

# Exigencias psicológicas cuantitativas

Se definen como la relación entre la cantidad de trabajo y el tiempo disponible para realizarlo: volumen, ritmo, interrupciones e intensidad de trabajo. Son altas cuando tenemos más trabajo del que podemos realizar en el tiempo asignado.

Tienen que ver principalmente con la falta de personal, la incorrecta medición de los tiempos o la mala planificación, aunque también pueden relacionarse con la estructura salarial (por ejemplo, cuando la parte variable de un salario bajo es alta y obliga a aumentar el ritmo) o con la inadecuación de las herramientas, materiales o procesos de trabajo (obligando a hacer más tareas para suplir las deficiencias). Las altas exigencias cuantitativas pueden suponer un alargamiento de la jornada laboral.

# Exigencias cuantitativas

## Exigencias cuantitativas

P4.1. ¿La distribución de tareas es irregular y provoca que se le acumule el trabajo?	0,043	0,424	0,016	0,225	-0,079
P4.19. ¿Con qué frecuencia le resulta imposible acabar sus tareas laborales?	0,099	0,737	0,03	-0,02	0,03
P4.13. ¿Se retrasa en la entrega de su trabajo?	0,14	0,678	-0,014	-0,052	0,041
P4.22. ¿Tiene tiempo suficiente para hacer su trabajo?	-0,082	0,446	-0,16	0,036	-0,107
<b>Ritmo de trabajo</b>					
P4.6. ¿Tiene que trabajar muy rápido?	-0,022	0,105	0,04	0,692	0,056
P7.2 ¿Es necesario mantener un ritmo de trabajo alto?	0,092	-0,07	0,009	0,705	-0,04
P7.35.¿El ritmo de trabajo es alto durante toda la jornada?	0,015	-0,031	-0,04	0,709	-0,063

1. Habitualmente ¿cuántos sábados al mes trabajas?
2. Habitualmente ¿cuántos domingos al mes trabajas?
3. ¿Cuál es tu horario de trabajo?
4. ¿Qué margen de adaptación tienes en la hora de entrada y salida?
5. Si tienes algún asunto personal o familiar ¿puedes dejar tu puesto de trabajo al menos una hora?
6. ¿Con qué frecuencia te cambian la hora de entrada y salida o los días que tienes establecido trabajar?
7. Habitualmente ¿cuántas horas trabajas a la semana para (empresa)?
8. Habitualmente ¿cuántos días al mes prolongas tu jornada como mínimo media hora?
9. Puedes decidir cuándo haces un descanso?

# Exigencias psicológicas emocionales

Son las exigencias para no involucrarnos en la situación emocional derivada de las relaciones interpersonales que implica el trabajo, especialmente en aquellas ocupaciones en la que se prestan servicios a las personas y se pretende inducir cambios en ellas (por ejemplo: que sigan un tratamiento médico, adquieran una habilidad...), y que pueden comportar la transferencia de sentimientos y emociones con éstas.

En ocupaciones de servicio a las personas, la exposición a exigencias emocionales tiene que ver con la naturaleza de las tareas y es imposible de eliminar (no podemos “eliminar” pacientes, alumnos...), por lo que requieren habilidades específicas que pueden y deben adquirirse. Además, puede reducirse el tiempo de exposición (horas, número de pacientes, etc.), puesto que las jornadas excesivas implican una exposición mayor y producen una mayor fatiga emocional que requerirá tiempos de reposo más largos.

# Exigencias psicológicas emocionales

Son las exigencias para no involucrarnos en la situación emocional derivada de las relaciones interpersonales que implica el trabajo, especialmente en aquellas ocupaciones en la que se prestan servicios a las personas y se pretende inducir cambios en ellas (por ejemplo: que sigan un tratamiento médico, adquieran una habilidad...), y que pueden comportar la transferencia de sentimientos y emociones con éstas.

En ocupaciones de servicio a las personas, la exposición a exigencias emocionales tiene que ver con la naturaleza de las tareas y es imposible de eliminar (no podemos “eliminar” pacientes, alumnos...), por lo que requieren habilidades específicas que pueden y deben adquirirse. Además, puede reducirse el tiempo de exposición (horas, número de pacientes, etc.), puesto que las jornadas excesivas implican una exposición mayor y producen una mayor fatiga emocional que requerirá tiempos de reposo más largos.

