



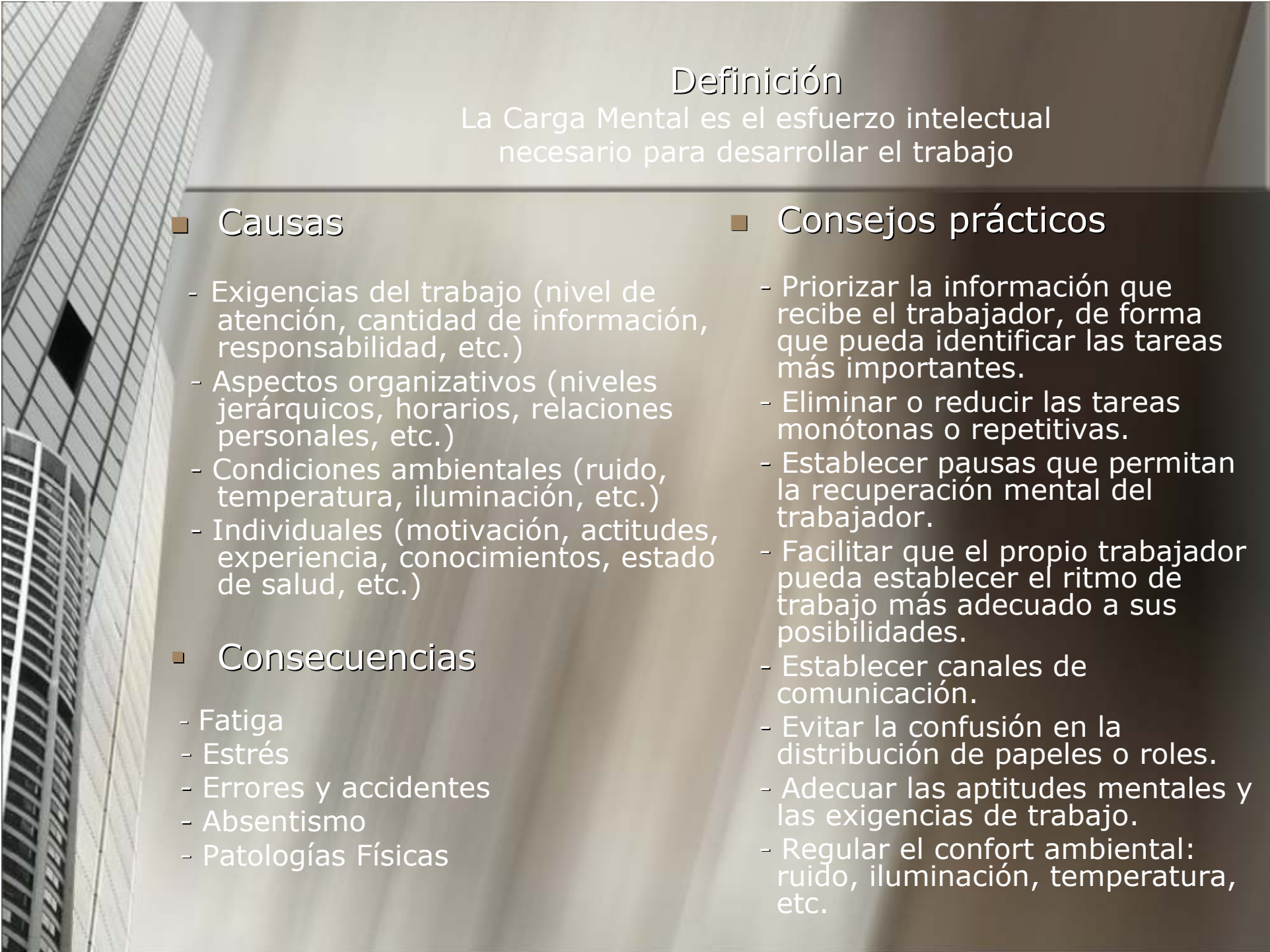
El Mes de... Carga Mental

Área de Cooperación y Promoción Local

**Sección de Asesoramiento en materia de RR.HH. y
Desarrollo Local**



DIPUTACIÓN DE ALMERÍA



Definición

La Carga Mental es el esfuerzo intelectual necesario para desarrollar el trabajo

■ Causas

- Exigencias del trabajo (nivel de atención, cantidad de información, responsabilidad, etc.)
- Aspectos organizativos (niveles jerárquicos, horarios, relaciones personales, etc.)
- Condiciones ambientales (ruido, temperatura, iluminación, etc.)
- Individuales (motivación, actitudes, experiencia, conocimientos, estado de salud, etc.)

■ Consecuencias

- Fatiga
- Estrés
- Errores y accidentes
- Absentismo
- Patologías Físicas

■ Consejos prácticos

- Priorizar la información que recibe el trabajador, de forma que pueda identificar las tareas más importantes.
- Eliminar o reducir las tareas monótonas o repetitivas.
- Establecer pausas que permitan la recuperación mental del trabajador.
- Facilitar que el propio trabajador pueda establecer el ritmo de trabajo más adecuado a sus posibilidades.
- Establecer canales de comunicación.
- Evitar la confusión en la distribución de papeles o roles.
- Adecuar las aptitudes mentales y las exigencias de trabajo.
- Regular el confort ambiental: ruido, iluminación, temperatura, etc.