

4.6 Carga de trabajo

4.6.2 Carga Mental

Cada día se requiere de los trabajadores un esfuerzo físico menor y una mayor capacidad de atención, control,..., por ello se debe conceder cada vez más importancia a la necesidad de evaluar la carga mental y sus consecuencias sobre la salud de los trabajadores al objeto de aportar las medidas preventivas necesarias para evitar este tipo de riesgos.

El nivel de carga psíquica al que está sometido el trabajador se vincula principalmente a las características de la información que recibe para el desempeño de sus tareas y a la forma a la que debe responder ante esa situación. En este proceso inciden distintos factores:

- La cantidad y calidad de la información que se recibe.
- La complejidad de la respuesta.
- La autonomía en la toma de decisiones.
- El tiempo de respuesta.
- Las capacidades individuales.