



Cresp-Barria, M; Machuca-Barria, C; Espinoza, V; Cartes, A; Ahumada, D; Duran-Aguero, S. (2023). Efectos de la Educación a distancia en académicos de la educación superior chilena: Cumplimiento guías alimentarias y síndrome de Bournout academico. *Journal of Sport and Health Research*. 15(Supl 1):71-84. <https://doi.org/10.58727/jshr.102700>

Original

EFFECTOS DE LA EDUCACIÓN A DISTANCIA EN ACADÉMICOS DE LA EDUCACIÓN SUPERIOR CHILENA: CUMPLIMIENTO GUÍAS ALIMENTARIAS Y SÍNDROME DE BURNOUT ACADEMICO.

EFFECTS OF DISTANCE EDUCATION ON ACADEMICS OF CHILEAN HIGHER EDUCATION: COMPLIANCE WITH DIETARY GUIDELINES AND ACADEMIC BURNOUT SYNDROME.

Cresp-Barria, M¹; Machuca-Barria, C²; Espinoza, V²; Cartes, A²; Ahumada, D²; Duran-Aguero, S³.

¹ Departamento de Innovación y Educación, Facultad de Educación, Universidad Católica de Temuco Chile.

² Departamento de Procesos diagnósticos y Evaluación. Facultad Cs De la Salud, Universidad Católica de Temuco, Chile.

³ Escuela de Nutrición y Dietética. Facultad de Ciencias para Cuidado de la Salud. Universidad San Sebastian, Los Leones, Chile.

Correspondence to:

Cresp-Barria Mauricio

Catholic University of Temuco, Chile

Montt 56

Email: mcrep@uct.cl

Edited by: D.A.A. Scientific Section
Martos (Spain)



editor@journalshr.com

Received: 06/11/2023

Accepted: 30/11/2023

ISSN: 1989-6239



RESUMEN

Objetivos: Describir niveles de cumplimiento de guías alimentarias y la relación con el nivel de síndrome de burnout, en docentes que realizaron educación a distancia en Universidades Chilenas.

Material y métodos: Estudio multicéntrico, descriptivo de tipo transversal. Muestra no probabilística de 475 docentes universitarios. Se utilizó Maslach Burnout Inventory y Encuesta de Hábitos Alimentarios basada en las GABAs. Para los análisis se utilizó el programa estadístico Stata 16.1 (StataCorp, College Station), se estableció frecuencia y porcentaje, para comparar las variables categóricas se empleó prueba de χ^2 . Se realizó análisis de regresión lineal, para identificar si el promedio de las variables (cansancio emocional, despersonalización y realización personal) presentaban una tendencia significativa a disminuir o aumentar, según cumplimientos de las GABAs.

Resultados: El 50,7% de la muestra cuyas edades están entre 20 y 39 años, son quienes poseen el mayor cumplimiento a las recomendaciones alimentarias (54,2%), al compararlos con el grupo entre 40 a 59 años (46,8%). Del total de la muestra, el 60,8% presenta cansancio emocional, siendo los ítems no cumplimiento (60,6%) o cumple 1 vez (64,5%) En cuanto a la categoría realización personal los valores más altos, se encuentran en la subcategoría bajo, destacándose el no cumplimiento (63,3%) o solo 1 vez cumple (40,8%) las recomendaciones alimentarias. A su vez, existe un mayor cumplimiento a las recomendaciones diarias de lácteos y legumbres, siendo siempre mayor el promedio de no cumplimiento (63,7%) a las recomendaciones. La recomendación de consumo de frutas y verduras presenta los valores más elevados $n=450$ (94,7%), de no cumplimiento de la recomendación.

Conclusiones: La docencia universitaria en confinamiento, trajo consigo hábitos alimentarios inadecuados, generados por el estrés, cansancio emocional, labores domésticas, sumado a las responsabilidades laborales y familiares cotidianas, impactando más a las mujeres. Seguir las recomendaciones alimentarias diarias, basadas en las GABAs permite asegurar una ingesta de macro y micronutrientes, junto a un adecuado aporte de fibra.

Palabras clave: Burnout; recomendaciones dietéticas; educación a distancia; docentes universitarios.

ABSTRACT

Objectives: Describe levels of compliance with dietary guidelines and the relationship with the level of burnout syndrome, in teachers who carried out distance education in Chilean Universities.

Material and methods: Multicenter, descriptive, cross-sectional study. Non-probabilistic sample of 475 university teachers. The Maslach Burnout Inventory and Eating Habits Survey based on the GABAs were used. For the analyses, the statistical program Stata 16.1 (StataCorp, College Station) was used; frequency and percentage were established; to compare categorical variables, the χ^2 test was used. Linear regression analysis was performed to identify whether the average of the variables (emotional exhaustion, depersonalization and personal fulfillment) presented a significant tendency to decrease or increase according to compliance with the GABAs.

Results: 50.7% of the sample whose ages are between 20 and 39 years old are those who have the greatest compliance with dietary recommendations (54.2%), when compared to the group between 40 and 59 years old (46.8%). Of the total sample, 60.8% present emotional exhaustion, with the items being non-compliance (60.6%) or compliance 1 time (64.5%). Regarding the personal fulfillment category, the highest values are found in the low subcategory, highlighting non-compliance (63.3%) or only 1 compliance (40.8%) with dietary recommendations. In turn, there is greater compliance with the daily recommendations for dairy products and legumes, with the average non-compliance (63.7%) with the recommendations always being higher. The recommendation for the consumption of fruits and vegetables presents the highest values $n=450$ (94.7%), of non-compliance with the recommendation.

Conclusions: University teaching in confinement brought with it inadequate eating habits, generated by stress, emotional exhaustion, domestic chores, added to daily work and family responsibilities, impacting women more. Following the daily dietary recommendations, based on GABAs, ensures an intake of macro and micronutrients, along with an adequate supply of fiber.

