



**UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
CARRERA DE NUTRICIÓN, DIETÉTICA Y ESTÉTICA**

TEMA:

Síndrome de Burnout y hábitos alimentarios en los trabajadores
de la empresa Muebles El Bosque

AUTORES:

Cantos Ramos, Natalia Isabel
Paris Moreno Torres, Priscila Erika

**Trabajo de titulación previo a la obtención del título de
LICENCIADAS EN NUTRICIÓN, DIETÉTICA Y ESTÉTICA**

TUTOR:

Santana Veliz, Carlos Julio

Guayaquil, Ecuador

23 de febrero del 2022



UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL

**FACULTAD DE CIENCIAS MEDICAS
CARRERA DE NUTRICIÓN, DIETÉTICA Y ESTÉTICA**

CERTIFICACIÓN

Certificamos que el presente trabajo de titulación, fue realizado en su totalidad por **Cantos Ramos, Natalia Isabel y Paris Moreno Torres, Priscila Erika** como requerimiento para la obtención del título de **Licenciadas en Nutrición, dietética y estética.**

TUTOR

f. _____
Ing. Santana Veliz, Carlos Julio

DIRECTOR DE LA CARRERA

f. _____
Dra. Celi Mero, Martha Victoria

Guayaquil, a los 23 días del mes de febrero del año 2022



UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL

FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
CARRERA DE NUTRICIÓN, DIETÉTICA Y ESTÉTICA

DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD

Nosotras, **Cantos Ramos, Natalia Isabel y Paris Moreno Torres,**
Priscila Erika

DECLARAMOS QUE:

El Trabajo de Titulación: **Síndrome de Burnout y hábitos alimentarios en los trabajadores de la empresa Muebles El Bosque** previo a la obtención del título de **Licenciadas en Nutrición, dietética y estética**, ha sido desarrollado respetando derechos intelectuales de terceros conforme las citas que constan en el documento, cuyas fuentes se incorporan en las referencias o bibliografías. Consecuentemente este trabajo es de nuestra total autoría.

En virtud de esta declaración, nos responsabilizamos del contenido, veracidad y alcance del Trabajo de Titulación referido.

Guayaquil, a los 23 días del mes de febrero del año 2022

LAS AUTORAS

f. _____
Cantos Ramos, Natalia Isabel

f. _____
Paris Moreno Torres, Priscila Erika



UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL

FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
CARRERA DE NUTRICIÓN, DIETÉTICA Y ESTÉTICA

AUTORIZACIÓN

Nosotras, **Cantos Ramos, Natalia Isabel y Paris Moreno Torres,**
Priscila Erika

Autorizamos a la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil a la **publicación** en la biblioteca de la institución del Trabajo de Titulación: **Síndrome de Burnout y hábitos alimentarios en los trabajadores de la empresa Muebles El Bosque**, cuyo contenido, ideas y criterios son de nuestra exclusiva responsabilidad y total autoría.

Guayaquil, a los 23 días del mes de febrero del año 2022

LAS AUTORAS:

f. _____
Cantos Ramos, Natalia Isabel

f. _____
Paris Moreno Torres, Priscila Erika

REPORTE DE URKUND

URKUND

Documento	Tesis Cantos y Paris.doc (D128469834)
Presentado	2022-02-21 08:12 (-05:00)
Presentado por	cjsantanav@gmail.com
Recibido	yadira.bello.ucsg@analysis.orkund.com
Mensaje	Tesis Cantos y Paris Mostrar el mensaje completo 5% de estas 31 páginas, se componen de texto presente en 15 fuentes.

FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS

CARRERA DE NUTRICIÓN, DIETÉTICA Y ESTÉTICA

TEMA:

Síndrome de Burnout y hábitos alimentarios
en los trabajadores de la empresa Muebles El Bosque

AUTORES:

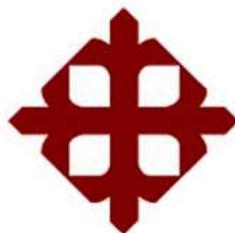
Cantos Ramos, Natalia Isabel

Paris Moreno Torres, Priscila Erika

Trabajo de titulación previo a la obtención del título de
LICENCIADAS EN NUTRICIÓN, DIETÉTICA Y ESTÉTICA

TUTOR:

Santana Veliz, Carlos Julio



**UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
CARRERA DE NUTRICIÓN, DIETÉTICA Y ESTÉTICA**

TRIBUNAL DE SUSTENTACIÓN

f. _____

Celi Mero, Martha Victoria

DECANO O DIRECTOR DE CARRERA

f. _____

Poveda Loor, Carlos Luis

COORDINADOR DEL ÁREA O DOCENTE DE LA CARRERA

f. _____

Mgs. Yaguachi Alarcón, Ruth Adriana

OPONENTE

AGRADECIMIENTO

A mis padres por brindarme una educación de calidad a lo largo de mi formación académica. Quiero agradecer especialmente a mi padre, Roberto Cantos, quien a pesar de su jornada laboral siempre fue a recogerme las veces que tuve clases durante la noche.

Agradezco a mis amigos con los que he crecido desde la adolescencia y a quienes he conocido en el transcurso del camino. A mi amiga Priscila, por el tiempo y aporte en este último trabajo para obtener nuestro título universitario.

A mi tutor Ing. Santana, por las recomendaciones en cada reunión, al Ing. Poveda por su buena predisposición en todo momento y a los docentes que dieron sus sugerencias en la elaboración de la tesis.

Al gerente general de Muebles El Bosque S.A. por permitirnos llevar a cabo nuestro trabajo de titulación y a los trabajadores de la empresa por su gentil colaboración.

Nelly Nath, que regalo de Dios, que me permitió comprender que los vínculos sinceros se forjan con lazos de amor. Mil gracias por todo el cariño que me has tenido desde pequeña.

Natalia Isabel Cantos Ramos

AGRADECIMIENTO

Le agradezco a Dios por haberme dado la salud y la oportunidad de estudiar, él ha sido mi guía y me ha brindado la fortaleza necesaria en cada paso de esta carrera, aún en los momentos más difíciles de mi vida jamás me abandona y me extiende su mano para seguir adelante.

Gracias a mis padres Julia Torres y Pedro Paris Moreno, por apoyarme desde el inicio a perseguir mis sueños, por ser perseverantes y luchadores conmigo, por los valores que me han inculcado y darme la oportunidad de tener una excelente educación.

A mi tía Rocío Torres, por ser como una madre para mí y estar presente en cada momento, por confiar en mis capacidades como futura profesional, por su apoyo incondicional y ser un ejemplo de superación y perseverancia a lo largo de mi vida.

A mi abuela Nancy Camba, que a pesar de que ya no está con nosotros físicamente, siempre estará presente en mi corazón, cuidó de mí e inculco los principios y valores necesarios para ser una persona de bien, creyó en mí siempre, y brindo palabras de apoyo cada día.

Agradezco a Natalia Cantos mi compañera de tesis y amiga, gracias por tu paciencia y dedicación. Siempre recordaré el camino que recorrimos juntas para alcanzar este título.

A mi tutor, Ing. Carlos Santana, por su tiempo prestado, y a todas las demás personas que me ayudaron y alentaron para la realización de este trabajo.

Priscila Erika Paris Moreno Torres

DEDICATORIA

Dedico este trabajo de titulación a mi familia sobre todo a mi papi por su apoyo incondicional.

A las personas que me motivan a seguir adelante.

Quiero dedicar este y todos mis logros a Nelly porque a través de sus ojos siempre he visto lo mejor de mí.

A la memoria de mi abuelo, Ab. Jorge Cantos, quien partió pronto y a pesar de no llegar a conocernos sigue vivo entre nosotros su ejemplo de superación.

Natalia Isabel Cantos Ramos

DEDICATORIA

Dedico mi tesis en primer lugar a Dios por darme la fuerza, la paciencia y el conocimiento necesario para continuar con mis estudios.

A mi papá y mi mamá mi pilar fundamental, por el esfuerzo realizado, por sus consejos para no rendirme y por acompañarme en todo el proceso pese a las circunstancias.

A mi tía Rocío Torres por su apoyo y motivación cada día, y siempre enseñarme que con esfuerzo y dedicación puedes alcanzar lo que te propongas en la vida.

A mi abuela que, aunque no este con nosotros físicamente, su nombre siempre estará plasmado en mis mejores triunfos. Desde el cielo sé que estará orgullosa de verme convertida en una profesional.

