



SÍNDROME DE BURNOUT Y SU RELACIÓN CON LOS HÁBITOS
ALIMENTARIOS EN DOCENTES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA
SALUD DE LA UNIVERSIDAD DEL DESARROLLO, CONCEPCIÓN 2021

POR:

JAVIERA XIMENA VARGAS MUÑOZ

CONSTANZA VALENTINA CARRASCO POBLETE

JUAN PABLO FONSECA VILLAGRA

Tesis presentada a la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad del
Desarrollo para optar al grado académico de Licenciado/a en Nutrición y
Dietética.

DOCENTES GUÍAS: VICTORIA HALABÍ RODRIGUEZ, CONSTANZA BELÉN
NEIRA URRUTIA, DIAMELA CARÍAS PICÓN

Julio, 2021

CONCEPCIÓN

*Dedicado a todos los docentes que día a día brindan sus conocimientos para la
formación de futuros profesionales del país.*

AGRADECIMIENTOS

Le agradezco a mi familia por estar siempre a mi lado, a mis padres Víctor Vargas y Ximena Muñoz por darme ánimo durante este proceso y apoyarme incondicionalmente aún en la distancia, en momentos llenos de alegría, tristeza, disfrutando mis éxitos y apoyándome en mis fracasos. Sin duda, han sido pilares fundamentales en mi vida y en el transcurso de toda mi carrera, que me han permitido alcanzar un crecimiento tanto personal como profesional. Finalmente, quiero agradecer a nuestras docentes guías Victoria Halabí y Constanza Neira, por su tiempo, dedicación y por todos los conocimientos entregados. En forma particular, agradecer a la profesora Diamela Carías por su infinita paciencia, buena disposición, y por ayudarnos a superar cada obstáculo que se nos presentó en el camino hasta la culminación de nuestra tesis.

Javiera Vargas M.

Quiero agradecer principalmente a mi familia y amigos, los cuales me han apoyado en este proceso tan extenso y complicado, debido a las dificultades que trajo la pandemia actual. También quiero agradecer a mis profesoras guías, las cuales siempre estuvieron ahí para ayudarnos y especialmente a la profesora Diamela, ya que siempre estuvo ahí cuando la necesitábamos. Y, por último, quiero agradecer a mi compañera de tesis Javiera Vargas, ya que fue el principal motor del grupo para llevar a cabo nuestra tesis.

Juan Pablo Fonseca V.

Mis agradecimientos son principalmente para mi familia, en especial a mis padres Valentina Poblete y Jaime Carrasco, también para mi abuelo Mariano Poblete, quienes han sido siempre mi primer apoyo incondicional en este proceso al igual que en todas mis decisiones y proyectos. A pesar de que no ha sido fácil el camino nunca me he sentido sola, ni falta de preocupación por parte de ellos. Finalmente agradecer a nuestra tutora de tesis, Diamela Carías, quien con sus conocimientos y apoyo nos guió a través de todas las etapas de este proyecto, a nuestra profesora guía, Victoria Halabí por habernos brindado conocimientos esenciales para el desarrollo de la tesis y por supuesto a nuestra compañera Javiera Vargas por su gran dedicación y ser el motor principal de esta investigación.

Constanza Carrasco P.

TABLA DE CONTENIDOS

RESUMEN.....	6
INTRODUCCIÓN.....	7
PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN.....	9
MARCO TEÓRICO.....	10
HIPÓTESIS.....	26
OBJETIVOS.....	27
Objetivo General.....	27
Objetivos Específicos.....	27
MATERIALES Y MÉTODOS.....	28
Diseño de Investigación.....	28
Población de Estudio.....	28
Criterios de Selección.....	29
Muestra y Muestreo.....	29
Variables de Estudio.....	30
Recolección de Datos.....	31
Aspectos Éticos.....	32
Análisis de Datos.....	32
RESULTADOS.....	33
DISCUSIÓN.....	51
CONCLUSIONES.....	54
REFERENCIAS.....	55
ANEXOS.....	59

RESUMEN

Introducción: El Síndrome de Burnout también conocido como el síndrome de estar quemado, es un problema actual que se define como una forma inadecuada de afrontar el estrés laboral y que puede ser diagnosticado mediante la presencia de tres dimensiones: agotamiento emocional, despersonalización y pérdida de realización personal. Hoy en día la población chilena se encuentra en confinamiento por Covid-19, lo cual ha generado mayor estrés, ansiedad y sedentarismo, provocando cambios alimentarios, que repercuten negativamente sobre la salud de la población. **Objetivo:** Determinar la relación entre el Síndrome de Burnout y los hábitos alimentarios en docentes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad del Desarrollo de Concepción, durante el año 2021. **Materiales y métodos:** Se realizó un estudio cuantitativo, correlacional y transversal, constituido por una muestra de 38 docentes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad del Desarrollo. Se aplicó una encuesta online basada en el cuestionario de Maslach Burnout Inventory (MBI) y una encuesta de hábitos alimentarios, la cual fue validada mediante juicio de expertos. **Resultados:** En relación a las dimensiones del Síndrome de Burnout, se observó un porcentaje elevado de agotamiento emocional (36,8%), seguido de un 21,1% de realización personal, mientras que sólo un 7,9% de los docentes presentó riesgo de Burnout en la dimensión de despersonalización. Al evaluar los hábitos alimentarios de los docentes con alto riesgo de Burnout, se pudo establecer que los mismos consideran que su alimentación no es saludable. Se encontró un menor consumo de alimentos tales como frutas y verduras, lácteos, legumbres, y un mayor consumo de alimentos azucarados y comida rápida, en comparación a los docentes con bajo riesgo de Burnout. **Conclusiones:** De acuerdo con los resultados obtenidos, se pudieron identificar dimensiones alteradas del Síndrome de Burnout que pueden ser preocupantes en los docentes universitarios, ya que presentaron un mayor porcentaje en la dimensión de agotamiento emocional, seguido de un nivel bajo de realización personal, las cuales se relacionaron con hábitos alimentarios inadecuados.

Palabras clave: Síndrome de Burnout, hábitos alimentarios, docentes universitarios, Facultad de Ciencias de la Salud.

INTRODUCCIÓN

El Síndrome de Burnout o síndrome de desgaste ocupacional es la consecuencia generada por el estrés crónico en el espacio de trabajo que no ha sido manejado con éxito, está caracterizado por tres dimensiones según la Organización Mundial de la Salud (OMS), las cuales se conocen como “agotamiento o sentimiento de falta de energía, aumento de la distancia mental o sentimientos negativos o cínicos con respecto al trabajo, y sensación de ineficacia y falta de realización” (1).

En Chile, uno de los grupos que están en mayor riesgo de padecer este Síndrome y de los cuales existen escasos estudios, son los profesionales que se desempeñan en el área de la docencia, debido principalmente a la sobrecarga laboral existente (2).

Se estima que las cifras de Burnout reportadas para docentes a nivel preescolar oscilan entre un 43% y 88%, y un 80% en profesores de enseñanza básica; en cambio, en enseñanza media se notifica desde un 36,6% hasta un 80%, y a nivel universitario se presenta en un 68% hasta incluso un 94,7% de los casos (3).

Actualmente, en el contexto de pandemia por Covid-19, muchas organizaciones han tenido la obligación de adoptar el teletrabajo desde sus hogares, lo que ha ocasionado desgaste mental y estrés adicional, pudiendo generar así un incremento en la prevalencia del Síndrome de Burnout (4).

El Burnout puede afectar diversos parámetros de la vida, dentro de los cuales se ha evidenciado que un alto nivel de estrés laboral puede influir en todas las actividades de las personas, como son los hábitos alimentarios que pueden verse alterados, al igual que los patrones de conducta asociados a ellos, generando así inadecuadas ingestas o pudiendo actuar como formas desencadenantes de estrés (5).

De acuerdo con Ortega y col. (6), un 40% o más de las personas que presentan burnout, modifican su conducta alimentaria, un 20% no la modifica y sólo el 40% o menos reduce su ingesta de calorías cuando está sometido a situaciones de estrés crónico. Del mismo modo, un estudio realizado en Finlandia por Laitinen y Sovio en el año 2002 (7), en personas adultas, concluyó que quienes se encontraban bajo estrés modifican su comportamiento alimentario, consumiendo alimentos altos en grasas y azúcares.

Dada la escasa evidencia que existe en docentes sobre los hábitos alimentarios y el Síndrome de Burnout, sumado a la situación actual de confinamiento y teletrabajo, surge el interés de determinar la prevalencia del Síndrome de Burnout e identificar su relación con los hábitos alimentarios en docentes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad del Desarrollo de Concepción, durante el año 2021.

PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN

¿Cuál es la relación entre el Síndrome de Burnout y los hábitos alimentarios en docentes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad del Desarrollo de Concepción, durante el año 2021?

MARCO TEÓRICO

1. Síndrome de Burnout

1.1. Generalidades del Síndrome de Burnout

Inicialmente el Síndrome de Burnout, también conocido como síndrome de estar quemado o de desgaste profesional, fue definido por Freudenberger (1974) como una “sensación de fracaso y una existencia agotada o gastada que resultaba de una sobrecarga por exigencias de energías, recursos personales o fuerza espiritual del trabajador” (8).

A la vez, Maslach y Jackson (1981) describen el síndrome como una consecuencia al estrés laboral crónico, en el cual se generan actitudes y sentimientos negativos hacia el mismo rol como profesional y hacia los compañeros de trabajo (9).

Desde otro punto de vista, Gil-Monte y Peiró (1997) proponen una definición en respuesta al estrés percibido en el trabajo, que aparece como resultado de una inadecuada forma de enfrentar momentos que son amenazantes laboralmente (10).

Paralelamente, en el año 2000 fue considerado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como un factor de riesgo laboral que produce deterioro en la salud física y mental de los individuos, lo cual afecta la calidad de vida de los individuos (11).

Si bien, las definiciones han cambiado a lo largo de los años, actualmente el Síndrome de Burnout se entiende como el “resultado del estrés crónico en el lugar de trabajo que no ha sido manejado con éxito”, siendo reconocido por primera vez en la Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE) en la sección de “problemas asociados en el empleo o el desempleo”, en la última Asamblea Mundial de la Salud realizada en el año 2019 (12).

1.2. Características del Síndrome de Burnout

Las principales características del Síndrome de Burnout según Maslach y Jackson son las siguientes (2,13):

- A. **Agotamiento emocional:** Condición sobrecargada de una persona por el esfuerzo de hacerse cargo de responsabilidades laborales y personales. También se define como la ausencia de energía o fatiga, en donde se han agotado los recursos emocionales y no existe motivación en el trabajo, lo que puede manifestarse en síntomas de ansiedad, irritabilidad, cansancio y frustración.
- B. **Despersonalización o Cinismo:** Sensación de desconexión y extrañeza de sí mismo y de tener la percepción de que no es real lo que se está viviendo. Suele presentar actitudes de negativismo e insensibilidad, basado en generalizaciones y descalificaciones hacia personas a las cuales brinda servicios y a compañeros de trabajo como forma de evitar

un contacto desgastante, llevando así a conflictos entre ellos y aislamiento por parte del profesional.

