a menudo resultan imposibles de cumplir, *generan frustración en las trabajadoras* (Amorós 2005), ya que muchas veces no logran ambos cometidos como “se espera” y tienen que resolver las necesidades con los recursos disponibles, lo que precariza aún más su vida y su tiempo: “Ya en el transcurso del hogar, sí descansas un ratito, pero ya tienes que estar al pendiente de los niños. Me tengo que apurar porque ya llega mi esposo de trabajar y ya está en la casa, le tengo que dar de comer” (Ofelia, 32 años, 2022).

El trabajo reproductivo y de cuidados no se limita a los hijos, sino que también incluye el cuidado de los esposos y otros integrantes de la familia que requieren atención. Algunas trabajadoras que viven en pareja o son casadas mencionan que su tiempo de sueño se interrumpe para darles de comer o atenderlos. De modo que esta forma de organizar la vida de las mujeres, aunque parece una solución a las demandas de cuidado y reproducción de la familia, es a costa de la recuperación y reposición de sus cuerpos. Son situaciones que generan desigualdades porque, como explica Cobo (2005, 289), “deja a las mujeres incapacitadas para reconstruir su reserva emocional y sus posibilidades de autoestima y autoridad”, pues no reciben el mismo trato y cuidados que ellas proporcionan, a pesar de que se esperaría que fuera mutuo.

Las trabajadoras, en tanto responsables de los cuidados, deben buscar con quién dejar a sus hijos mientras trabajan o duermen. Una de las estrategias más frecuentes es la construcción de redes de apoyo familiares, principalmente femeninas. Estas redes no sólo colaboran en el cuidado de los menores de edad, sino que también

permiten a las trabajadoras disponer de tiempo para descansar y recuperar fuerzas.

En la noche mi hijo se queda con mi mamá, se duerme con ella. Y mientras yo duermo, lo cuida mi abuelita, ella lo manda a la escuela y va por él. 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 levanto de malas. Ellas me ayudan cuando trabajo en el tercero [turno], sólo me levantan para desayunar o comer (María, 23 años, 2022).

Las redes familiares de cuidado apoyan con los trabajos domésticos que requieren el sostenimiento de su vida y con el cuidado de las trabajadoras, sean madres o no. Las trabajadoras que cuentan con estas redes mencionaron que la organización tanto de los cuidados como de las labores domésticas se reparten entre ellas y que existe una comprensión de su cansancio, por lo que se prioriza el descanso y la distribución de labores domésticas entre la familia:

Pues básicamente yo descansaba en la mañana, yo me llegaba a despertar a las 12:00 pm, ya muy tarde a las 2:00 pm. A veces me levantaba a las 11:00 am, desayunaba con mi mamá y después me volvía a dormir, y ya de ahí me despertaba a las 2:00 pm y ya me ponía a hacer cosas de la casa, porque el quehacer nos lo repartíamos con mi hermana. Pero, básicamente, yo sentía que no dormía (Alejandra, 32 años, 2022).

Para las mujeres que son jefas de familia monoparentales y carecen de redes familiares de cuidado, las cargas de trabajo reproductivo son más pesadas ya que recaen únicamente en ellas, sobre todo cuando sus hijos son pequeños. En estos casos, una solución es recurrir a redes vecinales, apoyo de hijos mayores que puedan asumir ciertas responsabilidades o incluso establecer acuerdos solidarios con amigas del trabajo. Estas estrategias permiten compartir, en la medida de lo posible, las tareas de cuidado y brindar algo de alivio a las trabajadoras.

Yo soy mamá soltera. Tengo dos hijos. Hacía de comer, les dejaba la comida y cada quien comía y hacía sus cosas. Luego no nos veíamos, porque yo llegaba en la madrugada y todos estaban durmiendo. Hasta el presente, el día domingo es cuando nos reunimos a comer juntos, porque cada quien come y está en la casa a la hora que podamos (Alejandra, 52 años, 2022).

Para estas mujeres, el apoyo extrafamiliar resulta muy importante, ya que, al no contar con otras posibilidades de acceso al cuidado, enfrentan mayores dificultades para solventar las necesidades de sus hogares. Al preguntarles si las empresas o el Estado les proporcionaban alguna facilidad para conciliar las responsabilidades de los cuidados, la mayoría mencionó dos problemáticas: por un lado, las guarderías estatales se encuentran en condicio-

nes precarias y los niños no reciben la atención adecuada; por otro, las empresas no cuentan ni dan ningún apoyo a las trabajadoras. Esto refuerza la idea de que su tiempo de vida parece estar únicamente destinado a la producción, como si fueran personas sin familia y sin necesidades.