A toda mi familia, la bendición más grande que Dios me ha dado y que a lo largo de mi vida han estado apoyándome y dándome animo ante cada reto que me he propuesto.

Priscila Paris Moreno Torres

ÍNDICE GENERAL

RESUMEN.....	XIV
ABSTRACT	XV
INTRODUCCIÓN.....	2
1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	5
1.1. Formulación del problema.....	7
2. OBJETIVOS.....	8
2.1. Objetivo General.....	8
2.2. Objetivos Específicos.....	8
3. JUSTIFICACIÓN	9
4. MARCO TEÓRICO.....	11
4.1. Marco referencial.....	11
4.2. Marco teórico.....	12
4.2.1. Estilo de vida	12
4.2.1.1. Definición	12
4.2.1.2. Factores que influyen en el estilo de vida.....	12
4.2.2. Síndrome de Burnout.....	14
4.2.2.1. Definición	14
4.2.2.2. Desencadenantes del síndrome.....	15
4.2.2.3. Manifestaciones clínicas	16
4.2.2.4. Fases del proceso	17
4.2.2.5. Maslach Burnout Inventory (MBI)	18
4.2.2.6. Prevención	20
4.2.2.7. Diferencia entre estrés y Burnout.....	21
4.2.2.8. Burnout y modalidad de teletrabajo en época de COVID - 19.....	22
4.2.3. Dieta saludable en adultos.....	23
4.2.3.1. Alimentación laboral	24
4.2.3.2. Requerimientos nutricionales.....	24
4.2.3.3. Calorías.....	25
4.2.3.4. Grupos de alimentos.....	27
4.2.4. Relación entre Burnout y hábitos alimentarios	32
4.2.4.1. Estrés y alimentación	32
4.2.4.2. Burnout y alimentación.....	33
4.2.4.3. Hábitos alimentarios	33

4.2.4.4.	Evaluación de la ingesta alimentaria.....	34
4.2.4.5.	Cuestionarios de frecuencia de consumo de alimentos	34
5.	FORMULACIÓN DE HIPÓTESIS	36
6.	IDENTIFICACIÓN Y CLASIFICACIÓN DE LAS VARIABLES	37
6.1.	Operacionalización de las variables	38
7.	METODOLOGÍA	39
7.1.	Justificación de la elección de diseño	39
7.2.	Población y muestra.....	39
7.2.1.	Criterios de inclusión.....	39
7.2.2.	Criterios de exclusión	39
7.3.	Técnicas e instrumentos de recolección de datos	40
8.	PRESENTACIÓN DE LOS RESULTADOS.....	41
9.	CONCLUSIONES.....	50
10.	Recomendaciones	52
	REFERENCIAS	53
	ANEXOS	58

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1.	Valoración de puntuaciones para síndrome de Burnout	20
Tabla 2.	Distribución de la población investigada según su sexo	41
Tabla 3.	Distribución de la población investigada según su edad	41
Tabla 4.	Distribución de la población investigada según las funciones dentro de la empresa.....	42
Tabla 5.	Relación de las subescalas de MBI y el sexo	43
Tabla 6.	Indicios del síndrome de Burnout.....	44
Tabla 7.	Calificación de consumo por grupos de alimentos	45
Tabla 8.	Valor P en prueba de relación entre interpretación de MBI e ingesta por grupo de alimento	47
Tabla 9.	Variabilidad de la ingesta según el nivel de Burnout	48

RESUMEN

El síndrome de Burnout es la respuesta inadecuada a un estrés crónico consecuencia de un elevado nivel de tensión en el trabajo, frustración personal y actitudes inadecuadas de enfrentamiento en situaciones conflictivas; siendo catalogado por la OMS como riesgo laboral. La presente investigación tuvo como objetivo evaluar el síndrome del Burnout, los hábitos alimentarios y su posible relación en los trabajadores de la empresa Muebles El Bosque en una población de 75 trabajadores de los cuales el 61% pertenecían al sexo masculino con un rango etario de 30 a 39 años en el 45%. Los datos se recogieron mediante encuestas vía correo electrónico. El Burnout se evaluó mediante el Cuestionario de Burnout Maslach Inventory (MBI) y los hábitos alimentarios con un Cuestionario de Frecuencia de Consumo de alimentos. El estudio fue de enfoque descriptivo, cuantitativo, correlacional y de corte transversal. Los resultados obtenidos evidenciaron un nivel moderado de presencia del síndrome (84%), siendo predominante en el sexo masculino con un 85%, sin embargo, en sus tres dimensiones: agotamiento emocional, despersonalización y realización personal presentaron un nivel leve. Con relación a la frecuencia de consumo se determinó la ingesta de cantidades insuficientes de lácteos, pescado, frutas, verduras, entre otros; el género masculino presentó mayor porcentaje en la alta ingesta de grasas saturadas y carbohidratos simples. No existió relación significativa entre los hábitos alimentarios y el nivel de presencia del síndrome, sin embargo, el grupo con mayor riesgo de presentar el síndrome fue el sexo masculino.

Palabras Claves: *Burnout; Estrés; Hábitos Alimentarios; Frecuencia de Consumo; Agotamiento Emocional; Riesgo Laboral*

ABSTRACT

Burnout syndrome is the inadequate response to chronic stress resulting from a high level of tension at job, personal frustration and inadequate attitudes of confrontation in conflictive situation; it is classified by the WHO as an occupational hazard. The objective of this research was to evaluate the Burnout Syndrome, eating habits and their possible relationship in Muebles El Bosque's employees in a population of 75 workers of which 61% belonged to the male sex with an age range of 30 to 39 years in 45%. The data were collected by e-mail surveys. Burnout was assessed using the Maslach Burnout Inventory and eating habits with a Food Frequency Questionnaire. The study was descriptive approach, quantitative, correlational and cross-sectional. The results obtained showed a moderate level of the syndrome (84%), being predominant in the male sex with 85%, however, in its three dimensions: emotional exhaustion, depersonalization and personal accomplishment present a slight level. In relation to the food frequency, insufficient amounts of dairy product, fish, fruits, vegetables among others, were determined. There was a correlation between eating habits and the moderate presence of the syndrome, being the male gender with a higher percentage of saturated fat and simple carbohydrate intake. There was no significant relationship between eating habits and the level of presence of the syndrome, however, the group with the highest risk to present the syndrome was the male sex.

Key words: *Burnout; Eating Habits; Food Frequency; Emotional Exhaustion; Occupational Risk*

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo de titulación tiene como finalidad determinar la prevalencia del estrés laboral o síndrome de Burnout en el personal que labora en la empresa Muebles El Bosque y su relación con los hábitos alimentarios. El síndrome de Burnout o Síndrome de desgaste profesional es un estado de agotamiento mental, emocional y físico causado por demanda excesiva, estrés prolongado o trabajo insatisfactorio, siendo sus principales características el agotamiento emocional, despersonalización y el deterioro del desempeño personal.

El estrés es un daño mental que puede experimentar cualquier persona, independientemente de su raza, sexo o clase social. Este problema consiste en un estado activo en el que el individuo se ve enfrentado a una situación adversa donde el estrés ocupacional responde a una necesidad excesiva de adaptarse a los cambios en el entorno laboral. Esta sensación suele desaparecer durante los períodos de descanso y ocio, pero cuando se produce tal situación sugiere un estado de estrés crónico que puede desencadenar el síndrome de Burnout.

La Organización Mundial de la Salud reconoce este síndrome desde el año 2000 como un factor de riesgo laboral, aunque puede presentarse en cualquier área de trabajo, es de principal relevancia en áreas que conlleven un trabajo humanista, es decir, ocupaciones que requieren dedicación y participación con otras personas como lo son enfermeras, médicos, trabajadores sociales, policías, docentes entre otros pero cabe recalcar que puede presentarse en cualquier ocupación.

En general, pueden establecerse dos tipos de repercusiones del síndrome de Burnout: para el individuo (salud, relaciones interpersonales) y para la institución (insatisfacción laboral, propensión al abandono y el ausentismo, deterioro de la calidad del servicio, genera cierto grado de hostilidad y resentimiento)(1).

Muchas situaciones de estrés laboral, previas a cualquier planteamiento alimentario, aportan un componente de ansiedad o de discomfort emocional que podría desencadenar, en la persona que se vea afectada, conductas compulsivas en torno a la alimentación(2).

