

**DOI:** 10.26820/recimundo/6.(4).octubre.2022.610-615

**URL:** <https://recimundo.com/index.php/es/article/view/1888>

**EDITORIAL:** Saberes del Conocimiento

**REVISTA:** RECIMUNDO

**ISSN:** 2588-073X

**TIPO DE INVESTIGACIÓN:** Artículo de investigación

**CÓDIGO UNESCO:** 32 Ciencias Médicas

**PAGINAS:** 610-615







## Evaluación de la carga mental en personal administrativo de empresa atunera

Evaluation of the mental load in administrative personnel of a tuna company

Avaliação da carga mental no pessoal administrativo de uma empresa atuneira

**Klever Xavier Murillo Moreira<sup>1</sup>; Leila Janeth Delgado Arteaga<sup>2</sup>; Jorge Hernán Olmedo Vera<sup>3</sup>;  
Erick Manuel Cantos Santana<sup>4</sup>**

**RECIBIDO:** 12/09/2022 **ACEPTADO:** 15/10/2022 **PUBLICADO:** 22/11/2022

1. Médico Cirujano; Investigador Independiente; Manta, Ecuador; [klever\\_2801@hotmail.com](mailto:klever_2801@hotmail.com);  <https://orcid.org/0000-0002-5232-2365>
2. Especialista En Salud y Seguridad Ocupacional Mención en Salud Ocupacional; Doctora en Medicina y Cirugía; Tecnólogo Médico en Laboratorio Clínico; Manta, Ecuador; [nutriherbal1@hotmail.com](mailto:nutriherbal1@hotmail.com);  <https://orcid.org/0000-0002-8656-6309>
3. Médico Cirujano; Investigador Independiente; Manta, Ecuador; [jorgeh-olmedo@hotmail.com](mailto:jorgeh-olmedo@hotmail.com);  <https://orcid.org/0000-0002-2951-9397>
4. Especialista en Psicología Laboral; Magíster en Salud y Seguridad Ocupacional Mención en Prevención de Riesgo Laborales; Médico Cirujano; Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí; Manta, Ecuador; [erick.cantos@uleam.edu.ec](mailto:erick.cantos@uleam.edu.ec);  <https://orcid.org/0000-0002-8904-0863>

### CORRESPONDENCIA

**Klever Xavier Murillo Moreira**  
[klever\\_2801@hotmail.com](mailto:klever_2801@hotmail.com)

**Manta, Ecuador**

## RESUMEN

**Objetivo:** Analizar la percepción sobre la carga mental que provoca su trabajo en el personal administrativo de una empresa atunera, mediante la aplicación de cuestionario ESCAM (Escala Subjetiva de Carga Mental de Trabajo).

**Métodos:** Esta investigación fue de carácter cualitativo, se aplicó un diseño observacional prospectivo, descriptivo, de corte transversal, realizado en el personal administrativo de empresa atunera, los criterios de inclusión fueron pertenecer a la nómina de trabajadores administrativos que labore en edificio matriz de la ciudad de Manta, pacientes de ambos sexos y quienes aceptaron voluntariamente participar del estudio; excluyendo a las personas que laboran en agencias localizadas en otras ciudades del país. El total de población estudiada fue de 64 trabajadores.

**Resultados:** La primera dimensión tuvo una media de 3,78. La segunda dimensión reveló una media de 3,68. La tercera dimensión tuvo una media de 2,58. La cuarta dimensión reveló una media de 2,75 y la quinta dimensión denominada Consecuencias de la salud, manifestó una media de 3,11 por lo que se tuvo un promedio de 3,18 de carga mental de trabajo. El coeficiente de alfa de Cronbach para el total de la escala es 0.77 que significa que nuestro instrumento fue de excelente confiabilidad.

**Conclusión:** ESCAM es un instrumento fiable, válido y adecuado para la evaluación subjetiva de la carga mental, los trabajadores perciben tener muchas interrupciones y distracciones en el desempeño de sus tareas. Además, perciben que deben realizar un gran esfuerzo a nivel cognitivo para desempeñar su puesto de trabajo.

**Palabras clave:** Carga Mental de Trabajo, Cuestionario ESCAM, Escala Subjetiva, Medicina del Trabajo, Personal Administrativo.