Como se analizó en este apartado, el patriarcado-capitalismo explota el trabajo reproductivo de las mujeres trabajadoras, al delegarles las responsabilidades del cuidado. Esta dinámica se ve agravada por la distribución inequitativa de dichas tareas entre los miembros de la familia y por el hecho de que ni el Estado ni las empresas lo reconocen como un elemento esencial para la reproducción de la vida. Ante la falta de mecanismos de redistribución equitativa, las mujeres recurren a redes de apoyo conformadas mayoritariamente por otras mujeres, intensificando así la carga de explotación sobre ellas, tanto en el ámbito laboral como dentro del entorno familiar.

Conclusiones

A manera de conclusión, se puede afirmar que la explotación de los cuerpos de las mujeres trabajadoras del turno nocturno por el capitalismo patriarcal o el patriarcado capitalista opera a partir de dos procesos principales: como trabajadoras asalariadas precarizadas y como trabajadoras en sus roles de madre/esposas.

Como trabajadoras asalariadas, el capitalismo explota sus cuerpos mediante las condiciones de precariedad laboral en las que las coloca. Éstas incluyen la falta de regulación del trabajo nocturno, horarios extendidos que superan lo permitido por la ley y el incremento de la jornada laboral durante periodos de alta demanda productiva. Estas situaciones afectan particularmente a las mujeres, provocando que trabajen más horas y tengan menos tiempo de descanso, lo que genera una vida regida por las necesidades de la producción. Así, no sólo trabajan para vivir, sino que terminan viviendo para el trabajo y las demandas del capitalismo.

Este sistema de explotación laboral impacta directamente los cuerpos y emociones de las trabajadoras, pues expropia sus necesidades fisiológicas básicas, como el sueño y la alimentación, para rendir durante el turno nocturno, lo cual ocasiona que sus cuerpos se vuelvan precarios y vulnerables tanto a los accidentes laborales como al deterioro de su salud física y emocional.

En su rol de mujeres trabajadoras y madres, la explotación es exacerbada por el capitalismo y el patriarcado a través del trabajo reproductivo. Esta doble carga laboral y familiar, que a menudo resulta imposible de gestionar plenamente, genera frustración y descontento entre las trabajadoras debido a las altas expectativas sociales y las limitaciones de sus condiciones.

Una estrategia para mitigar este desgaste son las redes de apoyo conformadas por otras mujeres de la familia, quienes asumen parte de las responsabilidades de cuidado de los hijos y, en algunos casos, de las propias trabajadoras. Sin embargo, para las mujeres que son jefas de familia y carecen de estas redes de apoyo, la precarización

de sus cuerpos y su tiempo es aún mayor, ya que enfrentan muchas dificultades para sostener tanto su vida como la de sus familias.

Finalmente, este análisis evidencia cómo los sistemas de opresión capitalista y patriarcal no solo explotan a las mujeres trabajadoras, sino también a las integrantes de sus familias, quienes asumen roles de cuidado sin reconocimiento ni remuneración. Estos procesos perpetúan una dinámica de explotación que afecta profundamente a las mujeres en todos los ámbitos de su vida y refuerzan la necesidad de cambios estructurales que garanticen derechos laborales y sociales más justos.

