

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

La norma [UNE-EN ISO 10075-1:2017 sobre Principios ergonómicos relativos con la carga mental](#) en su parte 1 sobre conceptos generales, términos y definiciones distingue entre presión mental (mental stress) y tensión mental (mental strain), considerando que la carga mental es un término general que abarca ambos aspectos.

La norma entiende por presión mental el conjunto de todas las influencias apreciables, ejercidas por factores externos, que afectan mentalmente al ser humano. Un aspecto relevante a tener en cuenta es que este término lo considera, como no puede ser de otra manera, desde un punto de vista eminentemente técnico, no coloquial, por lo que es considerado un término neutro, sin connotación negativa.

Por tensión mental entiende el efecto inmediato de la presión mental en el individuo, dependiente de su condición previa (edad, estrategias de afrontamiento, fatiga, etc.). Es, por tanto, el impacto resultante sobre la persona. Esta tensión es denominada en varias publicaciones como carga mental propiamente dicha.



Evaluación

Para identificar, valorar y prevenir los riesgos psicosociales en el entorno laboral, existen distintos métodos de evaluación validados técnicamente y utilizados con amplia aceptación. La elección del método dependerá del tamaño de la organización, el nivel de profundidad requerido y los objetivos de la evaluación.

Para que tenga éxito debe planificarse contando con el compromiso de la dirección de la organización y la participación de las personas trabajadoras y/o sus representantes en materia preventiva.

Método de Evaluación	Descripción	Cuando aplica
Método ISTAS21	Para evaluar 21 dimensiones psicosociales (exigencias psicológicas, control, apoyo social, compensaciones, doble presencia).	Versión media: método CoPsoQ-istas21 (versión 2) para la evaluación y la prevención de los riesgos psicosociales en empresas con 25 o más personas trabajadoras
	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 psicosociales en empresas con menos de 25 personas trabajadoras
Método FPSICO	Evalúa siete factores psicosociales (carga mental, autonomía, contenido del trabajo, supervisión-participación, definición de rol, interés por el trabajador y relaciones personales)	Aplicable a todos los puestos, busca detectar condiciones desfavorables y proponer mejoras organizativas.
Método INERMAP (PSICOMAP/OFIMAP)	Evaluación sencilla y objetiva de riesgos psicosociales, con versiones específicas para Industria y Oficina	PSICOMAP: Todos los puestos de producción y operativos. OFIMAP: Puestos de administración y laboratorio que operan en oficinas.
Escala Subjetiva de Carga Mental de Trabajo (ESCAM)	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 trabajadoras 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

La carga mental se relaciona directamente con cómo se diseña y organiza el trabajo, la exigencia cognitiva, el ritmo, la presión temporal, y la claridad de funciones. Para reducirla, se proponen las siguientes estrategias preventivas:

Actuaciones Técnicas y Organizativas



Actuaciones Médicas

Reconocimientos médicos adaptados: Incluyen evaluación de síntomas de fatiga mental, estrés o insomnio.

Protocolos de vigilancia psicosocial (INSST, PSICOVS2023): Para detectar precozmente trastornos mentales asociados al trabajo.

Intervención médica temprana: Derivación a profesionales de salud mental ante síntomas persistentes.

Adaptación del puesto: Modificaciones específicas para personas afectadas por elevada carga mental.



Consecuencias para las personas trabajadoras

Este riesgo se manifiesta especialmente en puestos de control de hornos, supervisión de líneas automatizadas, gestión de mantenimiento y tareas administrativas con plazos ajustados. El exceso de información, la necesidad de mantener la atención de manera constante y la presión de cumplir objetivos de producción incrementan este riesgo.

La exposición mantenida puede provocar fatiga mental, errores en la ejecución de tareas, estrés, irritabilidad y disminución del rendimiento. A largo plazo, puede derivar en agotamiento mental, irritabilidad, insomnio y trastornos de ansiedad.

Documentos de apoyo

- ✓ [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 MOVIMIENTOS REPETITIVOS

N.º 03 APLICACIÓN DE FUERZAS

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 TURNOS Y NOCTURNO

N.º 09 VIOLENCIA EN EL TRABAJO

Colabora



Centro Tecnológico

Materias Primas Minerales y Materiales