

# CARGA MENTAL DE TRABAJO

Cómo identificar, evaluar y controlar el riesgo



Ficha N.º 06



XUNTA  
DE GALICIA

CONSELLERÍA DE  
EMPREGO, COMERCIO  
E EMIGRACIÓN



# Identificación

A norma [UNE-EN ISO 10075-1:2017 sobre Principios ergonómicos relativos con la carga mental](#) no seu parte 1 sobre conceptos xerais, termos e definicións distingue entre presión mental (mental stress) e tensión mental (mental strain), considerando que a carga mental é un termo xeral que abarca ambos os aspectos.

A norma entende por presión mental o conxunto de todas as influencias apreciables, exercidas por factores externos, que afectan mentalmente o ser humano. Un aspecto relevante a ter en conta é que este termo considérase, como non pode ser doutra maneira, desde un punto de vista eminentemente técnico, non coloquial, polo que é considerado un termo neutro, sen connotación negativa.

Por tensión mental entende o efecto inmediato da presión mental no individuo, dependente da súa condición previa (idade, estratexias de afrontamiento, fatiga etc.)/ etc.). É, por tanto, o impacto resultante sobre a persoa. Esta tensión é denominada en varias publicacións como carga mental propiamente dita.



# Avaliación

Para identificar, valorar e prever os riscos psicosociais na contorna laboral, existen distintos métodos de avaliación validados tecnicamente e utilizados con ampla aceptación. A elección do método dependerá do tamaño da organización, o nivel de profundidade requirido e os obxectivos da avaliación.

Para que teña éxito debe planificarse contando co compromiso da dirección da organización e a participación das persoas traballadoras e/o os seus representantes en materia preventiva.

Método de Evaluación	Descrición	Cuando aplica
<b>Método ISTAS21</b>	Para avaliar 21 dimensións psicosociais (exigencias psicolóxicas, control, apoio social, compensacións, dobre presenza).	Versión media: método CoPsoQ-istas21 (versión 2) para a avaliación e a prevención de los riesgos psicosociais en empresas con 25 o máis persoas traballadoras
	Aplicable a todos los puestos, ya que evalúa la organización del trabajo y el entorno psicosocial percibido por el trabajador	Versión corta: método CoPsoQ-istas21 (versión 2) para la evaluación y la prevención de los riesgos psicosociais en empresas con menos de 25 persoas traballadoras
<b>Método FPSICO</b>	Evalúa siete factores psicosociais (carga mental, autonomía, contido do traballo, supervisión-participación, definición de rol, interese por el traballador y relacións persoais)	Aplicable a todos los puestos, busca detectar condicións desfavorables y proponer mejoras organizativas.
<b>Método INERMAP (PSICOMAP/OFIMAP)</b>	Evaluación sencilla y objetiva de riesgos psicosociais, con versións específicas para Industria y Oficina	PSICOMAP: Todos los puestos de producción y operativos. OFIMAP: Puestos de administración y laboratorio que operan en oficinas.
<b>Escala Subjetiva de Carga Mental de Trabajo (ESCAM)</b>	Herramienta desarrollada por la Universidad de La Laguna y propuesta por el INSST como método de análisis subjetivo para evaluar la percepción de las personas traballadoras sobre la carga mental que experimentan en sus puestos de trabajo	Aplicable a una gran variedad de puestos y cuenta con suficientes garantías psicométricas

# Control

A carga mental relaciónase directamente con como se diseña e organiza o traballo, a esixencia cognitiva, o ritmo, a presión temporal, e a claridade de funcións. Para reducila, propóñense as seguintes estratexias preventivas:

## Actuacións Técnicas e Organizativas



## Actuacións Médicas

**Recoñecementos médicos adaptados:** Inclúen avaliación de síntomas de fatiga mental, estrés ou insomnio.

**Protocolos de vixilancia psicosocial (INSST, PSICOVS2023):** Para detectar precozmente trastornos mentais asociados ao traballo.

**Intervención médica temperá:** Derivación a profesionais de saúde mental #ante síntomas persistentes.

**Adaptación do posto:** Modificacións específicas para persoas afectadas por elevada carga mental.



# Consecuencias para as persoas traballadoras

Este risco maniféstase especialmente en postos de control de fornos, supervisión de liñas automatizadas, xestión de mantemento e tarefas administrativas con prazos axustados. O exceso de información, a necesidade de manter a atención de maneira constante e a presión de cumprir obxectivos de produción incrementan este risco.

A exposición mantida pode provocar fatiga mental, erros na execución de tarefas, #estrés, irritabilidade e diminución do rendemento. A longo prazo, pode derivar en esgotamento mental, irritabilidade, insomnio e trastornos de ansiedade.

## Documentos de apoio

- ✓ [La carga mental de trabajo, Instituto Nacional de Seguridad y Salud \(INSST\)](#)
- ✓ [Guía para la integración de los factores psicosociales en la gestión empresarial, Confederación Española de Organizaciones Empresariales \(CEOE\)](#)
- ✓ [Manual para la evaluación y prevención de riesgos ergonómicos y psicosociales en PYME, INSST](#)
- ✓ [Método de evaluación FPSICO. Factores psicosociales, versión 4,1. \(INSST\)](#)
- ✓ [Método de evaluación de riesgos psicosociales ISTAS 21 \(COPSOQ\) \(NTP 7103 INSST\)](#)
- ✓ [Caminando desde la prevención al bienestar laboral: Riesgos Psicosociales y salud en el trabajo, Instituto de Seguridade e saúde laboral de Galicia \(ISSGA\)](#)
- ✓ [Manual de salud mental en el trabajo \(Confederación Salud Mental\)](#)
- ✓ [Guía para la gestión de los riesgos psicosociales en la empresa \(Fremap\)](#)
- ✓ [Protocolo de vigilancia psicosocial \(INSST, PSICOVS2023\)](#)

### OTRAS FICHAS:

N.º 01 MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS

N.º 02 MOVEMENTOS REPETITIVOS

N.º 03 APLICACIÓN DE FORZAS

N.º 04 POSTURAS FORZADAS

N.º 05 PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN DE DATOS

**N.º 06 CARGA MENTAL DE TRABAJO**

N.º 07 ESTRÉS LABORAL

N.º 08 TRABAJO A QUENDAS E NOCTURNO

N.º 09 VIOLENCIA NO TRABAJO

Colabora



Centro Tecnológico

*Materias Primas Minerales y Materiales*