- C. **Falta de realización personal:** El trabajo que desempeña una persona no produce satisfacción profesional ni personal, suelen sentir estancamiento y desmotivación. El profesional tiende a auto evaluarse de forma negativa sobre la labor que realiza en el trabajo, presentando dificultades en el desempeño y una constante sensación de falta de progreso.

1.3. Niveles del Síndrome de Burnout

En el Síndrome de Burnout se ve afectado el desarrollo a nivel laboral como personal, resultado de un proceso de gran carga laboral y emocional, produciendo como consecuencia ciertas actitudes y enfermedades características del Burnout (13). En este se pueden distinguir cuatro niveles en el ámbito clínico del Síndrome de Burnout con distintas particularidades (11):

- **Leve:** Presencia de cansancio, quejas vagas, desmotivación para trabajar y tener inconvenientes para levantarse durante las mañanas.
- **Moderado:** Caracterizado por actitudes negativas y comentarios irónicos (cinismo), aislamiento y cualidad de suspicacia.
- **Grave:** Ausentismo en el trabajo, enlentecimiento, automedicación con psicofármacos, aversiones, consumo de drogas y alcohol.

- **Extremo:** Distinguido por un marcado aislamiento, colapsos emocionales, cuadros psiquiátricos o de depresión significativos e intentos de suicidios.

1.4. Síntomas del Síndrome de Burnout

Dentro de la sintomatología asociada al síndrome de Burnout, están los síntomas psicossomáticos (síntomas físicos que se ven agravados por factores mentales), emocionales y conductuales.

En la tabla 1 se muestran los principales síntomas del síndrome de Burnout (14).

En cuanto a la sintomatología asociada al Síndrome de Burnout se encuentra la falta de energía física y mental que corresponde al agotamiento emocional, la despersonalización caracterizada por la pérdida de interés en el trabajo y sentimientos de auto-desvalorización que provocan una disminución de la eficacia en el trabajo, siendo la repetición de factores estresantes lo que genera el cuadro crónico propiamente tal (15).

Tabla 1. Síntomas del Síndrome de Burnout

Psicosomáticos	Emocionales	Conductuales
<ul style="list-style-type: none">● Dolores de cabeza● Fatiga crónica● Dolores de cuello y espalda● Problemas de sueño● Problemas intestinales● Taquicardia	<ul style="list-style-type: none">● Frustración● Ansiedad● Depresión● Irritabilidad● Poca concentración● Carencia de realización personal	<ul style="list-style-type: none">● Mala comunicación● Ausentismo laboral● Indiferencia con el trabajo y compañeros● Ironía● Agresividad● Abuso de drogas (café, tabaco, alcohol, etc)

Fuente: Ponce, C. B. "El síndrome del "Quemado" por estrés laboral asistencial en grupos de docentes universitarios. Revista de Investigación en Psicología. 2005; 8(2), 87-112.

1.5. Factores de Riesgo del Síndrome de Burnout

Los factores que influyen en el desarrollo del Síndrome de Burnout, están relacionados principalmente con el entorno o puesto de trabajo del profesional, turnos laborales, horarios de trabajo, sueldos y relaciones interpersonales (11).

Se consideran elementos asociados tanto al ámbito laboral como familiar (dentro y fuera del lugar de trabajo), que pueden aminorar o ser fuentes potenciales de estrés (10), como la necesidad de ser reconocido, tener un estatus alto a nivel social y familiar, cambios importantes como matrimonios, separaciones, el

nacimiento de hijos e incluso la muerte, que pueden afectar significativamente la vida de las personas (11). También, puede desencadenar el Síndrome de Burnout, factores como la edad, el género, la personalidad y la situación familiar, debido a las prioridades, experiencias de vida y tolerancia que poseen las personas al momento de enfrentar conflictos estresantes en el lugar de trabajo (15).

1.6 Consecuencias del Síndrome de Burnout

Las consecuencias del Burnout no sólo afectan a los profesionales, sino que también a las mismas organizaciones en las que ellos se desempeñan, a nivel personal puede causar problemas en el sueño, mayor riesgo de presentar alteraciones cardiovasculares, desregulación del eje hipotálamo-hipófisis-suprarrenal, activación del sistema nervioso simpático (SNS), debilitamiento del sistema inmunológico, trastornos psicósomáticos y depresivos, entre otras enfermedades (16).

En el ámbito organizacional, se vincula con el entorno laboral que genera disminución de la satisfacción en el trabajo, ausentismo laboral, baja productividad, elevada rotación no deseada, bajo compromiso con la institución, predisposición a dejar el puesto de trabajo y/o la organización, incrementan los desacuerdos con las personas y así mismo con los colegas de trabajo, existe un deficiente clima organizacional, etc. (17).

1.7. Instrumento de Medición del Síndrome de Burnout

Uno de los instrumentos más utilizados internacionalmente para evaluar y diagnosticar el Síndrome de Burnout es el cuestionario de Maslach Burnout Inventory (MBI) de Maslach y Jackson (1981) compuesto por 22 ítems tipo Likert, en relación a las tres dimensiones que son: el agotamiento emocional (AE) de 9 ítems (1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16 y 20), la despersonalización (DP) o cinismo de 5 ítems (5, 10, 11, 15 y 22) y la disminución de la realización personal (RP) de 8 ítems (4, 7, 9, 12, 17, 18, 19 y 21) (3). En el cual se dan 7 opciones de respuestas: 0= Nunca, 1= Pocas veces al año o menos, 2= Una vez al mes o menos, 3= Unas pocas veces al mes o menos, 4= Una vez a la semana, 5= Pocas veces a la semana y 6= Todos los días.

Según el puntaje alcanzado en la escala, se clasifican para cada una de las dimensiones con resultados bajo, medio o alto, de acuerdo a los valores de referencia que se muestran en la tabla 2 (18).

Tabla 2. Valores de referencia según puntuaciones.

Dimensión	Bajo	Medio	Alto
Agotamiento emocional	0 - 18	19 - 26	27 - 54
Despersonalización	0 - 5	6 - 9	10 - 30
Realización personal	0 - 33	34 - 39	40 - 56

Fuente: Chávez, H. Chávez, Parra, R. Síndrome de Burnout en el Personal Docente de la Unidad Académica del Norte del Estado de Nayarit. 2018; 19(20).

En concordancia con los resultados obtenidos, si las dimensiones de agotamiento emocional y despersonalización se encuentran en altas puntuaciones y bajas en realización personal, se interpreta como presencia de Síndrome de Burnout (19).

1.8. Síndrome de Burnout en Docentes

En un inicio, las investigaciones sobre el Síndrome de Burnout se enfocaban solamente en profesionales del área de la salud, pero posteriormente los estudios se han ido incrementando en docentes debido a la directa relación que tienen con el estrés, siendo afectada su realización profesional, el equilibrio emocional y físico, perjudicando así, la calidad de la educación tanto en aprendizajes como en la relación con los estudiantes (20).

En el ámbito educacional, el agotamiento emocional hace referencia a la falta de recursos emocionales, por causa de las demandas de los alumnos y sus familias,

el cinismo se manifiesta en la labor que desempeña en el trabajo a través de actitudes distantes e indiferencia, y la despersonalización reflejada en el trato a sus compañeros de trabajo y estudiantes como si estos fueran objetos (21).

Al respecto, un estudio efectuado en el año 2016 en 78 profesores de la Universidad de Carabobo de Venezuela, señaló que sólo el 16% de los docentes presentó el Síndrome de Burnout, mientras que en el porcentaje restante predominó el nivel medio en las dimensiones de Agotamiento emocional (53%), Despersonalización (33%) y Realización personal (55%) (22).

Otra investigación más reciente realizada en Lima (Perú) en el año 2020, tras evaluar a 107 docentes de educación secundaria durante el contexto de emergencia sanitaria, se reportó una prevalencia del 82,2% para el nivel medio y de 59,8% para el nivel alto, en relación con el agotamiento emocional. En cuanto a la despersonalización, prevaleció el 53,3% para el nivel bajo y de 56,9% para el nivel alto, con respecto a la realización personal (23).

Por otro lado, un estudio realizado en 156 docentes de la Universidad de Zacatecas, obtuvo una prevalencia de Síndrome de Burnout de 63,5%, con dimensiones de agotamiento emocional de 47,4%, un 26,9% de despersonalización y sólo un 7,7% mostró altos niveles de realización personal en el trabajo (24).

Cabe mencionar que la presencia de Síndrome de Burnout en docentes universitarios se manifiesta tanto en la salud física-mental, como en el nivel de educación que es entregado a los alumnos, debido a que disminuye el

compromiso que se tiene con la docencia y generalmente presentan gran sobrecarga de trabajo no sólo dentro del aula sino también en el hogar, realizando horas extras para la elaboración de material didáctico, organización de programas, etc. (25).

2. Hábitos Alimentarios

De acuerdo a la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), los hábitos alimentarios son un “conjunto de costumbres que condicionan la forma como los individuos o grupos seleccionan, preparan y consumen los alimentos, influidas por la disponibilidad de éstos, el nivel de educación alimentaria y el acceso a los mismos” (26).

Hoy en día existen diversas recomendaciones con respecto a los hábitos alimentarios, una de ellas son las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA), las cuales entregan información sobre los estilos de vida saludables y ayudan a evitar enfermedades vinculadas con la dieta, a través de prácticas que facilitan la elección de alimentos saludables a la población chilena, y consideraciones sobre el tipo y cantidad de alimento que deben consumir (27).

Las Guías Alimentarias para la Población Chilena entregan la configuración con respecto a la alimentación, que se muestra en la figura 1.



Figura 1. *Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA)*

En cuanto a las recomendaciones, se indican los grupos de alimentos que se deben incluir para llevar una alimentación variada y saludable, las cuales se simbolizan los 11 mensajes educativos de las guías alimentarias (Anexo 1) (28). En este contexto, el Ministerio de Salud de Chile recalca la importancia de comer saludable y practicar actividad física de forma regular, con el fin de mantener un balance entre el consumo de alimentos y el gasto energético (29). A la vez, la Organización Panamericana de Salud aconseja evitar el consumo de alimentos de alta densidad calórica y poco valor nutricional, como alimentos con alto contenido en sodio, azúcares y grasas saturadas.

2.1 Hábitos Alimentarios en Población Adulta Joven

Para conocer los hábitos alimentarios de la población, es necesario comprender los resultados obtenidos en la Encuesta Nacional de Consumo Alimentario (ENCA), en la cual se obtuvo lo siguiente (30):

En relación al grado de cumplimiento de las recomendaciones de consumo de algunos grupos de alimentos según edad (Figura 2), se observa una mayor ingesta de agua de 17,1% en el grupo etario de 30 a 49 años, siendo unánime su bajo consumo en todos los grupos. El consumo de frutas y verduras diarias del grupo etario de 19 a 29 años, se ve levemente disminuido sobre el 50% del cumplimiento, en comparación al grupo etario de 30 a 49 años que es casi un 60% de proporción. Se observa una ingesta diaria de lácteos, sobre un 20% en el rango etario de 19 a 29 años y sobre un 10% en edades entre 30 a 49 años. En cuanto al consumo de legumbres, las edades comprendidas entre 19 a 49 años presentan un cumplimiento sobre el 20%, siendo similar en el rango etario de 30 a 49 años de edad; y con respecto a la recomendación de consumo de pescados, la ingesta es mayor entre los 30 a 49 años, seguida del grupo de 19 a 29 años de edad.

