

TRABAJO A TURNOS Y NOCTURNO

Cómo identificar, evaluar y controlar el riesgo



Ficha N.º 08



Identificación

Se considera trabajo a turnos toda forma de organización del trabajo según la cual un mismo puesto se ocupa sucesivamente de forma rotatoria por diferentes personas. Esta rotación implica que la trabajadora o el trabajador prestan sus servicios a distintos horarios en un periodo determinado de días o de semanas.

En el sector de fabricación de tejas y ladrillos, el trabajo a turnos es una forma habitual de organización productiva. Este modelo permite mantener la continuidad de la producción, especialmente en procesos que requieren ciclos térmicos largos y supervisión constante, como los de secado y cocción.

A diferencia de otros sectores, la industria ceramista gallega necesita mantener la actividad durante las 24 horas del día para asegurar la eficiencia energética de los hornos y evitar interrupciones que puedan afectar la calidad del producto. Por este motivo, el trabajo nocturno es frecuente y necesario, especialmente en los turnos de vigilancia, control de maquinaria y alimentación de las líneas de producción.

Sin embargo, trabajar fuera del horario considerado "normal" (entre las 7:00 y las 19:00) puede tener efectos negativos sobre la salud, el bienestar y la vida personal. El trabajo nocturno y los turnos rotativos pueden alterar los ritmos biológicos, afectar al descanso, provocar fatiga acumulada y aumentar el riesgo de errores y accidentes. Además, esta modalidad de trabajo puede interferir en la vida familiar y social de las personas trabajadoras, generando estrés y dificultades de conciliación.



Evaluación

Para identificar, valorar y prevenir los riesgos psicosociales en el entorno laboral, existen distintos métodos de evaluación validados técnicamente y utilizados con amplia aceptación. La elección del método dependerá del tamaño de la organización, el nivel de profundidad requerido y los objetivos de la evaluación.

Para que tenga éxito debe planificarse contando con el compromiso de la dirección de la organización y la participación de las personas trabajadoras y/o sus representantes en materia preventiva.

Método de Evaluación	Descripción	Cuando aplica
Método ISTAS21	<p>Para evaluar 21 dimensiones psicosociales (exigencias psicológicas, control, apoyo social, compensaciones, doble presencia).</p> <p>Aplicable a todos los puestos, ya que evalúa la organización del trabajo y el entorno psicosocial percibido por el trabajador</p>	<p>Versión media: método CoPsoQ-istas21 (versión 2) para la evaluación y la prevención de los riesgos psicosociales en empresas con 25 o más personas trabajadoras</p> <p>Versión corta: método CoPsoQ-istas21 (versión 2) para la evaluación y la prevención de los riesgos psicosociales en empresas con menos de 25 personas trabajadoras</p>
Método FPSICO	<p>Evalúa siete factores psicosociales (carga mental, autonomía, contenido del trabajo, supervisión-participación, definición de rol, interés por el trabajador y relaciones personales)</p>	<p>Aplicable a todos los puestos, busca detectar condiciones desfavorables y proponer mejoras organizativas.</p>
Método INERMAP (PSICOMAP/OFIMAP)	<p>Evaluación sencilla y objetiva de riesgos psicosociales, con versiones específicas para Industria y Oficina</p>	<p>PSICOMAP: Todos los puestos de producción y operativos. OFIMAP: Puestos de administración y laboratorio que operan en oficinas.</p>
Escala Subjetiva de Carga Mental de Trabajo (ESCAM)	<p>Herramienta desarrollada por la Universidad de La Laguna y propuesta por el INSSST como método de análisis subjetivo para evaluar la percepción de las personas trabajadoras sobre la carga mental que experimentan en sus puestos de trabajo</p>	<p>Aplicable a una gran variedad de puestos y cuenta con suficientes garantías psicométricas</p>

