

A carga mental é un termo comprendido no de carga de traballo e referido aos requirimentos perceptivos, cognitivos e psicomotrices. Enténdese como o grao de mobilización, o esforzo intelectual que debe realizar a persoa traballadora para facer fronte ao conxunto de demandas que recibe o sistema nervioso no curso da realización do seu traballo. Dáse porque para executar unha tarefa realizamos unha actividade mental complexa baseada nun procesamento de información que pon en xogo as nosas características e capacidades individuais.

De modo esquemático, o proceso de traballo sería o seguinte:

- percepción da información
- interpretación da información
- toma de decisións

Segundo isto, podemos definir a carga mental como **a cantidade de procesos requiridos que se deben realizar para conseguir un resultado ou un obxectivo concreto.**

Derivada da **evolución do traballo** e da implantación **das novas tecnoloxías**, na maioría dos postos de traballo, a diminución da carga física foi acompañada dun **crecemento da carga mental** ou dun aumento da cantidade de información que se ten que manexar → **Sobrecarga mental.**

Aínda que tamén os traballos moi pouco cualificados ou simples xeraron unha falta de tratamento da información, unha diminución ou ausencia case total da información que se manexa ao realizar este tipo de tarefas → **Infracarga mental.**

Factores que afectan a carga mental

No estudo da carga mental débense considerar unha serie de factores:

- Cantidade e complexidade da información
 - Tipo de tarefa e variables que a afectan.
- Tempo
 - Do que se dispón para realizar a tarefa → Ritmo de traballo.
 - Do que se debe manter a atención → Necesidade de facer pausas ou alternar tarefas.
- Aspectos individuais e ambientais
 - Características modificables ou non.
 - Poden dar lugar ao enmascaramento da información ou á diminución da capacidade de concentración (ruído, temperatura, iluminación,)

A fatiga mental

A fatiga mental é o principal aspecto ou a consecuencia negativa da carga mental.

Cando un proceso esixe un mantemento continuado dunha atención elevada aparece a fatiga. O corpo recupérase despois dun período de descanso nocturno ou durante o tempo de lecer. Esta recuperación dificultase se non mantemos unha orde cos nosos períodos de actividade-descanso, principalmente con segundo que ritmos de traballo, por exemplo: quendas.

Esta fatiga pode dar lugar a erros de **percepción**, de **codificación** e de **decisión**.

Podemos identificar varios **tipos de fatiga**, cada unha coas súas características fisiolóxicas e psicolóxicas. Catro tipos de fatiga principais son:

- Fatiga muscular, é a fatiga física.
- Fatiga mental, aburrimiento e monotonía.
- Fatiga emocional, desconcerto, confusión.
- Fatiga de habilidades (manipulativa ou instrumental), redución da atención, a precisión e o rendemento.

Estes dous últimos tipos de fatiga son os que máis erros, descoidos e distraccións producen acotío e que, entre outras consecuencias, producen accidentes de traballo.

Carga vs. esfuerzo

A carga sería o conxunto de esixencias do traballo, da actividade ou tarefa que non depende das características da persoa traballadora.

O esforzo abarcaría as consecuencias da carga sobre a persoa traballadora, o que dependerá das características persoais e das circunstancias particulares.

COMO SE VALORA A CARGA MENTAL?

Existen unha serie de indicadores para valorar a carga mental no posto de traballo, son os seguintes:

- A presión do tempo, tempo asignado á tarefa, recuperación de atrasos, celeridade na xornada.
- Esfuerzo de atención, intensidade da concentración e o tempo que se debe manter.
- Fatiga percibida, como a valora o propio suxeito.
- Número de informacións e complexidade destas, precisas para realizar a tarefa.
- Percepción subxectiva da dificultade que para a persoa traballador ten o seu traballo.

Como se pode observar, a carga mental vén influída tanto por variables internas, persoais da persoa traballadora, como por variables externas, propias da organización e do posto de traballo.

PREVENCIÓN DA CARGA MENTAL

Pautas para previr a fatiga mental

Para realizar accións preventivas sobre a fatiga mental recoméndase actuar sobre cada unha das etapas en que se divide o proceso de traballo: percepción e interpretación da información e toma de decisións. Ademais de ter en conta outro tipo de medidas recomendables, entre as que se atopan:

- Prever pausas curtas e frecuentes.
- Alternar as tarefas segundo os niveis de atención.
- Reducir a carga de traballo na quenda de noite.
- Formación.
- Organización dos postos de traballo

Propostas para mellorar a carga mental

Programar o volume de traballo e o tempo necesario para o seu desenvolvemento.

Evitar sensacións de urxencia e présa de tempo.

Establecer sistemas que lle permitan á persoa traballadora coñecer as cotas de rendemento, o traballo pendente e o tempo dispoñible para o realizar.

Evitar, na medida en que se poida, os traballos que requiran esforzos intensos e continuados. Se non é posible, procurar reestruturar a asignación de tarefas co fin de as distribuír equilibradamente entre as persoas traballadoras.

Indagar sobre as causas polas que os tempos asignados para realizar a tarefa son escasos: dificultade da tarefa, exceso desta...

Prestar unha especial atención a aqueles postos que, polo traballo que neles se realiza, teñen maior probabilidade de que se cometan erros e, especialmente, cando as consecuencias destes son graves.

Tan negativo é un exceso de información en calidade ou cantidade como o seu defecto; é preciso detectar onde radica o problema e tratar de buscar un punto de equilibrio.