

**RELACIÓN ENTRE EL ESTRÉS LABORAL Y RIESGO CARDIOMETABÓLICO EN  
LOS DOCENTES DE LA IENSUR, DISTRITO DE TURBO ANTIOQUIA, 2022**

Luz Mery Sánchez Rentería

Carolina Zuluaga Aristizábal

Proyecto de grado para optar al título de Especialista en Seguridad y Salud en el  
Trabajo

Asesor

German Fernando Vieco Gómez

Psicólogo, MSP, PhD

Universidad de Antioquia

Facultad Nacional de Salud Pública

Especialización en Seguridad y Salud en el Trabajo

Medellín

2022

## **RELACIÓN ENTRE EL ESTRÉS LABORAL Y RIESGO CARDIOMETABÓLICO EN LOS DOCENTES DE LA IENSUR.**

ASSOCIATION BETWEEN WORK STRESS AND CARDIOMETABOLIC RISK IN IENSUR TEACHERS.

Luz Mery Sánchez Rentería

Carolina Zuluaga Aristizábal

### **Resumen:**

El objetivo con el que se realizó esta investigación era identificar los niveles de estrés laboral que desencadenan el Riesgo Cardiometabólico en los docentes de la IENSUR, en el Distrito de Turbo, Antioquia en el año 2022, por medio de una encuesta para su caracterización sociodemográfica y posibles factores de riesgo cardiometabólico y laboral de los participantes, además de la aplicación de la batería de estrés del ministerio de salud.

Dando como resultado niveles de estrés entre Medio y Alto, siendo el primero el de mayor puntaje, pero no por mucha diferencia de segundo resultado. En cuanto a las enfermedades metabólicas se encontró con una población en su mayoría sana, siendo menor el porcentaje de personas que presentaban alguna patología, una angina de pecho o infarto de miocardio.

### **Abstract:**

The objective with which this research was carried out was to identify the levels of work stress that trigger Cardiometabolic Risk in IENSUR teachers, in the District of Turbo, Antioquia in the year 2022, through a survey for its sociodemographic characterization and possible cardiometabolic and occupational risk factors of the participants, in addition to the stress battery of the Ministry of Health.

Resulting in stress levels between Medium and High, the first being the one with the highest score but not by much difference. Regarding metabolic diseases, we found a mostly healthy population, with a smaller percentage of people who presented some pathology, angina or myocardial infarction.

**Palabras claves:** Estrés Laboral, Riesgo Cardiometabólico (RCM), Diabetes Mellitus (DM), Docentes, Infarto.

Work Stress, Cardiometabolic Risk (CMR), Diabetes Mellitus (DM), Teachers, heart attack

## **Introducción:**

El estrés laboral es una respuesta física y emocional que tiene el cuerpo a diferentes exigencias del medio en el que se desempeña y de cómo afronte estas circunstancias. Los niveles elevados de estrés pueden ocasionar una serie de afecciones metabólicas en el organismo cuando este se prolonga por mucho tiempo. Algunas de ellas son; enfermedad cardiovascular y Diabetes Mellitus. Las personas que desarrollan esta última tienen una mayor prevalencia de padecer insuficiencia cardíaca. (1)

Según lo anterior se puede observar que una patología no se da de manera aislada y que en este caso un nivel alto de estrés mantenido en el tiempo puede desarrollar este tipo de enfermedades teniendo efectos poco deseados sobre la salud y estilo de vida de un individuo.

La docencia es una de las labores donde se presentan niveles altos de estrés por tiempo prolongado a causa de varios factores como la carga laboral, el tipo de relación que tenga con sus compañeros de trabajo y directivos, además de padres de familia y alumnos poco comprometidos con su educación y las limitaciones impuestas para el libre desarrollo de su trabajo. (4)

Por lo que los objetivos de esta investigación se enfocaron en identificar los niveles de estrés laboral que pueden desencadenar el Riesgo Cardiometabólico en los docentes de la IENSUR, en el Distrito de Turbo, Antioquia. Realizando una caracterización sociodemográfica y midiendo mediante una encuesta de hábitos de vida y un test sobre estrés y la posible relación de esto con patologías cardiometabólicas.

## **1. Metodología**

El estudio de este proyecto se considera de tipo Transversal Descriptivo, la población objeto son 53 Docentes de la IENSUR del Distrito de Turbo, donde se encuestaron a 15 hombres y 38 mujeres en un rango de edad entre los 25 y 65 años y de 9 meses de experiencia hasta 45 años.

