

# CARGA MENTAL NI FU NI FOL

## CARGA MENTAL

La carga mental es el nivel de exigencia o actividad intelectual necesaria para realizar un trabajo.



## DAÑOS

**Fatiga mental:** disminución temporal de la eficiencia mental, que provoca disminución del nivel de atención, pensamiento lento, menor motivación, etc. A menudo conlleva irritabilidad, dolor de cabeza, dolores musculares, problemas digestivos, etc.

## MEDIDAS PREVENTIVAS

- Realización de pausas
- Flexibilidad horaria
- Mejora de las condiciones ambientales (iluminación, ruido, calidad del aire...)
- Mejora del equipamiento (mobiliario, herramientas...)
- Reformulación del contenido del puesto de trabajo: tareas diversas, definición de metas parciales...
- Fomento de la autonomía