Keywords: Burnout; dietary recommendations; distance education; University teachers



INTRODUCCIÓN

Las vidas y hábitos de la población cambiaron de forma rápida y radical frente a la crisis desatada por el covid-19, decretada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) en marzo del año 2020 (OMS, 2020; Silva, et al., 2020) colapsando los sistemas sanitarios debido a su rápida propagación (Tormo, et al., 2021; Centron & Landwirth, 2005; Brooks, et al., 2020). Se interrumpe de esta manera la modalidad presencial de la educación, situación que generó una crisis en la educación superior dando lugar a la educación a distancia. Lo anterior, trae como consecuencia desde el Ministerio de Educación en Chile, la prohibición total de los servicios del sistema educativo, donde docentes y estudiantes debieron reaprender una nueva manera, para acceder al conocimiento e interactuar en el ciberespacio (Unesco, 2020; Mineduc, 2020). Por consecuencia, se generó una demanda en las instituciones educativas, un acelerado y extraordinario esfuerzo de adecuación a la nueva realidad (Da Vicenzo, 2020; AUR, 2020), incorporando el teletrabajo; definido por la Organización Internacional del Trabajo, como una forma de trabajo, que se realiza en una ubicación alejada de una oficina, separando así al trabajador del contacto personal con sus colegas (OIT, 2020).

El teletrabajo, puede desencadenar cambios en los estilos de vida y hábitos alimentarios, provocando desorden a nivel laboral y familiar, alterando el desarrollo de la vida de los seres humanos (Guibilinni, et al., 2018; Arora & Grey, 2020). Como consecuencia, afectar negativamente el cumplimiento de las recomendaciones de alimentos para el consumo diario de las personas y sus familias, aumentando la ingesta de alimentos hipercalóricos y procesados, como alternativas más económicas, pero con efectos negativos en la calidad de la dieta (Pérez et al., 2020; Torres et al., 2016). A esto, se suman las respuestas psicológicas y emocionales que trae consigo el teletrabajo, las cuales aumentaron el riesgo de tener elecciones alimentarias poco saludables (Whang et al., 2020), con alto contenido en azúcares libres, grasa total, grasas saturadas y sodio, y un bajo contenido en proteína, fibra alimentaria, minerales y vitaminas, en comparación con productos, platos y/o comidas sin procesar o mínimamente procesados (OPS, 2019).

El teletrabajo, puede motivar la ingesta excesiva de comida al experimentar emociones negativas, llamado hambre emocional (Whang et al., 2020), sumado al cansancio, enojo, ansiedad, preocupación, estrés

propio del aislamiento y la incertidumbre, son conductas que puede influir en el comportamiento alimentario propiciando dietas poco saludables, ricas en grasas saturadas, azúcares e hidratos de carbono refinados, las cuales pueden impactar negativamente en problemáticas actuales de salud, como la obesidad y otras enfermedades crónicas no transmisibles (Montemurro, 2020; Vergara et al., 2020; Van Strient, 2018; Crovetto et al., 2019; Serra, 2016), elevando consigo a un desbalance nutricional totalmente amenazante para el sistema inmunológico de las personas como lo describen los reportes internacionales del Centers for Disease Control and Prevention. (2020). Sumado a lo anterior, la hiperconectividad aumentó las compras de productos alimenticios en línea, siendo un factor a considerar al analizar la calidad de la alimentación, durante los periodos de teletrabajo en docentes universitarios (Perez et al., 2020), para quienes, además, significó comprometerse con múltiples funciones que abarcan, desde la propia disciplina, hasta una fuerte carga emocional provocada por el contexto social, el estrés, manejo de emociones, condiciones laborales adversas y modificación de la práctica laboral, alterando el equilibrio entre la salud y el bienestar, pudiendo provocar cambios en sus estilos de vida, que por consecuencia impiden un óptimo desempeño laboral (Kottwitz et al., 2020; Oridika, 2018).

Una alimentación saludable, es un indicador de buen estado de salud en la población, por ello, es relevante potenciar estrategias preventivas y de intervención para reducir o modificar las posibles alteraciones y potenciar una mejor calidad de vida (Miró et al., 2005). En este sentido para el caso de Chile, existen las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABAs, 2013; Olivares et al., 2013), que son un instrumento educativo que busca promover estilos de vida saludable y entregar recomendaciones, que permiten mejorar la calidad de vida en la población chilena (Troncoso et al., 2022).

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022), la salud laboral debe propiciar el más alto grado posible de bienestar físico, mental y social a los trabajadores, siendo indicadores de bienestar y la calidad de vida, sobretudo en disciplinas con contacto permanente con otras personas, siendo éste, un factor de exposición para presentar el síndrome de cansancio físico y psicológico (Brito, 2018). La educación a distancia que emerge con la aparición del confinamiento, esta situación ha sido considerada un



estresor potencial capaz de provocar una crisis de salud mental en los docentes universitarios, presentando cambios en el comportamiento, bajo rendimiento académico, agotamiento emocional, fatiga, dolor de cabeza, cansancio, frustración, falta de concentración y por consecuencia, una baja motivación en los estudiantes (Zambrano et al., 2022). El estrés de los docentes es una posible consecuencia indeseable del cierre de las instituciones educativas, de la incertidumbre y del desconocimiento de la enseñanza remota (Kim & Asbury, 2020; UNESCO, 2021). Lo anterior invita a reflexionar respecto a la función docente, por ser una de las más propensas a desarrollar enfermedades desencadenadas por el estrés y perturbaciones que pueden prolongarse y convertirse en burnout o síndrome de quemarse en el trabajo (Ferrel, 2013). El cual es definido como una respuesta emocional ante un estrés laboral crónico y se conceptualiza como un síndrome multidimensional con tres rasgos característicos, como son; el cansancio emocional, seguido de la despersonalización, las cuales en conjunto al trascender dejan en manifiesto la falta de realización personal, caracterizada por una valoración negativa de los logros, que termina por conducir a la insatisfacción y desmotivación por el trabajo realizado (Jiménez et al., 2019), constituyendo un riesgo psicosocial que afecta la salud mental del docente, con el consecuente deterioro de su estado de salud física, e impacta negativamente el proceso de enseñanza y aprendizaje de los estudiantes (Brito, 2018). Lo que puede haber llevado a los docentes a niveles reducidos de realización personal, y crear una distancia emocional con respecto a su trabajo (Weibenfels et al., 2021; Westphal, 2022). El objetivo de este trabajo, es describir los niveles de cumplimiento a las recomendaciones alimentarias diarias, el nivel de burnout y su relación en docentes que realizaron educación a distancia, pertenecientes a universidades chilenas.