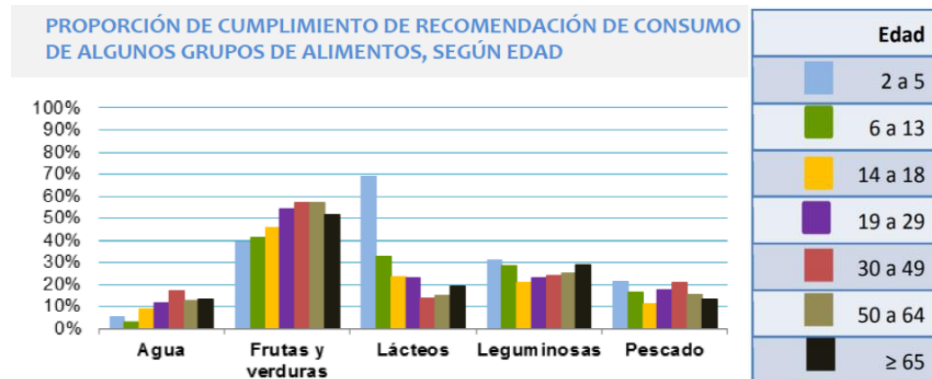


Figura 2. Proporción de cumplimiento de recomendación de consumo de algunos grupos de alimentos, según edad.

Por otro lado, según la Encuesta de Recordatorio de 24 horas, se pudo determinar que el grupo de 19 a 29 años de edad, es uno de los grupos que consume con menor frecuencia el desayuno (81,5%) y la colación a media mañana (18,9%). Dentro de los tiempos de comida restantes, quienes presentan una menor proporción de consumo diario es el rango etario entre 30 a 49 años de edad (Anexo 2).

Al respecto, la ENCA indica que el grado de cumplimiento de las guías alimentarias es bajo, principalmente en el consumo de agua y pescados. Sólo el 12,9% de la población cumple de forma satisfactoria, siendo la más alta proporción en el grupo de frutas y verduras con un 53,5%.

En cuanto a, los tiempos de comida por grupo etario, el almuerzo se realiza con mayor frecuencia (96%), seguido por el desayuno de 90% y la once con un 80%. Finalmente, junto a las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA) se determinó que sobre el 5% de la población chilena sigue una alimentación

saludable, un 7,8% lleva una poca saludable y el 86,9% requiere cambios en su alimentación.

2.2. Hábitos Alimentarios relacionados con el Síndrome de Burnout

Los hábitos alimentarios son uno de los factores que puede verse alterado en respuesta al Burnout percibido en los profesionales; por lo tanto, es fundamental considerar que las personas al estar expuestas a situaciones de estrés laboral crónico tienden a llevar una dieta poco saludable, donde el consumo se basa principalmente en carbohidratos, azúcares refinados y grasas saturadas (31).

En un estudio realizado en 22 docentes de 3° a 5° básico de dos colegios públicos de Chile, sobre la percepción de sus hábitos alimentarios se pudo concluir que, su alimentación diaria depende del tiempo que dispongan para ello, dado que consideran que se necesita mayor tiempo para poder consumir alimentos saludables y los relacionan con comidas más elaboradas; del mismo modo, el estado de ánimo, el dinero y la dificultad de planificar lo que van a consumir al siguiente día, influyen en su elección de optar por una comida más fácil, rápida y barata, puesto que suponen que los alimentos más sanos cuestan más que los productos poco saludables; por otro lado, su trabajo posee altos niveles de estrés y ansiedad, lo cual genera irregularidades en los horarios de comida y hace que se incremente la ingesta de alimentos que no son saludables (32).

En lo que respecta a la relación entre los hábitos alimentarios y el Síndrome de Burnout, en un estudio realizado en 470 docentes universitarios de la provincia de Madrid (España), se encontró que las docentes presentaban mayores niveles de Burnout, sin embargo, sus hábitos alimentarios eran más saludables, debido a que tenían un mayor consumo de lácteos y frutas por día, mayor número de comidas y menor ingesta de picoteos entre horas y frituras, en comparación a los hombres; en cambio, los profesores mostraron menores niveles de Burnout, pero mayor consumo de vasos de agua al día que las mujeres (33).

Los resultados de otro estudio sobre hábitos alimentarios y Burnout, llevado a cabo en 598 docentes de educación superior (españoles y latinoamericanos), mostraron que los profesores españoles presentaron puntuaciones significativamente más altas que los profesores latinoamericanos en estrés percibido, estrés docente e inestabilidad emocional. Sin embargo, los profesores españoles también mostraron hábitos nutricionales más saludables que sus contrapartes latinoamericanas, presentando un mayor consumo de lácteos y un mayor número de comidas por día, así como también, un mayor consumo semanal de carne y pescado. De acuerdo con los autores, estas diferencias en el estrés percibido, el estrés docente y el síndrome de burnout podrían deberse a un proceso de adaptación de los profesores latinoamericanos, asociado a un contexto sociocultural diferente, más estresante y exigente (34).

Por otra parte, en un estudio realizado en 42 docentes de la Universidad de Córdoba, se estimó que no existe relación entre las dimensiones del Burnout y los hábitos alimentarios, a pesar de ello, en otras investigaciones han asociado niveles elevados de agotamiento emocional (AE) y despersonalización (DP) con la ingesta frecuente de comida chatarra, lo que podría estar relacionado con el estrés y la falta de tiempo por largos horarios de trabajo, que implica tener poco tiempo para preparar la comida, lo que conlleva a la aparición del Burnout (35).

Desde otra perspectiva, el agotamiento emocional aparenta ser la única dimensión que afecta de forma distintiva los hábitos alimentarios, en docentes que presentan valores aumentados de AE y hábitos alimentarios poco saludables; además el estrés puede causar modificaciones en los hábitos alimentarios y por ende, puede ocasionar una ingesta pobre e inadecuada de alimentos (36); por tanto, según Dongil y Cano (2014) resulta imprescindible ejercitar el manejo del estrés y las emociones para adquirir o mantener hábitos alimentarios saludables (6).

HIPÓTESIS

Los docentes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad del Desarrollo, que presentan bajos niveles de Síndrome de Burnout, tienen hábitos alimentarios adecuados.

OBJETIVOS

Objetivo General

- Determinar la relación entre el Síndrome de Burnout y los hábitos alimentarios en docentes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad del Desarrollo de Concepción, durante el año 2021.

Objetivos Específicos

- Estimar la prevalencia del Síndrome de Burnout en docentes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad del Desarrollo de Concepción, durante el año 2021.
- Identificar las dimensiones alteradas del Síndrome de Burnout en docentes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad del Desarrollo de Concepción, durante el año 2021.
- Evaluar los hábitos alimentarios en docentes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad del Desarrollo de Concepción, durante el año 2021.
- Comparar los hábitos alimentarios según los niveles del Síndrome de Burnout en docentes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad del Desarrollo de Concepción, durante el año 2021.

MATERIALES Y MÉTODOS

Diseño de Investigación

Se realizó un estudio correlacional caracterizado por ser un tipo de investigación descriptivo, observacional y transversal en cuanto al tiempo, que permite describir y establecer posibles asociaciones que existen entre 2 o más variables en un momento determinado (37).

Este tipo de investigación busca determinar cómo se relacionan los conceptos de estudios entre sí; en un principio miden cada variable presuntamente relacionada y posteriormente se evalúa y analiza la correlación existente (38). Por lo tanto, se describieron los conceptos de Síndrome de Burnout y hábitos alimentarios, y se determinó si existe alguna asociación entre ambas variables.

Población de Estudio

La población de estudio estará conformada por un total de 271 docentes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad del Desarrollo, sede Concepción.

Criterios de Selección

En relación a los criterios de inclusión, se consideró a docentes que llevan trabajando más de 1 año en la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad del Desarrollo, en la sede de Concepción.

Por otro lado, se excluyeron a docentes que trabajan en un establecimiento de salud en donde se atiende a pacientes con Covid-19, debido a que en estos se evidencia un alto grado de estrés frecuentemente asociado al Síndrome de Burnout por los turnos de trabajo, y no a la docencia propiamente tal. Además, se excluyeron a docentes que se encuentren en tratamiento con psicotrópicos por alguna enfermedad mental como depresión, trastornos de ansiedad, entre otras.

También, se excluyeron a mujeres embarazadas y en período de lactancia, debido a que sus necesidades nutricionales se ven aumentadas, para satisfacer las necesidades de la madre y del bebe (39).

Muestra y Muestreo

A partir de la población total conformada por 271 docentes, se realizó el cálculo de muestra con un 95% de confianza y un 5% de error, el cual arrojó un resultado de 160 docentes, los cuáles fueron seleccionados a través de un muestreo no probabilístico por conveniencia.

Variables de Estudio

Las variables principales son el Síndrome de Burnout y los hábitos alimentarios. El Síndrome de Burnout entendido como un “síndrome conceptualizado como resultado del estrés crónico en el lugar de trabajo que no se ha manejado con éxito” (40), se medirá a través de un puntaje en una escala Likert de seis puntos, donde 0 = Nunca y 6 = Todos los días, clasificándose como una variable independiente, cuantitativa, de razón, discreta.

La otra variable principal corresponde a los hábitos alimentarios, definida como “comportamientos conscientes, colectivos y repetitivos, que conducen a las personas a seleccionar, consumir, y utilizar determinados alimentos o dietas, en respuesta a unas influencias sociales y culturales” (41), la cual se clasificó como variable dependiente, cualitativa, nominal, policotómica, ya que se trabajarán distintos indicadores como el tiempo y horario de alimentación, el cumplimiento de las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA), y comida rápida y snack (con grasa y azúcar).

También, se consideraron variables secundarias como las variables sociodemográficas de edad, género, estado civil, número de hijos y aspectos laborales teniendo en cuenta, si el docente realiza sólo teletrabajo o teletrabajo más trabajo presencial, si es docente de planta u honorario, la cantidad de horas destinadas a la docencia y la autopercepción del nivel de estrés.

La especificación completa de las variables se encuentra disponible en el Anexo 3.

Recolección de Datos

Para la recolección de datos se utilizó el cuestionario de Maslach Burnout Inventory (Anexo 4) que es un instrumento de medición del Síndrome de Burnout, el cual fue validado en dirigentes del Colegio de Profesores A.G. de Chile en el año 2005 por Buzzetti (2).

Paralelamente, se aplicó una encuesta de hábitos alimentarios (Anexo 5) que contempló datos personales, aspectos laborales y hábitos alimentarios de los docentes de la Facultad, la cual fue elaborada por los investigadores y validada por juicio de 5 expertos, con un coeficiente K de competencia en promedio de 0,811 (Anexo 6).