Barattucci indica que el estrés condiciona no solo los hábitos alimentarios, sino también lo que hay detrás como el proceso metabólico nutricional o la situación de satisfacción de las necesidades nutricionales. Las consecuencias pueden ser varias: un retraso en la digestión, una inadecuada y disfuncional forma de metabolizar los alimentos, lo que puede conllevar a trastornos que pueden llegar a ser crónicos e incidir en la salud de la persona, afectando su desempeño laboral(3).

El enfrentamiento de las emociones negativas, a través de la comida, se realizaría con alimentos que, se ha evidenciado, actúan sobre el sistema de recompensa neurobiológico provocando placer frente a la emoción negativa y que afectan la síntesis de neurotransmisores, entre los que se destaca la serotonina. Aquellos alimentos que provocan placer y satisfacción son aquellos altos en grasas, altos en azúcares y altos en calorías(4).

Por esta razón este estudio pretende conocer la prevalencia del síndrome de Burnout entre el personal administrativo y operativo de la empresa Muebles El Bosque mediante un diseño metodológico de tipo descriptivo, cuantitativo transversal y correlacional utilizando la técnica de encuestas a través del cuestionario de Maslach Burnout Inventory y cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos para identificar el estrés laboral en el personal el cual se enfocará en tres aspectos importantes como la despersonalización, agotamiento emocional y realización personal correlacionándolo con variaciones en sus hábitos alimentarios.

1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En el ámbito laboral el estrés se encuentra asociado a múltiples factores que van relacionados desde una deficiente comunicación entre compañeros, inestabilidad laboral, salarios inadecuados, sobrecarga de trabajo, desconocimiento de nuevas tecnologías entre otros. Cualesquiera que sean las causas, el trabajador se mantiene por un tiempo prolongado y continuo ante estos eventos estresantes existe un alto riesgo de desarrollar un proceso conocido como síndrome de Burnout afectando al individuo a nivel emocional, conductual, cognitivo y alimentario.

La definición más aceptada es la propuesta por Maslach y Jackson en 1981; quienes consideran que el síndrome es una forma inadecuada de afrontar un estrés emocional crónico cuyos rasgos principales son el agotamiento emocional, la despersonalización y la disminución del desempeño personal(1).

En el año 2019 La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha procedido al reconocimiento oficial del Burnout o “Síndrome de estar quemado” o de desgaste profesional como enfermedad tras la ratificación de la revisión número 11 de la Clasificación Estadística Internacional de Enfermedades y Problemas de Salud Conexos. La lista, confeccionada por la OMS, se basa en las conclusiones de expertos médicos de todo el mundo. Fue adoptada por los Estados miembros de la OMS, reunidos desde el 20 de mayo de 2019 en Ginebra en el marco de la Asamblea Mundial de la organización. “Es la primera vez” que el desgaste profesional entra en la clasificación, anunció un portavoz de la OMS, Tarik Jasarevic(5).

El Departamento de Salud del Reino Unido y la Confederación de la Industria Británica establecen que de un 15 % a un 30 % de los trabajadores experimentan algún tipo de problema de salud mental durante su vida laboral(6).

Si bien para un gran sector de la población prevalecen problemas de salud laboral de otra índole muy graves, también en Latinoamérica el Burnout se presenta y está en aumento(7).

Así mismo, un estudio desarrollado en Ecuador, reveló que el 70% los trabajadores institucionales presentan agotamiento al final de la jornada laboral(8).

La gran mayoría de las guías de alimentación basadas en la evidencia ignoran el papel del estrés y las emociones sobre la ingesta alimentaria, a pesar de que la evidencia señala que es necesario también entrenar en el manejo del estrés y las emociones si se quiere que las personas adquieran y mantengan hábitos saludables(9).

Conforme a lo anterior, es preciso establecer la relación entre el síndrome de Burnout y los hábitos alimentarios en el sector empresarial, de este modo, conocer la incidencia del síndrome y la existencia de una adecuada o inadecuada ingesta alimentaria de los trabajadores ante situaciones de estrés laboral.

1.1. Formulación del problema

¿Existe relación significativa entre el síndrome de Burnout y los hábitos alimentarios en los trabajadores de la empresa Muebles El Bosque?

2. OBJETIVOS

2.1. Objetivo General

Determinar la prevalencia del síndrome de Burnout y el comportamiento alimentario en los trabajadores de la empresa Muebles El Bosque.

2.2. Objetivos Específicos

- Identificar la prevalencia del síndrome de Burnout en los trabajadores de la empresa Muebles El Bosque empleando el cuestionario Maslach Burnout Inventory.
- Identificar los hábitos alimentarios en los trabajadores de la empresa Muebles El Bosque mediante el cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos.
- Relacionar los resultados obtenidos del cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos con los resultados del Test Maslach Burnout Inventory realizada en los trabajadores de la empresa Muebles El Bosque.

3. JUSTIFICACIÓN

Ante situaciones de estrés crónico los niveles de la hormona cortisol en plasma que son regulados por la actividad del eje hipotálamo-hipófisis-adrenal establecen diferentes respuestas que incitan a un elevado consumo de alimentos con alta densidad calórica, teniendo como consecuencia una alteración de los procesos encargados de la regulación del apetito. De modo que, tal situación favorece a una alimentación de forma compulsiva, inadecuando la ingesta diaria y propiciando enfermedades como la obesidad(10).

Un aumento del estrés crónico provoca, en los individuos, un aumento de sus conductas alimentarias menos saludables(4).

El presente trabajo de titulación busca determinar la prevalencia del síndrome de Burnout y los hábitos alimentarios en los trabajadores que laboran más de un año en la empresa Muebles El Bosque para identificar una de las principales causas de enfermedad laboral como es el estrés crónico y su relación en el consumo de determinados grupos de alimentos.

Dentro de los beneficiarios directos se encuentran los empleados de la compañía objeto de estudio a quienes se evaluará mediante la aplicación de un cuestionario (MBI) para medir si se presenta o no el síndrome, siendo este el instrumento que más ha aportado a la conceptualización del síndrome, obteniendo valores óptimos de validez y fiabilidad, lo cual ha ayudado, junto a diagnosticar el síndrome, a teorizar su desarrollo e intervenir en los diversos contextos organizacionales, mejorando de esta forma las condiciones de calidad de vida laboral de miles de personas en todo el mundo(11). Se tomo como herramienta el uso de otro cuestionario para medir la frecuencia de consumo y porciones según cada grupo de alimento. Con los resultados obtenidos se brindará recomendaciones nutricionales de ser necesario.

Como beneficiarios indirectos se encuentran los proveedores y consumidores inherentes a la organización; debido a que, un personal motivado y con adecuados hábitos alimentarios gozará de un buen estado de salud, reportando menos registros de ausentismo por enfermedad y brindando un óptimo servicio al cliente.

Adicionalmente este proyecto beneficia a los estudiantes de las carreras de nutrición y dietética, psicología y medicina permitiendo que sirva como respaldo investigativo.

4. MARCO TEÓRICO

4.1. Marco referencial

La investigación realizada con el propósito de analizar las posibles relaciones entre el estrés laboral, los estilos de afrontamiento y los hábitos alimentarios entre trabajadoras polacas concluye que se ha confirmado la relación entre la valoración subjetiva del estrés laboral, el afrontamiento y los hábitos alimentarios. Teniendo en cuenta el papel del estrés y el afrontamiento, como posibles determinantes de los patrones alimentarios en los seres humanos, se debe prestar más atención a la educación y la promoción del conocimiento sobre la relación entre el estrés y los comportamientos alimentarios humanos para prevenir la obesidad y los trastornos alimentarios(12).

El estudio realizado en Grecia muestra que el agotamiento estaba relacionado con un aumento de consumo de alimentos poco saludables y la reducción de la conducta de ejercicio en los trabajadores de ambulancia. Burnout también predijo categóricamente frecuencia y cantidad de consumo de alcohol en ocasiones sociales(13).

En la investigación asociada al Burnout ocupacional, comportamiento alimentario y peso entre mujeres trabajadoras concluye que las mujeres con agotamiento ocupacional tuvieron puntuaciones significativamente más altas en EE (alimentación emocional) y UE (comer sin control) que aquellas sin agotamiento tanto al inicio como a los 12 meses del estudio (14).

Pese a esto, son escasos los estudios que han correlacionado el síndrome de Burnout y los hábitos alimentarios en el sector empresarial.

