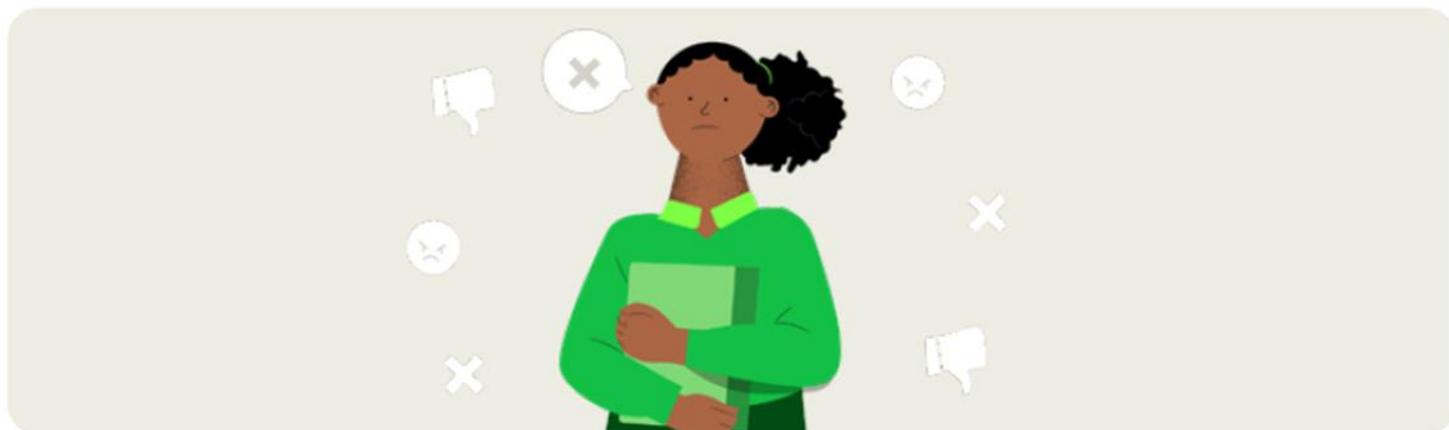


Gestión del trabajo en solitario para manejo de riesgo de suicidio en el contexto laboral



Trabajo en solitario

Gestionar los puestos de trabajo en solitario **reduce la exposición a riesgos**, aumenta la **detección temprana** y **acorta el tiempo a la intervención**, que es exactamente donde se ganan vidas y se cuida a la organización.

El trabajo en solitario es realizar funciones sin contacto cercano ni supervisión inmediata, este tipo de trabajo puede incrementar la vulnerabilidad dada la **pérdida del amortiguador social** que implica el estar sin pares cerca, en donde se disminuye el soporte emocional inmediato y la sensación de pertenencia, además de generar una detección tardía dado que nadie observa señales sutiles (cambios de ánimo, tristeza inusual, mensajes ambiguos), por lo que las crisis evolucionan sin contención.

Por otro lado, hay una mayor letalidad de incidentes, dado que la ausencia de testigos retrasa la intervención y, si además existen medios peligrosos a la mano (químicos, fármacos, alturas, armas, maquinaria), el riesgo vital se eleva. Nada de esto implica que "toda persona sola se enferma", lo que implica es que la probabilidad y gravedad de los desenlaces empeoran cuando el contexto organiza el trabajo sin redes de protección.

Para el control de sitios de trabajo en solitario se hace necesario mantener un **catastro** de todos los sitios y actividades que se realicen en solitario, con un **protocolo** preciso que vigile y de seguridad a las personas que deban permanecer en dicho tipo de trabajo, para esto, sugerimos los siguientes pasos:

1. Definir el alcance y a la persona responsable: Nombrar a quien ejecutará el catastro y el protocolo (prevención de riesgos u otra área)
2. Establece definiciones y criterios de prohibición: Definir "trabajo en solitario", qué tareas quedan prohibidas en solitario (alturas, espacios confinados, químicos/fármacos controlados, armas, cámaras de frío, etc.) y excepciones justificadas.

Gestión del trabajo en solitario para manejo de riesgo de suicidio en el contexto laboral

Controles tecnológicos

- Botón de pánico o app de emergencia.
- Radios o teléfonos dedicados, geolocalización consentida y proporcional.
- Detectores de caída, inmovilidad o pérdida de verticalidad de la persona en tareas de riesgo.
- Sistema de videovigilancia de circuito cerrado de televisión en accesos (con salvaguardas de datos y en dirección a la normativa chilena vigente).

Controles del entorno

- Rediseño de puestos para aumentar visibilidad y cercanía.
- Generar cabinas seguras o el realizar control de accesos externos en horarios de baja dotación.
- Iluminación adecuada.
- Cerraduras/barreras en techumbres y zonas de altura, armarios con doble control para químicos/fármacos.

Apoyo psicosocial y emocional

- Intervención psicosocial dada alta demanda emocional.
- Intervención psicosocial en conflictos con terceros.
- Acceso expedito a líneas de ayuda.
- Primeros auxilios psicológicos.
- Derivación frente a indicios de malestar psíquico.
- Pausas de descarga emocional tras eventos críticos.

Ejemplo Protocolo operativo antes-durante-después

A continuación, te entregamos un ejemplo de los elementos que podría contener un protocolo operativo por sitio (antes-durante-después):

- **Antes:** autorización previa, verificación de comunicaciones, restricción temporal de medios peligrosos, entrega de equipo (radio/teléfono, botón de pánico, detector de caída), definición de dupla de seguridad y frecuencia de verificaciones.
- **Durante:** verificaciones programadas (p. ej., cada 30–60 min en alto riesgo), regla de interrupción segura si falla un control, registro simple.
- **Pérdida de contacto** (escalamiento tipo): T+0 min: segundo intento; T+2: avisa a dupla de seguridad/supervisión; T+5: verificación por cámara o llamada a terreno; T+10: envío de apoyo presencial y activación de emergencia si procede. (T: es un número de minutos asignado por el responsable)
- **Después:** cierre de tarea, devolución de medios, análisis breve y registro de hallazgos.

Estas medidas para gestionar el trabajo en solitario elevan el umbral de acción en momentos de desesperanza, y crean condiciones de detección temprana y respuesta rápida, que son la diferencia entre un evento fatal y una derivación a tratamiento y apoyo.