Las variables que se utilizaron para el estudio del proyecto fueron preguntas enfocadas en la caracterización sociodemográfica y posibles factores de riesgo cardiometabólico y laboral de los participantes, además de la batería de estrés del ministerio de salud. (8)

Para el procesamiento de la información se empleó Microsoft Excel, para recopilar la información y pasar después al programa SPSS, para analizar lo encontrado en la aplicación de la encuesta y los test.

## **2. Resultados**

La información recolectada en la Institución Educativa Normal Superior de Urabá en el Distrito de Turbo-Antioquia, da respuesta a la información recopilada de la muestra poblacional de 53 Docentes, donde se aplicaron encuestas para la obtención de información Socio-demográfica, un aproximación de su condición Cardiometabólica y la aplicación del test de Estrés para determinar el nivel de estrés de los docentes, seguido se realizó tabulación datos y correlación de variables de datos en el programa IBM SPSS, con él, fin de lograr identificar las situaciones relacionadas entre el estrés y las condiciones cardiometabólicas que los pueden estar afectando y de esta forma poder emitir conclusiones y recomendaciones oportunas.

## Datos de información Sociodemográfica

**Tabla No 1.**  
**Porcentaje del Rango de Edades de los Docentes**

Edad	Frecuencia	Porcentaje
25-35 años	3	5,7
36-45 años	20	37,7
46-55 años	19	35,8
56-65 años	11	20,8
Total	53	100,0

En esta investigación el rango de los grupos etarios el predominante es el de 36 a 45 años, con un porcentaje 37,7%

**Tabla No 2.**  
**Porcentaje de Género de los Docentes**

	Frecuen cia	Porcent aje
Válid os		
Femeni no	38	71,7
Masculi no	15	28,3
Total	53	100,0

Se evidenció que en la población de estudio predominó el género femenino con un total del 71,7%.

**Tabla No 3.**  
**Porcentaje de Años como Docentes**

Años como docentes	Frecuencia	Porcentaje
1-10 años	8	15,1
11-20 años	14	26,4
Válidos 21-35 años	27	50,9
36-45 años	4	7,5
Total	53	100,0

Se evidenció que el grupo de docentes que llevan más tiempo ejerciendo la labor es de 21 a 35 años corresponde al porcentaje de 50,9%

## Información de condiciones Cardiometabólico

**Tabla No 4.**

**Porcentaje de Docentes que ha sufrido un infarto o Angina de pecho**

	Frecuen cia	Porcent aje	
Si	3	5,7	
Válid os	No	50	94,3
Tot al	53	100,0	

Se evidenció que solo el 5,3% de la población de docentes ha sufrido un infarto o angina de pecho.

**Tabla No 5.**  
**Porcentaje de Docentes que Padece de Hipertensión Arterial**

		Frecuen cia	Porcent aje
	Si	6	11,3
Válid os	No	47	88,7
	Tot al	53	100,0

Se evidenció que en la población de docentes predominó con un 88,7% quienes no padecen de hipertensión.

**Tabla No 6.**

**Porcentaje de Docentes que Padece de Dislipidemia (Triglicéridos, colesterol alto)**

		Frecuencia	Porcentaje
	Si	14	26,4
Válidos	No	39	73,6
s	Total	53	100,0

Se evidenció que en la población de docentes predomina el no padecimiento de Dislipidemia (triglicéridos, colesterol elevado) con 73,6%.

**Tabla No 7.**  
**Padece de Diabetes (azúcar en la sangre)**

		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	Si	4	7,5
	No	49	92,5
	Total	53	100,0

Se evidenció que, en la población de docentes, con 92,5% no padece de Diabetes (azúcar en la sangre)

**Tabla No 8.**  
**Porcentaje de Docentes que Fuma**

		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	No	53	100,0

Se evidenció que la población de docentes de la Institución Educativa Normal Superior de Urabá en el Distrito de Turbo respondió a un 100% el no tener hábito de fumar. Siendo importante el dato ya que nos muestra un factor importante en sus hábitos de vida, en un ítem que es relevante en posibles efectos adversos en la salud en caso de que su afirmación hubiera sido afirmativa.