4.2. Marco teórico

4.2.1. Estilo de vida

4.2.1.1. Definición

Según la OMS la definición del estilo de vida relacionado con la salud es “una forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales(15).

El estilo de vida saludable es un término que toma en cuenta tanto aquellos comportamientos que conllevan un riesgo para la salud como aquellos otros que la protegen. El estilo de vida saludable se entiende como un patrón de comportamientos relacionado con la salud que se realizan de un modo relativamente estable(15).

4.2.1.2. Factores que influyen en el estilo de vida

Alimentación

Se entiende por alimentación la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición (una dieta adecuada y equilibrada más actividad física regular) es un elemento esencial de una buena salud. Por otro lado, la desnutrición reduce la inmunidad, aumenta la susceptibilidad a las enfermedades, perjudica el desarrollo físico y mental y reduce la productividad.(15).

Actividad física

La actividad física es cualquier movimiento físico producido por los músculos esqueléticos que resulta en un gasto de energía. Se ha demostrado que el sedentarismo es un factor de riesgo para el desarrollo de enfermedades crónicas, por lo que llevar una vida activa tiene muchos beneficios para la salud. Si el ejercicio es parte de la vida desde la niñez, la persona se fortalece hasta convertirse en un adulto activo, con esto tendrá una salud óptima y un futuro saludable a lo largo de su vida(15).

Autocuidado

Las prácticas de autocuidado incluyen: nutrición adecuada para satisfacer las necesidades, medidas de higiene, manejo del estrés, habilidades sociales e interpersonales, actividad física requerida, capacidad para controlar y reducir el consumo de medicamentos, adherencia a las prescripciones médicas, comportamiento seguro, recreación y manejo del tiempo, diálogo y adaptación para cambiar(15).

Estrés

Las condiciones ambientales extremas, como los desastres naturales, la guerra y la tortura, estresan a la mayoría de las personas. No es lo mismo en situaciones cotidianas donde hay mucha variación en la respuesta ; lo que molesta a una persona no molesta a otra, y lo que es estresante a una persona no lo es para la otra(15).

4.2.2. Síndrome de Burnout

4.2.2.1. Definición

El Síndrome de Burnout (SB) se ha definido como una respuesta crónica al estrés laboral entre profesionales que trabajan en las organizaciones de servicios de atención(8).

Según la literatura, se necesitan al menos seis meses de exposición continua , además de estar sometido a un nivel excesivo de exigencias, para desarrollar el síndrome de Burnout, que se produce como consecuencia de un desajuste entre los ideales personales y las realidades del día a día .la vida laboral , lo que se traduce en un desequilibrio en tres dimensiones.: 1) Agotamiento emocional, se refiere a la pérdida o desgaste de recursos emocionales (energía, agotamiento y fatiga), 2) Despersonalización, se define como el desarrollo de actitudes negativas e insensibles hacia los receptores (pacientes, familiares, compañeros) y 3) Falta de realización personal, entendido como una tendencia a evaluar el propio trabajo de forma negativa(16).

Adicionalmente, Aranda y Pando mencionan que este síndrome está asociado con enfermedades coronarias o cardiopatía isquémicas, hipertensión, enfermedad péptica o colitis nerviosa(8).

Francisco Alonso-Fernández, catedrático de psiquiatría de la Universidad Complutense de Madrid, establece una clasificación extensa de profesionales con Burnout. Menciona el estrés de la competitividad en empresarios y directivos; estrés de la creatividad, en escritores, artistas e investigadores; estrés de la responsabilidad y entrega, en médicos, enfermeras, asistentes sociales; estrés de las relaciones, en profesores, funcionarios y vendedores; de la prisa, en los periodistas; del miedo, en los trabajadores de alto riesgo y fuerzas del orden, y del aburrimiento, en trabajos parcelarios, mecánicos, rutinarios y monótonos(17).

4.2.2.2. *Desencadenantes del síndrome*

Estrés es una respuesta al resultado de una combinación de factores físicos, psicológicos y sociales .Frecuentemente, este síndrome se desarrolla como consecuencia de condiciones de trabajo particularmente estresantes , como la falta de personal , lo que implica exceso de trabajo, trabajo por turnos , trato con clientes difíciles , contacto directo con la enfermedad, el dolor y la muerte, y falta de especificidad en funciones y tareas, lo que conlleva conflicto y ambigüedad(18).

En general, las circunstancias previas confabulan y pueden conducir al Burnout en situaciones de exceso de trabajo, desvalorización del puesto de trabajo o del propio trabajo , trabajo en los que existe un desajuste de expectativas y prioridades , falta de estabilidad laboral , así como un exceso de compromiso en relación con las responsabilidades del trabajo(19).

4.2.2.3. Manifestaciones clínicas

Los síntomas del Burnout son bastante complejos; es una progresión insidiosa que no se manifiesta de manera predecible , sino que emerge de manera paulatina , con un aumento progresivo de la severidad .Además, se considera un proceso cíclico que puede ocurrir varias veces a lo largo del tiempo , lo que permite que una persona experimente los tres componentes varias veces en diferentes momentos de su vida y en el mismo trabajo o en uno diferente(20). Entre las más importante se detallan:

- **Manifestaciones psicósomáticas.** Se ven reflejadas en síntomas como fatiga crónica, dolores de cabeza, trastornos gastrointestinales, problemas cardiovasculares, dolores musculares y desórdenes menstruales(16).
- **Manifestaciones conductuales.** Ausencia laboral, comportamiento violento y otros comportamientos que ponen en peligro la propia vida y la vida de los demás, como conducir a alta velocidad, apostar , comportamiento suicida y abuso de drogas y alcohol .Se manifiesta en comportamientos automatizados y erráticos como la comunicación unidireccional , la sobreabundancia de solicitudes de estudio , la repetición de discursos automatizados y las intervenciones innecesarias(16).
- **Manifestaciones emocionales.** El distanciamiento afectivo , la impaciencia, la irritabilidad y el miedo a convertirse en una persona poco valorada contribuyen al comportamiento defensivo .Pueden tener dificultad para concentrarse, realizar razonamientos abstractos, memorizar y emitir juicios .Pueden aparecer síntomas psicopatológicos de depresión(16).

- **Manifestaciones defensivas.** Dificultad para aceptar los propios sentimientos y la negación de las propias emociones como mecanismo de defensa frente a una realidad desagradable. La supresión consciente de información, el desplazamiento de sentimientos hacia otras situaciones, la atención selectiva y la intelectualización son estrategias para evitar experiencias negativas (16).
- **Manifestaciones sociales y de relaciones interpersonales.** Se presentan actitudes negativas hacia la vida general, disminuye la calidad de vida personal, aumentan los problemas de pareja, familiares en la red social, extra laboral del sujeto debido a que las interacciones son hostiles, la comunicación se vuelve deficiente y se tiende al aislamiento(16).

4.2.2.4. Fases del proceso

Fase inicial, de entusiasmo

Caracterizado por varias aspiraciones, energía desbordante y carencia de la noción de peligro(21).

Fase de estancamiento

Las expectativas profesionales no se cumplen. Se empiezan a valorar las contraprestaciones del trabajo, percibiendo que la relación entre el esfuerzo y la recompensa no es de manera equilibrada(21).

Fase de frustración

Esta tercera fase en la que la frustración, desilusión o desmoralización se hace presente en el individuo. Empiezan a presentarse problemas emocionales, conductuales y físicos. Siendo este el núcleo del síndrome(21).

Fase de apatía

Constituye el mecanismo de defensa ante la situación(16) (afrontamiento defensivo) como la tendencia a tratar a los clientes de manera distante y mecánica. Conforme a lo anterior, la anteposición cínica de satisfacer las propias necesidades mientras se brinda el mejor servicio posible al cliente, y un enfoque defensivo evidente ante tareas difíciles y que requieren mucho tiempo. Estos son mecanismos de defensa para los individuos.(21).

Fase de quemado

Colapso emocional y cognitivo de la persona, especialmente, con importantes consecuencias para la salud. Además, puede obligar al trabajador a dejar el empleo y llevarle a una vida profesional de frustración e insatisfacción(16).