Tanto el cuestionario de Maslach Burnout Inventory (MBI) como la encuesta de hábitos alimentarios, fueron realizadas en conjunto mediante Google Forms, siendo difundida a través de las carreras de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad del Desarrollo, para su distribución a los docentes con la autorización de la dirección de investigación y del decano de la Facultad de Ciencias de la Salud.

Aspectos Éticos

En relación a los aspectos éticos, la investigación estuvo basada en los principios básicos de la declaración de Helsinki (42), que respeta el derecho de los participantes a proteger su identidad, garantizando el anonimato de los encuestados y el derecho a la confidencialidad de la información.

Cabe destacar que los datos obtenidos, luego de realizar la encuesta online, fueron manejados por los investigadores y se utilizaron exclusivamente para el proyecto de investigación. Además, se informó que la participación era de carácter voluntario y consideró un formulario de consentimiento informado, donde fue proporcionada toda la información correspondiente.

Análisis de Datos

Una vez realizada la encuesta online, los datos obtenidos se transfirieron a hojas de cálculo del programa Microsoft Excel, y posteriormente fueron procesados y analizados mediante el paquete estadístico SPSS. Las variables cualitativas fueron expresadas en frecuencia y porcentajes, mientras que en las variables cuantitativas se utilizaron estadígrafos de posición (mínimo y máximo), de tendencia central (media) y de variabilidad (desviación estándar).

RESULTADOS

Características generales de los docentes

En la tabla 1, se muestran las características generales de los docentes que formaron parte del estudio, el cual comprendió un total de 38 participantes con una edad promedio de $40,3 \pm 8,4$ años, donde la persona más joven tenía 27 años y la mayor 62 años, siendo en su mayoría mujeres las cuales representaron el 78,9% de la población encuestada.

El 57,9% de los participantes estaban casados, un 23,6% eran solteros, un 10,5% estaban divorciados y sólo el 5,3% vivían en unión libre. La mayoría eran el 47,3% que tenían entre 2 y 3 hijos, el 28,9% no tenía hijos y el 23,7% tenía 1 hijo. Sólo el 7,9% de las mujeres se encontraba embarazada o en período de lactancia. Del total de los encuestados, el 73,7% no está en tratamiento por algún problema de salud mental, mientras que 26,3% si se encuentra en tratamiento.

Tabla 1. Características generales de los docentes

(n=38)	
Sexo	
Hombre	8 (21,1%)
Mujer	30 (78,9%)
Edad	$40,3 \pm 8,4$
Estado civil	$4,3 \pm 0,7$
Soltero	10 (26,3%)
Casado	22 (57,9%)
Divorciado	4 (10,5%)
Unión libre	2 (5,3%)

Las variables cualitativas están expresadas en frecuencia y porcentaje.

Las variables cuantitativas están expresadas en media y desviación estándar.

Características laborales de los docentes

En la tabla 2, se observa el área en que los docentes de la Facultad de Ciencias de la Salud desempeñan su trabajo, el 31,5% realiza clases en la carrera de odontología, el 21% de nutrición y dietética, el 18,4% enfermería, el 10,5% en fonoaudiología, el 5,3% kinesiología y el 13,1% ejerce su profesión en más de 1 área de la Facultad. En la Universidad del Desarrollo, el 81,6% de los evaluados se encuentra contratado como docente a honorarios y el 18,4% tenían contrato de planta.

Por otra parte, el 57,9% de los docentes está realizando actividades académicas de forma presencial y teletrabajo, el 21,1% de forma exclusivamente presencial y el porcentaje restante (21,1%), sólo mediante teletrabajo. El promedio de horas semanales destinadas a docencia fue de 26 horas.

De la totalidad de los participantes, el 63,2% sólo realiza clases en la UDD y 34,2% trabaja como docente en otra universidad. Además de trabajar en la universidad, 18 docentes trabajan de forma paralela en un establecimiento de salud, representando el 47,4% de la muestra y el 52,6% sólo desempeña su trabajo en docencia universitaria. Con respecto a la percepción del nivel de estrés considerando los últimos 6 meses del año, el 21,1% de los docentes cree que mantuvo su nivel de estrés, mientras que el 10,5% considera que lo disminuyó, y cerca del 70% indicó que su nivel de estrés había aumentado.

Tabla 2. Características laborales de los docentes

(n=38)	
Tipo de contrato	
A honorarios	31 (81,6%)
De planta	7 (18,4%)
Modalidad de trabajo	
Presencial	8 (21,1%)
Teletrabajo	8 (21,1%)
Ambas	22 (57,9%)
Nivel de estrés	
Mantenido	8 (21,1%)
Disminuido	4 (10,5%)
Aumentado	26 (68,4%)

Hábitos alimentarios de los docentes

El 52,6% de los académicos considera que su alimentación no es saludable y el 47,4% estima que su alimentación es rica en frutas y verduras, lácteos, pescados, legumbres y baja en grasas; evidenciando que más de la mitad de los participantes presenta hábitos alimentarios no saludables.

En la tabla 3, se muestra la frecuencia de alimentos azucarados, fritos, snacks y comida rápida.

Como se puede observar, el 36,8% consume alimentos azucarados 1 o 2 veces a la semana, el 26,3% más de 3 veces a la semana, el 23,7% todos los días y sólo el 13,2% de las personas no consume este tipo de productos. El 73,7% de los docentes que suelen consumir alimentos fritos entre 1 a 2 veces a la semana, el 13,2% no los consume, el 7,9% los consume habitualmente más de 3 veces a la semana y sólo 2,6% los consume diariamente.

Entre cada comida, el 68,4% de los docentes suele picotear snacks dulces y/o salados, el 15,8% casi siempre los consume, el 10,5% no los consume y sólo el 5,3% de las personas los incorpora siempre en su alimentación. Usualmente, el 73,7% consume comida rápida 1 a 2 veces a la semana, el 23,7% nunca los consume y sólo el 2,6% consume entre 3 a 4 veces a la semana.

Tabla 3. Frecuencia de consumo de alimentos azucarados, alimentos fritos, picoteos y comida rápida.

(n=38)	
Consumo de alimentos azucarados	
No los consume	5 (13,2%)
1 o 2 veces a la semana	14 (36,8%)
Mas de 3 veces a la semana	10 (26,3%)
Todos los días	9 (23,7%)
Consumo de alimentos fritos	
No los consume	5 (13,2%)
1 o 2 veces a la semana	28 (28,9%)
Mas de 3 veces a la semana	3 (7,9%)
Todos los días	1 (2,6%)
Consumo de picoteos snacks	
Nunca	4 (10,5%)
A veces	26 (68,4%)
Casi siempre	6 (15,8%)
Siempre	2 (5,3%)
Consumo de comida rápida	
Nunca	9 (23,7%)
1 a 2 veces a la semana	28 (73,7%)
3 a 4 veces a la semana	1 (2,6%)

En la tabla 4, se muestra el consumo de frutas y verduras, lácteos y pescado. Respecto al consumo de frutas y verduras, el 68,4% consume menos de 3 porciones diarias, el 13,2% consume 3 porciones al día, el 13,2% consume entre 4 a 5 porciones y el 5,3% no cumple con el consumo de porciones diarias. En cuanto a su frecuencia de consumo, más de la mitad de los encuestados las consume de forma diaria en su alimentación, el 28,9% entre 2 a 3 veces a la semana, el 13,2% entre 4 a 5 veces a la semana y sólo el 2,6% de los individuos nunca las consume.

Sobre el consumo diario de lácteos, el 81,6% del total de encuestados consume 1 a 2 veces al día, el 13,2% nunca los consume, el 2,6% los consume 3 veces y el porcentaje restante los ingiere más de 3 veces al día.

La frecuencia de consumo de pescado, ya sea fresco, enlatado o congelado, principalmente es consumido 1 vez a la semana por la mitad de los integrantes, el 23,7% lo consume 2 a 3 veces a la semana o al menos 1 vez al mes y sólo 2,6% no los incorpora en su alimentación.

El 57,9% de la población refirió consumir legumbres menos de 2 veces a la semana, seguido de un 28,9% que las consume 2 veces a la semana, un 7,9% más de 2 veces a la semana y un 5,3% no las consume.

El 36,8% de los individuos bebe entre 3 a 5 vasos diarios de agua, el 23,7% entre 6 a 8 vasos que es la recomendación general para la población, el 18,4% ingiere entre 1 a 2 vasos y 2,6% sólo consume agua cuando siente sed.

El 63,2% mantiene horarios fijos de alimentación y el 34,2% de los docentes presenta horarios irregulares. Sobre los tiempos de comida (desayuno, almuerzo, once, cena y colaciones), se pudo constatar que la estructura de alimentación en mayor proporción corresponde al desayuno, almuerzo, once, más 1 a 2 colaciones con un 60,5%, luego un 21,1% con desayuno, almuerzo y once y el porcentaje restante presenta una estructura diferente a la elegida por la gran mayoría de la población.

Tabla 4. Consumo de frutas y verduras, lácteos y pescado.

(n=38)	
Porciones de frutas y verduras	
Menos de 3 porciones/día	26 (68,4%)
3 porciones al día	5 (13,2%)
4 a 5 porciones al día	5 (13,2%)
No consumo	2 (5,3%)
Frecuencia consumo de frutas y verduras	
Diariamente	20 (52,6%)
2 a 3 veces a la semana	11 (28,9%)
4 a 5 veces a la semana	5 (13,2%)
6 veces a la semana	1 (2,6%)
Nunca	1 (2,6%)
Consumo diario de lácteos	
1 a 2 veces	31 (81,6%)
3 veces	1 (2,6%)
Más de 3 veces	1 (2,6%)
No consumo	5 (13,2%)
Frecuencia consumo de pescados	
1 vez a la semana	19 (50%)
2 a 3 veces a la semana	9 (23,7%)
1 vez al mes	9 (23,7%)
No consumo	1 (2,6%)

Dimensiones del Síndrome de Burnout en docentes

En la tabla 5 se observa que, de los 38 docentes, el 42,1% fue clasificado con agotamiento emocional (AE) bajo, casi el 40% presentaba un alto nivel, mientras que el 21,1% correspondió al AE medio; por lo tanto, según los resultados obtenidos, se pudo apreciar que el 36,8% de los encuestados presentan valores elevados que estaban a riesgo de presentar Burnout.

Con respecto a la despersonalización (DP), el 76,3% presentó un nivel bajo, el 15,8% medio y sólo el 7,9% fue clasificado como DP alta; evidenciando en su mayoría un bajo riesgo de presentar Burnout.

El 65,8% de la población tuvo un alto nivel de realización personal (RP), un 21,1% de RP baja, mientras que el 13,3% fue clasificado como nivel medio; por ello, se pudo constatar que el 21,1% de los participantes muestran indicios de presentar Burnout por bajas puntuaciones en esta dimensión.