MATERIAL Y MÉTODOS

Diseño y participantes

Estudio multicéntrico, descriptivo de tipo transversal, muestra no probabilística. Se invitó a participar de forma abierta en este estudio a docentes universitarios de todo el país. La muestra estuvo conformada por 475 docentes universitarios (sexo femenino asignado al nacer=323; sexo masculino asignado al nacer=152), pertenecientes a las ciudades de Temuco, Osorno,

Concepción, Punta Arenas, Arica y Santiago. Los criterios de inclusión fueron aceptar consentimiento informado, tener más de 18 años edad, ejercer la docencia en teletrabajo de manera parcial o total, durante los meses de agosto 2020 a enero 2021. Se incluyó a todos los docentes que se encontraban con clases online y teletrabajo, que aceptaron participar voluntariamente y firmaron el consentimiento informado, siguiendo la Declaración de Helsinki, para las investigaciones con seres humanos. El estudio fue aprobado por el Comité de Ética de la Universidad Católica de Temuco, documento decreto 13/20, de Julio 2020. Se aplicó el cuestionario “Maslach Burnout Inventory” (MBI) y de “Hábitos Alimentarios” (GABAs). Ambos cuestionarios se enviaron por correo electrónico, para ser completados en formato online (Formularios de Google).

Instrumentos y recolección de datos

Maslach Burnout Inventory

El cuestionario Maslach Burnout Inventory (MBI) desarrollado por Maslach y Jackson, está constituido por 22 ítems en forma de afirmaciones, sobre los sentimientos y actitudes del profesional y su función es medir el desgaste profesional. Este test es el resultado del análisis de tres dimensiones: agotamiento emocional, despersonalización y realización personal. La dimensión cansancio emocional (CE) está constituida por 9 ítems, que describen los sentimientos de una persona emocionalmente exhausta por las demandas de su trabajo, que superan su posibilidad de respuesta; la dimensión despersonalización (DP), por 5 ítems que describen una respuesta emocional fría hacia los receptores o beneficiarios del servicio que se presta, en el caso de la docencia, hacia los alumnos; y la dimensión realización personal (RP) quedó constituida por 8 ítems, evalúa los sentimientos de competencia y éxito en el propio trabajo, así como el logro de los objetivos personales (Mandeler, 2016).

Hábitos Alimentarios

Para la recolección de la información alimentaria se utilizó las recomendaciones de hábitos alimentarios chilena, Guías Alimentarias basada en alimentos (GABAs, 2013) para poder ser utilizado en tiempo de confinamiento. El cuestionario se conformó de 13 preguntas considerando para cada una 4 o 5 alternativas, desde la opción no consume, pasando por



número de porciones diarias recomendables para la población adulta en Chile, como también indicando porciones no recomendables, para cada porción de alimentos consultada. Para mayor comprensión, se entregó ilustración alusiva al tamaño de cada porción de alimentos. Los alimentos consultados fueron; lácteos, fruta, verdura, pescado, carne roja, pollo, legumbres, pan, agua o hierbas, bebidas o jugos azucarados, galletas o dulces, pastelería y comida a domicilio (delivery). La adaptación para educación a distancia, en su etapa inicial se realizó por validación de contenido (Rodríguez et al., 2021), donde participaron; 3 profesionales nutricionista (Magister); 1 profesional psicólogo (Doctor) y en su segunda etapa por método Delphi (Delkey, 1967; Martínez et al., 2020), donde participaron 6 profesionales nutricionistas (Magister); 2 profesionales áreas afines a las ciencias de la salud (Doctor), 2 académicos a fin al área educación (Doctor). Se realizó la prueba de pilotaje con 30 docentes no vinculados a la muestra final, los cuestionarios se enviaron por correo electrónico, para ser completados en formato online (Formularios de Google), presentando resultados de ajustes menores en el proceso de retroalimentación de la modificación para educación a distancia.

Análisis Estadístico

El análisis de los datos fue realizado con el programa estadístico Stata 16.1 (StataCorp, College Station, Texas, USA). Para las pruebas estadísticas, frecuencia y porcentaje fueron empleadas para variables categóricas. Para comparar las variables categóricas se empleó prueba de χ^2 . Se realizaron análisis de regresión lineal para identificar si el promedio de las variables de salida (cansancio emocional, despersonalización y realización personal), presentaban una tendencia significativa a disminuir o aumentar, según cumplimientos de las GABAs. Debido a que este trabajo es un estudio descriptivo, no se realizaron ajustes por variables de confusión a las variables estudiadas.

RESULTADOS

A continuación se muestran los resultados.

**Tabla 1.** Caracterización de los docentes y cumplimiento según requerimientos guías alimentarias.

	No cumple	Cumple 1	Cumple 2	Cumple 3 o más	Overall
N %	109 (22.9%)	169 (35.6%)	114 (24.0%)	83 (17.5%)	475
Burnout total	66.5 (15.49 %)	67.6 (14.13%)	65.7 (17.04%)	68.5 (11.18%)	67.1 (14.74%)
Edad					
20 a 39 años	48 (44.0%)	84 (49.7%)	64 (56.1%)	45 (54.2%)	241 (50.7%)
40 a 59 años	51 (46.8%)	73 (43.2%)	42 (36.8%)	27 (32.5%)	193 (40.6%)
Mayor a 60 años	10 (9.2%)	12 (7.1%)	8 (7.0%)	11 (13.3%)	41 (8.6%)
Sexo					
Masculino	43 (39.4%)	63 (37.3%)	20 (17.5%)	26 (31.3%)	152 (32.0%)
Femenino	66 (60.6%)	106 (62.7%)	94 (82.5%)	57 (68.7%)	323 (68.0%)



Tabla 2. Cumplimiento requerimientos guías alimentarias según categorías burnout.

