



CARGA MENTAL: Estrés y Fatiga

11

DECÁLOGO DE LA CARGA MENTAL

- ✓ Planifica el trabajo, de forma que puedas auto controlar los aspectos esenciales del mismo, tomar decisiones y solucionar posibles problemas
- ✓ Evita, en la medida de lo posible, permanecer durante largos periodos en soledad: aprovecha las paradas prolongadas para hablar e intercambiar experiencias con compañeros. Auto controla tu tiempo, no lo desperdicias.
- ✓ Establece un ritmo individual de trabajo que te permita:
 - Distribuir pausas a lo largo de la jornada laboral
 - Tener confort ambiental en el puesto
 - Discriminar la cantidad y calidad de información recibida (más importante, más urgente, etc.). ¿Es necesario llevar siempre la radio puesta, recibiendo información?
 - Ajustar las cargas de trabajo a tus capacidades y recursos



Servicios Centrales
C/ Torrelaguna 73, 28027 Madrid
☎ 913 634 100
Fax: 913 634 327



CNNT - Madrid
C/ Torrelaguna 73, 28027 Madrid
☎ 913 634 100
Fax: 913 634 327



CNCT - Barcelona
Dulcet 2 - 10, 08034 Barcelona
☎ 932 800 102
Fax 932 803



CNMP - Sevilla
C/ Carabela La Niña, nº 2, 41007 Sevilla
Apdo. 3037- 41080 SEVILLA
☎ 954 514 111,
Fax 954 672 797



CNVM - Vizcaya
Camino de la Dinamita s/n, Monte Basatxu
- Cruces. 48903 Baracaldo (Vizcaya)
☎ 944 990 211 - 944 990 543
Fax 944 990 678

GTP Ceuta y Melilla
Avda. Nuestra Señora de Otero s/n
11702 Ceuta
☎ 95 650 14 40
Avenida Juan Carlos I Rey nº 2, 1ºD
52001 Melilla
☎ 95 268 12 80



GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE TRABAJO E INMIGRACIÓN



BUSCA EL EQUILIBRIO:
VIDA LABORAL - VIDA SOCIAL

El **estrés** relacionado con el trabajo se experimenta cuando las demandas del trabajo exceden la capacidad de los empleados para hacerles frente o controlarlas.

En sí mismo, no es una enfermedad, ya que el *estar bajo presión* puede mejorar el rendimiento y ofrecer satisfacción cuando se logran objetivos que suponen un reto. No obstante, si es intenso y prolongado en el tiempo puede conducir a una mala salud mental y física.

El estrés relacionado con el trabajo representa más de la cuarta parte de las bajas laborales con duración de 2 ó más semanas.

La **fatiga mental**, está determinada por el tipo y la cantidad de información que debe manejarse en el puesto de trabajo.

Cuando existe un desequilibrio prolongado entre la capacidad del organismo y el esfuerzo que debe realizar para dar respuesta a las necesidades del ambiente, puede aparecer la **fatiga crónica**.

Ésta se da por una determinada carga que se va repitiendo y sus síntomas no sólo se sienten durante o después del trabajo, sino que pueden ser permanentes.

