

FICHAS INFORMATIVAS: SALUD MENTAL EN EL AMBITO LABORAL

09 CARGA MENTAL

¿Qué se entiende como carga mental?

Según el Instituto Nacional de Seguridad y Salud del Trabajo (INSST), la carga mental se define como: *“El conjunto de requerimientos mentales, cognitivos o intelectuales a los que se ve sometido el trabajador a lo largo de su jornada laboral, es decir, el nivel de actividad mental o de esfuerzo intelectual necesario para desarrollar el trabajo”*. Vamos a ver y analizar que existen una gran cantidad de factores que influyen y confluyen a la generación, al desarrollo y al aumento de esa carga mental en las personas trabajadoras.



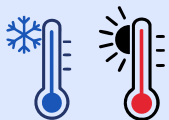
Factores a tener en cuenta

Antes de analizar en profundidad esta serie de factores, hemos de remarcar el avance que ha supuesto el desarrollo tecnológico y como se han introducido ciertas dinámicas en la vida de las personas trabajadoras relacionadas con el trabajo telemático, que ha incrementado la carga mental de las personas en tanto que han pasado de estar en contacto con el trabajo a supervisar el funcionamiento de las máquinas que realizan ese trabajo. Además hay que tener en cuenta el aumento del control sobre las personas trabajadoras que las tecnologías han permitido y como puede afectar esto a su carga mental.

La carga psicosocial es un riesgo psicosocial que depende de una serie de elementos a valorar: Según el INSST en su estudio **“La carga mental en el trabajo”** estas variables se pueden dividir en tres grandes apartados:

- La **cantidad y calidad de información** que debe tratarse. Esto está profundamente guiado y condicionado por el tipo de tarea a realizar, ya que de esta manera se establece el procedimiento a llevar, el margen de error posible y el nivel de precisión necesario. En esta categoría influye el nivel de responsabilidad dentro de cada empresa ya que esto tiene un papel condicionante de manera directa en las expectativas generadas.
- El **tiempo** juega un papel fundamental, actúa como medidor para evaluar a la persona trabajadora. El tiempo del que dispone para llevar a cabo la respuesta, marca el ritmo de trabajo (cadena de montaje, trabajar de cara al público...)
- **Aspectos individuales:** Cada persona trabajadora tiene unas características únicas e individuales como son la edad, la condición física o la formación previa a la realización de la actividad. Estas variantes son fundamentales en tanto que juegan un papel clave para el desarrollo de las personas trabajadoras.

Variables según la situación del trabajo a tener en cuenta



Variables físicas

- Temperatura y clima.
- Iluminación y ruido.



Variables sociales

- Cultura y clima de la organización.
- Factores de grupo.
- Estilo de dirección.



Variables externas

- Responsabilidad con los servicios públicos para asegurar su mantenimiento, protección y buen funcionamiento.
- Tener en cuenta el contexto socioeconómico y normas culturales en relación con la cultura del trabajo de la sociedad.



Esta serie de factores juegan un papel fundamental en el aumento o en la disminución de la carga mental en el trabajo, de ellos va a depender en gran manera la aparición de trastornos mentales en las personas trabajadoras. Son factores que actúan a modo de condicionantes ya que de ellos depende que un entorno laboral sea óptimo para el desarrollo de la actividad o todo lo contrario, que se den unas condiciones que favorezcan la aparición de la carga mental en las personas trabajadoras.

La carga mental tiene una serie de consecuencias negativas para las personas trabajadoras, estas se ejemplifican a través de la aparición de la fatiga mental, el cansancio, la apatía y otra serie de patologías que pueden frenar el desarrollo laboral y personal de las personas trabajadoras.

Es por ello que desde UGT Madrid consideramos esencial el cumplimiento de una serie de medidas que permitan a las empresas y a las personas trabajadoras anticiparse a la aparición de la carga mental.

Prevención básica de la carga mental

Las medidas preventivas establecidas por el INSST en su estudio "La carga mental en el trabajo" se dividen en grupos. Pueden tener un **carácter ergonómico** como:

Percepción

Las señales y órdenes deben ser fáciles de percibir, tener en cuenta tamaños de la fuente, el contraste en el fondo... Evitar cualquier tipo de fatiga visual.

Interpretación

Debe preverse un diseño adecuado de la información recibida: mensajes claros, concisos, evitar excesos de memorización, tener en cuenta a quien va dirigido...

Respuesta

Debe realizarse un diseño ergonómico de los mandos y del puesto en general atendiendo a la magnitud, la dirección de la fuerza, la postura o las distancias de alcance.

También existen medidas preventivas de **carácter organizativo** que de igual manera colaboran a reducir en gran medida la carga mental:

- [Facilitar la formación necesaria para desempeñar el trabajo seleccionado.](#)
- [Ajustar la carga de trabajo a las capacidades de la persona.](#)
- [Reorganizar el tiempo de trabajo con pausas y descansos respetando la salud mental y física de las personas trabajadoras.](#)

Desde UGT Madrid abogamos por la puesta en marcha de medidas de tipo psicosocial para mejorar el bienestar de las personas trabajadoras, fomentando así su desarrollo personal y laboral, estas medidas pueden ser entre otras:

- [Apoyo Social.](#)
- [Gestión del estrés.](#)
- [Facilitar cualquier ayuda que la persona trabajadora requiera.](#)
- [Información clara y concisa para cada persona trabajadora.](#)
- [Establecer protocolos de actuación ante el acoso laboral o agresiones.](#)

Documentación Relacionada

- [NTP 534: Carga mental en el trabajo: Factores - INSST](#)
- [NTP 575: Carga mental en el trabajo: Indicadores - INSST](#)
- [La carga mental del trabajo - INSST](#)