	No cumple	Cumple 1	Cumple 2	Cumple 3 o más	Overall
Burnout total	66.5 (15.49 %)	67.6 (14.13%)	65.7 (17.04%)	68.5 (11.18%)	67.1 (14.74%)
Cansancio Emocional	29.7 (12.18%)	29.7 (10.04%)	28.2 (11.61%)	29.8 (10.33%)	29.4 (10.98%)
Cansancio Emocional categorías	No cumple	Cumple 1	Cumple 2	Cumple 3 o más	Overall
Bajo	23 (21.1%)	25 (14.8%)	24 (21.1%)	12 (14.5%)	84 (17.7%)
Medio	20 (18.3%)	35 (20.7%)	29 (25.4%)	18 (21.7%)	102 (21.5%)
Alto	66 (60.6%)	109 (64.5%)	61 (53.5%)	53 (63.9%)	289 (60.8%)
Despersonalización	5.5 (5.11)	4.5 (5.06)	4.4 (5.36)	4.4 (4.48)	4.7 (5.05)
Despersonalización categorías	No cumple	Cumple 1	Cumple 2	Cumple 3 o más	Overall
Bajo	60 (55.0%)	113 (66.9%)	76 (66.7%)	53 (63.9%)	302 (63.6%)
Medio	30 (27.5%)	31 (18.3%)	21 (18.4%)	20 (24.1%)	102 (21.5%)
Alto	19 (17.4%)	25 (14.8%)	17 (14.9%)	10 (12.0%)	71 (14.9%)
Realización personal	31.4 (6.94)	33.4 (6.80)	33.2 (6.95)	34.3 (5.47)	33.0 (6.71)
Realización personal categorías	No cumple	Cumple 1	Cumple 2	Cumple 3 o más	Overall
Bajo	69 (63.3%)	69 (40.8%)	48 (42.1%)	30 (36.1%)	216 (45.5%)
Medio	27 (24.8%)	70 (41.4%)	48 (42.1%)	38 (45.8%)	183 (38.5%)
Alto	13 (11.9%)	30 (17.8%)	18 (15.8%)	15 (18.1%)	76 (16.0%)



La tabla 1 reporta que los participantes entre 20 y 39 años representan el 50.7% total de la muestra, siendo este rango etareo con mayor adherencia $n=45$ (54.2%) en el ítem de 3 o más veces de cumplimiento, a diferencia de los participantes entre 40 a 59 años $n=51$ (46.8%) presentan los valores mayores de no cumplimiento de las recomendaciones según las guías alimentarias.

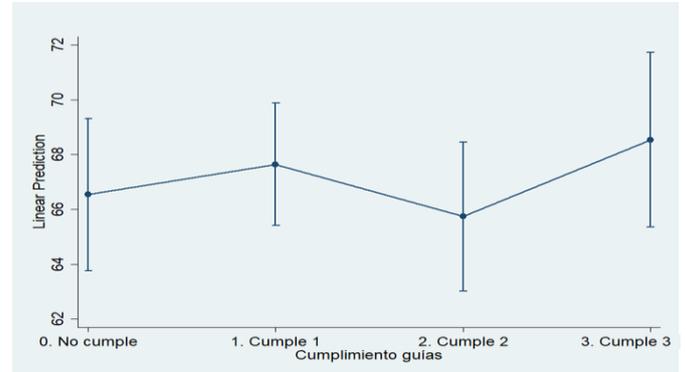
En la tabla 2 muestra la categoría cansancio emocional alto ($n=289$) representa el 60,8% de la muestra total, siendo dentro de la misma los valores más elevados en los ítems no cumplimiento o cumple 1 vez. Para la categoría realización personal, los valores mayores de la muestra se encuentran en la categoría bajo, con mayor porcentaje el no cumplimiento $n=69$ (63.3%) o, solo 1 vez cumple $n=69$ (40.8%).

Tabla 3. Cumplimiento de consumo según guía alimentaria y tipo de alimentos recomendados.

Tipo alimento Recomendación n	Cumple N (%)	No cumple N (%)	Total N (%)
Consumo Lácteos	227 (47.8%)	248 (52.2%)	475 (100%)
Consumo Pescado	108 (22.7%)	367 (77.3%)	475 (100%)
Consumo Legumbres	202 (42.5%)	273 (57.5%)	475 (100%)
Consumo frutas y verduras	25 (5.3%)	450 (94.7%)	475 (100%)
Consumo Agua	109 (22.9%)	366 (77.1%)	475 (100%)
X Cumplimiento recomendación total	134,2 (28,2 %)	340,8 (63.7%)	475 (100%)

La tabla 3 muestra que existe una mayor adherencia en el consumo de lácteos y legumbres, siendo siempre mayor el promedio de no adherencia $X=340,8$ (63.7%) al cumplimiento de las recomendaciones. La recomendación de consumo de frutas y verduras presenta los valores más elevados $n=450$ (94.7%), de no cumplimiento, en virtud de la recomendación.

Figura 1. Relación Burnout y cumplimiento de guías alimentarias.



La figura 1 identifica que la Relación no es significativa entre las variables Burnout y cumplimiento de guías alimentarias, presentando una tendencia significativa a disminuir o aumentar, según cumplimientos de las guías alimentarias.

DISCUSIÓN

La pandemia impactó significativamente las actividades de los docentes generando cambios en sus rutinas diarias, el trabajo se realizaba desde sus hogares como consecuencia del confinamiento social, esto condujo a cambios en los estilos de vida, haciendo más prevalente el sedentarismo y cambios en los hábitos alimentarios (Castilla et al., 2021). El presente estudio evidenció que los docentes universitarios entre 20-39 años, cumplen en su mayoría con las recomendaciones alimentarias de consumo de 2 veces y 3 veces por semana, esto podría estar asociado a que el permanecer en el hogar favorece a tener adherencia a dietas más saludables, por el hecho de cocinar y comer en familia (Ruiz et al., 2020). Para el caso del rango de 40 a 59 años presentan mayores valores de incumplimiento, siendo las mujeres las que evidencian una menor adherencia. A diferencia de reportes internacionales en adherencia a dietas saludables, como el caso de la dieta mediterránea, que en grupos de mediana edad (51 a 65 años) eran las mujeres quienes cumplían con las recomendaciones, asociándose a niveles educativos más altos (estudios universitarios o de postgrado) siendo este reporte en población Española de los primeros, que evidencian que se han producido cambios en la dieta hacia una dieta más saludable durante el confinamiento (Rodríguez et al., 2020).

