

## Carga mental

### Conceptos

***Presión mental (mental stress): el total de todas las influencias valorables que inciden en un ser humano.***

Se refiere por tanto a los factores externos que afectan mentalmente a las personas y es lo que hemos llamado exigencias.

***Tensión mental (mental strain): el efecto inmediato de la presión mental en el individuo (no el efecto a largo plazo), que depende de sus condiciones previas habituales y actuales, incluido los estilos individuales de afrontamiento (coping).***

A esta tensión es a la que hacemos referencia cuando se habla de carga mental.

En esta norma internacional la expresión "mental" es usada para referirse a cualquiera de los procesos con los que están relacionadas la experiencia y la conducta humana, es decir, a procesos cognitivos, de información y emocionales en el ser humano. Estos aspectos están interrelacionados y en la práctica, no deberían tratarse separadamente.

Cualquier actividad, incluso una predominantemente física, puede imponer presión mental. Esa presión mental da lugar a procesos de aumento o disminución de tensión mental en los seres humanos. Las consecuencias de la presión pueden diferir en forma e intensidad dependiendo de las condiciones de la situación como individuales.

La tensión mental (carga de trabajo) va a estar determinada por la interacción que se establece entre, por un lado, las exigencias de la tarea, (presión mental) y por otro, las características del individuo (condiciones previas).

Cuando las exigencias de la tarea superan las capacidades del trabajador, es decir, cuando existe una incapacidad o dificultad del sujeto para dar respuesta en un momento dado, es cuando se habla de carga de trabajo.