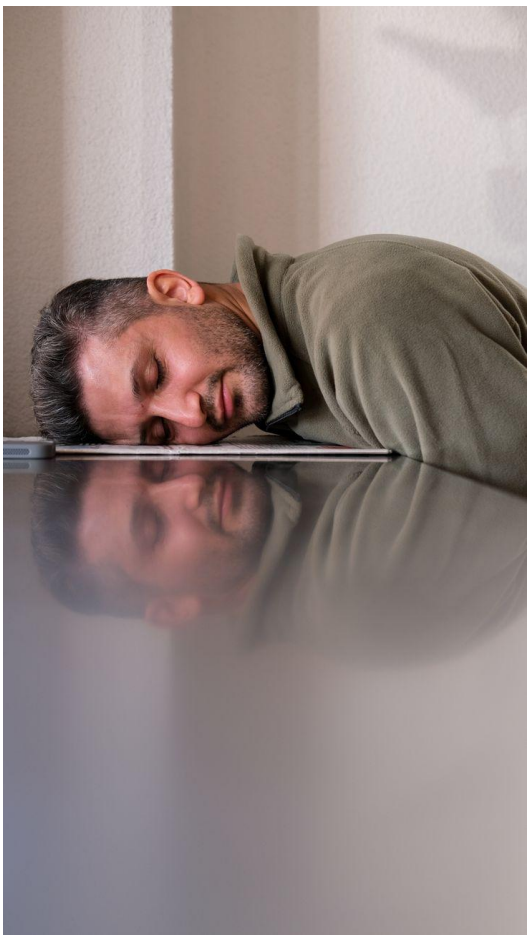
BOLETÍN PREVENCIÓN Y BIENESTAR

# LA OTRA CARGA DEL TRABAJO: COMO PREVENIR LA FATIGA MENTAL



## Introducción

El trabajo también exige esfuerzo mental: mantener la atención, procesar información, resolver problemas y tomar decisiones. Cuando estas exigencias son

intensas o se prolongan sin una recuperación adecuada, puede aparecer fatiga mental.

Reconocer sus señales y mejorar la organización del trabajo ayuda a proteger la salud, mantener la concentración y reducir los errores. La prevención comienza en el diseño de las tareas y las condiciones en las que se realizan.

# Qué es la fatiga mental

La fatiga mental es una disminución de la capacidad para responder eficazmente a tareas que requieren atención, memoria, razonamiento o toma de decisiones. Su aparición depende de la intensidad y duración del esfuerzo mental y de las posibilidades de recuperación.

Puede manifestarse mediante cansancio, dificultad para concentrarse, lentitud al responder, olvidos o aumento de los errores. La persona puede percibir que necesita un mayor esfuerzo para conseguir los mismos resultados.

**Tipos de fatiga según su evolución y recuperación**

- **Fatiga puntual, normal o fisiológica.** Aparece durante o después de un periodo de esfuerzo mental, por ejemplo, tras una jornada especialmente exigente. Puede producir cansancio, somnolencia y disminución de la atención. Su característica principal es que **se recupera con un descanso adecuado**. Aunque sea transitoria, debe atenderse: señala la necesidad de descansar y revisar las exigencias de la tarea.
- **Fatiga crónica o acumulada.** Puede desarrollarse cuando las exigencias se mantienen y la recuperación entre jornadas resulta insuficiente. El cansancio persiste y **el descanso habitual no permite una recuperación suficiente**; incluso puede sentirse antes de comenzar la jornada. Puede acompañarse de irritabilidad, falta de energía, alteraciones del sueño y dolores de cabeza, y afectar también a la vida personal. Requiere revisar las condiciones de trabajo y valorar el estado de salud.

**Otros estados relacionados que conviene diferenciar**

El INSST también describe estados similares a la fatiga mental, que pueden aparecer en el trabajo:

- **Monotonía:** disminución de la activación durante tareas largas, uniformes y repetitivas, que puede acompañarse de somnolencia y fluctuaciones del rendimiento.
- **Vigilancia reducida o hipovigilancia:** disminución de la capacidad para detectar señales en tareas de vigilancia poco variadas.
- **Saturación mental:** inquietud y rechazo emocional hacia una tarea o situación repetitiva.

Estos estados pueden mejorar al cambiar la actividad o sus condiciones, mientras que la recuperación de la fatiga mental requiere descanso. Por ello, introducir variedad en las tareas y facilitar pausas cumplen funciones complementarias.

**Cuándo prestar especial atención**

Si el cansancio persiste pese a descansar, aparece desde el inicio de la jornada o afecta a las actividades habituales, conviene comunicarlo al servicio de prevención y consultar con un profesional sanitario para estudiar sus causas.

## Factores de riesgo

Entre las condiciones que pueden favorecer su aparición destacan:

- **Exigencias mentales elevadas:** tareas complejas o que requieren atención y vigilancia prolongadas.
- **Presión de tiempo:** ritmos intensos y plazos insuficientes para completar el trabajo.
- **Exceso de información:** grandes cantidades de datos que deben interpretarse y gestionarse.
- **Descanso insuficiente:** jornadas prolongadas y pocas oportunidades para hacer pausas.
- **Condiciones ambientales inadecuadas:** ruido, iluminación deficiente o temperaturas incómodas.
- **Formación insuficiente:** falta de conocimientos, práctica o tiempo de adaptación ante nuevas tareas.
- **Monotonía y escasa variedad:** tareas repetitivas o con poco contenido que dificultan mantener la atención.

## Principales medidas para su prevención

- **Ajustar las exigencias del trabajo.** Establecer prioridades claras, plazos realistas y una carga de tareas adecuada. Considerar la experiencia de cada persona y facilitar formación y tiempo de aprendizaje cuando se introduzcan cambios.
- **Facilitar pausas que permitan recuperarse.** Distribuir los descansos según las exigencias del puesto y permitir desconectar de la actividad. Su duración y frecuencia deben adaptarse al trabajo; durante la pausa, continuar atendiendo mensajes o pendientes puede impedir la recuperación.
- **Introducir variedad en las tareas.** Evitar periodos excesivamente largos de actividades monótonas o de atención intensa. La alternancia debe planificarse sin sustituir las pausas necesarias.
- **Mejorar el entorno y las herramientas.** Reducir el ruido, cuidar la iluminación y disponer de equipos e información que faciliten el trabajo. Dar participación a las personas trabajadoras para identificar dificultades y proponer mejoras.
- **Cuidar la recuperación personal.** Mantener hábitos de sueño regulares, una alimentación equilibrada y actividad física habitual contribuye a afrontar las exigencias diarias. Estos hábitos complementan las medidas de organización del trabajo.

CEOE Ávila  FAE Empresas Burgalesas  FELE Empresas de León

CEOE Empresas de Palencia

CEOE CEPYME Empresas de Salamanca

fes federaciónempresarialsegoviana

FOES

CEOE Valladolid

CEOE Zamora