Para el presente estudios, los resultados presentan bajos niveles de cumplimiento en el total de la muestra (58,5%), al igual otras investigaciones en adultos



chilenos y estudiantes universitarios, que presentaron bajos niveles de adherencia a dietas saludables o recomendaciones alimentarias que favorecen la calidad de vida (Ibarra et al., 2023; Vilugron et al., 2020; Cabezas & Nazar, 2022). Otros autores coinciden que el teletrabajo implementado producto de la pandemia, trajo cambios significativos en los hábitos alimentarios asociados al no cumplimiento de las recomendaciones alimentarias (Perez et al., 2020). Entre los trastornos psíquicos más comunes en investigaciones realizadas en docentes, se encontró estados de depresión y burnout (Carlotto, 2006), ya que enfrenta muchos desafíos en el trabajo y en el desempeño de responsabilidades es más probable que padezcan de sufrimiento mental (Neves et al., 2020). El trabajo a distancia, tiene riesgos similares a otros tipos de trabajo y puede generar enfermedades profesionales como el estrés, el síndrome de “Burnout” o la depresión, quedando en manifiesto en el presente estudio, destacando cifras de burnout que superan el 50%, tanto para la clasificación de cansancio emocional, como para la despersonalización, cifras que se contraponen con un estudio realizado en Ecuador, durante el periodo agosto 2022 y julio 2023 con profesionales del sector salud (Alarcon et al., 2023).

La evidencia nacional muestra reportes con docentes académicos de carreras de ciencias de la salud, con prevalencia de un 4,4% para el síndrome burnout, en donde los resultados de las dimensiones agotamiento emocional y realización personal se ubicaron en el nivel medio y la dimensión despersonalización en el nivel bajo, existiendo diferencias significativas entre hombres y mujeres, en relación con la dimensión agotamiento emocional (Santibáñez et al., 2021). Otra investigación nacional, con una muestra conformada principalmente por mujeres, presenta resultados destacándose con un 26,6% la dimensión agotamiento emocional, siendo en este caso las mujeres las que se presentan emocionalmente más exhaustas por las asimetrías de género entre las funciones laborales y las relaciones familiares (Jiménez et al., 2012), al igual que la presente investigación donde las mujeres representan un porcentaje superior al 60% en relación a la muestra total, sin embargo, los resultados no evidencian indicios de presencia de síndrome de burnout, presentando solo el 19,3% cansancio emocional, el 25,8% despersonalización y el 19,7% baja realización personal. La evidencia señala que antes del confinamiento las condiciones laborales de

los docentes eran estresantes, con poco tiempo para la vida personal y familiar, por ende, con un impacto sustancial en su salud mental y que durante la pandemia, la salud de los profesores empeoró aún más (Portilla et al., 2020), lo que se encuentra confirmado a nivel global por estudios que reportan altos niveles de deserción laboral y demandas laborales exacerbadas durante la pandemia, lo que exige intervenciones urgentes para garantizar el bienestar de los docentes (Viac & Fraser, 2020).

Estudios entre síndrome de burnout y hábitos alimenticios, destacaban que los profesores que presentan más agotamiento emocional y despersonalización, tienen hábitos alimentarios menos saludables. Autores como Alexandrova- Karamanova et al., (2016) reportan que el burnout y sus dimensiones se encuentran débil a moderadamente asociadas con mayor consumo de comida rápida, ejercicio poco frecuente, mayor consumo de alcohol y uso más frecuente de analgésicos. En relación a la conducta alimentaria, existen estudios que se caracterizan por un consumo deficiente de alimentos saludables como lácteos, frutas, verduras, cereales, información que, a su vez, se asemeja a estudios en trabajadores con hábitos alimentarios inadecuados, donde el consumo de alimentos y preparaciones poco saludables, alcanzó el 33% (Manzano, 2019; Alarcon et al., 2023). Por otra parte, surgen investigaciones que evidencian que someterse al estrés crónico refuerza el comportamiento alimentario y modifica la conducta alimentaria al preferir alimentos ricos en grasas y azúcares (Dongil & Cano, 2014; Chandia et al., 2016). El año 2017 se aplicó la Encuesta Nacional de Salud (ENS), la cual entregó datos de consumo alimentario de la población adulta chilena, en ella se evidencia que el 24,4% cumple con el consumo recomendado de legumbres y el 15% con las porciones diarias de frutas y verduras (Pye et al., 2021). El presente estudio muestra que durante el confinamiento fue muy bajo el consumo de porciones diarias de frutas y verduras al día, no cumpliendo con la recomendación, mientras que las legumbres presentan un mejor resultado, pero sigue estando por debajo de lo recomendado. Existen estudios en países como Argentina y Polonia que muestran una disminución del consumo de frutas y verduras en periodo de confinamiento (Sudriá et al., 2020; Sidor & Rzymiski, 2020). Estudios realizados en la población chilena (Reyes et al., 2020) en confinamiento, demostró que, en relación a los hábitos alimentarios, el mayor porcentaje de la muestra del



estudio bebía de 3 a 5 vasos de agua al día, al igual que la presente investigación, donde el consumo agua fue alto. El mismo estudio nacional también reportó respecto al consumo de 1 a 2 raciones de verdura al día (69,1%), legumbres 1 a 2 veces por semana (83,7%), 1 a 3 frutas al día (53,3%) y la misma cantidad de verduras que antes (48,4%). En cuanto al consumo de carne, consumía pescado entre 1 y 2 veces por semana (Reyes et al., 2020), contrario a los datos de la presente investigación, donde el no cumplimiento del consumo de pescado es alto. Autores plantean que la disminución de estos alimentos se puede asociar a la estacionalidad en la cual aconteció la pandemia, destacando que el frío contribuye a un menor consumo de estos alimentos (Pye et al., 2021), así como al aumento de precio y a la restricción sanitaria que generó disminución en la frecuencia de salidas, para realizar compras (Laguna et al., 2020).

En futuras investigaciones se hace necesario incorporar variables como, tiempos de pantalla, estado civil, nivel socioeconómico, niveles de actividad física, presencia y número de hijos, horas de docencia, compras en delivery, consumo de comida rápida (chatarra) y analizar cómo se relacionan la conducta alimentaria y el síndrome de burnout. Es recomendable poder diferenciar por facultades o áreas de desempeño a los docentes universitarios, ya que ser profesional del área de la salud, según la evidencia, puede ser un factor protector ante la presencia de burnout y el manejo de trastornos alimentarios.

