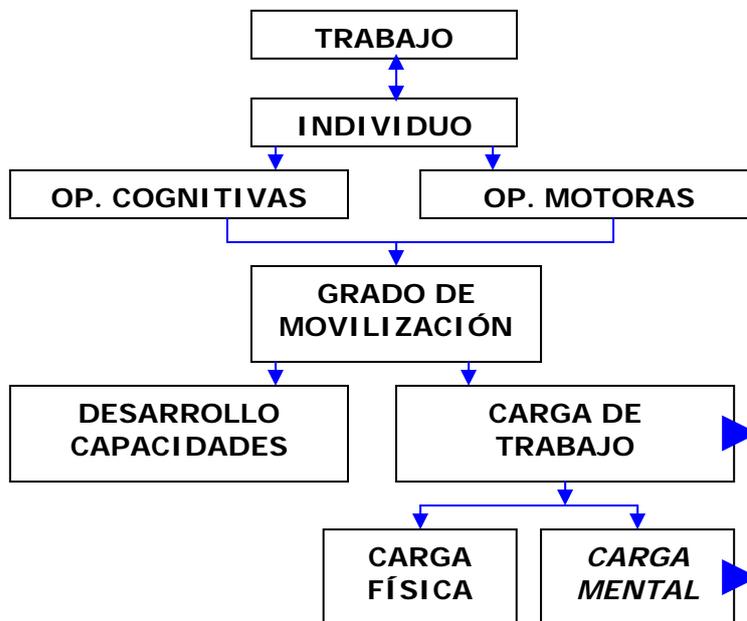


LA CARGA DE TRABAJO MENTAL

Todo trabajo implica el desarrollo de unas operaciones motoras y cognitivas, y exige la movilización por parte del individuo, de los mecanismos físicos y mentales necesarios para ejecutar la tarea.

La **carga de trabajo** viene determinada por el grado de movilización de estos mecanismos; es el conjunto de requerimientos físicos y mentales a los que se ve sometido un trabajador a lo largo de la jornada laboral.

Esta carga podrá ser de dos tipos en función del tipo del mecanismo movilizado. Así, hablaremos de **carga de trabajo física**, cuando la realización de la tarea exija mayoritariamente la movilización de esfuerzo muscular y de **carga de trabajo mental**, en el caso de aquellos trabajos cuya exigencia sea considerado predominantemente intelectual.



El conjunto de requerimientos psicofísicos (físicos y mentales) a los que se ve sometido el trabajador a lo largo de su jornada laboral

El nivel de control deliberado y consciente de las informaciones, necesario para que se produzca un comportamiento.

Fuente: Modificado de INSHT

LA CARGA DE TRABAJO MENTAL

La carga mental viene determinada por la **cantidad y el tipo de información** que deben tratarse en un puesto de trabajo. Si la realización de una tarea implica el mantenimiento prolongado de nuestras capacidades, hará acto de presencia la **fatiga mental**, la cual podemos definir como la “alteración temporal (disminución de la capacidad de respuesta o de acción de una persona).

Cuando dicha fatiga surge como una reacción homeostática del organismo para adaptarse al medio, lo usual es que experimentemos una disminución de la atención, una lentitud del pensamiento y una disminución de la motivación. Ahora bien, si a consecuencia de una carga mental elevada se produce un desequilibrio prologando entre nuestra capacidad física y el esfuerzo que debemos realizar para dar respuesta a las necesidades del ambiente (resolver una tarea por ejemplo), puede aparecer la fatiga crónica cuyos síntomas más característicos son la inestabilidad emocional (irritabilidad, ansiedad, depresión...etc.), alteraciones del sueño y alteraciones psicósomáticas como mareos, problemas digestivos, alteración cardíacas...etc.)

Los principales factores determinantes en la fatiga mental son los siguientes:

⊙ **Exigencias de la tarea:**

- Tipo de tarea (cantidad y complejidad de la información, tiempo de que se dispone, tiempo de atención requerido...etc.).
- Organización del trabajo (horarios, clima laboral, comunicación, etc.)

⊙ **Factores Individuales:**

- Edad, sexo.
- Personalidad, aptitudes, actitudes, motivación, interés...etc.
- Formación, información, aprendizaje.

⊙ **Factores ambientales:**

- Condiciones físicas del entorno (ruido, iluminación, temperatura, etc.).

⊙ **Factores Extralaborales:**

- Problemas familiares.
- Enfermedades no relacionadas con el trabajo.
- Tensiones.
- Etc.

LA CARGA DE TRABAJO MENTAL

Con objeto de adecuar la carga de trabajo a las capacidades del trabajador para evitar que ésta resulte inapropiada o bien por exceso (sobrecarga), o bien por defecto de la misma, deben adoptarse distintas medidas en dos direcciones: a) adecuar las exigencias del puesto de trabajo (contenido del trabajo) y las condiciones ambientales del trabajo, y b) dotar a los trabajadores con más formación y mejores estrategias.

Algunas de las **medidas destinadas a mejorar las condiciones de trabajo** y a adecuar las exigencias del trabajo mental a las capacidades de la persona con objeto de prevenir la fatiga:

- Dedicar unos minutos diariamente a *planificar y programar el trabajo* de manera eficaz y realista.
- *Reducir o aumentar* (según el caso) *la carga informativa* para ajustarla a las capacidades de la persona, así como facilitar la adquisición de la información necesaria y relevante para realizar la tarea, etc.
- Proporcionar las ayudas pertinentes para que la carga o esfuerzo de atención y de memoria llegue hasta niveles que sean manejables (ajustando la relación entre la atención necesaria y el tiempo que se ha de mantener).
- *Alternar tareas* de mayor carga mental con otras de menores requerimientos.
- *Reorganizar el tiempo de trabajo* (tipo de jornada, duración, etc.) y facilitar suficiente margen de tiempo para la autodistribución de algunas breves pausas durante cada jornada de trabajo. Recuerde que son más adecuados los descansos frecuentes de corta duración antes de alcanzar la fatiga que los prologados cuando ya se ha instaurado.
- *Rediseñar o readaptar el lugar de trabajo* (adecuando espacios, iluminación...etc.) para hacerlo lo más cómodo y conformable posible.
- Reformular el contenido del puesto de trabajo, favoreciendo el movimiento mental.
- *Actualizar los útiles y equipos de trabajo* siguiendo los principios de claridad, sencillez y utilidad real.



LA CARGA DE TRABAJO MENTAL

Como **estrategias individuales** para afrontar y prevenir la fatiga, proponemos: mantener una dieta lo más equilibrada posible ya que ante la carencia de algún nutriente, nuestro organismo puede reaccionar más lentamente de lo normal (notará una disminución de la energía disponible) provocando sensación de cansancio; procurar seguir unos horarios regulares en las comidas y comer no excederse en las cantidades, dado que esto va a dificultar la digestión y va a empeorar la calidad del descanso.



Por otra parte, es muy recomendable descansar un número determinado de horas seguidas – por norma general, se habla de 8h; aunque el número de dichas horas variará en función de las necesidades de cada persona-y procurando crear un patrón de descanso que nos permita cubrir nuestras necesidades de descanso con regularidad.

Por último, y no por ello menos importante, recomendar la práctica regular de ejercicio físico de intensidad moderada, especialmente en los casos en los que el trabajo es sedentario ya que, esta práctica nos ayudará a tonificar nuestro tono muscular y a la par, nos ayudará a afrontar las tensiones emocionales de cada día y nos permitirá mejorar la calidad de nuestro descanso.