Revista Ideales - Ibagué, T. (Colombia) ISSN 2011 - 592x (Impresa) Año 2026 Vol. 22 - pp. 1 - 158
ISSN 2539 - 5211 (Electrónica) Año 2026 Vol. 17 - pp. 1 - 158

Ideales

Otro espacio para pensar

Universidad del Tolima

Conocimiento que transforma

INSTITUTO DE EDUCACIÓN A DISTANCIA



Ideales

Otro espacio para pensar

Universidad del Tolima
Conocimiento que transforma

Revista Ideales

Otro espacio para pensar

ISSN 2011 - 592X (Impresa)
Año 2026 - Vol. 22 - No. 22

ISSN 2539 - 5211 (Electrónica)
Año 2026 - Vol. 17 - No. 17

Jonh Jairo Méndez Arteaga
Rector

Enrique Alirio Ortiz Guiza
Vicerrector Docencia

Nelson Germán Sánchez Pérez
Vicerrector de Desarrollo Humano

Germán Rubio Guerrero
Vicerrector Administrativo

Consuelo Arce González
Vicerrectora de Investigación-Creación, Innovación, Extensión y Proyección Social

Marien Alexandra Gil Serna
Directora IDEAD

Directora - Editora

Dayanis Vanessa Contreras
Universidad del Tolima - IDEAD

Comité Editorial

Mg. Camilo Jiménez
Instituto de Educación a Distancia

Mg. Carlos Arturo Gamboa
Instituto de Educación a Distancia

Mg. Marien Alexandra Gil
Instituto de Educación a Distancia

Mg. Nelson Romero Guzmán
Instituto de Educación a Distancia

Mg. Luis Fernando Abello
Instituto de Educación a Distancia

Comité Científico

Dr. Gerardo Montoya de la Cruz
Universidad de Antioquia

Dra. Cecilia Soledad Carrera
Universidad Nacional de Córdoba

Diseño y diagramación: Andrés Mauricio Ospina Ariza

Periodicidad: Semestral

Canjes y suscripciones: Instituto de Educación a Distancia
Universidad del Tolima
Barrio Santa Helena Parte Alta
Teléfono: (+57) (82) 2771212 Ext: 9481
Ibagué. Colombia. Suramérica
Dirección electrónica:
ideales@ut.edu.co
http://www.ut.edu.co

Las opiniones contenidas en los artículos de esta revista no comprometen al Instituto de Educación a Distancia de la Universidad del Tolima, son exclusiva responsabilidad de los autores.

Tabla de contenido

Presentación.....8
Dayanis Vanessa Contreras Durán

Sistemas silvopastoriles y producción caprina en el trópico: estado del arte sobre beneficios productivos y ambientales.....9
Jorge David Vásquez Díaz

De las sales al píxel: una paradoja fotográfica del siglo XXI.....17
Carlos Mario Piragua Rúgeles

Prácticas pedagógicas en educación infantil en modalidad homeschool virtual: entre el vacío normativo y la validez pedagógica en Colombia.....25
Marilena Orozco Correa

¿Acaso el cerebro puede olvidar si es de día o de noche? Este sería el precio oscuro del turno nocturno en los guardas de seguridad.....34
Cindy Yurani Galeano Valbuena
Yeissy Dayanna Bernal-Rincón
José Luis Lima-Trujillo

Cazadores de errores: un ambiente virtual de aprendizaje para el fortalecimiento de la ortografía en estudiantes de grado octavo.....41
Angie Paola Beltrán Cruz
Valeria Valentina Sarabia Vargas

Entre la inspiración visual y la fragmentación atencional: La dualidad funcional de las redes sociales en estudiantes de Diseño Gráfico.....47
Jaime Andrés Táutiva Gómez

Entre sabores, caminos y memoria: narrativa académica sobre "La Fonda de mi Abuela" en el Eje Cafetero.....53
David Camilo Osorio Mejía
Lina Marcela Méndez Ortiz
Yulieth Andrea Agudelo Grajales
Richard Andrey Olaya Longas