**Tabla No 9.**  
**Porcentaje de Docentes que hace ejercicio**

		Frecuen cia	Porcent aje
Válidos	Si	27	50,9
	No	26	49,1
	Tot al	53	100,0

De la población de docentes total de la Institución Educativa Normal Superior de Urabá en el Distrito de Turbo predominó que el 50,9% hace ejercicio y solo un 49,1% se abstiene de dicha actividad, dicho resultado dio visibilidad de la población estudiada acerca de este hábito y de la probabilidad de padecer algún problema cardiometabólico en algún momento de su vida, asociado a algunos malestares, ya que la correlación entre dolor en el pecho con sensaciones como; dificultad para permanecer quieto o iniciar actividad, Frustración, bajo rendimiento en el trabajo y sensación de pérdida de la razón son relevantes al haber respondido negativamente a esta pregunta, como se muestra en la tabla No 11.

## Resultado del cuestionario de Estrés.

**Tabla No 10.**  
**Porcentaje de Nivel de Estrés Docentes**

	Frecuencia	Porcentaje	
Válidos	Muy Bajos	9	17,0
	Bajo	6	11,3
	Medio	15	28,3
	Alto	14	26,4
	Muy Alto	9	17,0
	Total	53	100,0

Se evidenció que el nivel de estrés predominante en la población de docentes de la Institución Educativa Normal Superior de Urabá en el Distrito de Turbo tomados como muestra de estudio fue nivel MEDIO con un porcentaje del 28,3%, seguido del nivel ALTO con un porcentaje de 26,4.

En relación del test de estrés con los factores de riesgo cardiometabólico se encuentran los siguientes datos donde se toman los más significativos en su correlación siendo los números más cercanos a uno con mayor correlación significativa entre uno y el otro. En los puntos negativos de la correlación de ejercicios da a entender que al realizar este hay menos probabilidad de padecer aquello con lo que se relacionó.

**Tabla No. 11**

ITEM	
Sensación de no manejo de problemas x Dificultad toma de decisiones	0,61
Irritabilidad y pensamientos negativos x Aislamiento o desinterés	0,58
Dolor de cabeza x problemas respiratorios	0,57
Angustia, preocupación, tristeza x Frustración	0,50
Sensación de no manejo de problemas x No valor o no servir para nada	0,49
Dificultad para concentrarse, olvidos frecuentes x sobrecarga de trabajo	0,48
Deseo de no asistir al trabajo x sobrecarga de trabajo	0,48
Irritabilidad y pensamientos negativos x Sensación de no manejo de problemas	0,48
Consumo drogas para estrés x Impotencia o frigidez	0,45
Irritabilidad y pensamientos negativos x Bajo rendimiento en trabajo	0,45
Consumo de alcohol, café o cigarrillo x pérdida de la razón	0,44

Deseo de no asistir al trabajo x trastornos de sueño	0,44
Dolor muscular x dolor de cabeza	0,44
Sensación de no manejo de problemas x Aislamiento o desinterés	0,44
Problemas gástricos x dolores musculares	0,42
Dolor muscular x problemas gástricos	0,42
Impotencia o frigidez x problemas gástricos	0,39
Dificultad para concentrarse, olvidos x trastornos del sueño	0,39
Cansancio, tedio, desgano x sobrecarga de trabajo	0,39
Palpitaciones o problemas cardiacos x problemas gástricos	0,39
Angustia, preocupación, tristeza x Deseo de no asistir al trabajo	0,36
Irritabilidad y pensamientos negativos x Dificultades con Relaciones familiares	0,36
Angustia, preocupación, tristeza x Dificultades con Relaciones familiares	0,36
Consumo de alcohol, café o cigarrillo x dolor de cabeza	0,35

Consumo drogas para estrés x Aislamiento o desinterés	0,34
Frustración x problemas respiratorios	0,34
Sensación de no manejo de problemas x Cansancio, tedio, desgano	0,34
Angustia, preocupación, tristeza x Sobre carga laboral	0,33
Consumo drogas para estrés x Deseo cambio de empleo	0,32
Angustia, preocupación y tristeza x sobrecarga de trabajo	0,32
Consumo de alcohol, café o cigarrillo x Problemas respiratorios	0,31
Consumo de drogas para el estrés x problemas cardíacos	0,30
Dificultad en toma de decisiones x palpitaciones y problemas cardíacos	0,30
Angustia, preocupación, tristeza x Dificultad relación con otras personas	0,30
Angustia, preocupación, tristeza x Sensación de no manejo de problemas	0,30
Sensación de no manejo de problemas x Palpitaciones o problemas cardíacos	0,28
Cansancio, tedio o desgano x palpitaciones o problemas cardíacos	0,28