## ABSTRACT

**Objective:** To analyze the perception of the mental load caused by their work in the administrative staff of a tuna company, through the application of the ESCAM (Subjective Scale of Mental Work Load) questionnaire.

**Methods:** This research was of a qualitative nature, a prospective, descriptive, cross-sectional observational design was applied, carried out on the administrative staff of the tuna company, the inclusion criteria were belonging to the list of administrative workers who work in the headquarters building of the Manta city, patients of both sexes and those who voluntarily agreed to participate in the study; excluding people who work in agencies located in other cities of the country. The total population studied was 64 workers.

**Results:** The first dimension had a mean of 3.78. The second dimension revealed a mean of 3.68. The third dimension had a mean of 2.58. The fourth dimension revealed an average of 2.75 and the fifth dimension called Consequences of health, showed an average of 3.11, so there was an average of 3.18 mental workload. Cronbach's alpha coefficient for the full scale is 0.77, which means that our instrument was of excellent reliability.

**Conclusion:** ESCAM is a reliable, valid and adequate instrument for the subjective evaluation of mental load, workers perceive having many interruptions and distractions in the performance of their tasks. In addition, they perceive that they must make a great effort at a cognitive level to carry out their job.

**Keywords:** Mental Workload, ESCAM Questionnaire, Subjective Scale, Occupational Medicine, Administrative Staff.

## RESUMO

**Objetivo:** Analisar a percepção da carga mental causada pelo seu trabalho no pessoal administrativo de uma empresa atuneira, através da aplicação do questionário ESCAM (Subjective Scale of Mental Work Load).

**Métodos:** Esta pesquisa foi de natureza qualitativa, foi aplicado um desenho prospectivo, descritivo, transversal, observacional, realizado no pessoal administrativo da empresa atuneira, os critérios de inclusão pertenciam à lista de trabalhadores administrativos que trabalham no edifício sede da cidade de Manta, pacientes de ambos os sexos e aqueles que voluntariamente concordaram em participar no estudo; excluindo pessoas que trabalham em agências localizadas em outras cidades do país. A população total estudada foi de 64 trabalhadores.

**Resultados:** A primeira dimensão tinha uma média de 3,78. A segunda dimensão revelou uma média de 3,68. A terceira dimensão tinha uma média de 2,58. A quarta dimensão revelou uma média de 2,75 e a quinta dimensão chamada Consequências da saúde, mostrou uma média de 3,11, pelo que houve uma média de 3,18 de carga de trabalho mental. O coeficiente alfa de Cronbach para a escala completa é de 0,77, o que significa que o nosso instrumento era de excelente fiabilidade.

**Conclusão:** O ESCAM é um instrumento fiável, válido e adequado para a avaliação subjectiva da carga mental, os trabalhadores percebem ter muitas interrupções e distrações no desempenho das suas tarefas. Além disso, percebem que devem fazer um grande esforço a nível cognitivo para desempenharem o seu trabalho.

**Palavras-chave:** Carga de Trabalho Mental, Questionário ESCAM, Escala Subjectiva, Medicina do Trabalho, Pessoal Administrativo.

## Introducción

La I y II Estrategia Iberoamericana de Seguridad y Salud en el trabajo establece la necesidad de conocer la situación actual de las condiciones de trabajo y salud de cada país, el Instituto de Seguridad e Higiene del trabajo de España al realizar la VI Encuesta Nacional de Condiciones de trabajo obtuvo como resultado que “la carga de trabajo mental está creciendo como uno de los más importantes factores de riesgo psicosocial” (INSHT, 2007).

Según (Juárez, 2011) la carga de trabajo se define como la interacción entre el nivel de exigencia de la tarea y el grado de movilización de las capacidades del sujeto para realizar su actividad laboral, según la I Encuesta sobre Condiciones de Seguridad y Salud en el trabajo: Quito (Gómez, Merino, Silva, Suasnavas, & Vilaret, 2017) afirmó que los problemas de salud mental (tensión, depresión y problemas emocionales) se observan con mayor prevalencia en el grupo de mujeres y el 38% de encuestados consideran que el exceso de horas de trabajo interfiere en su vida familiar. En este sentido, (Calderón, Merino, Juárez, & Jiménez, 2018) mencionan que la carga de trabajo engloba el componente cuantitativo referido al número de tareas realizadas en un tiempo determinado y el componente cualitativo que concierne la complejidad de la tarea y los recursos usados para realizarla.

