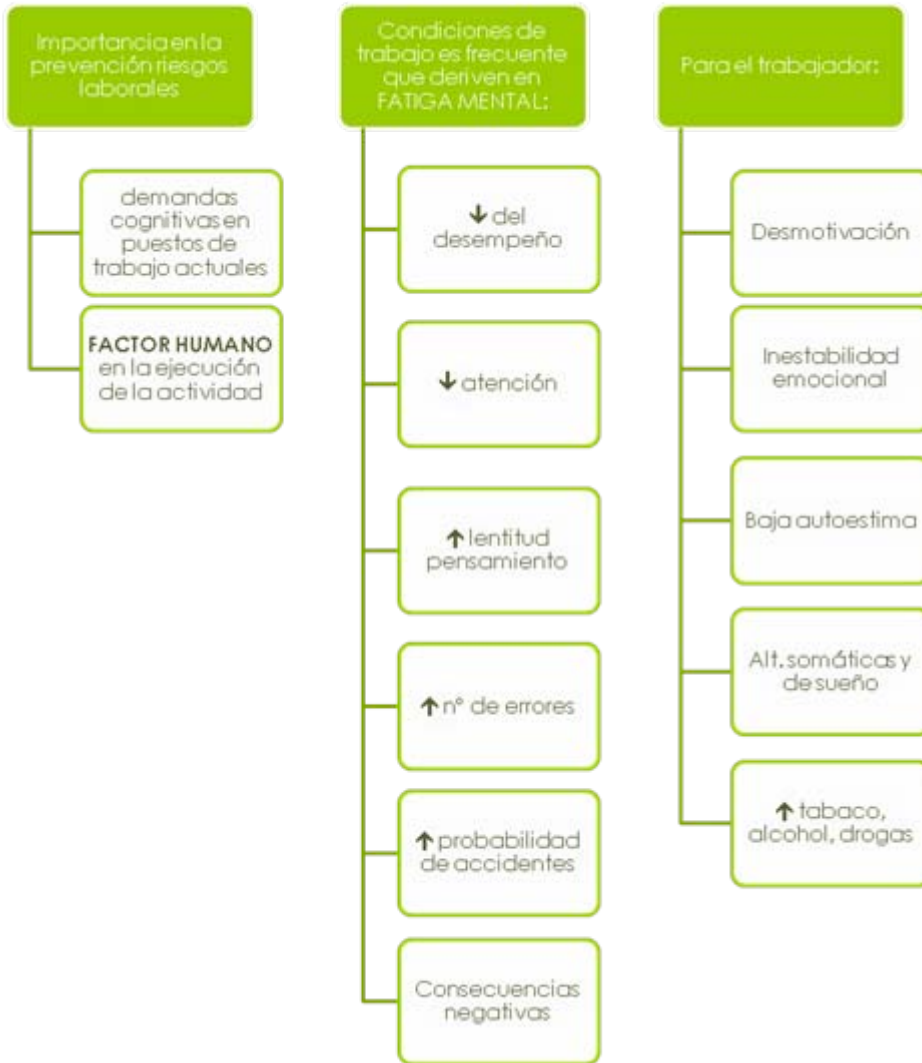




**LA CARGA
MENTAL
DE
TRABAJO**

LA CARGA MENTAL



LA CARGA MENTAL

No existe aún un consenso universalmente aceptado

Tiene cabida en de Ergonomía y Psicología del Trabajo y de las Organizaciones

Diferentes definiciones

- *Conjunto de requerimientos mentales, cognitivos o intelectuales a los que se ve sometido el trabajador a lo largo de su jornada laboral*
- *Nivel de actividad mental o de esfuerzo intelectual necesario para desarrollar el trabajo*

FACTORES DETERMINANTES DE LA CARGA DE TRABAJO



EXIGENCIAS DEL TRABAJO

1) CONTENIDO DEL TRABAJO:

- Exigencias de la tarea propiamente dicha
- Depende fundamentalmente de la **información** que el trabajador maneja en su puesto de trabajo