Sensación de no manejo de problemas x problemas cardiacos	0,28
Sensación de no manejo de problemas x trastornos del sueño	0,27
Sensación de no manejo de problemas x sí realiza ejercicio	- 0,27
Sobrecarga de trabajo x sí realiza ejercicio	- 0,29
Palpitaciones o problemas cardiacos x sí realiza ejercicio	- 0,34
Dificultad de toma de decisiones x sí realiza ejercicio	- 0,34
Cansancio, tedio desgano x sí realiza ejercicio	- 0,37
Frustración x sobrecarga de trabajo	0,33
Bajo rendimiento en el trabajo x sobrecarga de trabajo	0,44
Dificultad de toma de decisiones x sobrecarga de trabajo	0,36
Irritabilidad y pensamientos negativos x Dificultad relación con otras personas	0,41
Irritabilidad y pensamientos negativos x Dificultad permanecer quieto o iniciar actividad	0,35
Irritabilidad y pensamientos negativos x Angustia, preocupación, tristeza	0,36
Angustia, preocupación, tristeza x Trastornos del sueño	0,36
Angustia, preocupación, tristeza x Aislamiento o desinterés	0,27

Angustia, preocupación, tristeza x Cansancio desgaste	0,53
Angustia, preocupación, tristeza x No valor o no servir para nada	0,33
Consumo drogas para estrés x Palpitaciones o problemas cardiacos	0,30
Consumo drogas para estrés x Dificultad relación con otras personas	0,33
Consumo drogas para estrés x Aumento accidentes de trabajo	0,43
Consumo drogas para estrés x No valor o no servir para nada	0,65
Consumo de alcohol, café o cigarrillo x Dolor de cabeza	0,35
Consumo de alcohol, café o cigarrillo x Aislamiento o desinterés	0,37
Consumo de alcohol, café o cigarrillo x Deseo cambio de empleo	0,36
Consumo de alcohol, café o cigarrillo x Obstinación, terquedad, rigidez	0,28
Sensación de no manejo de problemas x Dificultad relación con otras personas	0,41
Sensación de no manejo de problemas x Frustraciones	0,49
Sensación de no manejo de problemas x Bajo rendimiento en el trabajo	0,46

Sensación de no manejo de problemas x Angustia, preocupación, tristeza	0,30
Dolor de cabeza x sí realiza ejercicio	- 0,33
Dificultad para permanecer quieto o iniciar actividad x sí realiza ejercicio	- 0,27
Frustración x sí realiza ejercicio	- 0,31
Bajo rendimiento en el trabajo x sí realiza ejercicio	- 0,27
Sensación de pérdida de la razón x sí realiza ejercicio	- 0,28

Se resaltó algunos de los cruces resultantes ya que se consideró como puntos relevantes en cuanto al estrés laboral y sus consecuencias negativas allí se observan variables con correlación significativa en temas de sobrecarga laboral, búsqueda de métodos para sobrellevar el estrés, pensamientos y sentimientos negativos y poco deseo de asistir al trabajo.

Los puntos más relevantes encontrados son:

- Deseo de no asistir al trabajo relacionado con sobrecarga de trabajo
- Consumo drogas para estrés relacionado con Aislamiento o desinterés
- Consumo drogas para estrés relacionado con Palpitaciones o problemas cardíacos
- Consumo de alcohol, café o cigarrillo relacionado con Deseo cambio de empleo
- Angustia, preocupación, tristeza relacionado con Deseo de no asistir al trabajo
- Frustración relacionada con sobrecarga de trabajo
- Irritabilidad y pensamientos negativos relacionado con bajo rendimiento en trabajo

- Deseo de no asistir al trabajo relacionado con por trastornos del sueño

El estrés laboral puede ocasionar reacciones fisiológicas, cognitivas, conductuales o emocionales que pueden ir de la mano con agotamiento físico y/o mental, generando así sensación de incapacidad para poder afrontar esas situaciones. Los factores que más afectan son los intrínsecos al propio trabajo, las relaciones interpersonales y el desarrollo como tal de su labor, por ejemplo, uno de los grupos donde se evidencio esto fue en los docentes. El Estatuto de los Trabajadores y la Ley de Prevención de Riesgos laborales que comprende que las condiciones del trabajo son: *“cualquier características del mismo que pueda tener una influencia significativa en la generación de riesgos para la seguridad y la salud del trabajador”* (6)

