

Contenidos

1	CONCEPTO DE CARGA MENTAL.....	2
2	FACTORES DETERMINANTES DE LA CARGA MENTAL.....	2
2.1	EXIGENCIAS DEL TRABAJO.....	2
2.1.1	FACTORES DE LA TAREA.....	2
2.2	CONDICIONES AMBIENTALES.....	3
2.3	FACTORES PSICOSOCIALES.....	4
2.4	FACTORES ORGANIZATIVOS.....	4
2.5	CAPACIDAD DE RESPUESTA DEL TRABAJADOR.....	4
3	CARACTERÍSTICAS DE LA CARGA MENTAL.....	4
4	EFFECTOS DERIVADOS DE LA CARGA MENTAL.....	5
4.1	TIPOS DE FATIGA DERIVADOS DE LA CARGA MENTAL.....	5
5	PREVENCIÓN DE LA CARGA MENTAL.....	6
6	EVALUACIÓN DE LA CARGA MENTAL.....	8
6.1	MÉTODOS DE EVALUACIÓN BASADOS EN LOS FACTORES INHERENTES A LA TAREA.....	8
6.1.1	MÉTODOS OBJETIVOS.....	9
6.1.1.1	MÉTODO LEST.....	9
6.1.1.2	MÉTODO DE PERFIL DEL PUESTO (RNUR).....	11
6.2	MÉTODOS SUBJETIVOS.....	11
6.3	MÉTODOS DE EVALUACIÓN BASADOS EN LAS ALTERACIONES INDIVIDUALES.....	13
6.3.1	EVALUACIÓN DE LAS ALTERACIONES FISIOLÓGICAS.....	14
6.3.2	EVALUACIÓN DE LAS ALTERACIONES PSICOLÓGICAS.....	15
6.3.2.1	MÉTODOS DE EVALUACIÓN SUBJETIVOS.....	16
6.3.2.2	MÉTODOS DE EVALUACIÓN OBJETIVOS.....	16
6.4	EVALUACIÓN DEL COMPORTAMIENTO.....	16

METODO EVALUACION CONDICIONES DE TRABAJO	INDICES DE CARGA MENTAL	CRITERIOS DE EVALUACION
L.E.S.T	APREMIO DE TIEMPO	*MODO DE REMUNERACION *TIEMPO DE ENTRAR EN RITMO *TRABAJO EN CADENA O NO *ATRASOS A RECUPERAR *PAUSAS *POSIBILIDAD DE DETENER LA MAQUINA *POSIBILIDAD DE AUSENTARSE
L.E.S.T.	COMPLEJIDAD-RAPIDEZ	*DURACION DEL CICLO / N° DE OPERACIONES *DURACION DEL CICLO/N° DE ELECCIONES CONSCIENTES
	ATENCION	*NIVEL DE ATENCION *CONTINUIDAD DE LA ATENCION *POSIBILIDAD DE DESVIAR LA VISTA *POSIBILIDAD DE HABLAR *RIESGO DE ACCIDENTES *RIESGO DE DETERIORO DEL PRODUCTO O MATERIAL
	MINUCIOSIDAD	
PERFIL DEL PUESTO	OPERACIONES MENTALES	*DENSIDAD DE LAS OPERACIONES *PRESION DEL TIEMPO
	NIVEL DE ATENCION	*DURACION DE LA ATENCION *PRECISION DEL TRABAJO
ANACT	RAPIDEZ DE EJECUCION	
	NIVEL DE ATENCION	

6.1.1 METODOS OBJETIVOS.

Estos métodos son válidos para trabajos poco cualificados y se centran principalmente en el nivel de atención que exige una tarea y el tiempo que esta debe mantenerse. Los dos más conocidos son el LEST y el RNUR.

6.1.1.1 MÉTODO LEST.

El método pretende no sólo una descripción de las condiciones de trabajo de la forma más objetiva y global posible, sino que establece un diagnóstico final en el sentido de indicar si cada una de las situaciones consideradas en el puesto es peligrosa, molesta o satisfactoria, por medio de una valoración del 0 al 10 en la forma siguiente:

+ 0,1,2.- Situación satisfactoria.

+ 3,4,5.- Molestias débiles. Algunas mejoras podrían comportar mayor confort.