Por lo antes expuesto, esta investigación tiene como objetivo de estudio analizar la percepción sobre la carga mental que provoca su trabajo en el personal administrativo de una empresa atunera, mediante la aplicación de cuestionario ESCAM (Escala Subjetiva de Carga Mental de Trabajo).

En el contexto actual no se encuentran trabajos puramente físicos ni puramente mentales, sino que en cualquier actividad estarán presentes ambos aspectos. Para (Aldomóvar, 1995) la actividad que implique mayor esfuerzo intelectual o carga mental de trabajo se conceptualiza como “el conjunto de re-

querimientos mentales, cognitivos o intelectuales a los que se ve sometido el trabajador a lo largo de su jornada laboral” que tiene como efecto facilitador a corto plazo la activación de la actividad mental y a largo plazo al desarrollo de competencias cognitivas.

Para (Nogareda, 2001), la “sobrecarga o estimulación excesiva hace referencia a las situaciones en las que el trabajador está sometido a más exigencias de las que, en función de sus capacidades, puede satisfacer.” Por otro lado, la “subcarga mental se produce en aquellas situaciones en las que el trabajador tiene que realizar poco trabajo o tareas demasiado sencillas. Según (García & Del Hoyo, 2002) la consecuencia más directa de una carga mental de trabajo inadecuada es la fatiga mental que afecta al organismo como un todo, se traduce en una serie de disfunciones físicas y psíquicas, acompañadas de una sensación subjetiva de fatiga y de una disminución del rendimiento.

## Metodología

Esta investigación es de carácter cualitativo. Se aplicó un diseño observacional prospectivo, descriptivo, de corte trasversal, realizado en el personal administrativo de empresa atunera, de ambos sexos, quienes aceptaron voluntariamente participar del estudio. Se realizó la evaluación de la carga mental mediante el cuestionario ESCAM (Escala Subjetiva de Carga Mental de Trabajo) que fue desarrollado por profesores de la Universidad de La Laguna en España en el 2009, y constituye “una escala multidimensional que permite conocer la percepción de los trabajadores sobre la carga mental que provoca su trabajo, aplicable a una variedad de puestos, que no requiere que se realicen tareas específicas, es de bajo costo, corto tiempo, poco invasiva, fiable y válida”.

Según (Díaz, Isla, Rolo, Villegas, & Hernández, 2013) se clasifica en 5 dimensiones:

a. *Demandas Cognitivas y Complejidad de la Tarea*, hace referencia al esfuerzo

mental que le exige su puesto de trabajo.

- b. **Características de la Tarea**, implica las interrupciones o distracciones que se presentan durante el desarrollo de la tarea.
- c. **Organización Temporal**, valora el tiempo del que dispone el trabajador para realizar su tarea.
- d. **Ritmo de Trabajo**, hace referencia a la organización y planificación del tiempo para realizar la tarea y la probabilidad de cometer errores.
- e. **Consecuencias para la Salud**; es el agotamiento físico y mental que implica la realización de las tareas en su puesto de trabajo.

Las puntuaciones obtenidas en cada dimensión oscilarán entre 1 y 5, donde el 5 se entiende como una puntuación alta de carga mental y el 1 una puntuación baja, con el fin de facilitar la interpretación de los datos se presentan los resultados de cada dimensión con la puntuación media.

Dentro del estudio los criterios de inclusión fue pertenecer a la nómina de trabajadores administrativos que labore en edificio matriz de la ciudad de Manta, de los departamentos: seguridad y salud ocupacional (15 trabajadores), gestión de talento humano (5 trabajadores), responsabilidad social (8 trabajadores), contabilidad (8 trabajadores), exportaciones (7 trabajadores), asistentes de gerencias (7 trabajadores), impuestos (2 trabajadores), buques (2 trabajadores), planificación (4 trabajadores), finanzas (1 trabajador), compras (3 trabajadores) y gestión informática (2 trabajadores); excluyendo a las personas que laboran en agencias localizadas en otras ciudades del país.