Teniendo en cuenta los antes definido por el diccionario laboral, es de resaltar en este estudio que las labores de un docente están sujetas a su contrato donde en este se especifican algunas funciones como: la dirección de grupo, cargo de áreas, acompañamiento constante a los estudiantes, comunicación, información e interrelación con padres de familia, la elaboración e implementación de material educativo, planear actividades, revisar cuadernos y textos, entre otras; situación que genera en algunas ocasiones la multiplicación de labores creando una carga laboral elevada, causando en los docentes que se exijan aún más para poder responder a los requerimientos solicitados, generando “estrés”, lo que permite ir evidenciando poco a poco las afectaciones emocionales, psíquicas y físicas de estos.

De esta forma se trae a colación lo citado por la Revista de la Agencia Europea para la Seguridad y la Salud donde mencionan que (condiciones laborales) pueden incidir de manera directa en la salud de los trabajadores, el compromiso, la satisfacción, la calidad de su trabajo, el desempeño, entre otros. (7)

Según el observatorio Europeo de Riesgo publicado en el año 2009, mención que *“el estrés era prevalente en los sectores de la educación, la salud, agricultura, caza, silvicultura y pesca (28.5%). El grupo más amplio de trabajadores que sufrían ansiedad en el trabajo era el de los empleados en el sector de la educación y la salud (12.7%). Organización internacional del trabajo, 2016.”* En la Unión Europea el estrés es considerado como la tercera causa de enfermedad laboral. (2)

En los docentes se han realizado diversas investigaciones las cuales han demostrado la problemática que padecen sin importar la edad que tengan. Se han evidenciado diferentes condiciones que son generadoras de estrés como; la falta de apoyo del gobierno, falta de recursos, cargas de trabajo extenuantes, el horario, el ruido y la disciplina de la clase, inestabilidad laboral. Pero los factores que más generan estrés en los docentes es la relación que tengan con los estudiantes, secretaría de educación o supervisores y el bajo reconocimiento de sus labores. (4)

*“En general, el riesgo de sufrir eventos cardiovasculares es por lo menos un 50% mayor entre los trabajadores que sufren estrés que entre los que no lo sufren (Organización Internacional del Trabajo, 2016)”.*

Teniendo en cuenta los aspectos antes mencionados se observó que actualmente en los colegios públicos del Distrito de Turbo, no existen actividades para mitigar o prevenir el riesgo psicosocial, tampoco para la prevención o medición del estrés laboral en docentes, lo cual ha conllevado a que muchos de ellos cada año decidan retirarse definitivamente de su labor o en su defecto a que padezcan de cuadros de estrés que no son identificados y se convierten en un problema de salud mayor con el tiempo.

## Discusión

Se puede observar en los resultados obtenidos de las encuestas que se realizaron a los 53 docentes de la IENSUR, en el Distrito de Turbo, Antioquia que, en el test de estrés se obtuvo con mayor puntaje una calificación de Nivel **Medio**, seguida por una calificación de Nivel **Alto**, con poca diferencia en el porcentaje, resultado que se asoció a lo manifestado por los docente, pues hacían alusión durante la aplicación de la encuesta, que se encontraban con exceso de tareas durante la jornada laboral y también después de la jornada laboral siendo esta situación uno de los principales factores intralaborales que pueden generar estrés debido a la cantidad de responsabilidades de los docentes, situación que puede ser desencadenante de algunos de los malestares antes mencionados.

En cuanto al cuestionario de enfermedades cardiometabólicas no se encontraron resultados significativos en cuanto a la relación con los niveles de estrés ya que se puede evidenciar que la mayor parte de la población encuestada se encuentra sana y no ha sufrido ningún evento de angina o infarto.

## Conclusiones

En el estudio realizado se observó que los docentes de la IENSUR del distrito de Turbo Antioquia mantienen sus niveles de estrés entre medio y alto, pero no se encontró relación significativa con padecimiento de enfermedades metabólicas, infartos o anginas de pecho.