Tabla 5. Dimensiones del Síndrome de Burnout de los docentes

	(n=38)		
Escala	Bajo	Medio	Alto
Agotamiento emocional	16 (42,1%)	8 (21,1%)	14 (36,8%)
Despersonalización	29 (76,3%)	6 (15,8%)	3 (7,9%)
Realización personal	8 (21,1%)	5 (13,2%)	25 (65,8%)

Nivel de estrés de acuerdo a la presencia o no de Burnout, según la dimensión de Agotamiento emocional

En la tabla 6, se muestra que del 100% de los participantes, en presencia de Burnout el 92,9% respondió que su nivel de estrés ha aumentado, mientras que el 54,2% en ausencia de Burnout, indicó que aumentó en los últimos 6 meses.

Tabla 6. Agotamiento emocional vs nivel de estrés

	(n=38)		
	Mantenido	Disminuido	Aumentado
No Burnout	7 (29,2%)	4 (16,7%)	13 (54,2%)
Burnout	1 (7,1%)	0 (0%)	13 (92,9%)

Alimentación saludable de acuerdo a la presencia o no de Burnout, según la dimensión de Agotamiento emocional

En la tabla 7, se observa que un porcentaje mayor de los profesores que no presentan Burnout, indican que su alimentación es saludable (62,5), respecto a los que presentaron Burnout (35,7%).

Tabla 7. Agotamiento emocional vs alimentación saludable

	(n=38)	
	No	Sí
No Burnout	9 (37,5%)	15 (62,5%)
Burnout	9 (64,3%)	5 (35,7%)

Hábitos alimentarios de acuerdo a la presencia o no de Burnout, según la dimensión de Agotamiento emocional

En la tabla 8, se evidenció la relación entre el consumo de frutas y verduras, lácteos, pescado y legumbres con el agotamiento emocional.

En donde se observó un inadecuado consumo de porciones de frutas y verduras en la totalidad de los participantes (con Burnout). La frecuencia de consumo de frutas y verduras es adecuada en un 79,2% (sin Burnout) y la mitad de los encuestados con Burnout tuvo un adecuado consumo.

En cuanto al consumo diario de lácteos, un porcentaje elevado de los docentes tuvo un consumo no adecuado (con o sin Burnout). La frecuencia de consumo de pescados es mayoritariamente adecuada, tanto en presencia de Burnout con un 71,4% como en ausencia de Burnout en un 75% de los participantes. El consumo semanal de legumbres en docentes con y sin Burnout, fue bajo en un 78,6% y 54,2% respectivamente.

Asimismo, el consumo de agua al día es inadecuado en casi el 80% de los docentes con Burnout y sin Burnout adecuado en un 52,2% de los docentes. Más de la mitad de la población mantiene un horario fijo de alimentación, independientemente si presenta o no Burnout, de acuerdo a la dimensión de agotamiento emocional.

Tabla 8. Agotamiento emocional vs Consumo de frutas y verduras, lácteos, pescado y legumbres

(n=38)		
Porciones de frutas y verduras	No adecuado	Adecuado
No Burnout	14 (58,3%)	10 (41,7%)
Burnout	14 (100%)	0 (0%)
Frecuencia consumo de frutas y verduras	No adecuado	Adecuado
No Burnout	5 (20,8%)	19 (79,2%)
Burnout	7 (50%)	7 (50%)
Consumo diario de lácteos	No adecuado	Adecuado
No Burnout	24 (100%)	0 (0%)
Burnout	12 (85,7%)	2 (14,3%)
Frecuencia consumo de pescado	No adecuado	Adecuado
No Burnout	6 (25%)	18 (75%)
Burnout	4 (28,6%)	2 (71,4%)
Consumo semanal de legumbres	No adecuado	Adecuado
No Burnout	13 (54,2%)	11 (45,8%)
Burnout	11 (78,6%)	3 (21,4%)

En la tabla 9, se muestra la relación entre el consumo de alimentos azucarados, alimentos fritos, picoteos y comida rápida con el agotamiento emocional.

La mitad de los participantes tuvo un bajo consumo de alimentos azucarados independientemente si los docentes presentaban o no Síndrome de Burnout. También, se pudo constatar que en la dimensión de agotamiento emocional los docentes tenían un consumo bajo de alimentos fritos, independientemente de la presencia o no de Burnout.

El 92,9% de los participantes con Burnout no suele picotear snack entre comidas, del mismo modo, en ausencia de Burnout el 70,8% no consume snacks dulces y/o salados. Habitualmente, el 79,2% de las personas sin burnout consumen comida rápida durante la semana, igualmente el 71,4% consume comida rápida en presencia de Burnout.

Tabla 9. Agotamiento emocional vs Consumo de alimentos azucarados, alimentos fritos, picoteos y comida rápida

(n=38)		
Alimentos azucarados	Bajo consumo	Alto consumo
No Burnout	12 (50%)	12 (50%)
Burnout	7 (50%)	7 (50%)
Alimentos fritos	Bajo consumo	Alto consumo
No Burnout	22 (91,7%)	2 (8,3%)
Burnout	11 (84,6%)	2 (15,4%)
Consumo de picoteos snacks	No	Sí
No Burnout	17 (70,8%)	7 (29,2%)
Burnout	13 (92,9%)	1 (7,1%)
Consumo de comida rápida	No	Sí
No Burnout	5 (20,8%)	19 (79,2%)
Burnout	4 (28,6%)	10 (71,4%)

Nivel de estrés de acuerdo a la presencia o no de Burnout, según la dimensión de Despersonalización.

En la tabla 10, se observa que más del 50% de los individuos sin Burnout ha aumentado el nivel de estrés en los últimos 6 meses, mientras que en los docentes con Burnout aumentó en la totalidad de los docentes de la población.

Tabla 10. Despersonalización vs Nivel de estrés

	(n=38)		
	Mantenido	Disminuido	Aumentado
No Burnout	88 (22,9%)	4 (11,4%)	23 (65,7%)
Burnout	0 (0%)	0 (0%)	3 (100%)

Alimentación saludable de acuerdo a la presencia o no de Burnout, según la dimensión de Despersonalización.

En la tabla 11, se observa que el 54,3% de los individuos sin Burnout poseen una alimentación saludable, en comparación con el 33,3% para los docentes con Burnout.

Por otro lado, cabe destacar que no se realizaron comparaciones de los hábitos de alimentación entre docentes (con o sin Burnout) según la dimensión de despersonalización, dado que sólo 3 profesores fueron clasificados con riesgo de Burnout de acuerdo a esta dimensión.

Tabla 11. Despersonalización vs Alimentación saludable

(n=38)		
	No	Sí
No Burnout	16 (45,7%)	19 (54,3%)
Burnout	2 (66,7%)	1 (33,3%)

Nivel de estrés de acuerdo a la presencia o no de Burnout, según la dimensión de Realización personal

En la tabla 12, se evidencia la autopercepción del nivel de estrés que presentaron los docentes los últimos 6 meses, donde en ambas clasificaciones ya sea en presencia o no de Burnout, obtuvieron niveles aumentados de estrés de 87,5% y 63,3% respectivamente.

Tabla 12. Realización personal vs Nivel de estrés

(n=38)			
	Mantenido	Disminuido	Aumentado
No Burnout	8 (26,7%)	3 (10%)	19 (63,3%)
Burnout	0 (0%)	1 (12,5%)	7 (87,5%)

Alimentación saludable de acuerdo a la presencia o no de Burnout, según la dimensión de Realización personal

En la tabla 13, se muestra la variable de alimentación saludable, donde el 62,5% refirió no tener una alimentación saludable en Burnout y el 56,7% de los participantes sin Burnout estimó que su alimentación era saludable.

Tabla 13. Realización personal vs Alimentación saludable

	(n=38)	
	No	Sí
No Burnout	13 (43,3%)	17 (56,7%)
Burnout	5 (62,5%)	3 (37,5%)

Hábitos alimentarios de acuerdo a la presencia o no de Burnout, según la dimensión de Realización personal

En la tabla 14, se observa la relación entre el consumo de frutas y verduras, lácteos, pescado, legumbres con la realización personal.

Sobre el consumo de porciones de frutas y verduras, se logra distinguir que la gran mayoría de los docentes tenían un inadecuado consumo, siendo el 70% en ausencia de Burnout y casi un 90% en personas con Burnout. En relación a la frecuencia de consumo, se evidencia un consumo adecuado de 73,3% (sin Burnout) y en profesores con Burnout no hubo mayores diferencias.

Con respecto al consumo de lácteos al día, casi el 100% de los encuestados sin Burnout y el 87,5% con Burnout tenían un consumo por debajo de la

recomendación diaria de lácteos para la población. En cuanto a la frecuencia de consumo de pescado, el 80% de los individuos que no tenían Burnout, presentaban un consumo adecuado y el 20% restante un consumo inadecuado; mientras que en los individuos que tenían Burnout, la mitad presentaba un consumo adecuado e inadecuado, respectivamente. Sobre el consumo de legumbres a la semana, un 87,5% obtuvo un bajo consumo en personas con Burnout y un 56,7% de consumo inadecuado también en ausencia de Burnout.

Tabla 14. Realización personal vs Consumo de frutas y verduras, lácteos, pescado, legumbres y agua

(n=38)		
	No adecuado	Adecuado
Consumo porciones de frutas y verduras		
No Burnout	21 (70%)	9 (30%)
Burnout	7 (87,5%)	1 (12,5%)
Consumo frecuencia de frutas y verduras		
No Burnout	8 (26,7%)	22 (73,3%)
Burnout	4 (50%)	4 (50%)
Consumo diario de lácteos		
No Burnout	29 (96,7%)	1 (3,3%)
Burnout	7 (87,5%)	1 (12,5%)
Frecuencia consumo de pescado		
No Burnout	6 (20%)	24 (80%)
Burnout	4 (50%)	4 (50%)
Consumo semanal de legumbres		
No Burnout	17 (56,7%)	13 (43,3%)
Burnout	7 (87,5%)	1 (12,5%)
Consumo diario de agua		
No Burnout	15 (51,7%)	14 (48,3%)
Burnout	7 (87,5%)	1 (12,5%)

En la tabla 15, se muestra la relación entre el consumo de alimentos azucarados, alimentos fritos, picoteos y comida rápida con la dimensión realización personal.

Los docentes que no poseen Burnout tienen un bajo consumo de alimentos azucarados (53,3%), mientras que el grupo con Burnout tiene alto consumo de alimentos azucarados (62,5%).

En cuanto al consumo de alimentos fritos, el grupo sin Burnout presentó bajo consumo (90%), al igual que el grupo con Burnout que también presentó bajo consumo de alimentos fritos (85,7%). En relación al consumo de picoteos y snack, el grupo sin Burnout respondió que no consumía (76,7%), al igual que el grupo con Burnout (87,5%). Con respecto al consumo de comida rápida, el grupo sin Burnout respondió que si consumía (76,5%), asimismo el grupo con Burnout respondió que sí consumía (75%).

