ERIQ

# Cuestionario de Desequilibrio Esfuerzo-Recompensa (ERIQ)

El cuestionario del modelo de Siegrist es un instrumento autoaplicado de evaluación del estrés laboral que se centra en el desequilibrio entre los esfuerzos realizados y las recompensas recibidas a cambio. Explora tres dimensiones complementarias: esfuerzo extrínseco, recompensas laborales y sobreimplicación. En la práctica clínica, ayuda a identificar una exposición crónica a riesgos psicosociales, documentar un contexto de sufrimiento en el trabajo y arrojar luz sobre cuadros de estrés laboral, agotamiento emocional, burnout o síntomas ansiosos y depresivos relacionados con el trabajo. Resulta especialmente útil con adultos en activo, en consultas de psicología del trabajo o de salud laboral, o en una evaluación psicológica que tenga en cuenta el entorno laboral.

| | |
|---|---|
| Número de preguntas | 23 preguntas |
| Duración estimada | 10 minutos |
| Idioma | Español |
| Nombre original | Effort-Reward Imbalance Questionnaire |
| Población destinataria | Adultos en activo |
| Autores | Johannes Siegrist (1996) |
| Categoría | Burnout |

## Vista previa de las 23 preguntas

A menudo, debido a la cantidad de tareas que tengo, trabajo a un ritmo muy apurado.

Muy en desacuerdo | En desacuerdo | De acuerdo | Muy de acuerdo

Me interrumpen o molestan con frecuencia en mi trabajo.

Muy en desacuerdo | En desacuerdo | De acuerdo | Muy de acuerdo

Tengo mucha responsabilidad en mi trabajo.

Muy en desacuerdo | En desacuerdo | De acuerdo | Muy de acuerdo

A menudo me presionan para que haga horas extra.

Muy en desacuerdo | En desacuerdo | De acuerdo | Muy de acuerdo

Mi trabajo exige esfuerzo físico.

Muy en desacuerdo | En desacuerdo | De acuerdo | Muy de acuerdo

## Corrección e interpretación

En la versión francesa más utilizada, suma los 6 ítems de esfuerzo para obtener una puntuación de esfuerzo, los 11 ítems de recompensa para obtener una puntuación de recompensa y, después, los 6 ítems de sobreimplicación para la puntuación correspondiente, con el ítem 20 de sobreimplicación puntuado de forma inversa. El desequilibrio principal se estima mediante una razón esfuerzo/recompensa ajustada por el factor de corrección 11/6. Una razón superior a 1 indica un desequilibrio desfavorable, con esfuerzos elevados en relación con las recompensas. La sobreimplicación se interpreta por separado: una puntuación más alta refleja una implicación excesiva y dificultad para desconectar del trabajo. La interpretación debe ponerse siempre en relación con el puesto, las condiciones de empleo y la entrevista clínica.