Control

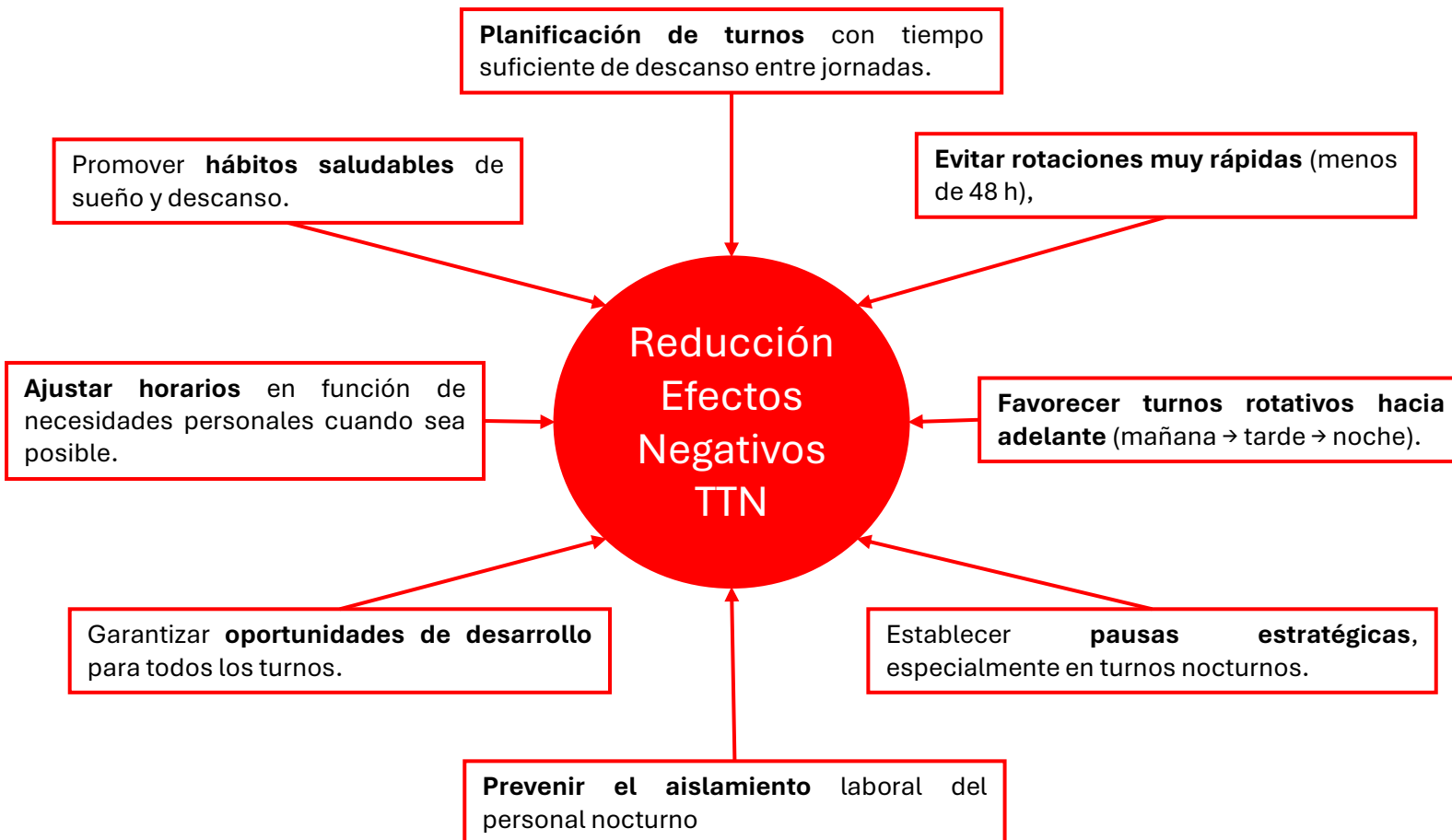
El trabajo a turnos y nocturno es una modalidad habitual en la industria de la fabricación de tejas y ladrillos, es necesaria para mantener la continuidad de procesos como el secado y cocción de piezas. Sin embargo, trabajar fuera del horario habitual (7:00–19:00) puede tener importantes consecuencias psicosociales.

Entre los efectos más comunes destacan:

- Fatiga crónica y trastornos del sueño
- Estrés laboral prolongado
- Alteración de ritmos biológicos
- Dificultades de conciliación familiar y social
- Aumento del riesgo de errores y accidentes

Por ello, se hace imprescindible una intervención preventiva integral desde la organización, los servicios médicos y la cultura empresarial.

Actuaciones técnicas y organizativas:



Actuaciones Médicas

Reconocimientos periódicos orientados a fatiga, insomnio y estrés.

Vigilancia específica para trabajadores nocturnos (Protocolos INSST, PSICOVS2023).

Intervención médica precoz ante síntomas persistentes.

Reubicación temporal o adaptación de turnos en casos de vulnerabilidad.

Confidencialidad y seguimiento individualizado garantizados.



Consecuencias para las personas trabajadoras

Debido a la necesidad de mantener procesos productivos continuos (como el funcionamiento de hornos), es frecuente el trabajo a turnos y nocturno. Este tipo de organización altera los ritmos circadianos, dificulta el descanso adecuado y complica la conciliación de la vida personal y laboral.

Como consecuencia, puede provocar fatiga crónica, somnolencia diurna, disminución del rendimiento, irritabilidad y mayor riesgo de accidentes laborales, especialmente en turnos nocturnos o prolongados más de ocho horas. A largo plazo se relaciona con trastornos gastrointestinales, cardiovasculares, inmunológicos y con una mayor susceptibilidad a infecciones comunes. Asimismo, puede agravar enfermedades preexistentes (diabetes, asma, trastornos mentales).

Documentos de apoyo

- ✓ [Documento Técnico: Trabajo a Turnos y nocturno \(Superintendencia de Riesgos del Trabajo\)](#)
- ✓ [Ficha 20: Identificación y control de los riesgos laborales en pymes \(INSST\)](#)
- ✓ [NTP 455: Trabajo a turnos y nocturno: aspectos organizativos](#)
- ✓ [NTP 310: Trabajo nocturno y trabajo a turnos: alimentación](#)

OTRAS FICHAS:

N.º 01 MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

N.º 02 MOVIMIENTOS REPETITIVOS

N.º 03 APLICACIÓN DE FUERZAS

N.º 04 POSTURAS FORZADAS

N.º 05 PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN DE DATOS

N.º 06 CARGA MENTAL DE TRABAJO

N.º 07 ESTRÉS LABORAL

N.º 08 TRABAJO A TURNOS Y NOCTURNO

N.º 09 VIOLENCIA EN EL TRABAJO

Colabora



Centro Tecnológico

Materias Primas Minerales y Materiales