Se realizó una revisión bibliográfica para realizar el análisis del contenido de documentos referentes al tema estudiado, se consideraron como fuente de información únicamente artículos científicos en bases de datos bibliográficas como Scielo y LILACS.

## Resultados

**Tabla 1.**

<b>Tabla N.1: Dimensiones e ítems ESCAM</b>	<b>Media</b>
<b>Dimensión 1. Demandas Cognitivas y Complejidad de la Tarea</b>	<b>3,78</b>
El nivel de esfuerzo o concentración mental que requiere mi trabajo es:	4,0
La cantidad de memorización de la información y material que requiere mi trabajo es:	3,8
El grado de complejidad de la información que debo utilizar en mi trabajo es:	3,7
El nivel de esfuerzo mental necesario para evitar los errores en mi trabajo es:	4,2
El nivel de ambigüedad de las decisiones a tomar en mi trabajo es:	3,5
Habitualmente en mi puesto de trabajo el número de decisiones que debo tomar es:	3,5
<b>Dimensión 2. Características de la Tarea</b>	<b>3,68</b>
El número de interrupciones (llamadas telefónicas, atender público, otros compañeros solicitando información, etc.) durante la realización de mi trabajo es:	3,7
La cantidad de dificultades que se producen cuando se introducen nuevos procedimientos de trabajo o programas informáticos es:	3,1
En mi trabajo, tengo que hacer más de una tarea a la vez	4,2
Las tareas que realizo en mi trabajo requieren una alta concentración debido a la cantidad de distracción o ruido de fondo	3,8
<b>Dimensión 3. Organización Temporal</b>	<b>2,58</b>
El tiempo asignado a cada una de las tareas que realizo es:	2,6
El tiempo del que dispongo para realizar mi trabajo es:	2,6
El tiempo del que dispongo para tomar las decisiones exigidas por mi trabajo es:	2,6
<b>Dimensión 4. Ritmo de Trabajo</b>	<b>2,75</b>
Es posible variar mi ritmo de trabajo sin perturbar el trabajo de mi sección	2,4
Además de las pausas reglamentarias el trabajo me permite hacer alguna pausa cuando lo necesito	1,9
En mi trabajo, puedo cometer algún error sin que incida en forma crítica sobre los resultados del trabajo	3,9
<b>Dimensión 5. Consecuencias para la Salud</b>	<b>3,11</b>
Al final de la jornada de trabajo me siento agotado	3,7
Me siento agotado cuando me levanto por la mañana y tengo que enfrentarme a otro día de trabajo	2,8
Tengo dificultades para relajarme después del trabajo	2,8
El cansancio que me produce mi trabajo es:	3,2

Se observa que la distribución por sexo de la población estudiada corresponde a 28,1 % de sexo masculino y 71,9 % de sexo femenino. Se describe además que el mayor porcentaje de la población de estudio tiene un nivel académico de tercer nivel con un 67,2%.

En la tabla N.1 se presentan las medias de los 20 ítems del instrumento y para cada dimensión, que refiere al promedio de las puntuaciones obtenidas. Así, la primera dimensión, *Demandas cognitivas y complejidad de la información*, se forma de 6 ítems y tiene una media de 3,78. La segunda dimensión consta de 4 ítems, y se denomina *Características de la tarea*, ésta revela una media de 3,68. Luego la tercera dimensión se estructuró de 3 ítems, denominada *Organización temporal* la cual tiene una media de 2,58. La cuarta dimensión, denominada *Ritmo de trabajo*, revela una media de 2,75 y la quinta dimensión denominada *Consecuencias de la salud*, manifiesta una media de 3,11 por lo que se tiene un promedio de 3,18 de carga mental de trabajo. El coeficiente de alfa de Cronbach para el total de la escala es 0.77 que significa que nuestro instrumento es de excelente confiabilidad.