Salud mental y autocuidado en estudiantes de modalidad a distancia.....61
Martha Lucía Núñez Rodríguez
Carlos Andrés Guzmán Rojas
Ana Cristina González Núñez

Estrategias pedagógicas para el fortalecimiento en la identificación y gestión emocional en niños y niñas de 4 a 5 años de la fundación Tejer Vida – Hilos de colores.....69
Luisa Fernanda Díaz Cruz
Luz Aide Porras Ortiz
Mariluz Serna Santoya

Experiencias sensoriales, educación artística e inclusión: una reflexión sobre la formación docente desde las culturas regionales colombianas.....74
Nancy Bello Sánchez

Impacto del método L.A.D.I.: una nueva ruta para la literatura.....82
Catherine Martínez López
Dalix Johanna González González

Apuntes para una educación rural en el marco de la trans-adaptación cultural.....87
Carlos Arturo Gamboa Bobadilla

Del aula al territorio: una reflexión crítica sobre la cultura delemprendimiento en estudiantes a distancia del CAT Chaparral, Universidad del Tolima..... 95
Sirley Alexandra Morales Figueroa
Yohana Victoria Cuevas Caballero
Emidio Silvestre Oviedo

El aseguramiento de la calidad en la modalidad a distancia: reflexiones desde el Instituto de Educación a Distancia.....104
Adriana Paola Albarracín Calderón
Ricardo Naranjo Gasca
Jorge Mario Vera Rodríguez

¿Crecimiento o declive?: influencia de la legislación de radiodifusión nacional en el funcionamiento de la televisión comunitaria de Colombia.....111
Lizandro Angulo Rincón
Stefany Gutiérrez Muñoz

Los modelos por estímulos y calidad en educación.....122
Luz Enid Hernández Rodríguez
Juan David Medina Hernández

Diseñar el futuro sin perder el aula: una mirada crítica a la digitalización universitaria.....128
Gloria Beatriz Castaño Valencia
Javier Enrique Avendaño Suárez

El poder de las redes sociales en la educación.....132
María Camila Torres Sevilla

El poder de la tecnología en la búsqueda de soluciones para la sociedad.....135
Frank Sebastián Guarnizo
Paola Andrea Rodríguez Triviño

Entre la intención pedagógica y la realidad educativa, una mirada crítica a los ambientes de aprendizaje.....138
Karen Michelle Ávila Torres
Keren Dahiana Tabares Álvarez

¿Acaso el cerebro puede olvidar si es de día o de noche? Este sería el precio oscuro del turno nocturno en los guardas de seguridad

Cindy Yurani Galeano Valbuena[7]
Yeissy Dayanna Bernal-Rincón[8]
José Luis Lima-Trujillo[9]

Introducción

El sector de la seguridad privada en Colombia y América Latina representa una tasa media de crecimiento anual del 8%, lo que significa el doble de expansión global como beneficio en el empleo formal y la economía, las empresas según el estudio de Pérez (2018) se registraron ingresos por 8,7 billones de pesos, dando como significado el reporte de 888 empresas que están legalmente constituidas basado en la Superintendencia de Vigilancia y Seguridad Privada.

Así mismo, las características de trabajo relacionadas con guardas de seguridad contemplan beneficios que permiten una estabilidad laboral frente al mercado, pero también implica riesgos físicos y de seguridad ciudadana a los que están expuestos. Al contemplar las jornadas laborales extensas se puede evidenciar cómo afecta de manera directa su salud implicando los ciclos circadianos y el bienestar en sí, además de que este sector es uno de los más complejos del país, en este sentido el esquema de turnos es de 12 horas o más, por lo cual genera fatiga física, mental y laboral causando que se presente menos productividad y resultados en este sector tan importante.