Referencias

- Amorós, Celia. 2005. "Globalización y orden de género". En *Teoría feminista: de la ilustración a la globalización. De los debates sobre el género al multiculturalismo*, editado por Celia Amorós y Ana de Miguel, 301-332. Madrid: Minerva.
- Antunes, Ricardo. 2005. *Los sentidos del trabajo*. Buenos Aires: Herramienta, Taller de Estudios Laborales.
- Arroyo, Alejandra. 2017. "Masculinidad y feminismo: una visión integral". En *Feminismo, pensamiento crítico y propuestas alternativas en América Latina*, editado por Montserrat Sagot, 173-190. Buenos Aires: CLACSO.
- Arruza, Cinzia. 2015. "Reflexiones degeneradas: patriarcado y capitalismo". *Viewpoint Magazine*, 4 de mayo.
- Arruza, Cinzia, Tithi Bhattacharya y Nancy Fraser. 2019. *Manifiesto de un feminismo para el 99 %*. Barcelona: Herder.
- Arruza, Cinzia y Tithi Bhattacharya. 2020. "Teoría de la reproducción social. Elementos fundamentales para un feminismo marxista". *Archivos de Historia del Movimiento Obrero y la Izquierda*, núm. 16: 37-69. DOI: <https://doi.org/10.46688/ahmoi.n16.251>.
- Ávila Jiménez, María Dolores y Sergio González Rodríguez. 2021. "El estrés laboral en mujeres con trabajo nocturno: el caso de una industria maquiladora de Zapopan, Jalisco, México". *Revista Colombiana de Salud Ocupacional* 10, núm. 2: 62-82. DOI: [10.18041/2322-634X/rcso.2.2020.6282](https://doi.org/10.18041/2322-634X/rcso.2.2020.6282).
- Ayala Carrillo, María del Rosario, Emma Zapata Martelo y Ramón Cortés Cortés. 2017. "Extractivismo: expresión del sistema capitalista-colonialpatriarcal". *Ecología política* 54: 60-64.
- Carrasquer, Pilar et al. 1998. "El trabajo reproductivo". *Papers* 55: 95-114. DOI: <https://doi.org/10.5565/rev/papers.1934>.
- Cobo, Rosa. 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*, editado por Celia Amorós y Ana de Miguel, 265-300. Madrid: Minerva Ediciones.
- Comité Estatal de Información Estadística y Geográfica del Estado de Puebla. 2025. "Información económica/ Municipio de Huejotzingo". CEIGEP. <https://ceigep.puebla.gob.mx/fichas/economico/74/HUEJOTZINGO>.
- Conferencia Internacional del Trabajo. 2018. *Garantizar un tiempo de trabajo decente para el futuro*. 107a. Reunión. Ginebra: Oficina Internacional del Trabajo.
- Cortés, Yadira. 2015. "Mujeres trabajadoras de maquiladoras en Ciudad Juárez, Chihuahua, y Ciudad Victoria, Tamaulipas, México. Un análisis comparativo de sus condiciones laborales". *Sinapsis* 7, núm. 1: 147-156. <https://app.eam.edu.co/ojs/index.php/sinapis/article/view/83>.
- Crary, Jonathan. 2015. *24/7: El capitalismo al asalto del sueño*. Barcelona: Planeta.
- Deolarte, Israel, Hedyllberto Castro y Adolfo Herrera. 2018. "Instalación de parques industriales en la conformación de la población económicamente activa". En *Empresas, actores sociales e instituciones en la organización productiva del territorio y la innovación para el desarrollo local*, coordinado por Jorge E. Isaac Egurrola y Ryszard Róžga Luter. México: Universidad Nacional Autónoma de México-Asociación Mexicana de Ciencias para el Desarrollo Regional.
- Federici, Silvia. 2013. "La reproducción de la fuerza de trabajo en la economía global y la inacabada revolución feminista (2008)". En *Revolución en punto cero: Trabajo doméstico, reproducción y luchas feministas*, 153-180. Madrid: Traficantes de Sueños.
- Federici, Silvia. 2018. *El patriarcado del salario. Críticas feministas al marxismo*. Madrid: Traficantes de Sueños.
- Federici, Silvia. 2022. *Ir más allá de la piel. Repensar, rehacer y reivindicar el cuerpo en el capitalismo contemporáneo*. Madrid: Traficantes de Sueños.
- Ferguson, Susan. 2020. "Las visiones del trabajo en la teoría feminista". *Archivos de Historia del Movimiento Obrero y la Izquierda*, núm. 16: 17-36. DOI: <https://doi.org/10.46688/ahmoi.n16.242>.
- Flores, Ivonne y Silvia Pineda Salazar. 2022. "El trabajo de las mujeres en las sociedades capitalistas: una cuestión de enajenación y sobreexplotación". *Journal of Feminist, Gender and Women Studies*, núm. 11: 47-54. DOI: <https://doi.org/10.15366/jfgws2021.11.006>.
- Foucault, Michel. 2000. *Vigilar y castigar. Nacimiento de la prisión*. 26a. ed. México: Siglo Veintiuno.
- Fraser, Nancy. 2003. "¿De la disciplina hacia la flexibilización? Releyendo a Foucault bajo la sombra de la globalización". *Revista Mexicana de Ciencias Políticas y Sociales* 46, núm. 187: 15-33. DOI: <https://doi.org/10.22201/fcpys.2448492xe.2003.187.42392>.
- Fraser, Nancy. 2015. *Fortunas del feminismo*. Madrid: Traficantes de Sueños.
- Fraser, Nancy. 2023. *Capitalismo canibal*. Buenos Aires: Siglo Veintiuno.
- Harvey, David. 1990. *La condición de la posmodernidad. Investigación sobre los orígenes del cambio cultural*. Buenos Aires: Amorrortu.
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía. 2020. "Censo de Población y Vivienda 2020". Aguascalientes: Inegi.