CONCLUSIONES

El presente estudio permite concluir que el trabajo docente a distancia, en conjunto con el confinamiento produjo cambios y trastornos, propendiendo hacia hábitos alimentarios inadecuados generados por el estrés y el cansancio emocional, con valores altos de no cumplimiento respecto a las recomendaciones alimentarias diarias chilenas, por las Guías Alimentarias basada en alimentos. Se hace necesario considerar el impacto que generó el confinamiento en la calidad de vida de los docentes, en las sensaciones de cansancio emocional, estrés, agotamiento y por ende en la alimentación, ya que son indicadores de bienestar físico, social y mental.

El consumo de frutas y verduras, se vio afectado de manera negativa, este grupo de alimentos es de suma importancia y muy necesarios de ser incorporados en la alimentación diaria a posterior del confinamiento, por su aporte esencial de fibra, vitaminas y minerales. Para el grupo de carnes blancas, en específico el

consumo pescado que presentó valores altos de no consumo semanal, por tanto se hace necesario adoptar estrategias país para llegar a valores normales, ya que su aporte de proteínas de alto valor biológico, como aminoácidos esenciales, vitaminas (A y D), minerales (yodo, zinc, selenio, fósforo) y su gran cantidad de EPA y DHA (tipos de Omega 3), ya que actúan en el mejoramiento de procesos de aumento de la síntesis de proteínas y resolvinas, mejora parámetros metabólicos como la glucosa, insulina, colesterol, lipoproteínas de baja densidad y triglicéridos en sangre. Además, se mejora la expresión de genes de vías como la lipólisis y β -oxidación, actuando como factor preventivo o de mejora del síndrome metabólico y disminuyendo el riesgo cardiovascular. Se hace necesario realizar observaciones o estudios más periódicos en el grupo mujeres, ya que presentan valores altos de no cumplimiento, todas ellas sobre el 60%, cifras considerablemente superiores al compararlas con los hombres.

Esto responde a que los inadecuados hábitos alimentarios que se pudieran presentar como resultado de la sobrecarga de labores domésticas y docentes, en personas con excesivas horas de docencia y número de hijos, resultado de la escasez de tiempo para preparar alimentos, aumento de las compras en delivery y comida rápida. Sin embargo, las ocupaciones constantes por satisfacer las demandas de la familia pudieran prevenir la aparición del burnout, generando sensaciones de felicidad, en comparación de los solteros o sin hijos, cuestión interesante de evidenciar en futuras investigaciones.

Analizar las variables de burnout y cumplimiento de las recomendaciones alimentarias diarias en docentes universitarios, es sin duda un avance que permite evitar el desgaste en los profesionales de diversas disciplinas, debiendo sumar otras variables para predecir si la presencia de burnout establece relación con el cumplimiento de las recomendaciones diarias de alimentos. Es necesario avanzar en estudios que permitan prevenir el síndrome de burnout en docentes universitarios, anticipando el desgaste y consecuencias en la salud de los profesionales, y por ende las consecuencias en los procesos de enseñanza y aprendizaje de sus estudiantes.

CONFLICTO DE INTERÉS:

Los autores manifiestan no tener conflictos de interés.



REFERENCIAS

1. Arora, T., Grey, I. Health behaviour changes during COVID-19 and the potential consequences (2020): A mini-review. *Journal of Health Psychology*, 25(9),1155-1163. <https://doi.org/10.1177/1359105320937053>.
2. AUR. (2020). Universidades Regionales: *Aportes y Experiencias ante la Situación Generada por la Pandemia de Coronavirus (COVID-19)*. https://www.auregionales.cl/documentos-pdf/2020/INFORME_AUR_27may_2020.pdf.
3. Alarcón, Y., Loor, P., Valencia, M., Briones, S., Amaya, V. (2023). Síndrome de burnout, estado nutricional y conducta alimentaria en trabajadores de la salud. *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*, 43(4). <https://doi.org/10.12873/434yaguachi>.
4. Alexandrova-Karamanova, A., Todorova, I., Montgomery, A., Panagopoulou, E., Costa, P., Baban, A., & Mijakoski, D. (2016). Burnout and health behaviors in health professionals from seven European countries. *International archives of occupational and environmental health*, 89,1059-1075. <https://doi.org/10.1007/s00420-016-1143-5>.
5. Bortolini, A., de Paiva Moura, L., de Lima, C., Moreira, M., Medeiros, O., Diefenthaler, M., & de Oliveira, L. (2019). Guías alimentares: estratégia para redução do consumo de alimentos ultraprocessados e prevenção da obesidade. *Revista Panamericana de salud pública*,43.<https://doi.org/10.26633/RPSP.2019.59>.
6. Brito, J. (2018). Calidad educativa en las instituciones de educación superior: evaluación del síndrome de burnout en los profesores. *Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 8(16),516-534. <https://doi.org/10.23913/ride.v8i16.356>.
7. Cabezas, F., & Nazar, G. (2022). Asociación entre autorregulación alimentaria, dieta, estado nutricional y bienestar subjetivo en adultos en Chile. *Terapia psicológica*, 40(1), 1-21. <https://doi.org/10.4067/S0718-48082022000100001>.
8. Castilla, S., Colihuil, R., Bruneau, J., & Lagos, R. (2021). Carga laboral y efectos en la calidad de vida de docentes universitarios y de enseñanza media. Chakiñan. *Revista de Ciencias Sociales y Humanidades*,1-14. <https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.1995>.
9. Carlotto, M. (2011). The Burnout syndrome in teachers: prevalence and associated factors. *Psicología: Teoría E Pesquisa*, 27, 403-410. <https://doi.org/10.1590/S0102-37722011000400003>
10. Centers for Disease Control and Prevention. (2020). People who are at higher risk for severe illness. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-to-know/people-risk-severe-illness.html>. People Who Are at Higher Risk for Severe Illness | Coronavirus | COVID-19 | CDC.
11. Chandía, A., Vidal, A., & Chiang, M. (2016). Relación entre estrés laboral y adherencia a la dieta mediterránea (DM) en funcionarios de una institución de educación superior, Chile. *Ciencia & trabajo*, 18(55), 58-67. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-24492016000100010>.
12. Dalkey, N. (1969). An experimental study of group opinion: The Delphi method, *Futures*,1(5), 408-426. [https://doi.org/10.1016/S0016-3287\(69\)80025-X](https://doi.org/10.1016/S0016-3287(69)80025-X).
13. De Vincenzi, A. (2020). Del aula presencial al aula virtual universitaria en contexto de pandemia de COVID-19: Avances de una experiencia universitaria en carreras presenciales adaptadas a la modalidad virtual. *Debate universitario*, 8(16), 67-71. <http://portalreviscienc.uai.edu.ar/ojs/index.php/debate-universitario/article/view/211>.
14. Ferrel, R. (2013). El síndrome de quemarse en el trabajo (burnout) en docentes universitarios. Duazary: *Revista Internacional De Ciencias De La Salud*, 7(1), 15 - 28. <http://doi.org/10.21676/2389783X.306>.
15. Giubilini, A., Douglas, T., Maslen, H., & Savulescu, J. (2018). Quarantine, isolation and the duty of easy rescue in public health. *Developing*



