

**CONSEJOS DE SEGURIDAD**

**CARGA MENTAL**

**UNED**

## INTRODUCCIÓN

La **Carga Mental** es un término comprendido en el de carga de trabajo y referido a los requerimientos perceptivos, cognitivos y psicomotrices. Se entiende como el grado de movilización, el esfuerzo intelectual que debe realizar el trabajador para hacer frente al conjunto de demandas que recibe el sistema nervioso en el curso de la realización de su trabajo. Se da, porque para ejecutar una tarea realizamos una actividad mental compleja basada en un procesamiento de información que pone en juego nuestras características y capacidades individuales.

De modo esquemático, el proceso de trabajo sería el siguiente:

- Percepción de la información.
- Interpretación de la información.
- Toma de decisiones.

Según esto, podemos definir la carga mental como la cantidad de procesos requeridos que se deben realizar para conseguir un resultado u objetivo concreto.

Derivada de la evolución del trabajo y la implantación de las nuevas tecnologías en la mayoría de los puestos de trabajo, la disminución de la carga física ha ido acompañada de un crecimiento de la carga mental o de un aumento de la cantidad de información que se tiene que manejar → Sobrecarga mental.

Aunque también los trabajos muy poco cualificados o simples han generado una falta de tratamiento de la información, de una disminución o ausencia casi total de la información que se maneja al realizar este tipo de tareas → Infracarga mental.

### 1. FACTORES QUE AFECTAN A LA CARGA MENTAL

En el estudio de la carga mental deben considerarse una serie de factores:

- 1.1. Cantidad y complejidad de la información
  - Tipo de tarea y variables que afectan a la misma.
- 1.2. Tiempo
  - Del que se dispone para realizar la tarea → Ritmo de trabajo.
  - Del que debe mantenerse la atención → Necesidad de hacer pausas o alternar tareas.
- 1.3. Aspectos individuales y ambientales
  - Características modificables o no.
  - Pueden dar lugar al enmascaramiento de la información o a la disminución de la capacidad de concentración (ruido, temperatura, iluminación,..)

### 2. LA FATIGA MENTAL

La Fatiga Mental es principal aspecto o consecuencia negativa de la Carga Mental.

Cuando un proceso exige un mantenimiento continuado de una atención elevada aparece la **Fatiga**. El cuerpo se recupera después de un periodo de descanso nocturno o durante el tiempo de ocio, está recuperación se dificulta si no mantenemos un orden con nuestros periodos de actividad-descanso, principalmente con según que ritmos de trabajo, p.ej. Turnos.

Esta fatiga puede dar lugar a errores:

1. De percepción.
2. De codificación.
3. De decisión.

Podemos identificar varios **tipos de fatiga**, cada una con sus características fisiológicas y psicológicas. Cuatro tipos de fatiga principales:

- a) Fatiga muscular, es la fatiga física.
- b) Fatiga mental, aburrimiento y monotonía.
- c) Fatiga emocional, embotamiento.
- d) Fatiga de habilidades (manipulativa o instrumental), reducción de la atención, la precisión y el rendimiento.

Estos dos últimos tipos de fatiga son los que más errores, despistes y deslices producen en el día a día, que entre otras consecuencias, producen accidentes de trabajo.

### 3. CARGA VS. ESFUERZO

- La carga sería el conjunto de exigencias del trabajo, de la actividad o tarea, no dependiendo de las características del trabajador.
- El esfuerzo abarcaría las consecuencias de la carga sobre el trabajador, lo que dependerá de las características personales y las circunstancias particulares.

### 4. ¿COMO SE VALORA LA CARGA MENTAL?

Existen una serie de indicadores para valorar la carga mental en el puesto de trabajo, son los siguientes:

1. La presión del tiempo, tiempo asignado a la tarea, recuperación de retrasos, celeridad en la jornada.
2. Esfuerzo de atención, intensidad de la concentración y el tiempo que debe mantenerse.
3. Fatiga percibida, como la valora el propio sujeto.
4. Número de informaciones y complejidad de las mismas precisas para realizar la tarea.
5. Percepción subjetiva de la dificultad que para el trabajador tiene su trabajo.



Como se puede observar, la carga mental se ve influida tanto por variables internas, personales del trabajador, como por variables externas, propias de la organización y del puesto de trabajo.

### 5. PREVENCIÓN DE LA CARGA MENTAL

#### 5.1. PAUTAS PARA LA PREVENCIÓN DE LA FATIGA MENTAL

Para realizar acciones preventivas sobre la fatiga mental se recomienda actuar sobre cada una de las etapas en las que se divide el proceso de trabajo: percepción e interpretación de la información y toma de decisiones. Además de tener en cuenta otro tipo de medidas recomendables, entre las que se encuentran: Prever pausas cortas y frecuentes.

1. Alternancia de tareas según niveles de atención.
2. Reducir la carga de trabajo en el turno de noche.

	<b>CONSEJOS DE SEGURIDAD</b>  <b>CARGA MENTAL</b>	
---	---	---

3. Formación.
4. Organización de los puestos de trabajo.

## 5.2. PROPUESTAS PARA MEJORAR LA CARGA MENTAL

1. Programar el volumen de trabajo y el tiempo necesario para su desarrollo.
2. Evitar sensaciones de urgencia y apremio de tiempo.
3. Establecer sistemas que permitan al trabajador conocer las cotas de rendimiento, el trabajo pendiente y el tiempo disponible para realizarlo.
4. Evitar, en la medida que se pueda, los trabajos que requieran esfuerzos intensos y continuados. Si no es posible, procurar reestructurar la asignación de tareas con el fin de distribuir las equilibradamente entre los trabajadores.
5. Indagar sobre las causas por las que los tiempos asignados para la realización de la tarea son escasos: dificultad de la tarea, exceso de la misma,...
6. Prestar una especial atención a aquellos puestos que, por el trabajo que en ellos se realiza, tienen mayor probabilidad de cometer errores y, especialmente, cuando las consecuencias de éstos son graves.
7. Tan negativo es un exceso de información en calidad o cantidad como un defecto de la misma; detectar dónde radica el problema y tratar de buscar un punto de equilibrio.