- Lagarde, Marcela. 2011. *Los cautiverios de las mujeres: Madresposas, monjas, putas, presas y locas*. 5a. ed. México: Siglo Veintiuno.
- Le Breton, David. 2002. *La sociología del cuerpo*. Buenos Aires: Nueva Visión.
- Ley Federal del Trabajo. 1970. México.
- MacQuarie, Julius Cezar. 2017. "Invisible Denizens: Migrant Night Shift Workers' Fragile Possibilities for Solidarity in the Post-Circadian Capitalist Era". Working Paper 2017/04. Budapest: Center for Policy Studies, Central European University. DOI: <http://dx.doi.org/10.13140/RG.2.2.13770.06084>.
- Mies, Maria. 2018. *Patriarcado y acumulación a escala mundial*. Madrid: Traficantes de Sueños.
- Neffa, Julio César. 2023. "Intensificación del trabajo y cambio de su sentido: Consecuencias del nuevo modo de desarrollo". *Revista Latinoamericana de Antropología del Trabajo* 7, núm. 15: 1-32. <https://ojs.ceil-conicet.gov.ar/index.php/lat/article/view/1178>.
- Olivera, Mercedes. 1976. "Consideraciones sobre la opresión femenina como una categoría para el análisis socio económico". *Anales de Antropología* 13, núm. 1: 199-215. DOI: <https://doi.org/10.22201/IIA.2448622IE.1976.I.326>.
- Quattrini, Diego y Richard Doughman. 2023. "Cuerpo, emociones y trabajo. Algunas reflexiones del Sur Global en el entrado siglo xxi". *Revista Politikón* 1, núm. 6: 89-106.
- Rotenberg, Lucia *et al.* 2001. "Gênero e trabalho noturno: sono, cotidiano e vivências de quem troca a noite pelo dia". *Cadernos de Saúde Pública* 17, núm. 3: 639-649. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0102-311X2001000300018>.
- Salazar, Francisco. 2004. "Globalización y política neoliberal en México". *El Cotidiano* 20, núm. 126. <https://elcotidianoenlinea.azc.uam.mx/index.php/numeros-por-articulos/no-126-20-anos-viajero-lector-no-busques-aqui-las-palabras-siempre-estuvieron-en-otro-lugar/globalizacion-y-politica-neoliberal-en-mexico>.
- Scribano, Adrián y Martín Eynard. 2011. "Hambre individual, subjetivo y social (reflexiones alrededor de las aristas límite del cuerpo)". *Científico Sapiens Research* 1, núm. 2: 65-69. <http://hdl.handle.net/11336/147326>.
- Scribano, Adrián. 2012. "Sociología de los cuerpos/emociones." *Revista Latinoamericana de Estudios sobre Cuerpos, Emociones y Sociedad* 10: 93-113. <https://www.relaces.com.ar/index.php/relaces/article/view/237>.
- Secretaría de Desarrollo Económico y Trabajo. 2022. "¿Donde invertir en Puebla?". Puebla: Sedetra. <http://investin.puebla.gob.mx/>.
- Standing, Guy. 2015. *El precariado, una nueva clase social*. Barcelona: Pasado & Presente.
- Todaro Caballero, Rosalba. 2016. "Flexibilidades, rigideces y precarización: trabajo remunerado y trabajo reproductivo y de cuidado". En *Trabajo global y desigualdades en el mercado laboral*, editado por Dídimo Castillo Fernández, Norma Baca Tavira y Rosalba Todaro Caballero, 184-202. Toluca: Universidad Autónoma del Estado de México.
- Vargas, Melisa Cristina. 2021. "Patriarcado-capitalismo, una alianza para la opresión de las mujeres". *Revista del Gabinete de Estudios e Investigaciones en Sociología (GEIS)* 3, núm. 3: 5-27. <https://ojs.unsj.edu.ar/index.php/tramassociales/article/view/691>.
- Vasilachis, Irene. 2006. "La investigación cualitativa". *Estrategias de investigación cualitativa*, 23-64. Barcelona: Gedisa.
- Velasco, Paula y Janeth Rojas. 2021. "Manufacturando familias precarias. Implicaciones de la producción de pantalones mezclilla en el suroeste de Tlaxcala (México)". En *Ganarse la vida : la reproducción social en el mundo contemporáneo*, editado por Ana Bella Pérez, Raúl Contreras y Jessica Contreras, 161-185. México: Instituto de Investigaciones Antropológicas, Universidad Nacional Autónoma de México.
- Vitale, Susan, Jessica Varrone-Ganesh y Melisa Vu. (2015). "Nurses working the night shift: Impact on home, family and social life". *Journal of Nursing Education and Practice* 5, núm.10: 70-78. DOI: <https://doi.org/10.5430/jnep.v5n10p70>.
- Wirtz, Anna *et al.* 2012. "Gender Differences in the Effect of Weekly Working Hours on Occupational Injury Risk in the United States Working Population". *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health* 38, núm. 4: 349-357. DOI: <https://doi.org/10.5271/sjweh.3295>.