

## Concepto de Carga de Trabajo

Si entendemos la Carga de Trabajo como "*el conjunto de requerimientos psico-físicos a los que el trabajador se ve sometido a lo largo de la jornada laboral*", tenemos que admitir que para realizar una valoración correcta de dicha carga o actividad del individuo frente a la tarea hay que valorar los dos aspectos reflejados en la definición, o sea el aspecto físico y el aspecto mental dado que ambos coexisten, en proporción variable, en cualquier tarea.

Aunque, en general, el progreso técnico implica un crecimiento de los requerimientos mentales en detrimento de los físicos en muchos puestos de trabajo, no es menos cierto que aún existen puestos en los que las exigencias físicas siguen siendo elevadas, por lo que es necesario evaluarlas y aportar las medidas correctoras precisas para eliminar en lo posible los trabajos pesados.

De esta forma, analizaremos cada una de estos conceptos por separado, **carga física** y **carga mental** para entender las diferencias y al mismo tiempo la correlación existente entre ambas.