

Newsletter: Prevención y Bienestar

intersectorial

RIESGOS ASOCIADOS AL TRABAJO EN SOLITARIO O EN TURNOS CON Poca SUPERVISIÓN



En muchas organizaciones, existen puestos o situaciones en las que una persona trabaja sola o con muy poca supervisión, ya sea por las características del turno (como el trabajo nocturno) o por la naturaleza del puesto (como tareas en ubicaciones remotas o dentro de centros de trabajo grandes con baja densidad de personal).

Aunque pueda parecer una situación rutinaria, el trabajo en solitario implica una serie de riesgos específicos que no siempre son evidentes: desde la imposibilidad de recibir ayuda inmediata ante una emergencia, hasta problemas psicosociales

relacionados con el aislamiento o la inseguridad percibida. Por ello, es clave establecer medidas preventivas específicas que permitan proteger la salud y la seguridad de quienes desempeñan estas funciones en condiciones de menor acompañamiento.

Situaciones comunes de trabajo en solitario o con poca supervisión

- Turnos de noche o fines de semana.
- Trabajadores desplazados a instalaciones remotas o poco frecuentadas.
- Actividades de mantenimiento fuera del horario habitual.
- Personal administrativo o de limpieza en oficinas fuera del horario comercial.

Riesgos principales

- Demora en la asistencia en caso de accidente.
- Mayor exposición a riesgos físicos y psicosociales.
- Dificultades para comunicarse en situaciones de emergencia.
- Sensación de aislamiento o estrés acumulado.

Medidas preventivas recomendadas

- Evaluación previa del riesgo: determinar qué tareas pueden realizarse en solitario de forma segura.
- Protocolos de seguimiento: establecer sistemas de control periódico (check-in, llamadas programadas, geolocalización).
- Formación específica: preparar al personal para gestionar emergencias, primeros auxilios y uso de dispositivos de comunicación.
- Medios técnicos: dotar de móviles, alarmas personales o sistemas de comunicación bidireccional.
- Supervisión remota: cuando sea posible, mediante cámaras o responsables de guardia.





CEOE Castilla y León
Calle Florencia 8, 47007, Valladolid