

Consideraciones sobre la sobrecarga laboral



1 Las cargas de trabajo adecuadas ayudarán a mejorar el rendimiento y la salud de los trabajadores. Un buen rendimiento y el bienestar dependen de asignar una carga de trabajo justa a cada uno de los trabajadores dentro de un equipo. Las buenas organizaciones conocen el tipo y demanda del trabajo que realizan sus trabajadores.

2 Los trabajadores sobrecargados experimentan fatiga, pérdida de concentración, sensación de agobio y estrés.

3 La carga de trabajo no es sólo una cuestión de cantidad o demanda física. Es también una cuestión cualitativa que demanda concentración, vigilancia, superposición de tareas, relaciones humanas y así sucesivamente.

4 Una carga de trabajo indebida significa sobrecarga, falta tiempo suficiente para hacer el trabajo o tener que hacerlo demasiado rápido, por ejemplo, teniendo que sacrificar la calidad del trabajo y no teniendo la oportunidad de recuperarse.

5 El ajuste realista de la carga de trabajo mantiene un buen desempeño y conduce a la satisfacción del cliente y de los equipos de trabajo. Hay que tener en cuenta las diferencias individuales y adaptar las cargas de trabajo en consecuencia.