Trabajo mental
← procesamiento de la información

DETECCIÓN DE LA INFORMACIÓN

IDENTIFICACIÓN, DECODIFICACIÓN E INTERPRETACIÓN DE LA INFORMACIÓN

ELABORACIÓN DE POSIBLES RESPUESTAS

ELECCIÓN DE LA RESPUESTA

EMISIÓN DE LA RESPUESTA

EMISIÓN DE LA RESPUESTA

EXIGENCIAS MENTALES





CONTENIDO DEL TRABAJO

Contenido del Trabajo está en función del **FACTOR TIEMPO**

• organización del tiempo de trabajo

- Hay que considerar:
 - El tiempo disponible para elaborar la respuesta
 - ritmo de trabajo:
 - Rápidos:
 - Atención al público, ritmo de una máquina, consecución topes de producción
 - El tiempo durante el cual debe mantenerse la atención:
 - Posibilidad de hacer pausas o alternar con otros puestos (como forma de recuperar la fatiga)

EXIGENCIAS DEL TRABAJO

2) CONDICIONES AMBIENTALES:

- ruido
- vibraciones
- iluminación
- temperatura



Producen efectos sobre el bienestar del trabajador

Interferencias sobre la actividad

- pueden producir:
 - distracciones
 - dificultad de concentración



EXIGENCIAS DEL TRABAJO

3) FACTORES PSICOSOCIALES Y DE ORGANIZACIÓN

- organización del tiempo de trabajo
- ritmo de trabajo
- duración de la jornada
- duración y distribución pausas
- relaciones laborales
- posibilidades comunicación
- estilos de mando



EXIGENCIAS DEL TRABAJO

Acondicionamiento físico del puesto

- Adaptación mobiliario, espacio físico, grado de comodidad

Formas y soportes de presentación de la información:

- legibilidad documentos
- definición de pantallas

4) DISEÑO DEL PUESTO:

otros:

- complejidad programa informático

todo ello determinan los procesos de detección, discriminación, interpretación y elaboración de los datos a manejar

FACTORES DETERMINANTES DE LA CARGA DE TRABAJO





CAPACIDAD DE RESPUESTA DEL TRABAJADOR

CARACTERÍSTICAS INDIVIDUALES:

- varía de unas personas a otras
- varía en distintos momentos para la misma
- capacidad de respuesta limitada

influye:

edad

estado de salud

grado de fatiga

nivel de activación y variación nivel de vigilancia

agudeza sensorial y rapidez perceptiva

nivel y tipo de inteligencia

nivel de aprendizaje y experiencia en la tarea

características de personalidad (ansiosa, introversión/extroversión, etc)

actitud hacia la tarea (motivación, interés por la tarea, satisfacción)

CONDICIONES EXTRALABORALES (problemas familiares, tensiones, etc)

Interacción todos los factores:

- ✦ exigencias del trabajo
- ✦ capacidad de respuesta del trabajador

Repercusiones

- ✦ sobre rendimiento del individuo en el trabajo
- ✦ sobre el propio trabajador

CARACTERÍSTICAS DE LA CARGA MENTAL

Aspectos cuantitativos:

Sobrecarga mental cuantitativa:

- Muchas operaciones en poco tiempo
- Puede ser: gran volumen trabajo, especialización, necesidad mantener atención sostenida, ritmo trabajo elevado

Subcarga mental cuantitativa:

- Poco trabajo

Aspectos cualitativos:

Sobrecarga mental cualitativa:

- Excesiva dificultad de la tarea

Subcarga mental cualitativa:

- Tareas demasiado sencillas

Cuando hablamos de Trabajo Mental

Resulta perjudicial:

- El esfuerzo excesivo
- Trabajo que no requiera ningún esfuerzo mental

ME ABUURRO



EFECTOS DE LA CARGA MENTAL

Consecuencia más directa es la **FATIGA MENTAL**

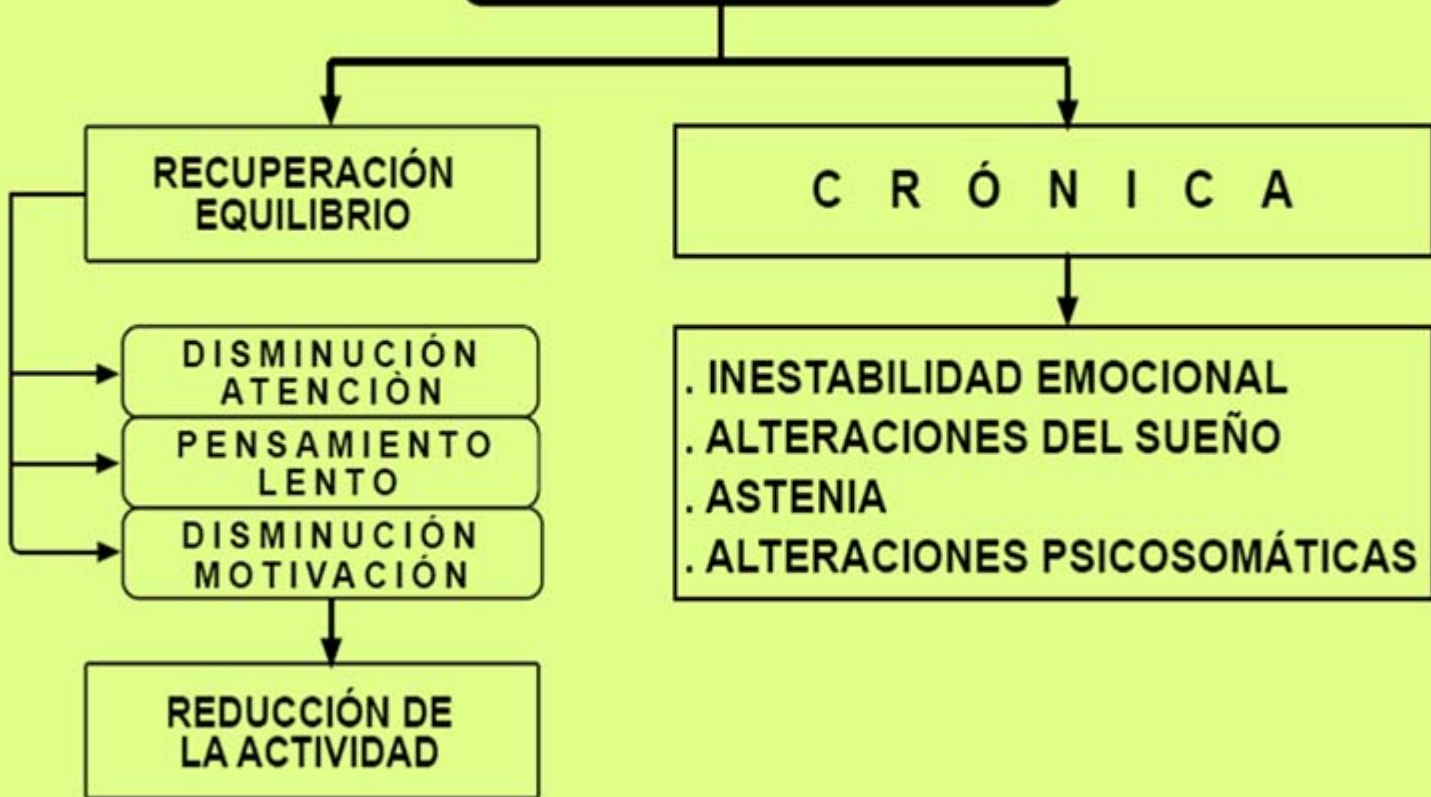
- Aparece cuando el esfuerzo excede la capacidad de respuesta del trabajador

Definición:

Disminución de la capacidad física y mental de un individuo tras realizar un trabajo durante un periodo determinado



FATIGA



EVALUACIÓN DE LA CARGA MENTAL

No hay un método de medición directa (indicadores indirectos)