Al analizar desde el área neurobiológica y ocupacional la conexión que existe entre los trastornos del sueño y la fatiga laboral en los guardas de seguridad, que trabajan en el turno nocturno se basa en las investigaciones y hallazgos de Maribel Morales Anguisaca (2024) sobre fatiga y sueño en profesionales que operan en entornos de alta demanda, estos autores investigan la función crucial del núcleo supraquiasmático, conocido como el reloj biológico de nuestro cerebro. ¿Pero qué es esto y qué tendría que ver con el horario laboral nocturno? Dejemos claro que el núcleo supraquiasmático es una estructura que está ubicada en el hipotálamo y técnicamente se conoce como el reloj biológico del organismo, está encargado de regular los ritmos circadianos, es decir, nuestro ciclo saludable del sueño-vigilia. Cuando este ritmo se ve afectado, altera otros sistemas del cuerpo. Estos ritmos cambian de acuerdo con los patrones de sueño que pueda tener una persona, es lo que le notifica al cuerpo cuándo se debe dormir y también cuándo despertar, regulando un tiempo de 24 horas, por lo que en un guarda de seguridad van profundamente asociados debido a que es lo que convive día a día.

7. Estudiantes de Seguridad y Salud en el Trabajo, Semillero Previlab. cygaleanov@ut.edu.co
8. Estudiantes de Seguridad y Salud en el Trabajo, Semillero Previlab, ydbernalr@ut.edu.co
9. Docente, Coordinador del Semillero Previlab, Universidad del Tolima, jllimat@ut.edu.co

De acuerdo con Vásquez Vega y Gárate Aguirre (2024), la fatiga laboral presenta dos variables principales, la primera es la fatiga aguda vinculada a la falta inmediata de descanso, y la crónica, resultante de un efecto acumulativo por falta de recuperación, en ambas condiciones buscan desestabilizar los ciclos circadianos del individuo generando graves problemas de salud general como enfermedades cardiovasculares, diabetes, trastornos del sueño, así como desequilibrios psicológicos entre ellos como la depresión o estrés.

La mayoría de estudios específicos sobre los trastornos del sueño y fatiga laboral en los guardas de seguridad presentan escasez, debido a que estos estudios se centran en la seguridad referente al Estado como la Policía y Ejército o también en la parte de servicios esenciales, por lo que no se demuestran las condiciones reales a las que están expuestos debido a la exigencia del puesto de trabajo lo que genera un desgaste físico y carga mental derivada frente a las jornadas laborales creando un riesgo de presentar problemas en su salud.

Es importante analizar el impacto de la fatiga laboral y la alteración de ciclos circadianos en la salud de los guardas de seguridad privada por lo que se podrá identificar los mecanismos fisiológicos que influyen en su aparición.

Metodología

Este estudio tiene un enfoque cualitativo de tipo documental y con un alcance descriptivo-explicativo, en el cual se analizó el impacto de la fatiga laboral y la alteración de los ciclos circadianos en el sector de la seguridad privada. Se efectúa mediante la revisión de la literatura, basándose en hallazgos como:

Una de las bases de investigación fue el estudio de Morales Anguisaca, Reinoso Avecillas y Narváez Zurita (2024), que fue publicado en la revista indexada Universidad y Sociedad (Volumen 16, n.º 3), es la base empírica fundamental de este documento. Este análisis utilizó un enfoque cuantitativo no experimental y se llevó a cabo con una muestra de 28 profesionales de la salud que desempeñan sus funciones en el Centro de Privación de Libertad Turi, que se encuentra ubicado en Cuenca, Ecuador y abarcó a médicos, enfermeros, psicólogos y odontólogos.