- world bioethics*, 18(2), 182-189. <https://doi.org/10.1111/dewb.12165>.
16. Ibarra, J., Maureira, F., Herrera, D., & Contreras, M. (2023). Hábitos de vida saludable en apoderados de una comuna rural del sur de Chile según lugar de residencia en contexto de pandemia por COVID-19. *Journal of Movement & Health*, 20(1). doi:[http://dx.doi.org/10.5027/jmh-Vol20-Issue1\(2023\)art170](http://dx.doi.org/10.5027/jmh-Vol20-Issue1(2023)art170).
17. Jiménez, R., Pérez, A., Lucas-Molina, B., & Fonseca-Pedrero, E. (2019). El profesorado de la Universidad de La Rioja: ¿resistente al burnout? *Contextos Educativos. Revista de Educación*, 0(24), 163-180. <https://doi.org/10.18172/con.3590>.
18. Kottwitz, U., Gerhardt, C., Pereira, D., Iseli, L., & Elfering, A. (2018). Teacher's sleep quality: ¿linked to social job characteristics? *Industrial health*, 56(1), 53-61. <https://doi.org/10.2486/indhealth.2017-0073>.
19. Laguna, L., Fizman, S., Puerta, P., Chaya, C., & Tárrega, A. (2020). The impact of COVID-19 lockdown on food priorities. Results from a preliminary study using social media and an online survey with Spanish consumers. *Food quality and preference*, 86, 104028. <https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2020.104028>.
20. Malander, M. (2016). Síndrome de burnout y satisfacción laboral en docentes de nivel secundario. *Ciencia & trabajo*, 18(57), 177-182. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-24492016000300177>.
21. Manzano, L. (2019). Estrés laboral, hábitos alimentarios y estado nutricional antropométrico en trabajadores administrativos y operativos de una clínica privada de Lima. <http://hdl.handle.net/20.500.12840/2221>.
22. Martínez-Ezquerro, D., Ruiz-Cejudo, M., Bustamante-Fuentes, A., Díaz-Badillo, Á., García-Oropesa, M., López-Sosa, B., & López-Alvarenga, J. (2021). Consenso experto en tiempos de COVID-19: aplicaciones del método Delphi en materia de salud. *Cirugía y cirujanos*, 89(1), 120-129. [https://doi:10.24875/CIRU.20000936](https://doi.org/10.24875/CIRU.20000936).
23. MINEDUC, (2020). <https://www.mineduc.cl/orientaciones-mineduc-covid-19/>.
24. Ministry of Health. Chilean Government (2013). Approves General Technical Standard N°148 on Dietary Guidelines for the population. Exempt Resolution N°260. Santiago (Chile): MINSAL; <https://www.minsal.cl/portal/url/item/dde0bc471a56a001e040010165012224.pdf>.
25. Miró, E., Lozano, M., & Casal, G. (2005). Sueño y calidad de vida. *Revista colombiana de psicología*, (14), 11-27. <https://www.redalyc.org/pdf/804/80401401.pdf>.
26. Montemurro, N. (2020). The emotional impact of COVID-19: From medical staff to common people. *Brain, behavior, and immunity*, 87, 23. [https://doi: 10.1016/j.bbi.2020.03.032](https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.03.032)
27. Neves, I., Amorim, F., & Ribeiro, L. (2020). Burnout syndrome on teachers and its relation to nutrition: An integrative review. *Current Psychiatry Research and Reviews Formerly: Current Psychiatry Reviews*, 16(1), 31-41. <https://doi.org/10.2174/1573400515666191202113523>.
28. Olivares, C., Zacarias, H., Gonzalez, G., Gloria, C., & Villalobos, V. (2013). Development and validation process of food-based dietary guidelines for the Chilean population. *Revista Chilena de Nutrición*, 40(3), 262-268. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182013000300008>.
29. OPS/OMS, (2020). La OMS caracteriza a COVID-19 como una pandemia. https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=15756:la-oms-caracteriza-a-covid-19-comounapandemia&catid=740&lang=es&Itemid=1926.
30. OIT. (2020). *Organización Internacional del Trabajo*. OIT. <https://www.ilo.org/global/lang-es/index.htm>.