Tabla 15. Realización personal vs Consumo de alimentos azucarados, alimentos fritos, picoteos y comida rápida

(n=38)		
Alimentos azucarados	Bajo consumo	Alto consumo
No Burnout	16 (53,3%)	14 (46,7%)
Burnout	3 (37,5%)	5 (62,5%)
Alimentos fritos	Bajo consumo	Alto consumo
No Burnout	27 (90%)	3 (10%)
Burnout	6 (85,7%)	1 (14,3%)
Consumo de picoteos snacks	No	Sí
No Burnout	23 (76,7%)	7 (23,3%)
Burnout	7 (87,5%)	1 (12,5%)
Consumo de comida rápida	No	Sí
No Burnout	7 (23,3%)	23 (76,7%)
Burnout	2 (25%)	6 (75%)

Correlaciones de las dimensiones del Síndrome de Burnout

En la tabla 16, se muestran las correlaciones respecto a las dimensiones del Síndrome de Burnout en donde existe una correlación muy significativa entre el agotamiento emocional (AE) y la despersonalización (DP), por ende, se correlacionan de forma positiva, es decir, los docentes que tenían mayor agotamiento emocional también presentaban mayor despersonalización. Por otra parte, hay una correlación negativa entre el AE o DP y la realización personal (RP), donde a mayor AE o DP, menor es la RP y viceversa.

Tabla 16. Correlaciones de las dimensiones del Síndrome de Burnout

	(n=38)		
	AE	DP	RP
Agotamiento emocional	1	0,446 (**)	0,344 (*)
Despersonalización	0,446 (**)	1	0,426 (**)
Realización personal	0,344(*)	0,426 (**)	1

*** La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral)*

** La correlación es significativa al nivel 0,05 (bilateral)*

DISCUSIÓN

En la presente investigación, se evaluó la relación entre el Síndrome de Burnout y los hábitos alimentarios en docentes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad del Desarrollo, durante el año 2021.

De acuerdo con los resultados obtenidos, dentro de las dimensiones del Síndrome de Burnout el agotamiento emocional (AE) fue el componente más importante, donde se encontró un nivel elevado (36,8%) que resultó con riesgo de Burnout en mayor frecuencia en hombres que en mujeres, esto puede deberse al exceso de trabajo, donde los docentes afirman estar emocionalmente agotados por su labor académica. La tensión de trabajar todo el día con estudiantes posiblemente genera cierto grado de cansancio y frustración.

Otro criterio determinante es la despersonalización (DP), en la cual se obtuvo un porcentaje bajo (7,9%) de docentes con riesgo de Burnout con mayor frecuencia en hombres; de esta manera, se pudo determinar que gran parte de los docentes evaluados no manifestó esta característica. Sólo un 21,1% presentó riesgo de Burnout de acuerdo a la dimensión de realización personal (RP), por el contrario, el 65,8% presentó un nivel alto (65,8%) con mayor frecuencia en mujeres, lo cual permite identificar que los docentes en su gran mayoría presentan comportamientos relacionados con la comprensión, motivación y satisfacción laboral, siendo un factor protector para quienes lo presentan.

De manera similar se ha descrito un riesgo de Burnout en un estudio realizado en docentes universitarios de Venezuela, en donde un 35,1% presentó un alto

nivel de agotamiento emocional, un 31,7% en la dimensión despersonalización y un 13,1% de realización personal (43).

Basándose en el riesgo de Burnout de acuerdo al agotamiento emocional y la realización personal, según estas dos dimensiones se pudo observar que quienes presentaron riesgo de Burnout, no considera que su alimentación sea saludable, ya que tenían un mayor consumo de alimentos azucarados y un menor consumo de frutas y verduras, lácteos, legumbres, agua y alimentos fritos; además de mostrar un adecuado consumo de pescados, no consumían picoteos, pero si consumían comida rápida semanalmente. Por lo que evidentemente se ha relacionado el Síndrome de Burnout con hábitos alimentarios inadecuados.

Esto coincide de cierta forma con estudios realizados en Chile durante el confinamiento por la pandemia de Covid-19, en donde se han producido cambios en los hábitos alimentarios de la población, que generó un aumento en el consumo de comida rápida y alimentos fritos, bajo consumo de agua (44), una disminución en la frecuencia y cantidad consumida de frutas y verduras, y un aumento en el consumo de legumbres (45).

La asociación del Burnout con algunos hábitos alimentarios que no son adecuados, llevándolos a generar pérdida o incremento del apetito ocasionando una variación de peso corporal, por ausencia de hambre o aumento del consumo de calorías totales, que van generando acumulación de grasa y consecuencias que a la larga pueden llevar a sobrepeso u obesidad en personas vulnerables

caracterizadas por malas conductas alimentarias y susceptibilidad al estrés crónico (6).

Dentro de las limitaciones observadas en el desarrollo del estudio, el principal inconveniente se relacionó con la conformación del tamaño de la muestra, donde la participación fue muy pequeña, esto podría deberse al bajo interés por participar o a la falta de tiempo por la gran carga laboral que generalmente presentan los docentes en los últimos meses del año.

CONCLUSIONES

En el grupo de docentes evaluados y según los datos obtenidos, se pudo determinar que algunos niveles de las dimensiones del Síndrome de Burnout pueden ser preocupantes en esta población, ya que presentan un mayor porcentaje en la dimensión de agotamiento emocional, seguido por un nivel bajo de realización personal, las cuales se asociaron con hábitos de alimentación inadecuados.

Se considera imprescindible realizar futuras investigaciones sobre el Síndrome de Burnout en docentes universitarios con un tamaño de muestra mayor, ya que esta situación ocurre actualmente en el grupo objetivo determinado en el estudio y es fundamental que reciban algún tipo de ayuda. Por lo tanto, se recomienda profundizar en estrategias de intervención que conduzcan a prevenir el Burnout con el objetivo de mejorar la calidad de vida laboral de los docentes y la enseñanza de los estudiantes, ya que es crucial identificar y modificar las condiciones de trabajo que lo han producido por lo que podría ser necesario un asesoramiento psicológico para enmendar los hábitos adquiridos y de ésta forma analizar, evaluar y proteger al docente con síntomas del síndrome para evitar daños a la salud y así recuperar a un trabajador sano, eficiente y motivado, por lo que todo su entorno tanto social como familiar se beneficiará de ello.

REFERENCIAS

1. CIE-11 - CIE-11 para estadísticas de mortalidad y morbilidad [Internet]. [citado 25 de junio de 2021]. Disponible en: <https://icd.who.int/browse11/l-m/es#/http://id.who.int/icd/entity/129180281>
2. Buzzetti M. Validación del Maslach Burnout Inventory (MBI), en dirigentes del Colegio de Profesores A.G. de Chile [Internet]. Universidad de Chile; 2005. Disponible en: http://www.tesis.uchile.cl/tesis/uchile/2005/buzzetti_m/sources/buzzetti_m.pdf
3. Aranda C. El síndrome de Burnout o de quemarse en el trabajo: un conflicto en la salud de los profesionales. *Revista de Investigación en Psicología*. 30 de diciembre de 2011;14(2):45-54.
4. Alonso Fabregat, María Bernardina, Cifre Gallego, Eva, *Teletrabajo y Salud: un nuevo reto para la Psicología*. Papeles del Psicólogo [Internet]. 2002; (83):55-61. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=77808308>
5. Franco D, José J. Estrés alimentario y salud laboral vs. estrés laboral y alimentación equilibrada. *Med Segur Trab*. diciembre de 2007;53(209):93-9.
6. Ortega M, Herrera S, Rosas M, Fernández R. Síndrome de Burnout y su relación con los hábitos alimentarios. En: *Investigaciones en comportamiento alimentario Reflexiones, alcances y retos* [Internet]. Primera edición: 2018. México; p. 405-17. Disponible en: https://www.researchgate.net/profile/Andres-Santacoloma-Suarez/publication/350877763_Aprendizaje_del_Comer_Una_complejidad_en_la_Infancia/links/6077eb79881fa114b402d11f/Aprendizaje-del-Comer-Una-complejidad-en-la-Infancia.pdf#page=422
7. Laitinen J, Ek E, Sovio U. Stress-Related Eating and Drinking Behavior and Body Mass Index and Predictors of This Behavior. *Preventive Medicine*. 1 de enero de 2002;34(1):29-39.
8. Campo L. Síndrome de Burnout: una revisión teórica. :40.
9. Olivares Faúndez V, Olivares Faúndez V. Laudatio: Dra. Christina Maslach, Comprendiendo el Burnout. *Cienc Amp Trab*. abril de 2017;19(58):59-63.
10. Pérez AM. El Síndrome De Burnout. Evolución Conceptual Y Estado Actual De La Cuestión. *Vivat Acad*. 2010;(112):42-80.
11. Saborío Morales L, Hidalgo Murillo LF. Síndrome de Burnout. *Med Leg Costa Rica*. marzo de 2015;32(1):119-24.
12. Parra-García RR, Chávez-Sánchez H del C, Zea-Verdín AA. El síndrome de burnout en el personal docente de la Unidad Académica del Norte del Estado de Nayarit. Análisis comparativo 2018-2020. *Rev Educ Super*. 31 de diciembre de 2020;31-8.

13. Sánchez, S. Lucía, A. Incidencia del riesgo psicosocial del burnout en las relaciones interpersonales del personal docente de planta de la Universidad Andina Simón Bolívar – Sede Ecuador. 2019 [Citado 25 de junio de 2021]; Disponible en: [https://repositorio.uasb.edu.ec/bitstream/10644/6985/1/T30 12-MDTH-Sanchez-Incidencia.pdf](https://repositorio.uasb.edu.ec/bitstream/10644/6985/1/T30%2012-MDTH-Sanchez-Incidencia.pdf)
14. Ponce, C. B. "El síndrome del "Quemado" por estrés laboral asistencial en grupos de docentes universitarios. *Revista de Investigación en Psicología*. 2005; 8(2), 87-112.
15. Vidotti V, Martins JT, Galdino MJQ, Ribeiro RP, Robazzi ML do CC, Vidotti V, et al. Síndrome de burnout, estrés laboral y calidad de vida en trabajadores de enfermería. *Enferm Glob*. 2019;18(55):344-76.
16. En tiempos de pandemia: alarmante prevalencia del Síndrome de Burnout en funcionarias(os) de la Salud – CUT Chile [Internet]. [citado 26 de junio de 2021]. Disponible en: [https://cut.cl/cutchile/2020/10/10 /estudio-de-desgaste-laboral-en-las-os-trabajadoras-es-de-la-salud-en-el-contexto-de-la-pandemia-del-covid-19-en-chile/](https://cut.cl/cutchile/2020/10/10/estudio-de-desgaste-laboral-en-las-os-trabajadoras-es-de-la-salud-en-el-contexto-de-la-pandemia-del-covid-19-en-chile/)
17. Rodríguez, J. Álvarez, I. Doménech, G. Un problema de salud laboral: «Estrés» Laboral-Burnout. *Medicina y Seguridad del Trabajo*. 2004; Vol Nº 197: 65-78.
18. Chávez, H. Chávez, Parra, R. Síndrome de Burnout en el Personal Docente de la Unidad Académica del Norte del Estado de Nayarit [Internet] 2018 [Consultado 26 de junio 2021]; 19(20). Disponible en: <https://core.ac.uk/download/pdf/268579222.pdf>
19. Aranda C. El síndrome de Burnout o de quemarse en el trabajo: un conflicto en la salud de los profesionales. *Revista de Investigación en Psicología*. 30 de diciembre de 2011;14(2):45-54.
20. Jorquera R, Orellana C, Tapia C, Vergara E. Síndrome de Burnout en una muestra de profesores/as de enseñanza básica de la ciudad de Copiapó. *Summa Psicológica UST*. 2014; 11(2):115-34.
21. Salanova, M. Martínez, I. & Lorente, L. ¿Cómo se relacionan los obstáculos y facilitadores organizacionales con el burnout docente?: Un estudio longitudinal. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones* [Internet]. 2005;21(1-2):37-54. Disponible en: [https://www.redalyc.org/ articulo.oa?id=231317039003](https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=231317039003)
22. Bustamante E, Bustamante F, González G, Bustamante L. El burnout en la profesión docente: un estudio en la escuela de bioanálisis de la Universidad de Carabobo Sede Aragua, Venezuela. *Medicina y Seguridad del Trabajo*. junio de 2016;62(243):111-21.
23. Guerrero HLS, Vasquez YYC, Chambi LMC, Cuadros MJL. Síndrome de Burnout en docentes en un contexto de emergencia sanitaria, Lima. *Alpha Centauri*. 14 de diciembre de 2020;1(3):44-56.
24. Chávez Ramírez DR, Pando Moreno M, Aranda Beltrán C, Almeida Perales C. Burnout y Work Engagement en Docentes Universitarios de Zacatecas. *Ciencia & trabajo*. agosto de 2014;16(50):116-20.