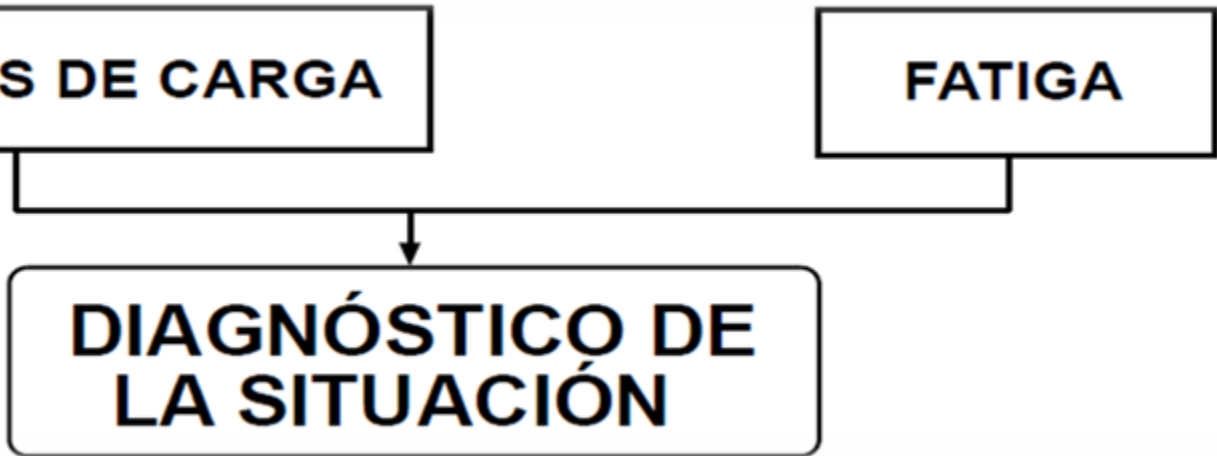
**Diagnóstico
de la
situación:**

- Factores de carga del puesto
 - Exigencias mentales de la tarea
 - Condiciones en las que se realiza
- Incidencia sobre el individuo
 - Indicadores de fatiga mental

FACTORES DE CARGA

FATIGA

**DIAGNÓSTICO DE
LA SITUACIÓN**



FACTORES DE CARGA INHERENTES A LA TAREA

Métodos globales de evaluación de las condiciones de trabajo (incluyen variables relativas a la carga mental)

- **MÉTODO L.E.S.T.** (Laboratorio de Economía y Sociología del Trabajo, Francia):
 - 4 indicadores:
 - Apremio de tiempo
 - Complejidad – Rapidez
 - Atención
 - Minuciosidad
- **MÉTODO R.N.U.R.** (Método de Perfil del Puesto):
 - 2 indicadores:
 - Operaciones mentales
 - Nivel de atención

MÉTODO DE EVALUACIÓN DE FACTORES PSICOSOCIALES DEL INSHT

(Instituto Nacional para la Seguridad e Higiene en el Trabajo)

CARGA MENTAL:



- Presión de tiempos
- Esfuerzo de atención
- Fatiga percibida
- Sobrecarga
- Percepción subjetiva de la dificultad



EFECTOS SOBRE EL TRABAJADOR

Desde punto de vista de la prevención:

• INDICADORES FISIOLÓGICOS

- Actividad cardíaca (EKG)
- Actividad ocular
- Actividad muscular (EMG)
- Actividad cortical (EEG)

• INDICADORES PSICOLÓGICOS

- Métodos subjetivos (cuestionarios, escalas, entrevistas)
- Métodos objetivos
 - Funciones psicomotoras (tiempo de reacción, coordinación de movimientos)
 - Funciones cognitivas (atención, memoria, concentración)

• INDICADORES DEL COMPORTAMIENTO

- Indicadores de rendimiento (tasa de error, tiempo de reacción)
- Estudio de métodos operacionales
 - Estrategias para realizar la tarea

PREVENCIÓN DE LA FATIGA MENTAL

Adaptar la carga de trabajo a las capacidades del trabajador

Procurar dotar a las tareas de un nivel de interés creciente

Controlar la cantidad y calidad de la información tratada

Proporcionar la formación y el entrenamiento adecuados

Adecuar el número y duración de los periodos de descanso

Mantener dentro de los parámetros de confort la condiciones ambientales del lugar de trabajo



NORMATIVA SOBRE CARGA MENTAL

La Ley 31/1995 de PRL

- Art. 15 de Principios de acción preventiva, apartado d)
 - Adaptar el trabajo a la persona, en particular en lo que respecta a la concepción de los puestos de trabajo, así como la elección de los equipos y los métodos de trabajo y de producción, con miras, en particular, a atenuar el trabajo monótono y repetitivo y a reducir los efectos del mismo en la salud

Norma ISO 10075: 1996 de «Principios ergonómicos relativos a al carga mental de trabajo»

- Recomendaciones para diseño de puestos de trabajo y prevenir la fatiga mental

Norma UNE-EN 614-1 de «Seguridad en máquinas. Principios de diseño ergonómico»

- Diseño de máquinas

Norma UNE 81-425-91 de «Principios ergonómicos a considerar en el proyecto de los sistemas de trabajo»