

FACTORES PSICOSOCIALES:  
CARGA MENTAL

## ¿A que llamamos carga mental?

La carga mental en el trabajo se define como el nivel de esfuerzo intelectual que debe realizar un trabajador para satisfacer las demandas de trabajo relacionadas con el procesamiento de la información (percepción, memoria, razonamiento).

## Carga mental en el trabajo

## Según la exigencia de la tarea.

- Atención por largo tiempo sobre una o más fuentes de información.
- Tratamiento de información: Número, calidad y fuentes de información que se deben tratar.
- Grado de responsabilidad.
- Duración y perfil temporal de la actividad: horarios de trabajo, pausas, trabajo a turnos, etc.
- Contenido propio de la tarea.
- Puestos conflictivos (vigilante de seguridad, policía, empleados de banca), posibilidad de robos, etc.



## Según la situación del trabajo.

## 1º. Físicas:

- Iluminación (luminancia, contraste, deslumbramientos...).
- Condiciones climáticas (calor, humedad, circulación de aire...).
- Ruido.
- Clima atmosférico (lluvias, tormentas...).
- Olores (agradables, repulsivos...).

## 2º. Sociales y de organización:

- Tipo de organización: cultura empresarial, valores de la organización.
- Clima/Ambiente de la organización: relaciones entre las personas, comunicación, etc.
- Factores de grupo: apoyo social, cohesión, conflictos, etc.
- Estilo de dirección.
- Relaciones con clientes y usuarios, etc.



## 3º. Factores externos a la organización:

- Responsabilidad con la salud y seguridad pública (policía, bomberos, personal sanitario, educadores, etc.



## FACTORES PSICOSOCIALES: CARGA MENTAL

### Características individuales que influyen en la carga mental.

- Nivel de aspiración, autoconfianza, motivación, actitud y capacidad de reacción de los individuos.
- Actitudes, cualificación/capacitación, conocimientos, y experiencia de las personas.
- Edad.
- Estado general de salud.

### Consecuencias

La carga mental de trabajo, ya sea por exceso o por defecto, puede tener diversas consecuencias negativas como tensión, fatiga, sentimientos de monotonía, otras patologías que pueden desencadenar **ESTRÉS**.

### Medidas preventivas

Para prevenir la carga mental, se deben adoptar las siguientes medidas:

**Organizativas.** Cuya obligación corresponde a empresarios y Administración. La aplicación adecuada de estas medidas organizativas reducen, en gran medida, los efectos negativos de la carga de trabajo:

- - Facilitar la formación necesaria para desempeñar, de forma adecuada, el trabajo.
- - Reducir o aumentar, para ajustarla a las capacidades de la persona, la carga de trabajo.
- - Recursos y ayudas eficaces para que la carga de atención y de memoria llegue a niveles que sean manejables.
- - Reorganizar el tiempo de trabajo (tipo de jornada, duración, flexibilidad) con pausas y descanso.
- - Rediseñar el lugar de trabajo: adecuando espacios, iluminación, ambiente sonoro, etc.
- - Establecer el contenido de la tarea y/o del trabajo, de manera que favorezca el movimiento mental.

**De carácter personal.** Adquirir más formación y destreza y mejores habilidades de trabajo, etc.

NTP 179: La carga mental del trabajo: definición y evaluación.

NTP 534: Carga mental del trabajo: factores.



SI TE INTERESA Y QUIERES MÁS INFORMACIÓN

[www.ugt.es/saludlaboral/](http://www.ugt.es/saludlaboral/)

[riesgospsicosociales@cec.ugt.org](mailto:riesgospsicosociales@cec.ugt.org)



observatorio  
de riesgos psicosociales  
UGT