25. Morales LYP, Vélez RP, Ramírez CM, Largada MF, Martínez RL, Rodríguez GR. Prevalencia del síndrome de Burnout en docentes de la Universidad autónoma de Baja California, Mexicali, México. *Revista Cubana de Salud y Trabajo*. 22 de agosto de 2016;17(3):36-40
26. Educación en Alimentación y Nutrición para la Enseñanza Básica. Módulos de contenidos [Internet]. FAO. 2003 [citado 27 de junio de 2021]. Disponible en: <http://www.fao.org/3/am401s/am401s00.htm>
27. Guías Alimentarias para la Población Chilena [Internet]. ODEPA | Oficina de Estudios y Políticas Agrarias. 1970 [citado 28 de junio de 2021]. Disponible en: <https://www.odepa.gob.cl/publicaciones/noticias/noticias-institucionales/guias-alimentarias-para-la-poblacion-chilena>
28. Ministerio de Salud aprueba nuevas Guías Alimentarias [Internet]. INTA. 2017 [citado 28 de junio de 2021]. Disponible en: <https://inta.cl/ministerio-de-salud-aprueba-nuevas-guias-alimentarias/>
29. Red-ICEAN: Details [Internet]. [citado 28 de junio de 2021]. Disponible en: <http://www.fao.org/red-icean/recursos/envie-un-documento/details/es/c/180894/>
30. Minsal. Encuesta Nacional de Consumo Alimentario [Internet] 2010-2011. Disponible en: https://cdb4224e-93a8-47c8-8331-ee33343c6d74.filesusr.com/ugd/a9223b_6ee2cff69acb4802b2c43786b6b6e3e9.pdf
31. Nevanperä NJ, Hopsu L, Kuosma E, Ukkola O, Uitti J, Laitinen JH. Occupational burnout, eating behavior, and weight among working women. *The American Journal of Clinical Nutrition*. 1 de abril de 2012;95(4):934-43.
32. Vio del Río FT, Yáñez M, González González CG, Fretes Centurión G, Salinas J. Teachers' self-perception of their dietary behavior and needs to teach healthy eating habits in the school. *Journal of Health Psychology* [Internet]. julio de 2018 [citado 28 de junio de 2021]; Disponible en: <http://repositorio.uchile.cl/handle/2250/152552>
33. Redondo-Flórez L, Tornero-Aguilera JF, Ramos-Campo DJ, Clemente-Suárez VJ. Gender Differences in Stress- and Burnout-Related Factors of University Professors. *BioMed Research International*. 22 de diciembre de 2020;2020:e6687358
34. Redondo-Flórez L, Fernández-Lucas J, Clemente-Suárez VJ. Cultural Differences in Stress-Related Psychological, Nutrition, Physical Activity and Oral Health Factors of Professors. *Nutrients*. diciembre de 2020;12(12):3644.
35. Caballero IG, Martínez MF, Cruz SP de la. Síndrome de burnout y factores relacionados en docentes universitarios. *NURE investigación: Revista Científica de enfermería*. 2021;(110):3.
36. Palmés FR, Robaina NF, Río CJ, Ortiz MC, Avram E. Síndrome de burnout y hábitos alimenticios en profesores de enseñanza secundaria. *El Guiniguada*. 7 de octubre de 2010;19:11-26.
37. Hernández R, Fernández C, Baptista P. Metodología de la investigación

- [Internet]. Quinta edición. México: McGraw-Hill Interamericana; 2010. 149-156 p. Disponible en: https://drive.google.com/file/d/1OzAyRwb_hG_WHFOuhs6iWpFv8bstlXLfs/view
38. Hernández R, Fernández C, Baptista P. Metodología de la Investigación [Internet]. Tercera edición. México: McGraw-Hill Interamericana; 2003. 114-133 p. Disponible en: http://www.rlillo.educsalud.cl/Capac_Investigacion_BecadosFOREAPS/Metodologia%20de%20la%20Investigacion.pdf
 39. Rodríguez-Palmero M. Recomendaciones dietéticas en el embarazo y la lactancia. *Offarm*. 1 de marzo de 2001;20(3):126-33.
 40. Actualización de la clasificación internacional de enfermedades: inclusión del síndrome «burnout» [Internet]. [citado 9 de julio de 2021]. Disponible en: <https://www.fraternidad.com/es-ES/noticias/actualizacion-de-la-clasificacion-internacional-de-enfermedades-inclusion-del-sindrome>
 41. Hábitos alimentarios | FEN [Internet]. [citado 9 de julio de 2021]. Disponible en: <https://www.fen.org.es/blog/habitos-alimentarios/>
 42. Manzini JL. DECLARACIÓN DE HELSINKI: PRINCIPIOS ÉTICOS PARA LA INVESTIGACIÓN MÉDICA SOBRE SUJETOS HUMANOS. *Acta bioethica*. diciembre de 2000;6(2):321-34.
 43. Borges R A, Ruiz M, Rangel R, González P. Síndrome de Burnout en docentes de una universidad pública venezolana. *Comunidad y Salud*. junio de 2012;10(1):1-9.
 44. Estudio UFRO revela aumento en el consumo de comida chatarra y alcohol durante la cuarentena [Internet]. [citado 12 de diciembre de 2021]. Disponible en: <http://humanidades.ufro.cl/index.php/noticias/1155-estudio-ufro-revela-aumento-en-el-consumo-de-comida-chatarra-y-alcohol-durante-la-cuarentena>
 45. Pye C, Sutherland S, Martín PS, Pye C, Sutherland S, Martín PS. Consumo de frutas, verduras y legumbres en adultos de Santiago Oriente, Chile: ¿Ha influido el confinamiento por COVID-19? *Revista chilena de nutrición*. junio de 2021;48(3):374-80.

ANEXOS

ANEXO 1. Guías Alimentarias para la población chilena

1. Para tener un peso saludable, come sano y realiza actividad física diariamente.
2. Pasa menos tiempo frente al computador o la tele y camina a paso rápido, mínimo 30 minutos al día.
3. Come alimentos con poca sal y saca el salero de la mesa.
4. Si quieres tener un peso saludable, evita el azúcar, dulces, bebidas y jugos azucarados.
5. Cuida tu corazón evitando las frituras y alimentos con grasas como cecinas y mayonesa.
6. Come 5 veces verduras y frutas de distintos colores, cada día.
7. Para fortalecer tus huesos, consume 3 veces al día lácteos bajos en grasa y azúcar.
8. Para mantener sano tu corazón, come pescado al horno o a la plancha, 2 veces por semana.
9. Consume legumbres al menos dos veces por semana, sin mezclarlas con cecinas.
10. Para mantenerte hidratado, toma 6 a 8 vasos de agua al día.
11. Lee y compara las etiquetas de los alimentos y prefiere los que tengan menos grasas, azúcar y sal (sodio).

Fuente: Ministerio de Salud de Chile (2013).

ANEXO 2. Tabla de proporción (%) de tiempos de comida durante el día, según grupo etario.

Tiempos de comida	2-5 años	6-13 años	14-18 años	19-29 años	30-49 años	50-64 años	≥ 65 años
Desayuno	99,7	89,2	76,5	81,5	91,9	96,1	98,6
Colación a media mañana	61,7	34,4	19,2	18,9	22,5	27,6	28,7
Almuerzo	99,1	97,1	94,4	94,9	94,3	96,9	97,2
Colación a media tarde	70,6	57,2	42,7	35,0	27,3	28,4	23,4
Once	75,5	79,6	81,8	78,4	76,8	83,6	90,8
Cena	51,9	28,9	21,2	24,4	25,8	25,7	21,3
Colación nocturna	43,9	28,3	26,0	28,3	23,8	27,7	27,7

Fuente: Minsal. Encuesta Nacional de Consumo Alimentario (2010-2011)

ANEXO 3. Operacionalización de las variables de estudio

Variable	Clasificación	Definición conceptual	Definición operacional	Indicador
Síndrome de Burnout	Independiente Cuantitativa De razón Discreta	“Síndrome conceptualizado como resultado del estrés crónico en el lugar de trabajo que no se ha manejado con éxito” (40).	Se evaluará a través del cuestionario de Maslach Burnout Inventory (MBI).	Nivel bajo, medio y alto en las dimensiones de: Agotamiento emocional Despersonalización Realización personal
Hábitos alimentarios	Dependiente Cualitativa Nominal Policotómica	“Comportamientos conscientes, colectivos y repetitivos, que conducen a las personas a seleccionar, consumir y utilizar determinados alimentos o dietas, en respuesta a unas influencias sociales y culturales” (41).	Se evaluará a través de una encuesta online validada por juicio de expertos.	Tiempo de alimentación. Horario de alimentación. Cumplimiento de las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA). Consumo de comida rápida y snacks (con grasa y azúcar).

ANEXO 4. Cuestionario de Maslach Burnout Inventory (MBI)

Lea atentamente cada enunciado e indique con qué frecuencia Ud. ha presentado las siguientes situaciones, considerando las siguientes respuestas, donde: 0 = Nunca, 1 = Alguna vez al año o menos, 2 = Una vez al mes o menos, 3 = Algunas veces al mes, 4 = Una vez por semana, 5 = Algunas veces por semana y 6 = Todos los días.