4.2.2.5. Maslach Burnout Inventory (MBI)

Es la herramienta utilizada para el diagnóstico del SB. El MBI es un cuestionario autoadministrado con 22 ítems que recoge respuestas del sujeto sobre sus sentimientos, emociones, pensamientos y comportamientos relacionados con su trabajo. Los ítems se califican en una escala de 1 a 6 adjetivos, que van desde "nunca" hasta "diariamente", según la frecuencia en que el sujeto se encuentra con cada una de las situaciones descritas en los ítems. Los puntos de cada subescala deben mantenerse separados y no combinados en un solo punto, ya que si se combinan , será imposible determinar qué área tiene más afección el paciente(22).

Maslach y Jackson consideran al Burnout un constructo tridimensional, y por ello la escala está dividida en tres subescalas: cansancio emocional, despersonalización y baja realización personal, con resultados bajo-medio-alto(20).

- **Cansancio o agotamiento emocional (AE):** pérdida progresiva de energía, desgaste, fatiga. Compuesta de 9 preguntas (1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20)
- **Despersonalización (D):** construcción, por parte del sujeto, de una defensa para protegerse de los sentimientos, grado en que cada uno reconoce actitudes de frialdad. Está formada por 5 ítems (5, 10, 11, 15, 22.) de impotencia, indefinición y frustración.
- **Abandono de la realización personal (RP):** el trabajo pierde el valor que tenía para el sujeto. Consta de 8 ítems (4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21.)

La escala se mide en los siguientes rangos:

0= nunca.

1= pocas veces al año.

2= una vez al mes o menos.

3= unas pocas veces al mes.

4= una vez a la semana.

5= unas pocas veces a la semana.

6= todos los días.

Se deben sumar las respuestas obtenidas en los ítems y dependiendo del valor que se obtenga se conocerá si se presenta o no el síndrome. Puntuaciones altas en las dos primeras subescalas y baja en la tercera definen el síndrome de Burnout. Para la valoración global de la escala un puntaje > 88 indica SB severo, entre 44 y 88 moderado y < 44 leve(23).

Tabla 1. Valoración de puntuaciones para síndrome de Burnout

Subescalas MBI	Puntuación máxima	Rango de experimentación del Burnout		
		Leve	Moderado	Severo
Agotamiento emocional	54	<19	19 – 26	>26
Despersonalización	30	<6	6 – 9	>9
Realización personal	48	>39	34– 39	<34

*Nota: tomado de Maslach (1986). Maslach Burnout Inventory (MBI) (24).

4.2.2.6. Prevención

Mantener un estilo de vida saludable (alimentación moderada, honestidad, no alterarse fácilmente, relajación, paciencia, realización de ejercicio físico y distracción en algún momento del día para la desconexión con la vida laboral, etc.)(25).

- **Satisfacción en el lugar de trabajo:** Si no está satisfecho con su trabajo y le preocupa, pregúntese qué está mal y cómo podría solucionarlo.

- **Apoyo personal y social:** Es muy beneficioso contar con este tipo de apoyo en todos los ámbitos de la vida, desde el trabajo hasta el hogar, porque puede ayudarnos a enfrentar una situación desagradable o incluso a ver las cosas desde una perspectiva diferente.
- **Comunicaciones abiertas:** En el contexto de la honestidad y la educación, la comunicación es un componente crítico para que podamos expresar lo que queremos sin dejar de ser asertivos. Es una forma de evitar la despersonalización que se mencionó anteriormente.
- **Mejora de la organización personal:** Organizar nuestra vida es siempre un paso crucial para conseguir nuestros objetivos y emplear las técnicas de afrontamiento más adecuadas a cada situación.
- **Desarrollo de habilidades profesionales:** No quedarnos estancados ni bloqueados y seguir desarrollando habilidades nos hará sentirnos más realizados con nosotros mismos, evitando la sensación de falta de realización personal que caracteriza al Síndrome de Quemado (25).

4.2.2.7. Diferencia entre estrés y Burnout

El burnout es un efecto a largo plazo del estrés crónico que se presenta en trabajos que requieren contacto frecuente con personas y para los cuales se requiere apoyo profesional; en particular, estas profesiones son las de la salud y la educación, donde el desafío es mantener una relación positiva en la que se siguen las reglas; esto implica una importante inversión de tiempo, esfuerzo y atención. El burnout es el resultado del derroche de recursos y la frustración provocada por la falta de una relación amistosa y respetuosa con las autoridades.(26).

Por lo tanto, el Burnout es la consecuencia del Estrés, pero en periodos prolongados de tiempo; lo que genera es un agotamiento emocional, falta de energía, distanciamiento y descaro hacia los destinatarios de los esfuerzos; así como sentimientos de incompetencia, deterioro de la propia valía y actitudes de rechazo hacia el trabajo, que a su vez pueden estar acompañados de varios síntomas psicológicos como irritabilidad, ansiedad, tristeza y baja autoestima(26).

4.2.2.8. *Burnout y modalidad de teletrabajo en época de COVID - 19*

En Ecuador se registró un total de 15.669 teletrabajadores en marzo de 2020; a la fecha, el número total de teletrabajadores en el Ecuador es de 421.631, de los cuales 286.055 laboran en el sector público y 135.576 en el sector privado(27).

El cambio a este modo de trabajo , que fue ampliamente adoptado en todo el país como respuesta a la pandemia de COVID-19 , desdibujó las líneas entre la vida profesional y personal en ciertos casos , además de dificultar la conciliación de ambas .Situación que, en la nueva realidad , podría derivar en episodios de agotamiento como el Síndrome de Burnout(28).

Organizaciones en las que el teletrabajo era prácticamente inexistente tuvieron que pasar de la noche a la mañana a un sistema de trabajo desconocido. El aislamiento genera inseguridad sobre con quién hablar sobre temas específicos, dónde obtener ayuda específica y cómo y cuándo acercarse a los compañeros de trabajo, lo que provoca retrasos y crea obstáculos en el trabajo. Incluso para las organizaciones y los trabajadores más experimentados, la situación del teletrabajo masivo obligatorio es un desafío. Para adaptarse a esta nueva realidad, los trabajadores a menudo deben familiarizarse con herramientas tecnológicas nuevas o diferentes y adoptar una nueva forma de organizar su trabajo, lo que explica que muchas personas trabajen más horas, intercaladas con actividades personales(29).

Según la información proporcionada por los teletrabajadores, las personas que tienen niños pequeños en casa debido al cierre de guarderías y escuelas, y /o que tienen a su cargo a otras personas, enfrentan dificultades para conciliar la vida laboral y familiar. Algunos afirman que solo pueden trabajar ininterrumpidamente durante la noche cuando sus hijos duermen. Cuando tanto el padre como la madre trabajan desde casa, deben idear un sistema de turnos para el cuidado de sus hijos. Esta situación es realmente angustiada(29).

4.2.3. Dieta saludable en adultos

Para conseguir una alimentación adecuada, esta debe ser variada, equilibrada y suficiente, teniendo siempre en cuenta las características individuales. Una dieta equilibrada debe incluir una combinación de macronutrientes (glucosa, lípidos y proteínas) y micronutrientes (vitaminas y minerales) que se ajuste a las recomendaciones. Por ello, la distribución de los alimentos a lo largo del día es una prioridad para lograr una adecuada distribución de la ingesta de alimentos y energía, obteniéndose los mejores resultados cuando se produce entre tres y cinco veces al día(30).

4.2.3.1. Alimentación laboral

Según la OMS un entorno de trabajo saludable es aquel donde los trabajadores y los jefes colaboran en un proceso de mejora continua para promover y proteger la salud, seguridad y bienestar de sus trabajadores(31).

Bejarano y Díaz abordan la alimentación laboral con la visión de la OIT. Los autores señalan que desde 1953 ya se hablaba de la importancia de la alimentación en el entorno laboral, es decir, la alimentación ya se comenzaba a considerar como una estrategia de promoción y bienestar para la salud de los trabajadores. En el ambiente laboral, lograr una alimentación saludable cobra importancia desde las últimas décadas debido a que se evidenciaron efectos económicos negativos cuando muchos de los trabajadores disminuían su rendimiento laboral por alteraciones en su estado nutricional(32).

Según el estudio de la OIT , una buena nutrición de los empleados es un buen negocio para las empresas porque ayuda a aumentar la productividad y la motivación de los empleados, previene accidentes y muertes prematuras y reduce los costos médicos .El acto de brindar una nutrición adecuada a los trabajadores tiene el potencial de incrementar la productividad nacional en un 20%.(33).

4.2.3.2. Requerimientos nutricionales

Los requerimientos nutricionales son un conjunto de valores de referencia de ingesta de energía y de los diferentes nutrientes, considerados óptimos para mantener un buen estado de salud y prevenir la aparición de enfermedades, tanto por su exceso como por su defecto(34).

