



La “carga mental” de las mujeres – LC 3º /4ºESO

Según la [definición del INSHT \(Instituto Nacional de la Seguridad e Higiene en el Trabajo\)](#), dependiente del Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales, la **carga mental del trabajador** es el:

«Conjunto de requerimientos mentales, cognitivos o intelectuales a los que se ve sometido el trabajador a lo largo de su jornada laboral, es decir, nivel de actividad mental o de esfuerzo intelectual necesario para desarrollar el trabajo. [...]

La carga de trabajo, tanto física como mental, podría ser considerada por tanto como un peligro o factor de riesgo presente en todas las actividades laborales y en cualquier tipo de empresa. Esta carga viene determinada por la interacción o relación que se establece entre:

- Las **exigencias del trabajo** (que incluyen las exigencias de la tarea y las condiciones en que se realiza), por un lado, y
- Las **características del individuo** que realiza la tarea, por otro. Estas características son las que determinan el grado de movilización de las facultades psicofísicas del trabajador, el esfuerzo que debe realizar para llevar a cabo la tarea.»

Debate:

1. En general, ¿os parece que se exige lo mismo a nivel laboral a un hombre que a una mujer? (Justificad la respuesta).
2. Ante una misma preparación y un mismo puesto de trabajo, las características individuales, ¿a qué se refieren?

La carga mental femenina o el “síndrome de la mujer agotada”



Fuente: <https://www.areahumana.es/carga-mental/>

Análisis de la imagen: ¿Qué os sugiere la imagen? ¿A qué hace referencia? ¿Alguna vez alguna de vosotras se ha sentido así? ¿Y alguna de las mujeres de vuestro entorno?

Vídeo:

[‘Ayudar en casa’ no es suficiente, hay que compartir la carga mental. Alberto Soler, psicólogo.](#)

Debate sobre el vídeo:

1. En tu casa, ¿observáis que alguna de las situaciones descritas en el vídeo se produzcan? Dad algún ejemplo.
2. ¿Que opinión os merece este tema?
3. Elaborad entre todos, y con ayuda de la profesora, una conclusión.
4. Buenos propósitos.... ¿y ahora, qué?