



R.23	FATIGA MENTAL	
	CONTENIDO: FATIGA EMOCIONAL. DISMINUCIÓN DE LA EFICIENCIA FUNCIONAL MENTAL Y FÍSICA. MONOTONÍA, SATURACIÓN MENTAL Y DISMINUCIÓN DE LA CAPACIDAD DE RESPUESTA O DE ACCIÓN DE LA PERSONA.	

MEDIDAS PREVENTIVAS

ÁREAS / LUGARES

- Adecuado diseño de las **condiciones de trabajo**:
 - Condiciones ambientales (iluminación, ruido, calidad del aire, condiciones termohigrométricas).
 - Elementos que configuran el equipamiento del puesto (mobiliario, útiles y herramientas de trabajo, incluida la información y documentación que se maneja y el tipo de soporte de esta información).
 - Exigencias de tratamiento de las informaciones (movilización de recursos atencionales, de memorización, de cálculo numérico, de razonamiento lógico, de solución de problemas y toma de decisiones).
 - Distribución del tiempo de trabajo (jornadas y horarios).
- Un diseño correcto puede requerir intervenciones como la eliminación de ruidos, la adquisición del mobiliario adecuado y su correcta ubicación, la mejora de los útiles de trabajo, la posibilidad de poder realizar pausas, etc. El fin último debería ser la adaptación de las condiciones de trabajo a las características de las personas que lo desarrollan.

PUESTOS / TAREAS

- Desarrollar **protocolos de integración y bienvenida** de los trabajadores recién incorporados y asegurar un adecuado **apoyo social** de superiores y compañeros.
 - Definición clara de los **puestos de trabajo**:
 - Tareas variadas y con significado para quien las realiza.
 - Objetivos específicos que se puedan alcanzar a lo largo de la jornada de trabajo.
 - Autonomía en la realización de las tareas.
 - Organizar el **tiempo de trabajo** de manera que permita la realización de pausas espontáneamente a lo largo de la jornada laboral para descansar y cambiar el foco de atención. El número, la duración y la distribución de las pausas a lo largo de la jornada de trabajo están en función de la intensidad del mismo, es decir, de las condiciones y exigencias del trabajo y de la capacidad de resistencia de la persona.
 - Asegurar la correspondencia entre las **exigencias o demandas psicológicas** de las diferentes tareas encomendadas.
 - En relación con el **control** sobre el contenido y la ejecución de las tareas, es preciso tener en cuenta diferentes aspectos:
 - Desarrollo de las propias habilidades y capacidades del trabajador.
 - Autonomía sobre el contenido del trabajo.
 - Participación en la toma de decisiones.
 - La contribución personal de más éxito para afrontar la fatiga consiste en su prevención mediante el desarrollo de **estrategias individuales** que permiten cierta continuidad de la actividad laboral, mientras el descanso no es posible, influyendo positivamente en la salud y fortaleciendo la propia capacidad de resistencia del trabajador, que se ve modulada por sus características personales (por ejemplo, la edad) y por otros factores como:
 - Hábitos de alimentación: mantener una dieta equilibrada y una ingesta regular en el tiempo.
 - Patrón de descanso: dormir en torno a las ocho horas.
 - Ejercicio físico: practicar regularmente ejercicio moderado, especialmente cuando las exigencias laborales son de tipo sedentario.
- Estas estrategias pueden fracasar cuando la presión de tiempo es importante y no se dispone de recursos materiales y humanos que funcionen como puntos de apoyo.

VIGILANCIA DE LA SALUD

- En relación con la **vigilancia de la salud**, es aconsejable consultar al Servicio Médico en cuanto sean detectados los primeros síntomas de trastornos en la salud para favorecer un diagnóstico precoz y el posterior tratamiento correcto de posibles alteraciones.

REFERENCIAS NORMATIVAS

- **LEY 31/1995**, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales.
- **REAL DECRETO 39/1997**, de 17 de enero, por el que se aprueba el Reglamento de los Servicios de Prevención.
- **REAL DECRETO 1488/1998**, de 10 de julio, de adaptación de la legislación de prevención de riesgos laborales a la Administración General del Estado.