4.2.3.3. Calorías

Unidad de medida de energía. Se aplica a la energía que se obtiene de los alimentos al ser metabolizados en el organismo, también de las necesidades y gasto energético del mismo(35).

Macronutrientes

Es importante el papel de los macronutrientes en la regulación de la ingesta ya que son las únicas señales que informan al sistema nervioso de que estamos ingiriendo alimentos, pudiendo actuar de forma directa o indirecta(36).

Carbohidratos

Durante miles de años, los carbohidratos han sido la principal fuente de energía en la nutrición humana .Se recomienda que entre el 50 y el 60% de las calorías totales de la dieta provengan de la oxidación de carbohidratos ; aunque, este porcentaje varía mucho entre diferentes poblaciones.(37).

Proteínas

Las proteínas son el componente estructural más importante de las células y los tejidos del cuerpo, y son necesarias para su correcto funcionamiento. Además, aportan energía (4 kcal/g) al organismo , que puede ser utilizada en diversas situaciones fisiológicas y patológicas(34).

La mayoría de las organizaciones que brindan recomendaciones para el público en general tienen una meta de ingesta de proteínas del 15 % de la ingesta total de calorías .(34).

Grasas

La grasa es la mayor fuente de energía para el organismo humano, además de ser factor fundamental para el proceso de absorción de vitaminas liposolubles y carotenoides(38). La grasa total no debe proporcionar más del 35% de la energía total de la dieta(39).

Micronutrientes

Los micronutrientes son vitaminas y minerales requeridos por el organismo, en muy pequeñas cantidades, con la finalidad de que este tenga un normal funcionamiento, crecimiento y desarrollo(40).

Vitaminas

Las vitaminas son compuestos orgánicos fuertes que se encuentran en pequeñas cantidades en los alimentos y que tienen funciones específicas y cruciales en las células. Las enfermedades carenciales o avitaminosis específicas resultan de su ausencia o insuficiencia de absorción(40).

Las vitaminas difieren entre sí en términos de función fisiológica , estructura química y distribución de los alimentos .Las vitaminas funcionan como reguladores, actuando como coenzimas en muchos procesos metabólicos de nuestro cuerpo(40).

Oligoelementos

Los oligoelementos son sustancias químicas derivadas de minerales que se encuentran en pequeñas cantidades en el cuerpo y juegan un papel en una variedad de funciones metabólicas. Los más importantes de acuerdo a Ciudad son:(40).

Calcio: actúa sobre el sistema nervioso, dientes, huesos y la coagulación de la sangre.

Cobre: es un componente de los tejidos del cuerpo, como el hígado, cerebro, riñones, corazón

Flúor: formación y fortalecimiento de los dientes.

Fósforo: interviene en la formación y metabolismo de las proteínas.

Hierro: es un componente clave de la hemoglobina (Hb); participa en la respiración celular, la glicólisis, la oxidación de grasas y la síntesis de ADN (40).

Manganeso: componente de varias enzimas, su deficiencia provoca pérdida de peso, dermatitis y náuseas; se cree que juega un papel en las funciones sexuales y reproductivas(40).

Magnesio: interviene en el metabolismo de glucosa y ayuda a reducir el cansancio y fatiga.

Potasio y sodio: equilibrio del medio interno(40).

4.2.3.4 Grupos de alimentos

Lácteos y derivados

Los lácteos (como la leche, yogur, quesos frescos y tiernos) son una importante fuente de proteínas de elevada calidad, lactosa, vitaminas (A, D, B2 y B12) y, principalmente, son una excelente fuente de calcio, un mineral de gran importancia que interviene en la formación de huesos y dientes, así como para la prevención de la osteoporosis(41).

Dependiendo de nuestra edad y condición física, necesitaríamos consumir de 2 a 3 raciones de lácteos al día(41).

Carnes y embutidos

La carne es la principal fuente de proteínas de alto valor biológico, de vitamina B12, hierro, potasio, fósforo y zinc. Es asumible el consumo de 3 raciones semanales de carnes, preferible las piezas magras(41).

Pescado y mariscos

Los pescados, particularmente los azules, son una buena fuente de proteínas de alta calidad , vitamina D y yodo, y tienen un alto contenido de ácidos grasos poliinsaturados omega-3 .Los ácidos grasos poliinsaturados omega -3 son esenciales, lo que significa que nuestro cuerpo no puede producirlos , por lo que debemos obtenerlos a través de nuestros alimentos (41).

Como recomendación general, sería conveniente el consumo de 3 a 4 raciones semanal(41).

Huevo

Son un alimento de gran interés nutricional que nos aporta proteínas de alto valor biológico, vitaminas (A, D y B12) y minerales (fósforo y selenio)(41).

El consumo de 3 a 5 huevos a la semana es una buena alternativa nutricional a la carne y al pescado, alimentos con los que comparte cualidades nutritivas(41).

Legumbres

Los garbanzos, las habas y las lentejas aportan hidratos de dióxido de carbono, fibra, vitaminas, minerales y una variedad de fitonutrientes. Son una buena fuente de proteínas, y cuando los combinamos con cereales y verduras, obtenemos un refuerzo de proteínas de mayor calidad(41).

Es recomendable que consumamos al menos de 2 a 4 raciones(41).

Frutas

Las frutas y verduras frescas nos aportan agua , antioxidantes, vitaminas como la vitamina C y carotenos , minerales como el potasio y el selenio y cantidades variables de fibra .Se recomienda el consumo de frutas enteras , ya que los zumos aportan solo vitaminas y minerales, así como una cantidad significativa de azúcar , pero carecen de la mayor parte de la fibra que aportan las frutas enteras(41).

Teniendo en cuenta el valor nutritivo y su papel en la salud, se recomienda consumir tres o más piezas de fruta al día enteras(41).

Es importante que, al menos una de ellas, sea una fruta rica en antioxidantes: cítricos, kiwis, fresas, frambuesas, arándanos(41).

Verduras y hortalizas

Debido a que las verduras y hortalizas son ricas en vitaminas , minerales , fibra y antioxidantes , se recomienda su consumo diario , aprovechando la gran variedad de verduras y colores que ofrece nuestro entorno(41).

Consumir 2 ó más raciones al día, una de ellas en crudo, como ensalada variada(41).

Cereales

Los cereales suelen constituir una parte destacada de nuestra alimentación, es decir nos proveen de una importante fuente de energía(41).

El consumo recomendado es de 4 a 6 raciones de cereales y derivados al día, con una presencia importante de preparados integrales(41).

Grasas

El consumo diario de grasas es fundamental para el correcto funcionamiento de nuestro organismo, pero siempre que nuestra dieta las incluya en la cantidad y calidad adecuada(41).

Es recomendable el consumo de aceite de oliva extra virgen, tanto para cocinar como para el aliño(41).

Deben consumirse con moderación debido a su elevado aporte energético(41).

Frutos secos

Una de las principales características de los frutos secos es su alto contenido energético y su importante aporte de ácidos grasos insaturados y fibra. Son una buena alternativa de proteínas y lípidos de origen vegetal; además, una fuente extraordinaria de vitamina E, con efectos antioxidantes(41).

La ingesta recomendada de frutos secos al natural, sin sal o azúcar, es de 3 a 7 raciones a la semana(41).

Azúcares

Los azúcares de absorción rápida, como el azúcar de mesa y la miel, se caracterizan por aportar energía y aumentar la palatabilidad de los alimentos y bebidas(41).

Se recomienda que consumo de estos azúcares sea muy moderado(41).

4.2.4. Relación entre Burnout y hábitos alimentarios

4.2.4.1. Estrés y alimentación

Estrés (tensión psicológica) es una característica común de la vida moderna , y tiene el potencial de alterar los comportamientos relacionados con la salud , como la actividad física , el consumo de tabaco y la selección de alimentos .El impacto del estrés en la selección de alimentos es complicado y se ve agravado por los diversos tipos de estrés que puede experimentar una persona .El impacto del estrés en la ingesta de alimentos depende del individuo, del evento o factores estresantes y de las circunstancias. Cuando las personas están estresadas, algunas comen más de lo que deberían, mientras que otras comen menos de lo que deberían.(42).