## Conclusiones

De acuerdo con los resultados obtenidos, consideramos que la ESCAM es un instrumento fiable, válido y adecuado para la evaluación subjetiva de la carga mental, se concluye que:

- Los trabajadores perciben tener muchas interrupciones y distracciones en el desempeño de sus tareas.
- La población estudiada percibe que debe realizar un gran esfuerzo a nivel cognitivo para desempeñar su puesto, por las exigencias elevadas de memorización, concentración y toma de decisiones.
- El personal administrativo refiere que tiene la posibilidad de modificar su ritmo de trabajo.

- Los resultados nos indican que los trabajadores valoran como suficiente el tiempo asignado a su trabajo.
- Los resultados obtenidos indican que existe un nivel medio de agotamiento posterior a la jornada laboral.

## Recomendaciones

Este estudio identificó aquellas condiciones del entorno de trabajo que inciden sobre la salud mental de los trabajadores, de esta forma generar estrategias para disminución de sobrecarga mental teniendo en cuenta el equilibrio que debe existir ya que una sobrecarga mental implica aburrimiento o falta de estímulo que sería otra causante de inestabilidad emocional de la población económicamente activa.

Las recomendaciones fueron direccionadas a ejecutar un plan de acción en las dimensiones 1 y 2 que se identificó una sobrecarga laboral, dentro de la estrategia de rediseño del puesto de trabajo desde la perspectiva organizacional y ergonomía cognitiva se pueden ejecutar intervenciones como, por ejemplo: manejar información concreta, desechar información no requerida, delegación de tareas, repartir tareas de forma horizontal y reconocimiento individual de la tarea bien hecha.

Además, se recomienda ejecutar técnicas de afrontamiento del stress por medio de actividades como fomentar la actividad física, aplicar técnicas de relajación y facilitar conciliación vida laboral – familiar.

## Bibliografía

- Aldomóvar, A. (1995). *Psicología del trabajo*. Madrid.
- Calderón, G., Merino, C., Juárez, A., & Jiménez, M. (2018). Validación de la Escala de Carga de Trabajo en trabajadores peruanos. *Archivos de Prevención de Riesgos Laborales*, 21(3), 123-127. doi:10.12961/apr.2018.21.03.2
- Díaz, D., Isla, R., Rolo, G., Villegas, O., & Hernández, E. (2013). La salud y la seguridad organizacional desde una perspectiva integradora. *Papeles del Psicólogo*, 29(1), 83-91.

- García, O. S., & Del Hoyo, M. A. (2002). La carga mental de trabajo. Madrid: Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo.
- Gómez, A., Merino, P., Silva, M., Suasnavas, P., & Vilaret, A. (2017). I encuesta sobre condiciones de seguridad y salud en el trabajo: Quito (I-ECSST). Quito: Universidad Internacional SEK.
- INSHT. (2007). VI Encuesta Nacional de Condiciones de Trabajo. Madrid.
- Juárez, A. (2011). Conceptos básicos en la evaluación del riesgo psicosocial. México: Juan Pablos Editor.
- Nogareda, C. (2001). "La carga mental de trabajo: definición y evaluación". Notas Técnicas de Prevención.
- OISS, O. I. (2010-2013). I Estrategia Iberoamericana de Seguridad y Salud en el trabajo. Disponible en [http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/INSHT%20en%20Europa/Ambito\\_Internacional/documentos%20interes/EISST\\_mayo2010\\_-3.pdf](http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/INSHT%20en%20Europa/Ambito_Internacional/documentos%20interes/EISST_mayo2010_-3.pdf).
- OISS, O. I. (2015-2020). II Estrategia Iberoamericana de Seguridad y Salud en el Trabajo. Disponible en <http://www.oiss.org/estrategia/IMG/pdf/EISST-2015-2020.pdf>.

### CITAR ESTE ARTICULO:

Murillo Moreira, K. X., Delgado Arteaga, L. J., Olmedo Vera, J. H., & Cantos Santana, E. M. (2022). Evaluación de la carga mental en personal administrativo de empresa atunera. RECIMUNDO, 6(4), 610-615. [https://doi.org/10.26820/recimundo/6.\(4\).octubre.2022.610-615](https://doi.org/10.26820/recimundo/6.(4).octubre.2022.610-615)



CREATIVE COMMONS RECONOCIMIENTO-NOCOMERCIAL-COMPARTIRIGUAL 4.0.