

## **MODELO FALTA DE EQUILIBRIO ESFUERZO-RECOMPENSA (Siegrist, 1996)**

Aplica los principios del *intercambio social* y de la *reciprocidad* al ámbito del estrés laboral. Las expectativas de los empleados sobre lo que vale su trabajo determinan cómo percibe su situación, unas relaciones de intercambio justas promueven sentimientos de satisfacción y bienestar. Al contrario, si violan las normas de reciprocidad se producen emociones negativas, síntomas de estrés y deterioro de salud. Este modelo propone 3 tipos de recompensas: *económicas, reconocimiento social y oportunidades de desarrollo profesional*.

Los empleados *sobreimplicados* con su trabajo (gran esfuerzo y fuerte deseo de reconocimiento) tienen más riesgo de sufrir estrés al infraestimar las exigencias de su trabajo y sobreestimar sus recursos o competencias. Por lo tanto, la peor situación será en la que el esfuerzo invertido es elevado y las recompensas bajas.