

FATIGA MENTAL

FACTORES DE RIESGO

- Nivel de atención requerido y mantenido a lo largo de la jornada laboral.
- Cantidad y calidad de la información recibida.
- Ritmo de trabajo normal para una persona adiestrada y formada.
- Distribución de pausas.
- Condiciones del entorno de trabajo del puesto.



MEDIDAS PREVENTIVAS

- **Relativas al puesto de trabajo**
 - ✓ Facilitar el proceso de percepción e interpretación de la información diseñando las tareas de tal forma que la información se perciba clara y fácilmente.
 - ✓ Adecuar la cantidad y calidad de la información tratada y recibida, reduciendo u optimizando su intensidad.
 - ✓ Formación y entrenamiento de las habilidades necesarias para la realización de la tarea.
 - ✓ Evitar el trabajo a ritmo impuesto, procurando autonomía en la realización de las tareas de manera que permitan el desarrollo personal.
 - ✓ Procurar dar sentido a las tareas para que se comprenda la utilidad del conjunto de estas.
 - ✓ Evitar formas de presión psicológica en el trabajo.
 - ✓ Facilitar la comunicación con los compañeros.
- **Medios de trabajo**
 - ✓ Mecanización o automatización de las funciones simples y repetitivas, distribuyéndolas adecuadamente entre el personal operador y la máquina.
 - ✓ Diseñar el puesto de trabajo, siguiendo ciertos requisitos ergonómicos adecuados al trabajo que debe desarrollarse.
- **Entorno de trabajo**
 - ✓ Mantener unas adecuadas condiciones ambientales de trabajo (ambiente de trabajo sin ruidos, humos, con buena temperatura y una óptima iluminación) y dentro de los valores de confort.
- **Organización**
 - ✓ Alternar tareas con otras que impliquen menor carga mental, esto es, organizar el trabajo de manera que permita el cambio del ritmo de trabajo, procurando que las tareas más difíciles se correspondan con las horas de mayor rendimiento (posiblemente primeras horas de la mañana) y las tareas más repetitivas o sencillas deberían dejarse para las horas de menor rendimiento (últimas horas de la mañana, después de comer...).
 - ✓ Distribuir el tiempo de trabajo de manera que permita la realización de pausas que faciliten la recuperación de la persona. Si las pausas de descanso no se pueden realizar de forma espontánea es necesario establecer su regulación. Es recomendable realizar pausas cortas y frecuentes (entre diez y quince minutos para cada hora y media o dos horas de trabajo) o adecuar los periodos de descansos a las tareas que hay que desarrollar.
 - ✓ Organizar el trabajo mediante la rotación de tareas
- **Estrategias individuales recomendadas:**
 - ✓ Aprovechar a fondo el tiempo libre, tratando de mantener la mente alejada de las preocupaciones laborales, de manera que suponga un verdadero descanso mental.
 - ✓ Adquirir y mantener los siguientes hábitos saludables:
 - Una alimentación sana, en relación con el consumo metabólico producido en el trabajo.
 - La práctica regular de ejercicio físico.
 - Un buen patrón de descanso (preferentemente en el período nocturno de cada día).

Complementar la información con la derivada de la evaluación del puesto de trabajo ([artículo 18 LPRL](#)).