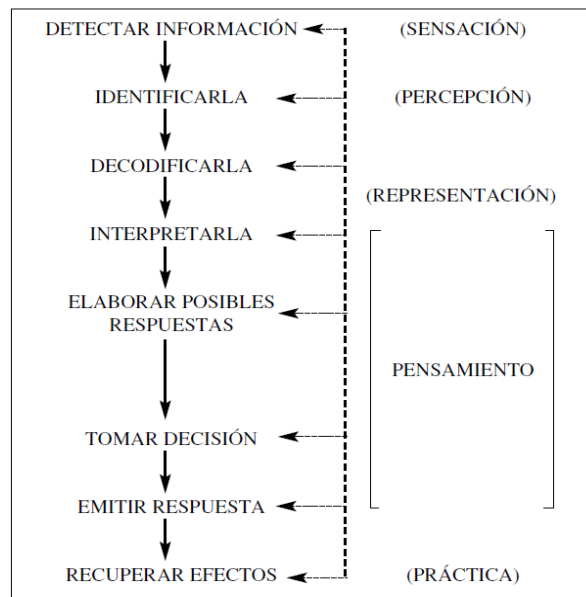


# Carga Mental

Cualquier tipo de operación mental se puede analizar como un proceso que incluye diferentes suboperaciones: detectar la información, identificarla, decodificarla, interpretarla, elaborar las posibles respuestas y elegir las más adecuadas, tomar las decisiones, emitir la(s) respuesta(s) y recuperar los efectos de la intervención para hacer una estimación de su efectividad (Fig. 8.2).



*Fig. 8.2 Proceso esquematizado de una operación mental*

## REFERENCIA:

(Cox y McKay 1979; Provent 1980; Cohen 1984, Wisner 1988).

Diseño de puestos de trabajo. (Fig. 8.2)

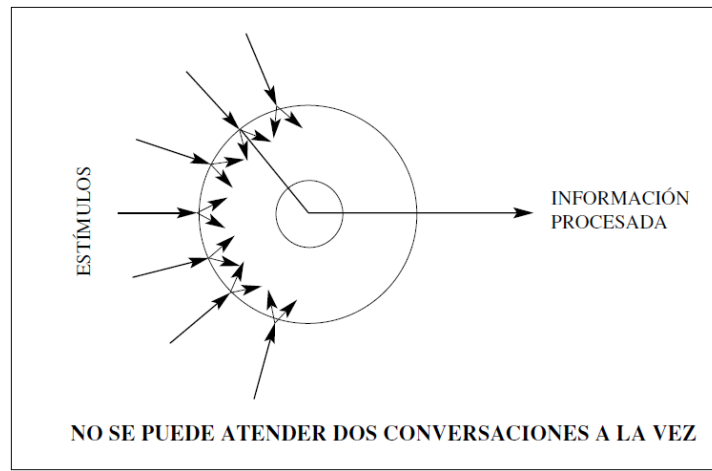
# Carga Mental

Además, en la práctica laboral, los estímulos no se presentan de uno en uno sino que aparecen simultáneamente, interfiriéndose y creando ruidos, con lo que este proceso se vuelve mucho más complejo; intervienen entonces como factores determinantes de la carga mental, que ayudan a paliar, o que al contrario potencian la gravedad del hecho (Fernández de Pinedo y otros. 1987), y que son los siguientes:

- La posibilidad de automatizar las respuestas mediante la creación de arcos reflejos condicionados: una vez superado el período de aprendizaje, algunas respuestas llegan a automatizarse, lo que redundará en una disminución de la carga mental y en un incremento de las conductas estereotipadas.
- La cantidad de respuestas conscientes a realizar: si el trabajo exige muchas respuestas pero cortas y repetitivas, la carga mental es menor que si las respuestas exigen una elaboración mayor.
- El tiempo: La duración ininterrumpida de un proceso estímulo-respuesta puede provocar una saturación en la capacidad de respuesta del individuo.

Hay que tener en cuenta, una vez más, que la capacidad de respuesta del hombre es limitada y está en función de una serie de variables tales como: edad, nivel de aprendizaje, pericia, estado de fatiga, características de la personalidad, experiencia, actitud y motivación hacia la tarea, condiciones ambientales, etc. (Fig. 8.3).

# Carga Mental



*Fig. 8.3 Recepción simultánea de estímulos de la misma naturaleza*

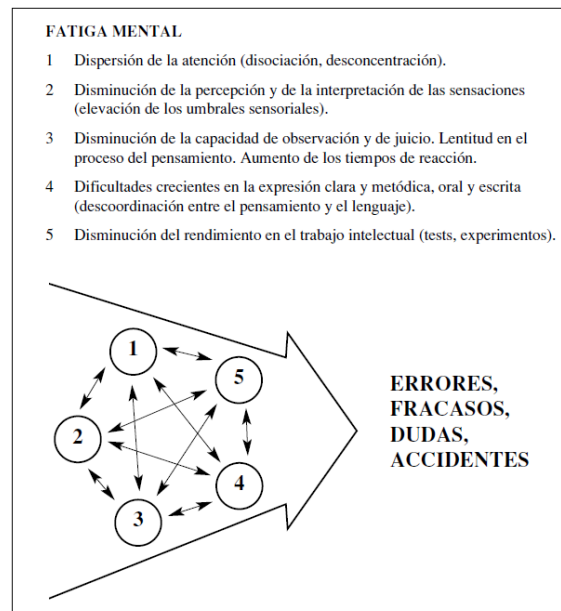
## REFERENCIA:

(Cox y McKay 1979; Provent 1980; Cohen 1984, Wisner 1988).