Como lo explica Dallman, las personas tienden a cambiar sus hábitos alimentarios cuando se sienten estresados. Solo cerca del 20% de las personas no cambia sus hábitos alimentarios durante períodos de estrés, aunque la mayoría lo hace. Más del 40% aumenta su ingesta calórica(3).

Los hallazgos obtenidos ponen en evidencia que el estrés laboral tiene un efecto predictivo en la conducta alimentaria: las personas en estado de tensión, estrés o Burnout tienden a comer más(43).

Además, de los estudios efectuados parece evidenciarse que si el estrés laboral es prolongado o frecuente, tienden a aparecer cambios adversos en cuanto a la alimentación, incrementándose la posibilidad de aumento de peso y consecuentemente el riesgo cardiovascular(42).

4.2.4.2. Burnout y alimentación

La presencia de Burnout se ha relacionado con enfermedades cardíacas, diabetes tipo 2, colesterol y triglicéridos altos en la sangre, producción de citoquinas proinflamatorias, síndrome metabólico y elevación del cortisol, entre otras cosas. Además, debido a que el sistema digestivo es uno de los principales " órganos blancos " del estrés, el metabolismo cambia, lo que resulta en retrasos en la digestión , acidez, úlceras gástricas , colon irritable y reflujo.(44).

4.2.4.3. Hábitos alimentarios

Los hábitos alimentarios pueden definirse como un conjunto de comportamientos adquiridos por un individuo a través de la repetición de acciones relacionadas con la selección, preparación y consumo de alimentos. Los hábitos alimentarios están ligados principalmente a las características sociales, económicas y culturales de una población o región(45).

Según la OMS, los hábitos alimentarios saludables son un conjunto de costumbres las cuales condicionan la forma como los individuos o grupos seleccionan, preparan y consumen alimentos, influidos por la disponibilidad, acceso a ellos y el nivel de educación alimentaria; se deben comenzar en los primeros años de vida(46).

En consecuencia , los hábitos alimentarios deben ser considerados holísticamente, como resultado de la interacción de las características biológicas, psicológicas y culturales del sujeto , así como de los alimentos a los que tiene acceso y del medio en el que vive(47).

4.2.4.4. Evaluación de la ingesta alimentaria

La ingesta dietética a nivel de la población proporciona las bases para comprender la frecuencia y distribución de los cambios dietéticos y/o nutricionales más comunes , así como los efectos que la dieta puede tener sobre los estados de salud y enfermedad(48).

Los tres modelos más habituales para la valoración de la ingesta dietética son los registros o diarios dietéticos (RD), el recordatorio de 24 horas (24HR) -métodos a corto plazo- y los cuestionarios de frecuencia de consumo de alimentos (CFCA) como método a largo plazo (48)(49).

4.2.4.5. Cuestionarios de frecuencia de consumo de alimentos

Desde principios de la década de 1990, los cuestionarios de frecuencia de consumo se han utilizado ampliamente en estudios epidemiológicos que analizan el vínculo entre la dieta y la enfermedad o los factores de riesgo(50).

En términos prácticos, el individuo encuestado responde a una pregunta sobre cuántas veces, en promedio, ha consumido un alimento específico durante un período de tiempo en el pasado , y luego responde una pregunta al respecto .Esta pregunta se divide en tres partes: una lista de alimentos, frecuencias de consumo en unidades de tiempo y una porción estándar (única o con alternativas) establecida como punto de referencia para cada alimento(48).

Los CFCs deberían desarrollarse específicamente para cada grupo de estudio y según los fines de la investigación, puesto que el origen étnico, la cultura, las preferencias de los individuos, situación económica, etc. pueden influir en la ingesta dietética(50).

Componentes del CFC

La lista de alimentos puede diseñarse específicamente para el estudio o modificarse a partir de un instrumento existente , pero en cualquier caso , debe adaptarse y validarse para la población del estudio .Los CFC pueden estar formados por una lista larga de alimentos o una lista corta de alimentos(50).

Frecuencia de consumo

La frecuencia de consumo es evaluada mediante una tabla con casillas de respuesta con opción múltiple , o mediante preguntas independientes sobre la frecuencia con la que se consume un determinado alimento o bebida (50).

El período de referencia durante el cual se mide la frecuencia puede variar, sin embargo suele ser los seis meses anteriores o el año anterior(50).

Tamaño de las raciones consumidas habitualmente

Los CFC cuantitativos no requieren información sobre patrones de consumo típicos. Por otro lado, los CFC cuantitativos consideran este tipo de datos e intentan estimar el tamaño de la ración consumida regularmente para cada alimento incluido en la lista de alimentos. En estos casos, se puede requerir el uso de otros instrumentos de apoyo como las medidas caseras , modelos de alimentos u otros(50).

Los CFC semicuantitativos incluyen ración de referencia tamaños, y se pide a los encuestados responder conque frecuencia consumen una cantidad específica de cada alimento o bebida, o que estimen la cantidad que consumen utilizando la ración de referencia especificada.(50).

5. FORMULACIÓN DE HIPÓTESIS

El nivel de Burnout se relaciona con los hábitos alimentarios en trabajadores de la empresa Muebles El Bosque.

6. IDENTIFICACIÓN Y CLASIFICACIÓN DE LAS VARIABLES

Variable independiente

- Síndrome de Burnout

Variable dependiente

- Hábitos alimentarios

6.1. Operacionalización de las variables

Variable	Indicador	Características	Escala
Sexo	Masculino	Cualitativa	Nominal
	Femenino		
Edad	20 - 29 años	Cuantitativa	Intervalo
	30 - 39 años		
	40 - 49 años		
	50 - 59 años		
	>60 años		
Burnout	Agotamiento emocional	Cualitativa	Ordinal
	Despersonalización		
	Realización personal		
Hábitos alimentarios	Grupos de alimentos:	Cualitativa	Nominal
	Lácteos y derivados		
	Carnes rojas y blancas		
	Huevo		
	Pescado y mariscos		
	Legumbres		
	Frutas		
	Tubérculos		
	Cereales		
	Grasas y aceites		
	Frutos secos		
	Azúcar y Productos de pastelería		

Elaborado por: Natalia Cantos y Priscila Paris Moreno, egresadas de la carrera Nutrición, Dietética y Estética

7. METODOLOGÍA

7.1. Justificación de la elección de diseño

El presente trabajo de titulación tuvo un diseño de corte **transversal** ya que se obtuvieron datos en un determinado periodo de tiempo, **descriptivo** porque se determinó el nivel de síndrome de Burnout y se analizó los hábitos alimentarios de la población, **correlacional** ya que se relacionó ambas variables de estudio y **cuantitativo** debido a que ambas variables fueron medidas y se establecieron las respectivas conclusiones.

7.2. Población y muestra

La unidad de análisis de este estudio estuvo conformada por un total de 75 trabajadores de ambos sexos que laboran en la empresa Muebles El Bosque que cumplieron los criterios de inclusión.

7.2.1. Criterios de inclusión

- Personas adultas de ambos sexos que laboran por lo menos 1 año en las instalaciones de la empresa Muebles El Bosque
- Personas que acepten participar en el estudio.

7.2.2. Criterios de exclusión

- Mujeres en estado de gestación.
- Trabajadores que sufrieron de COVID-19 y estuvieron hospitalizados.

7.3. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Se empleó el método analítico, mismo que permitió analizar las variables de estudio. Como instrumento de recolección de datos se aplicó el formato de encuestas a partir de la herramienta formulario de Microsoft Forms, misma que permitió minimizar el contacto de las autoras con el grupo estudiado, debido a la situación mundial actual. También se utilizó Microsoft Excel para la elaboración de la base de datos.

Instrumentos

- Frecuencia de consumo de alimentos
- Cuestionario de Maslach Burnout Inventory (MBI)

8. PRESENTACIÓN DE LOS RESULTADOS

Tabla 2. Distribución de la población investigada según su sexo

Sexo	Frecuencia	% Total	% Acumulada
Femenino	29	39 %	39 %
Masculino	46	61 %	100 %

Realizado por: Natalia Cantos y Priscila Paris Moreno, egresadas de la carrera de Nutrición, dietética y estética.

Análisis e interpretación

En la tabla 2 se describen datos estadísticos de los 75 trabajadores que formaron parte del estudio, de los cuales, el 61 % corresponde al sexo masculino y el 39% restante al sexo femenino.