Así mismo se realizó un análisis de estudio basado en Vázquez Vega y Garate Aguirre (2024), llamado "Análisis de factores de riesgo psicosocial asociado a la fatiga laboral en personal de seguridad". Este estudio de tipo descriptivo con diseño cuantitativo, realizado en Zamora Chinchipe, Ecuador. La población objeto de estudio estuvo conformada por 89 trabajadores de seguridad. Para esta recolección, utilizaron el cuestionario de evaluación psicosocial en espacios laborales y cuestionarios Yoshitake aportando base estadística en la distribución de los turnos rotativos.

Con base en los resultados y métricas de ambas investigaciones, se diseñó un modelo teórico conceptual con el propósito de explicar los mecanismos de riesgo fisiológico que afectan a los guardas de seguridad en turnos nocturnos, respondiendo a la problemática de investigaciones escasas de este tema poniendo esta población en un sector vulnerable.

Resultados y Discusión

Los resultados del análisis evidencian que las jornadas laborales y su afectación inciden en el agotamiento laboral, particularmente estas estadísticas revelan específicamente que el 75.28% de los guardas de seguridad operan bajo turnos rotativos mixtos, mientras que el 21.35% de día y las nocturnas exclusivas apenas el 3.37% (Vasquez Vega & Garate Aguirre, 2024). Esta prevalencia de horarios rotativos se asocia de forma directa a la fatiga acumulada implicando un patrón de sueño

irregular y desencadenando a largo plazo un riesgo severo en la afectación de las funciones cardiovasculares y metabólicas de la persona.

En el ámbito carcelario se evidenció que los trabajadores perciben altas exigencias y manejo de horarios irregulares, según Morales Anguisaca, Reinoso Avecillas y Narváez Zurita (2024), especifican una correlación estadísticamente sólida entre la fatiga en el trabajo y los trastornos del sueño, con un coeficiente de Pearson (esto es un número que mide qué tan juntas se mueven dos cosas), el resultado fue de r=0,822 y un nivel de significancia $p < 0,00$. Lo que en términos prácticos indica que, sin excepción, a mayor fatiga corresponde un aumento en la severidad de los trastornos del sueño. Aunque la información que se está relacionando proviene de un contexto diferente, nos ayuda a esclarecer los mecanismos que también son relevantes para los guardas de seguridad nocturnos, quienes a menudo enfrentan condiciones bastante similares o muchas veces peores y de los que, aunque se buscó información, se carece de estudios científicos que aborden la situación.

Se puede pensar que no existe una afectación y que fácilmente el cuerpo de un guarda de seguridad se puede adaptar sin problema, pero es algo bastante errado. El ciclo de sueño de un adulto inicia entre las 10:00 pm y 11:00 pm, en este ciclo de sueño se liberan diversas hormonas que son importantes para el bienestar físico y mental de un ser humano. En este rango donde inicia el ciclo de sueño se liberan hormonas como la melatonina (encargada de regular el sueño), el cortisol (gestiona el estrés), la prolactina (en mujeres ayuda a estimular la producción de leche materna y en los hombres regula el sistema inmunitario y es necesaria para mantener la función testicular), la leptina (es la hormona de la saciedad) y la grelina (es la hormona del hambre).

La melatonina es una de las hormonas más sensibles y que se ven más afectadas en una persona que tiende a laborar en turnos nocturnos. Burgess et al. (2002) y Schernhammer y Schulmeister (2004) documentaron de acuerdo con sus estudios que la exposición a luz artificial durante el horario nocturno inhibe de forma significativa la producción pineal de la hormona llegando a disminuirla incluso más de un 80% de lo que normalmente debería producir el organismo. Cuando se genera este desbalance se desajusta el reloj biológico del cuerpo y, en consecuencia, se evidencia la aparición de problemas para dormir, se pierde la calidad del sueño, hay una afectación en el descanso y sobre todo en la recuperación del organismo.

