



## **FATIGA MENTAL**

La fatiga mental se debe a un esfuerzo intelectual o mental excesivo y aparece cuando es necesario mantener durante largo tiempo un alto nivel de atención para responder a las demandas del trabajo. El trabajo en oficinas exige atender a gran cantidad de informaciones y elaborar rápidamente una determinada respuesta. Por este motivo se van a producir situaciones que requieren una elevada carga mental.

Existen una gran cantidad de factores, que pueden actuar independientemente o de forma conjunta, que aumentan la fatiga mental del trabajador:

- Elevadas necesidades intelectuales para la realización de un trabajo.
- Ritmos de trabajo y contenidos de la tarea no adecuados a la formación de los trabajadores.
- Monotonía o repetitividad en las tareas.
- Tipo de supervisión del trabajo que se realiza por parte de los superiores.
- Percepción de la valoración del trabajo por otros trabajadores de la organización.
- Niveles de autonomía en el trabajo.
- Satisfacción con el sueldo.
- Seguridad del empleo, etc.
- 

Medidas preventivas: la mayoría de acciones preventivas deben enfocarse desde la perspectiva de una buena organización del trabajo:

- Información y formación a los trabajadores.
- Adecuar el puesto de trabajo a las necesidades intelectuales del trabajador.
- Implicar al trabajador en la tarea que realiza.
- Ritmos de trabajo y contenidos de la tarea adecuados.
- Evitar la monotonía y repetitividad en las tareas.
- Proporcionar niveles de autonomía en el trabajo.
- Reconocimiento del trabajo.
- Sueldo justo.
- Seguridad del empleo