## BIBLIOGRAFÍA

- (1) Diabetes Mellitus and Heart Failure Lehrke M, Marx N American Journal of Cardiology (2017) 120(1) S37-S47 Diabetes Mellitus and Heart Failure Lehrke M, Marx N American Journal of Cardiology (2017) 120(1) S37-S47
- (2) Abordaje del estrés laboral en la consulta del médico de familia Sanz J, Alonso E, Vilanova MFMC Formación Médica Continuada en Atención Primaria (2020) 27(9) 429-431
- (3) Caracterización del riesgo cardiovascular en los docentes del municipio de Yalí - Antioquia 2021-2
- (4) Estrés laboral en docentes de un Centro Educativo rural en Pasto Matabanchoy J, Paz D, Jaramillo Corrales M Revista Iberoamericana de Psicología (2020) 13(3) 19-28
- (5) "Estrés Laboral y su correlación con el nivel de riesgo cardiovascular, en docentes de un colegio fiscal de bachillerato de la ciudad de Piñas. Propuesta de un programa de Vigilancia de la Salud". Proyecto de titulación, Karina Mercedes Guayllas Dután, 2021.
- (6) <https://www.sesametime.com/assets/diccionario/condiciones-de-trabajo/>  
Condiciones del trabajo
- (7) Revista espacios, Percepción de los docentes frente a la carga laboral de un grupo de instituciones educativas colombianas del sector público
- (8) Batería de instrumentos para la evaluación de factores de riesgos psicosocial, Pontificia Universidad Javeriana
- (9) Teacher and school stress profiles: A multilevel examination and associations with work-related outcomes. Rebecca J. Colliea Caroline F. Mansfieldb.

## ANEXOS:

**FACULTAD NACIONAL DE SALUD PÚBLICA  
ESPECIALIZACIÓN EN SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO  
RELACIÓN ENTRE SINDROME METABOLICO Y ESTRÉS**

**PROFESORES DE LA IENSUR SEDE HOOVER QUINTERO, DISTRITO DE TURBO,  
ANTIOQUIA**

1. Edad: \_\_\_\_\_
2. Género: F\_\_\_ M\_\_\_
3. Cuántos años lleva como docente: \_\_\_\_\_

+	¿Ha sufrido un infarto o angina de pecho?	SI	NO
	Padece de Hipertensión arterial?	SI	NO
	Padece de dislipidemia (triglicéridos, colesterol elevado)?	SÍ	NO
	Padece de Diabetes (azúcar en la sangre)?	SÍ	NO
	Fuma?	SI	NO
	Hace ejercicio?	SÍ	NO

### CUESTIONARIO PARA LA EVALUACIÓN DEL ESTRÉS – TERCERA VERSIÓN

Señale con una X la casilla que indique la frecuencia con que se le han presentado los siguientes malestares en los últimos tres meses.

Malestares	Siempre	Casi siempre	A veces	Nunca
1. Dolores en el cuello y espalda o tensión muscular.				
2. Problemas gastrointestinales, úlcera péptica, acidez, problemas digestivos o del colon.				
3. Problemas respiratorios.				
4. Dolor de cabeza.				
5. Trastornos del sueño como somnolencia durante el día o desvelo en la noche.				
6. Palpitaciones en el pecho o problemas cardíacos.				
7. Cambios fuertes del apetito.				
8. Problemas relacionados con la función de los órganos genitales (impotencia, frigidez).				
9. Dificultad en las relaciones familiares.				
10. Dificultad para permanecer quieto o dificultad para iniciar actividades.				
11. Dificultad en las relaciones con otras personas.				
12. Sensación de aislamiento y desinterés.				
13. Sentimiento de sobrecarga de trabajo.				
14. Dificultad para concentrarse, olvidos frecuentes.				
15. Aumento en el número de accidentes de trabajo.				
16. Sentimiento de frustración, de no haber hecho lo que se quería en la vida.				
17. Cansancio, tedio o desgano.				
18. Disminución del rendimiento en el trabajo o poca creatividad.				
19. Deseo de no asistir al trabajo.				
20. Bajo compromiso o poco interés con lo que se hace.				
21. Dificultad para tomar decisiones.				
22. Deseo de cambiar de empleo.				
23. Sentimiento de soledad y miedo.				
24. Sentimiento de irritabilidad, actitudes y pensamientos negativos.				
25. Sentimiento de angustia, preocupación o tristeza.				
26. Consumo de drogas para aliviar la tensión o los nervios.				
27. Sentimientos de que "no vale nada", o "no sirve para nada".				
28. Consumo de bebidas alcohólicas o café o cigarrillo.				
29. Sentimiento de que está perdiendo la razón.				
30. Comportamientos rígidos, obstinación o terquedad.				
31. Sensación de no poder manejar los problemas de la vida.				