31. Pérez-Rodrigo, C., Gianzo, M., Hervás-Bárbara, G., Ruiz, F., Casis, L., & Aranceta-Bartrina, J. (2020). Cambios en los hábitos alimentarios durante el periodo de confinamiento por la pandemia COVID-19 en España. *Revista española de nutrición comunitaria*, 0-0. <https://doi.org/10.14642/RENC.2020.26.2.5213>
32. Pye, C., Sutherland, S., & Martín, P. (2021). Consumo de frutas, verduras y legumbres en adultos de Santiago Oriente, Chile: ¿Ha influido el confinamiento por COVID-19? *Revista chilena de nutrición*, 48(3), 374-380. <https://dx.doi.org/10.4067/s0717-75182021000300374>.
33. Portilla, A., Meza, M. F., & Lizana, P. A. (2022). Association between emotional exhaustion and tobacco consumption in teachers. *International journal of environmental research and public health*, 19(5), 2606. <https://doi.org/10.3390/ijerph19052606>.
34. Reyes-Olavarría, D., Latorre-Román, Á., Guzmán-Guzmán, P., Jerez-Mayorga, D., Caamaño-Navarrete, F., & Delgado-Floody, P. (2020). Cambios positivos y negativos en hábitos alimentarios, patrones de actividad física y estado de peso durante el confinamiento por COVID-19: factores asociados en la población chilena. *Revista Internacional de Investigación Ambiental y Salud Pública*, 17 (15), 5431. <https://doi.org/10.3390/ijerph17155431>.
35. Rodríguez, A., Poblano, R., Alvarado, L., González, A., & Rodríguez, I. (2021). Validación por juicio de expertos de un instrumento de evaluación para evidencias de aprendizaje conceptual. *Revista Iberoamericana Para La Investigación Y El Desarrollo Educativo*, 11(22). <https://doi.org/10.23913/ride.v11i22.960>.
36. Ruiz-Roso, M., Carvalho, P., Mantilla-Escalante, C., Ulloa, N., Brun, P., Acevedo-Correa, D., & Dávalos, A. (2020). Covid-19 confinement and changes of adolescent's dietary trends in Italy, Spain, Chile, Colombia and Brazil. *Nutrients*, 12(6), 1807. <https://doi.org/10.3390/nu12061807>.
37. Sidor, A., & Rzymiski, P. (2020). Dietary choices and habits during COVID-19 lockdown: experience from Poland. *Nutrients*, 12(6), 1657. <https://doi.org/10.3390/nu12061657>.
38. Sudriá, M., Emilce, M., Andreatta, D., Marta, M., Defagó, D., & Daniela, M. (2020). Los efectos de la cuarentena por coronavirus (COVID-19) en los hábitos alimentarios en Argentina. *Diaeta*, 38(171), 10-19. http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1852-73372020000200010&lng=es&nrm=iso. ISSN 1852-7337.
39. Troncoso-Pantoja, C., Martínez-Sanguinetti, A., Leiva-Ordoñez, M., Ramírez-Alarcón, K., Martorell, M., Labraña, M., & Petermann-Rocha, F. (2022). Cumplimiento de las Guías Alimentarias en personas mayores chilenas: Un estudio descriptivo de la Encuesta Nacional de Salud 2016-2017. *Revista chilena de nutrición*, 49(1), 70-78. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182022000100070>.
40. Troncoso-Pantoja, C., Martínez-Sanguinetti, A., Leiva-Ordoñez, M., Ramírez-Alarcón, K., Martorell, M., Labraña, M., & Petermann-Rocha, F. (2022). Cumplimiento de las Guías Alimentarias en personas mayores chilenas: Un estudio descriptivo de la Encuesta Nacional de Salud 2016-2017. *Revista chilena de nutrición*, 49(1), 70-78. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182022000100070>.
41. Tormo-Santamaría, M., Català-Oltra, L., Peretó-Rovira, A., Ruíz-García, Ángeles, & Bernabeu-Mestre, J. (2021). Cambios en las prácticas culinarias y gastronómicas durante el confinamiento de la COVID-19 en la provincia de Alicante. *Revista Española De Nutrición Humana Y Dietética*, 25(Supl.2), e1130. <https://doi.org/10.14306/renhyd.25.S2.1130>.
42. UNESCO. (2021). One year into COVID: *Prioritizing education recovery to avoid a generational catastrophe. Report.* <https://apa.sdg4education2030.org/sites/apa.sdg4education2030.org/files/2021-05/376984eng.pdf>.



43. Van Strien, T. (2018). Causes of emotional eating and matched treatment of obesity. *Current diabetes reports*, 18, 1-8. <https://doi.org/10.1007/s11892-018-1000-x>.
44. Vera, V., Crovetto, M., Valladares, M., Oñate, G., Fernández, M., Espinoza, V., & Agüero, S. D. (2019). Consumo de frutas, verduras y legumbres en universitarios chilenos. *Revista chilena de nutrición*, 46(4), 436-442. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182019000400436>.
45. Vergara, A., Lobato, M., Díaz, M., & Ayala R. (2020). Cambios en el comportamiento alimentario en la era del COVID-19. <https://repositorio.lasalle.mx/handle/lasalle/1767>.
46. Viac, C. & Fraser, P. (2020), "Teachers' well-being: A framework for data collection and analysis", *OECD Education Working Papers. 213*, OECD Publishing, Paris. <https://doi.org/10.1787/c36fc9d3-en>.
47. Vilugrón, F., Fernández, N., Letelier, J., Medina, A., & Torrejón, M. (2022). Uso del etiquetado nutricional y su asociación con la adhesión a la dieta mediterránea y el estado nutricional determinado mediante la percepción de la imagen corporal en estudiantes universitarios de Valparaíso, Chile: un estudio transversal. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 26(1), 41-51. <https://dx.doi.org/10.14306/renhyd.26.1.1438>.
48. Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. S., & Ho, R. C. (2020). Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China. *International journal of environmental research and public health*, 17(5), 1729. <https://doi.org/10.3390/ijerph17051729>.
49. Weißenfels, M., Klopp, E. & Perels, F. (2021). Cambios en el agotamiento y la autoeficacia docente durante la pandemia de COVID-19: interrelaciones y variables de aprendizaje electrónico relacionadas con el cambio. *Frente Educativo*, 6, 736992. <https://doi.org/10.31234/osf.io/54wub>.
50. Westphal, A., Kalinowski, E., Hoferichter, C., & Vock, M. (2022). K- 12 teachers' stress and burnout during the COVID-19 pandemic: A systematic review. *Frontiers in psychology*, 13, 920326. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.920326>.
51. World Health Organization (WHO) 2020. Director General's opening at the media briefing on COVID-19-11 March 2020. <https://www.who.int/director-general/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19>.
52. Zambrano, G., Moreira, L., Baculima, U., & Romero, V. (2022). Síndrome de Burnout en docentes universitarios en el contexto de la pandemia COVID-19. *Dominio de las Ciencias*, 8(1), 70. <http://dx.doi.org/10.23857/dc.v8i41.2495>.