Diseño de puestos de trabajo. (Fig. 8.3)

# Carga Mental

Si el usuario realiza su tarea en los límites de sus capacidades, lo que implica el mantenimiento prolongado de un esfuerzo, puede dar lugar a la fatiga mental, y a respuestas erróneas en situaciones críticas (Fig. 8.4).



*Fig. 8.4 Consecuencias de la fatiga mental*

## REFERENCIA:

(Cox y McKay 1979; Provent 1980; Cohen 1984, Wisner 1988).

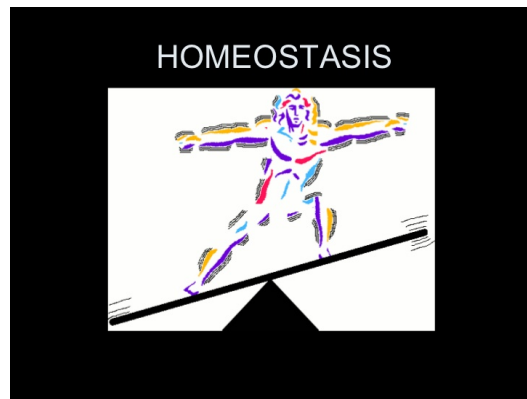
Diseño de puestos de trabajo. (Fig. 8.4)

# Carga Mental

## Fatiga Mental y Actividad

Podemos clasificar la fatiga en dos categorías.

- En primer lugar aparece un tipo de fatiga como una reacción homeostática dirigida a conseguir una adaptación con el medio ambiente. En este caso el organismo buscará el reposo como medio de recuperación del equilibrio. El reposo en el trabajo se puede obtener, aparte de suprimiendo la actividad, mediante el cambio de la misma, o sea, con la rotación de tareas, ubicando al operario en otro puesto con menos requerimientos.



### REFERENCIA:

Los beneficios para la salud de secreto meditación guiada. Recuperado el día 22 de febrero de 2016, a través de <http://www.exploremeditation.com/the-secret-health-benefits-of-guided-meditation/>

# Carga Mental

El principal síntoma de este tipo de fatiga es una reducción del rendimiento de la actividad y un aumento de los errores que se debe, entre otros factores, a la disminución de la atención, la lentitud del pensamiento y una falta de motivación (todos ellos auténticos peligros para el trabajador y para el propio sistema H-M, ya que si su nivel de activación baja, bajará la calidad y la cantidad de la producción). Fisiológicamente hablando se da una disminución de la activación del organismo del operario.



## REFERENCIA:

(2012). La fatiga mental. Recuperado el día 22 de febrero de 2016 a través de [http://www.paill.com/\\_blog/Salud\\_y\\_Bienestar/post/La\\_fatiga\\_mental/](http://www.paill.com/_blog/Salud_y_Bienestar/post/La_fatiga_mental/)

# Carga Mental

- En segundo lugar, cuando una carga elevada de trabajo se va repitiendo durante largos períodos de tiempo por una mala programación, una disposición equivocada del nivel de exigencias de la tarea, una distribución errónea de las relaciones dimensionales del área de trabajo, un diseño equivocado de las relaciones informativas y de control, etc., puede aparecer la fatiga crónica. Esta se da como resultado de un desequilibrio, durante un tiempo prolongado, entre la capacidad del organismo y el esfuerzo que debe realizar para dar respuesta a las necesidades del medio.

Sus principales síntomas no solo se sienten durante o después del trabajo sino que se convierten en crónicos; entre ellos cabe destacar los siguientes (OIT, 1984): inestabilidad emocional, irritabilidad, ansiedad, estados depresivos, alteraciones del sueño, astenia, alteraciones psicósomáticas, alteraciones cardíacas, algias o dolores, dolores de cabeza, problemas digestivos, problemas sexuales y llegar incluso a, según últimos estudios, intentos de suicidio.

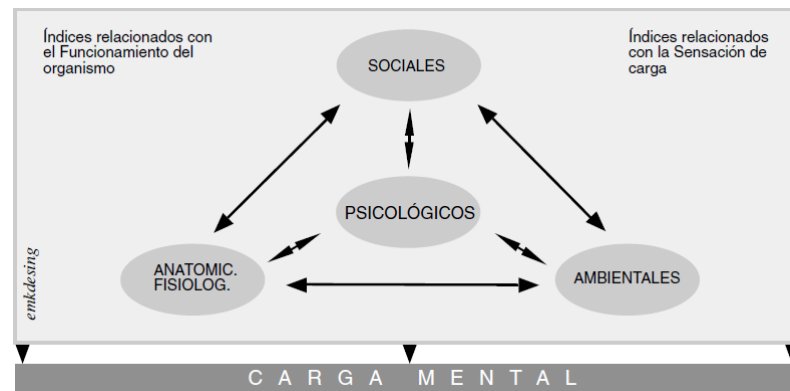


Fig. 8.5 Factores que intervienen en la carga mental.

# Carga Mental

## REFERENCIA:

(Cox y Mckay 1979; Provent 1980; Cohen 1984, Wisner 1988). Diseño de puestos de trabajo. (Fig. 8.1)

## REFERENCIA:

Mondelo P., Gregori E. & Barrau P. (1999). Ergonomía 1 fundamentos. Recuperado el 13 de noviembre de 2015. A partir de:

<http://www.inpahu.edu.co/biblioteca/imagenes/libros/Ergonomia1.pdf>