1	Me siento emocionalmente agotado (a) por mi trabajo.	
2	Me siento cansado (a) al final de la jornada de trabajo.	
3	Me siento fatigado (a) cuando me levanto por la mañana y tengo que enfrentarme con otro día de trabajo.	
4	Fácilmente comprendo lo que sienten mis alumnos.	
5	Creo que trato a algunos alumnos como si fueran objetos.	
6	Trabajar todo el día con alumnos es una tensión para mí.	
7	Enfrento de manera eficaz los problemas que me presentan mis alumnos.	
8	Me siento extenuado por mi trabajo.	
9	Siento que con mi trabajo estoy influyendo positivamente en la vida de otros.	
10	Creo que tengo un comportamiento más insensible con la gente desde que hago este trabajo.	
11	Me preocupa que este trabajo me esté endureciendo emocionalmente.	
12	Me encuentro con mucha vitalidad.	
13	Me siento frustrado (a) por mi trabajo.	
14	Siento que estoy trabajando demasiado.	
15	Realmente no me importa lo que les ocurrirá a algunos de mis alumnos.	
16	Trabajar en contacto directo con los alumnos me produce bastante estrés.	
17	Tengo facilidad para crear una atmósfera relajada con mis alumnos.	

18	Me encuentro animado (a) después de trabajar junto con los alumnos.	
19	He realizado muchas cosas que valen la pena en este trabajo.	
20	En el trabajo siento que estoy al límite de mis posibilidades.	
21	Siento que sé tratar de forma adecuada los problemas emocionales en el trabajo.	
22	Siento que los alumnos me culpan de algunos de sus problemas.	

CÁLCULO DE PUNTUACIONES

Se suman los puntajes según los ítems que se señalan a continuación:

Dimensión	Ítems	Valor obtenido	Indicios de Burnout
Agotamiento emocional	1-2-3-6-8-13-14-16-20	0	Más de 26
Despersonalización	5-10-11-15-22	0	Más de 9
Realización personal	4-7-9-12-17-18-19-21	0	Menos de 34

VALORES DE REFERENCIA

Dimensión	Bajo	Medio	Alto
Agotamiento emocional	0 - 18	19 - 26	27 - 54
Despersonalización	0 - 5	6 - 9	10 - 30
Realización personal	0 - 33	34 - 39	40 - 56

ANEXO 5. Encuesta de Hábitos Alimentarios en Docentes

La presente encuesta forma parte de un proyecto de investigación, realizado por alumnos tesistas de la carrera de Nutrición y Dietética, que tiene por finalidad obtener información sobre los hábitos alimentarios y el Síndrome de Burnout en docentes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad del Desarrollo, sede Concepción.

Toda opinión o información que Ud. nos proporcione será tratada de manera confidencial. Nunca se revelará su identidad. Los datos sólo serán usados para la presente investigación. Su participación es completamente voluntaria. Se puede retirar del estudio en el momento que estime conveniente; para ello, basta que cierre u abandone la página web con el cuestionario.

De antemano, ¡Muchas gracias por su colaboración!

Instrucciones: Lea cuidadosamente y responda las preguntas que se presentan a continuación.

¿Está dispuesto (a) a completar el cuestionario que se le presenta a continuación?

- a) Acepto participar
- b) No acepto participar

I. Datos generales

1) Género:

- a) Masculino
- b) Femenino

- c) Otro
- d) Prefiero no responder

2) ¿Qué edad tiene usted? ____ años

3) Estado civil:

- a) Soltero (a)
- b) Casado (a)
- c) Divorciado (a)
- d) Unión libre
- e) Viudo (a)

4) ¿Tiene hijos? Si su respuesta es sí, especifique el número de hijos.

- a) Sí, tengo ____ hijo (s)
- b) No tengo hijo (s)

5) Si anteriormente seleccionó el género femenino, ¿Está usted embarazada o en período de lactancia?

- a) Si
- b) No

6) En la actualidad, ¿Se encuentra en tratamiento por algún problema de salud mental (depresión, trastornos de ansiedad, insomnio, etc.)?

- a) Si
- b) No

II. Aspectos laborales

7) ¿En qué área (s) de la Facultad de Ciencias de la Salud realiza su

trabajo? Marque más de una opción si es necesario.

- a) Enfermería
- b) Kinesiología
- c) Odontología
- d) Nutrición y Dietética
- e) Fonoaudiología

8) En la Universidad se encuentra contratado como docente:

- a) De planta
- b) A honorarios

9) Actualmente, ¿En qué modalidad está realizando su trabajo?

- a) Presencial
- b) Teletrabajo
- c) Ambos
- d) Ninguna (en caso de licencia)

10) ¿Cuántas horas a la semana destina a la docencia? Considere las horas efectivas de clase, más preparación de material de apoyo, horas de corrección de tareas y certámenes, etc.:_____ horas.

11) Además de realizar su trabajo como docente en la UDD, ¿Hace clases en otra universidad?

- a) Si
- b) No

12) Además de realizar su trabajo como docente en la UDD, ¿Trabaja en

algún establecimiento de salud?

a) Si

b) No

13) Considerando los últimos 6 meses, cree que su nivel de estrés ha:

a) Aumentado

b) Disminuido

c) Mantenido

III. Hábitos alimentarios

A continuación, indique la alternativa que corresponda según su apreciación:

14) ¿Considera Ud. que su alimentación es saludable (rica en frutas y verduras, lácteos, pescados, legumbres, baja en grasas, etc.)?

a) Si

b) No

15) ¿Realiza algún tipo de ejercicio físico?

Considere ejercicio físico, todo tipo de actividad física planeada y estructurada, como, por ejemplo: caminar, correr, nadar, elíptica, ejercicios de fortalecimiento muscular en el gimnasio, etc.

a) Sí

b) A veces

c) No

16) De las siguientes opciones, ¿Cuál describe mejor la frecuencia con la que realiza ejercicio físico?

- a) Diariamente
- b) 1 o más veces a la semana
- c) 2 o 3 veces al mes
- d) Menos de 1 vez al mes
- e) Nunca

17) ¿Consume alimentos azucarados (galletas, pasteles, bebidas, jugos azucarados, etc.), con qué frecuencia lo hace?

- a) Si, todos los días
- b) Si, 1 o 2 veces a la semana
- c) Si, más de 3 veces a la semana
- d) No los consumo

18) ¿Consume alimentos fritos (papas, pescado, pollo, etc.) y ricos en grasa (cecinas, mayonesa, cremas etc.), con qué frecuencia lo hace?

- a) Si, todos los días
- b) Si, 1 o 2 veces a la semana
- c) Si, más de 3 veces a la semana
- d) No los consumo

19) Respecto al consumo de frutas y verduras, ¿Con qué frecuencia las consume?

- a) Diariamente
- b) 2 a 3 veces a la semana
- c) 4 a 5 veces a la semana

d) 6 veces a la semana

e) Nunca

20) ¿Cuántas porciones de frutas y verduras consume durante el día?

a) Menos de 3 porciones

b) 3 porciones

c) 4 a 5 porciones

d) No consumo

21) ¿Cuántas veces al día consume lácteos (leche, yogurt, queso, quesillo, etc.)?

a) 1 a 2 veces

b) 3 veces

c) Más de 3 veces

d) No consumo

22) ¿Con qué frecuencia consume pescado (fresco, enlatado o congelado)?

a) 1 vez a la semana

b) 2 a 3 veces a la semana

c) 4 a 6 veces a la semana

d) 1 vez al mes

e) No consumo

23) ¿Cuántas veces a la semana consume legumbres (porotos, lentejas, garbanzos, etc.)?

a) Menos de 2 veces

- b) 2 veces
- c) Más de 2 veces
- d) No consumo

24) ¿Cuánta agua consume diariamente?

- a) 1 a 2 vasos
- b) 3 a 5 vasos
- c) 6 a 8 vasos
- d) 9 o más vasos
- e) Solo tomo agua cuando tengo sed
- f) No consumo

25) ¿Mantiene horarios fijos de alimentación?

- a) Si
- b) No

26) Referente a los tiempos de comida (desayuno, almuerzo, once, cena y colaciones), ¿Cuál es su estructura diaria de alimentación? Marque las opciones que estime conveniente.

- a) Desayuno
- b) Almuerzo
- c) Once
- d) Cena
- e) 1 colación
- f) 2 colaciones

g) más de 2 colaciones

27) Entre cada comida, ¿Suele picotear snacks dulces y/o salados?

- a) Siempre
- b) Casi siempre
- c) A veces
- d) Nunca

28) Habitualmente, ¿Cuántas veces a la semana consume comida rápida (hamburguesas, pizza, completos, etc.)?

- a) 1 a 2 veces
- b) 3 a 4 veces
- c) Más de 4 veces
- d) Nunca

¡Muchas gracias por su participación!

ANEXO 6. Validación por juicio de expertos

Estimada Profesora,

Los estudiantes Javiera Ximena Vargas Muñoz, Juan Pablo Fonseca Villagra y Constanza Valentina Carrasco Poblete, están desarrollando su proyecto de tesis “Síndrome de Burnout y su relación con los hábitos alimentarios en docentes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad del Desarrollo, Concepción 2021”, cuyo objetivo es determinar la relación entre el Síndrome de Burnout y los hábitos alimentarios en docentes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad del Desarrollo de Concepción, durante el año 2021; esto implica la utilización de una encuesta/cuestionario de hábitos alimentarios como instrumento de recolección de la información.

Con la finalidad de validar esta herramienta evaluativa mediante juicio de expertos, usted ha sido seleccionado como posible especialista. Para ello será necesario determinar el grado de conocimiento que usted posee sobre el tema investigado (o sobre la construcción de este tipo de instrumento).

Si usted está de acuerdo en participar como experto, por favor se le solicita responder las preguntas del formulario que aparece a continuación y revisar el instrumento adjunto para sus observaciones y/o comentarios.

Tenga presente que esta información es absolutamente confidencial y los resultados del cuestionario serán conocidos solamente por las/los tesis y su tutor metodológico.

Muchas gracias por su cooperación.

CUESTIONARIO DE COMPETENCIA EVALUADORA PARA EXPERTOS EN EL ÁREA DE EVALUACIÓN

Nombre:

Profesión:

Grado Académico: ___ Licenciado ___ Magister ___ Doctor ___ Post Doctor

Instrucciones:

Marque con una cruz en la alternativa que considere se adapta más a su realidad.

1) ¿Cuál es su nivel de conocimiento sobre el tema de esta investigación?

Considere que el **valor 0** indica absoluto desconocimiento de la problemática que se evalúa; mientras que el **valor 10** indica pleno conocimiento de la referida problemática.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

2) En la siguiente tabla, marque con una (X) el grado de influencia que ha tenido cada una de las fuentes de argumentación en sus conocimientos sobre el tema.

FUENTES DE ARGUMENTACIÓN (Kc)	GRADO DE INFLUENCIA DE CADA UNA DE LAS FUENTES EN SUS CONOCIMIENTOS		
	ALTO (A)	MEDIO (M)	BAJO (B)
1. Investigaciones teóricas y/o experimentales relacionadas con el tema, realizadas por usted.			

2. Experiencia obtenida en la actividad profesional (docencia de pregrado y postgrado recibida y/o impartida).			
3. Análisis de la literatura especializada y publicaciones de autores nacionales.			
4. Análisis de la literatura especializada y publicaciones de autores extranjeros.			