



Método NASA-TLX

MÉTODO NASA TLX

| DIMENSION | DEFINICIÓN | OPERATIVIZACIÓN |
|----------------------------------|---|--|
| Exigencias Mentales (M) | Cantidad de actividad mental y perceptiva que requiere la tarea | ¿Cuánta actividad mental y perceptiva fue necesaria? (pensar, decidir, calcular, etc.). ¿Es una tarea difícil o fácil, simple o compleja, pesada o ligera? |
| Exigencias Físicas (F) | Cantidad de actividad física que requiere la tarea | ¿Cuánta actividad física fue necesaria? ¿Se trata de una tarea difícil o fácil, lenta o rápida, relajada o cansada? |
| Exigencias Temporales (T) | Nivel de presión temporal percibida | ¿Cuánta presión de tiempo sintió debido al ritmo al cual se sucedían las tareas o elementos de las tareas? ¿Era el ritmo lento y pausado, o rápido y frenético? |
| Rendimiento (R) | Grado de satisfacción con el propio nivel de rendimiento | ¿Hasta qué punto cree que ha tenido éxito en los objetivos establecidos por el investigador (o por Ud. mismo)? ¿Cuál es su grado de satisfacción con el nivel de ejecución? |
| Esfuerzo (E) | Grado de esfuerzo mental y físico que debe realizar para obtener su nivel de rendimiento | ¿En qué medida ha tenido que trabajar (física o mentalmente) para alcanzar su nivel de resultados? |
| Nivel de Frustración (Fr) | Grado de inseguridad, estrés, irritación, descontento, etc., sentido durante la realización de la tarea | Durante la tarea, ¿en qué medida se ha sentido inseguro, desalentado, irritado, tenso o preocupado o por el contrario, se ha sentido seguro, contento, relajado y satisfecho? |

En el siguiente cuadro debe marcar con un círculo, cual aspecto del par presentado contribuye más a la carga de la tarea

| | | |
|---------------|---------------|---------------|
| M - F | F - T | T - E |
| M - T | F - R | T - Fr |
| M - R | F - E | R - E |
| M - E | F - Fr | R - Fr |
| M - Fr | T - R | E - Fr |

En el siguiente cuadro debe marcar un punto en la escala que se presenta

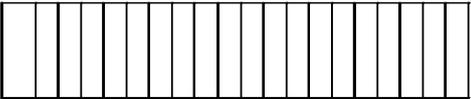
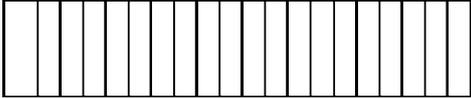
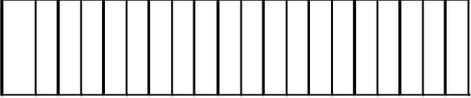
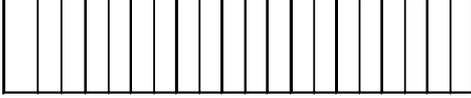
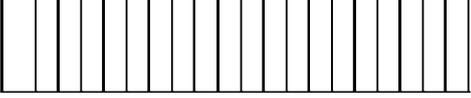
| | |
|---|--|
| <p>Exigencia Mental. ¿Qué tan demandante mentalmente es la tarea?</p>  <p>Baja Alta</p> | <p>Exigencia Física. ¿Qué tan demandante físicamente es la tarea?</p>  <p>Baja Alta</p> |
| <p>Exigencias Temporales. ¿Qué tan fuerte o rápido es el ritmo impuesto para hacer la tarea?</p>  <p>Baja Alta</p> | <p>Rendimiento. ¿Qué tan exitoso ha sido para lograr lo que ha requerido?</p>  <p>Baja Alta</p> |
| <p>Esfuerzo. ¿Qué tan duro tiene que trabajar para lograr un adecuado nivel de rendimiento?</p>  <p>Baja Alta</p> | <p>Nivel de Frustración ¿Qué tan inseguro, irritado o estresado y molesto está por la tarea?</p>  <p>Baja Alta</p> |

Tabla de Evaluación del Método NASA - TLX

| Variable | (a) Peso | (b) Puntuación | (c) Puntuación convertida (b x 5) | (d) Puntuación Ponderada (c x a) |
|-----------------------|---------------------|---------------------------|--|---|
| Exigencias Mentales | | | | |
| Exigencias Físicas | | | | |
| Exigencias Temporales | | | | |
| Rendimiento | | | | |
| Esfuerzo | | | | |
| Frustración | | | | |
| TOTAL | 15 | | | |

Tabla de Puntajes

| NASA TLX | Nivel de Carga Mental |
|---|------------------------------|
| 500 puntos o menos | Bajo |
| Sobre los 500 puntos y por debajo de los 1000 puntos | Medio |
| Evaluación global sobre 1000 puntos y cuyos factores predominantes posean un carácter intrínseco (independientemente que la suma de factores intrínsecos no alcance los 100 puntos) | Alto |

| Variable | Intrínseco | Extrínseco |
|------------------------------|--|---|
| Exigencias Mentales | <p>Implica:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificación de indicadores, señales o variables de carácter, ya sea cambiante, aleatorio o esporádico, altamente críticos para la realización de la tarea. • Análisis y relaciones complejas. • Tomas de decisión en contextos inciertos y de elevado impacto. • Simultaneidad de acciones y toma de decisiones complejas. • Responsabilidad sobre personas y/o equipamientos en condiciones de riesgo. • Todas las acciones que no cuentan con alternativas de soporte o sustitución (automatización, por ejemplo) técnico u organizacional, que permita subsanar las exigencias. | <p>El diseño del puesto, de los flujos, supervisión, controles, etc., con los que cuenta la organización, se encuentran a la base de las exigencias del puesto.</p> <p>Las herramientas, soportes materiales y factores ambientales se encuentran a la base de las exigencias del puesto.</p> |
| Exigencias Físicas | La realización de la tarea implica elevada carga física y/o condiciones ambientales exigentes. | La percepción de las exigencias del puesto derivan de carencias en las competencias de los ocupantes del puesto |
| Exigencias Temporales | Implica operar con plazos de respuesta breves, no predecibles o trabajar por períodos prolongados, eventualmente sin o con escasas pausas. Tiene escaso control de sus tiempos de descanso y/o de término de su jornada de trabajo. | Es técnicamente posible subsanar las exigencias del puesto de trabajo por medio de arreglos organizacionales, tecnológicos o con programas de desarrollo de competencias. |
| Rendimiento | Elevadas exigencias de rendimiento. Debe cumplir metas elevadas en volumen y/o calidad para cumplir con los estándares de su puesto. | |
| Esfuerzo | Requiere poner permanentemente en juego todos sus recursos intelectuales, físicos y emocionales para asegurar los estándares de su puesto. | |
| Nivel de Frustración | Los resultados de su actividad no están asegurados por el hecho de realizar las tareas conforme a lo estipulado y poniendo de sí todos los esfuerzos y recursos que dispone para ello | |