El cortisol constituye el segundo eje hormonal que se ve altamente afectado, esta hormona alcanza sus niveles más altos de producción en las primeras horas de la mañana y disminuye durante el resto del día. Leproult et al. (2014) en el estudio que realizó demostró que el trabajo nocturno altera ese patrón, generando que en los horarios que el cortisol debe ser más bajo estos niveles se incrementan, afectando así funciones del organismo. A su vez Berset et al. (2011) identificó que, en el horario nocturno, cuando el cortisol tiene elevado su pico, la alteración genera mayores índices de agotamiento emocional, estrés y fatiga.

En relación con la prolactina, la evidencia que se encuentra es más limitada, aunque no se ha profundizado en estudios sobre esta, Spiegel et al. (1994) describió que se han encontrado cambios en la forma que la prolactina se libera en la noche cuando el trabajador duerme menos de lo necesario.

La leptina y la grelina tienen un protagonismo muy significativo, puesto que son las hormonas que ayudan a regular el hambre y la sensación de saciedad, por ello Spiegel et al. (2004) encontró que dormir solo cinco horas al día durante una

semana, lo que hace es que reduce los niveles de leptina en un 18% y aumenta los niveles de grelina aproximadamente un 28% generando que las personas sientan más hambre y su cuerpo prefiera alimentos altos en calorías. En estudios de observación con personal que trabaja por turnos, Knutsson (2003) y Pan et al. (2011) lograron corroborar que, al tener ese desbalance, se identificaron varios cambios relacionados con un riesgo alto de obesidad, síndromes metabólicos y alteraciones en la insulina.

Esta falta de sincronización a la que la cronobiología se refiere como desajuste circadiano, ocasiona lo que Morales Anguisaca y sus colaboradores (2024) identifican como el ciclo más arriesgado al laborar en contextos de alta exigencia. El estrés en el trabajo causa un desgaste que puede volverse crónico y a su vez esa misma fatiga afecta de manera negativa la calidad del sueño. Un sueño inadecuado limita la habilidad para poder gestionar el estrés y así llevar a cabo las tareas de forma segura, logrando cerrar el círculo vicioso que se reproduce en cada jornada laboral.

Además, las consecuencias de salud a las que están expuestos los guardas de seguridad según Jiménez Rodríguez et al. (2023), se derivan de jornadas laborales extensas, las cuales pueden causar alteraciones a diferentes sistemas del cuerpo humano, por ejemplo, trastornos gastrointestinales derivados de la carga de trabajo, desequilibrio y afectación a la salud mental que en casos graves puede provocar el burnout también conocido como el síndrome de desgaste profesional definido como el agotamiento físico, mental y emocional de la persona vinculado al estrés laboral (p. 156).

Las alteraciones del sueño y las enfermedades respiratorias se relacionan, porque el desajuste que se presenta lleva a diversos trastornos como bipolaridad, ansiedad, depresión e insomnio. Si surge un desequilibrio, aumenta la probabilidad de generar mayor incidencia de infecciones respiratorias como neumonía y resfriados comunes, dado que durante el sueño el cuerpo produce citoquinas que son las encargadas de combatir estas infecciones.

Pueden producirse enfermedades cardiovasculares, por ejemplo, arritmias cardiacas, hipertensión arterial o hasta infartos. Los guardas de seguridad tienen la probabilidad de también desarrollar diabetes tipo 2, por esta razón la falta de descanso altera el metabolismo de la glucosa y como un factor de una mala alimentación puede también ser un desencadenante de obesidad debido al sedentarismo en algunos puestos de trabajo. Una jornada laboral extensa también lleva el riesgo de padecer enfermedades oncológicas como cáncer de mama, cáncer colorrectal y cáncer de próstata, impactando en los procesos naturales del cuerpo como la regulación del metabolismo y desarrollo corporal.

Se presenta la síntesis de los componentes metodológicos y la población de estudio que sirvió como base conceptual para el desarrollo de la presente investigación.