# Exigencias emocionales

## Exigencias emocionales

P4.3. ¿En su trabajo se producen momentos o situaciones desgastadoras emocionalmente?	0,14	0,016	0,04	0,143	-0,569
P7.3. ¿Su trabajo, en general, es desgastador emocionalmente?	0,058	-0,067	-0,003	0,085	-0,772
P7.17. ¿Su trabajo le afecta emocionalmente?	-0,029	-0,037	-0,013	-0,028	-0,824
P7.18. ¿Le cuesta olvidar los problemas del trabajo?	0,02	0,137	-0,024	0,006	-0,545
P4.8. ¿En el trabajo tiene que ocuparse de los problemas personales de otros?	0,309	0,092	0,091	-0,127	-0,342

## Exigencias esconder emociones

P4.20. ¿Su trabajo requiere que trate a todo el mundo por igual aunque no tenga ganas?	0,139	-0,134	0,633	0,031	0,105
P7.11. ¿Su trabajo requiere que esconda sus emociones?	-0,015	0,05	0,442	-0,019	-0,315
P4.10. ¿Su trabajo requiere que se calle su opinión?	-0,226	0,235	0,403	0,045	-0,125
P7.25. ¿Le exigen en el trabajo ser amable con todo el mundo independientemente de la forma c	0,091	-0,11	0,623	0,017	0,011

# Exigencias emocionales

## Exigencias emocionales

P4.3. ¿En su trabajo se producen momentos o situaciones desgastadoras emocionalmente?	0,14	0,016	0,04	0,143	-0,569
P7.3. ¿Su trabajo, en general, es desgastador emocionalmente?	0,058	-0,067	-0,003	0,085	-0,772
P7.17. ¿Su trabajo le afecta emocionalmente?	-0,029	-0,037	-0,013	-0,028	-0,824
P7.18. ¿Le cuesta olvidar los problemas del trabajo?	0,02	0,137	-0,024	0,006	-0,545
P4.8. ¿En el trabajo tiene que ocuparse de los problemas personales de otros?	0,309	0,092	0,091	-0,127	-0,342

## Exigencias esconder emociones

P4.20. ¿Su trabajo requiere que trate a todo el mundo por igual aunque no tenga ganas?	0,139	-0,134	0,633	0,031	0,105
P7.11. ¿Su trabajo requiere que esconda sus emociones?	-0,015	0,05	0,442	-0,019	-0,315
P4.10. ¿Su trabajo requiere que se calle su opinión?	-0,226	0,235	0,403	0,045	-0,125
P7.25. ¿Le exigen en el trabajo ser amable con todo el mundo independientemente de la forma c	0,091	-0,11	0,623	0,017	0,011

# Inseguridad

Es la preocupación por el futuro en relación a la pérdida del empleo y a los cambios no deseados de condiciones de trabajo fundamentales (horario, tareas, contrato, salario...)

Tiene que ver, por una parte, con la estabilidad del empleo y las posibilidades de empleabilidad en el mercado laboral de residencia y, por otra parte, con la amenaza de empeoramiento de condiciones de trabajo, bien por qué la arbitrariedad es lo que caracteriza la asignación de la jornada, las tareas, los pluses o la renovación de contrato; o bien por qué en el contexto externo a la empresa existen peores condiciones de trabajo y sea posible una re-estructuración, externalización, etc.

Puede vivirse de forma distinta según el momento vital o las responsabilidades familiares de cada trabajador o trabajadora.

# Inseguridad

	Factor 1	Factor 2
<b>Inseguridad sobre el empleo</b>		
P7.29.¿Está preocupado por si le despiden o no le renuevan el contrato?	0,215	0,662
P7.38.¿Está preocupado por lo difícil que sería encontrar otro trabajo en el caso de que se	-0,085	0,646
<b>Inseguridad sobre las condiciones</b>		
P7.16.¿Está preocupado por si le cambian el horario (turno, días de la semana, horas de entrada, etc.)	0,750	0,014
P7.23.¿Está preocupado por si le cambian de tareas contra su voluntad?	0,727	0,004
P7.31.¿Está preocupado por si le varían el salario (que no se lo actualicen, que se lo bajen...)?	0,370	0,353
P7.5.¿Está preocupado por si le trasladan a otro centro de trabajo, unidad, departamento o	0,748	-0,039