



# LA CARGA MENTAL DEL TRABAJO

La carga mental es la cantidad de energía y capacidad mental que la persona tiene que desarrollar para realizar su trabajo.

Una carga excesiva, especialmente por el nivel de atención requerido y por el ritmo de trabajo impuesto, desemboca en fatiga psicológica.

Las personas tenemos una capacidad de respuesta limitada en función de:

- La edad.
- El nivel de aprendizaje.
- El estado de fatiga.
- Las características de la personalidad.
- Las actitudes hacia la tarea: motivación, interés.
- Satisfacción, etc.

Si la cantidad de esfuerzo que se requiere excede la capacidad de respuesta de un individuo, puede causar la fatiga mental. Ésta se traduce en una serie de disfunciones físicas y psíquicas, acompañadas de una sensación subjetiva de fatiga y una disminución del rendimiento.



La fatiga mental aparece como fenómeno multicausal, es decir, a partir de la conjunción de múltiples factores y no como consecuencia de la exposición a un solo factor de riesgo.

Los factores que pueden incidir en su aparición dependen del entorno concreto de trabajo y de las características individuales del trabajador.

## Tipos de fatiga y principales consecuencias

### Fatiga normal

Reacción del organismo para adaptarse al medio. Se trata de un cansancio derivado de las condiciones laborales que se pueden dar en momentos puntuales y que son justificables (por largas jornadas, sobrecarga de trabajo, descanso inadecuado, etc.)

- **Síntomas:** disminución de la atención y la concentración, lentitud de pensamiento, aumento de los errores en la actividad, disminución de la motivación, disminución de la capacidad de análisis, absentismo laboral de corta duración.

### Fatiga crónica

Aparece cuando el esfuerzo intelectual es intenso y prolongado en el tiempo. Los síntomas no sólo aparecen durante o después del esfuerzo cognitivo, sino que se arrastran en el tiempo y pueden ser de larga duración. Se trata de una fatiga patológica que perdura a pesar de un descanso adecuado y correcto, ya que el organismo no se recupera.

- **Síntomas:** inestabilidad emocional (irritabilidad, ansiedad, estados depresivos), alteraciones del sueño, alteraciones psicósomáticas (mareos, alteraciones cardíacas, problemas digestivos).