Tabla 1 *Mecanismo y consecuencias en la salud del guarda de Seguridad*

Dato	Mecanismo	Consecuencia
75.28% en turnos mixtos	Desincronización del núcleo supraquiasmático	El cuerpo nunca establece un horario fijo, dando como resultado insomnio crónico.

Alteración del ciclo nocturno	Disminución de melatonina, aumento de cortisol y desregulación de leptina (apetito)	Irritabilidad, alteración del apetito y sistema inmune debilitado.
r=0,822 fatiga, sueño	Genera un estado crónico, alterando el ciclo de recuperación elevando el estrés, la fatiga y mal sueño.	El guarda de seguridad llega más agotado a cada jornada, sin poder tener una recuperación adecuada

Nota. Los datos expuestos organizan los factores clave del entorno de trabajo de los guardas de seguridad, comparando el impacto de sus horarios de trabajo y la vulnerabilidad biológica que sufren en la madrugada.

Conclusiones

Con la información recopilada en este artículo podemos concluir que el trabajo nocturno representa una de las principales fuentes de alteración fisiológica en el contexto laboral, generando consecuencias que comprometen sistemáticamente el funcionamiento del organismo. La alteración del ritmo circadiano desencadena una serie de desajustes hormonales que afectan sincrónicamente la regulación del sueño, el metabolismo, la respuesta en relación con el estrés y el equilibrio inmunológico.

Tenemos claro que no es un evento donde se ven los síntomas de un momento a otro, sino que aparecen paulatinamente y que en cada organismo se desarrollan de manera diferente dependiendo de sus patologías; sin embargo, no existe un control administrativo que regule estos factores y que nos lleve a entender el daño que se está ocasionando para el futuro del guarda de seguridad, seres que en gran cantidad de ocasiones se han clasificado por ser personas irascibles, irritables o malhumoradas, sin entender el trasfondo que hay detrás.

Posiblemente se puede pensar que el cuerpo puede acostumbrarse a un simple cambio de horario, sin tener una repercusión y sin llegar a ocasionar algo más allá de un leve cansancio, pero como nos dimos cuenta al indagar con un poco de profundidad, no es así; esto va más a fondo y es algo que afecta de manera negativa al trabajador. Es algo que no ha tenido un manejo a profundidad con entidades como el Ministerio de Trabajo o las mismas empresas contratantes. Es como si simplemente se contratara a alguien para ejercer un cargo sin importar qué consecuencias puede generarle a futuro.

Frente a este panorama, es evidente que los actuales modelos de vigilancia en el sector de los guardas de seguridad son insuficientes para detectar y prevenir de forma oportuna las consecuencias del trabajo nocturno sobre los organismos. La evaluación periódica que se le realiza al guarda de seguridad debería incluir una valoración de calidad de sueño, niveles de fatiga, análisis de su estado emocional y adicionalmente y muy importante un análisis de marcadores hormonales, esto no solo permitiría identificar casos de riesgo en etapas tempranas, sino que sería de gran ayuda porque generaría evidencia epidemiológica sobre la magnitud del problema.

Referencias bibliográficas

Berset, M., Elfering, A., Lüthy, S., Lüthi, S. & Semmer, N. K. (2011). Work stressors and impaired sleep: Rumination as a mediator. *Stress and Health,* 27(2), e71–e82. https://doi.org/10.1002/smi.1337

Burgess, H. J., Crowley, S. J., Gazda, C. J. Fogg, L. F., & Eastman, C. I. (2002). Preflight adjustment to eastward travel: 3 days of advancing sleep with and without morning bright light. *Journal of Biological Rhythms*, 18(4), 318–328. https://doi.org/10.1177/0748730403255413

Jiménez Rodríguez, A. L., Fuquena Gaitán, A. N., Mier Navarro, M. J., Valdés Mayor, P. A., Díaz, V. J., & Buitrago Orjuela, L. A. (2023). Consecuencias más relevantes para la salud de los trabajadores del turno de noche en diferentes contextos laborales. Revisión de Literatura. *Revista Investigación en Salud Universidad de Boyacá*, 10(2), 147–165. https://doi.org/10.24267/23897325.1013

Knutsson, A. (2003). Health disorders of shift workers. *Occupational Medicine*, 53(2), 103–108. https://doi.org/10.1093/occmed/kqg048

Leproult, R., Holmbäck, U., & Van Cauter, E. (2014). Circadian misalignment augments markers of insulin resistance and inflammation, independently of sleep loss. *Diabetes*, 63(6), 1860–1869. https://doi.org/10.2337/db13-1546

Morales Anguisaca, C. M., Reinoso Avecillas, M. B., & Narváez Zurita, C. I. (2024). Factores asociados a la fatiga laboral y su influencia en los trastornos del sueño. *Revista Universidad y Sociedad*, 16(3).

Pan, A., Schernhammer, E. S., Sun, Q., & Hu, F. B. (2011). Rotating night shift work and risk of type 2 diabetes: Two prospective cohort studies in women. *PLOS Medicine*, 8(12), e1001141. https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1001141

Pérez, C. (2018). *El sector de seguridad y vigilancia privada: Evolución creciente y principales retos laborales, regulatorios y de supervisión*. Fedeseguridad.

Sack, R. L., Auckley, D., Auger, R. R., Carskadon, M. A., Wright, K. P., Vitiello, M. V., & Zhdanova, I. V. (2007). Circadian rhythm sleep disorders: Part II, advanced sleep phase disorder, delayed sleep phase disorder, free-running disorder, and irregular sleep-wake rhythm. *Sleep*, 30(11), 1484–1501. https://doi.org/10.1093/sleep/30.11.1484

Schernhammer, E. S., Laden, F., Speizer, F. E., Willett, W. C., Hunter, D. J., Kawachi, I., & Colditz, G. A. (2001). Rotating night shifts and risk of breast cancer in women participating in the nurses' health study. *Journal of the National Cancer Institute*, 93(20), 1563–1568. https://doi.org/10.1093/jnci/93.20.1563

Schernhammer, E. S., & Schulmeister, K. (2004). Melatonin and cancer risk: Does light at night compromise physiologic cancer protection by lowering serum melatonin levels? *British Journal of Cancer*, 90(5), 941–943. https://doi.org/10.1038/sj.bjc.6601626

Spiegel, K., Leproult, R., & Van Cauter, E. (1994). Impact of sleep debt on metabolic and endocrine function. *The Lancet*, 354(9188), 1435–1439. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(99)01376-8

Spiegel, K., Tasali, E., Penev, P., & Van Cauter, E. (2004). Brief communication: Sleep curtailment in healthy young men is associated with decreased leptin levels, elevated ghrelin levels, and increased hunger and appetite. *Annals of Internal Medicine*, 141(11), 846–850. https://doi.org/10.7326/0003-4819-141-11-200412070-00008

Vásquez Vega, R. E., & Gárate Aguirre, J. C. (2024). Análisis de factores de riesgo psicosocial asociado a la fatiga laboral en personal de seguridad. *Revista Interdisciplinaria de Humanidades, Educación, Ciencia y Tecnología* (Ciencia Matria), 10(18). https://www.cienciamatriarevista.org.ve/index.php/cm/article/view/1226

Referencia

Cindy Yurani Galeano-Valbuena; Yeissy Dayanna Bernal-Rincón & José Luis Lima-Trujillo.
¿Acaso el cerebro puede olvidar si es de día o de noche? Este sería el precio oscuro del turno nocturno en los guardas de seguridad.

Revista Ideales, otro espacio para pensar. (2026). Vol. 22, 2026, pp. 34-40

Fecha de recepción: Junio 2026 Fecha de aprobación: Septiembre 2026

Universidad del Tolima

Conocimiento que transforma

INSTITUTO DE EDUCACIÓN A DISTANCIA