Tabla 3. Distribución de la población investigada según su edad

Edades	Frecuencia	% Total	% Acumulada
20 a 29	15	20 %	20 %
30 a 39	34	45 %	65 %
40 a 49	21	28 %	93 %
50 a 59	5	7 %	100 %

Realizado por: Natalia Cantos y Priscila Paris Moreno, egresadas de la carrera de Nutrición, dietética y estética.

Análisis e interpretación

En la tabla 3 respecto a la edad de los trabajadores se observa mayor prevalencia en las edades de 30 a 39 con el 45%, en menor medida el rango de 40 a 49 con el 28%, seguido por los trabajadores de 20 a 29 y 50 a 59 (20% y 7% respectivamente).

Tabla 4. Distribución de la población investigada según las funciones dentro de la empresa

Funciones	Frecuencia	Porcentaje	% Acumulada
Administrativas	36	48 %	48 %
Operativas	39	52 %	100 %

Realizado por: Natalia Cantos y Priscila Paris Moreno, egresadas de la carrera de Nutrición, dietética y estética.

Análisis e interpretación

En la tabla 4 en cuanto a la distribución de funciones de los trabajadores que constituyeron la población, la mayoría se dedica a funciones operativas, el 52%.

Tabla 5. Relación de las subescalas de MBI y el sexo

Subescalas MBI	Severidad	Sexo	
		Femenino	Masculino
Agotamiento	Leve	62 %	65 %
	Moderado	14 %	20 %
	Severo	24 %	15 %
Despersonalización	Leve	69 %	59 %
	Moderado	14 %	22 %
	Severo	17 %	20 %
Realización personal	Leve	66 %	63 %
	Moderado	10 %	22 %
	Severo	24 %	15 %

Realizado por: Natalia Cantos y Priscila Paris Moreno, egresadas de la carrera de Nutrición, dietética y estética.

Análisis e interpretación

En la tabla 5 en relación a las subescalas de MBI tanto mujeres como varones presentaron agotamiento leve (62% y 65% respectivamente); del mismo modo, despersonalización leve (69% y 59%) y por último realización personal leve equivalentes al 66% y 63%.

Tabla 6. Indicios del síndrome de Burnout

Interpretación MBI	Sexo		Total
	Femenino	Masculino	
Leve	17 %	11 %	13 %
Moderado	83 %	85 %	84 %
Severo	0 %	4 %	3 %
Total	100 %	100 %	100 %

Realizado por: Natalia Cantos y Priscila Paris Moreno, egresadas de la carrera de Nutrición, dietética y estética.

Análisis e interpretación

En la tabla 6 respecto a los indicios del síndrome se observa mayor prevalencia de Burnout leve en los varones con 85% y en las mujeres con 83%.

Tabla 7. Calificación de consumo por grupos de alimentos

Grupo de alimentos	Insuficiente	Recomendado	Elevado
Lácteos y derivados	68 %	23 %	9 %
Carnes	19 %	0 %	81 %
Huevo	40 %	0 %	60 %
Pescado y mariscos	60 %	24 %	16 %
Frutas	100 %	0 %	0%
Verduras y hortalizas	79 %	20 %	1 %
Leguminosas	31 %	28 %	41 %
Cereales	91 %	9 %	0 %
Tubérculos	92 %	8 %	0 %
Grasas y aceites	27 %	23 %	51 %
Frutos secos	76 %	7 %	17 %
Azúcar y productos de pastelería	7 %	11 %	83 %

Realizado por: Natalia Cantos y Priscila Paris Moreno, egresadas de la carrera de Nutrición, dietética y estética.

Análisis e interpretación

En la tabla 7 asociada a la frecuencia de consumo por grupos de alimentos se determina que la población en estudio estaría consumiendo cantidades insuficientes de lácteos y derivados en un 68%, lo mismo ocurre en otros grupos de alimentos como pescado y mariscos con 60%, frutas en un 100%, verduras y hortalizas en un 79%, cereales en un 91 %, tubérculos en un 92% y frutos secos en un 76%. Sin embargo, a pesar de presentar un bajo consumo de varios grupos de alimentos los trabajadores refieren una ingesta elevada de carnes en un 81%, huevo en un 60%, leguminosas en un 41%, grasas y aceites en un 51%, azúcar y productos de pastelería en un 83%.

Tabla 8. Valor P en prueba de relación entre interpretación de MBI e ingesta por grupo de alimento

Grupo de alimento	Valor P	Observación
Lácteos y derivados	0,86	
Carnes	0,19	
Huevo	0,74	
Pescado y mariscos	0,58	
Frutas	NA	(*)
Verduras y hortalizas	0,86	
Leguminosas	0,60	
Cereales	0,90	
Tubérculos	0,31	
Grasas y aceite	0,03	(**)
Frutos secos	0,70	
Azúcar y Productos de pastelería	0,71	

Realizado por: Natalia Cantos y Priscila Paris Moreno, egresadas de la carrera de Nutrición, dietética y estética.

Análisis e interpretación

En la tabla 8 a través de la prueba estadística chi cuadrado se determina que sólo existe relación significativa entre el síndrome de Burnout y el consumo del grupo de grasas y aceites.

Tabla 9. Variabilidad de la ingesta según el nivel de Burnout

Ingesta por grupo de alimentos		Nivel de Burnout		
		Leve	Moderado	Elevado
Lácteos y derivados	Insuficiente	1	35	15
	Recomendado	1	7	9
	Elevado	0	5	2
Carnes	Insuficiente	0	12	2
	Recomendado	0	0	0
	Elevado	2	35	24
Huevo	Insuficiente	0	20	10
	Recomendado	0	0	0
	Elevado	2	27	16
Pescado y mariscos	Insuficiente	1	28	16
	Recomendado	1	11	6
	Elevado	0	8	4
Frutas	Insuficiente	75	75	75
	Recomendado	0	0	0
	Elevado	0	0	0
Verduras y hortalizas	Insuficiente	0	38	21
	Recomendado	2	9	4
	Elevado	0	0	1
Leguminosas	Insuficiente	0	15	8
	Recomendado	0	14	7
	Elevado	2	18	11
Cereales	Insuficiente	2	42	24
	Recomendado	0	5	2
	Elevado	0	0	0
Tubérculos	Insuficiente	2	42	25
	Recomendado	0	5	1
	Elevado	0	0	0
Grasas y aceites	Insuficiente	0	14	6
	Recomendado	1	13	3
	Elevado	1	20	17
Frutos secos	Insuficiente	1	38	18
	Recomendado	0	2	3
	Elevado	1	7	5
Azúcar y productos de pastelería	Insuficiente	0	1	4
	Recomendado	0	6	2
	Elevado	2	40	20

Realizado por: Natalia Cantos y Priscila Paris Moreno, egresadas de la carrera de Nutrición, dietética y estética.

Análisis e interpretación

La tabla 9 indica la variabilidad de la ingesta por grupos de alimentos según el nivel de Burnout, en este caso la mayor parte de la población investigada tiene un consumo insuficiente en el nivel con mayor incidencia que corresponde a moderado. A pesar de ello, también refieren un consumo elevado de carnes, huevo, leguminosas, grasas y aceites, del mismo modo azúcar y productos de pastelería.

9. CONCLUSIONES

* Tras el estudio los resultados obtenidos en una población de 75 trabajadores de la empresa de muebles El Bosque el cual corresponden 29 mujeres y 46 hombres, de acuerdo con la edad de la población de estudio, un 45% se encuentra en el rango de 30 a 39 años. Respecto a la hipótesis planteada no se encontró una relación entre el grado de Burnout y los hábitos alimentarios.

* En cuanto al primer objetivo se comprobó que existe un nivel moderado de presencia del síndrome de Burnout (84%) siendo el sexo masculino de mayor prevalencia con un 85%, en sus tres dimensiones: agotamiento emocional, despersonalización y realización personal según la escala de valoración su diagnóstico se encontró en un nivel leve.

* Con relación al segundo objetivo en la evaluación de los hábitos alimentarios mediante el cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos se observó que la mayoría de los encuestados tiene inadecuados hábitos alimentarios, se comprobó una insuficiente ingesta de ciertos grupos de alimentos entre ellos: lácteos en un 68%, pescado con 60%, frutas 75%, 60% para verduras y hortalizas, y frutos secos en un 76%. Se evidencia que existe un déficit en el consumo de varios grupos de alimentos y refieren una ingesta elevada de grasas saturadas y carbohidratos simples.

* Como tercer objetivo al correlacionar los hábitos alimentarios y el nivel de presencia del síndrome de Burnout, se comprobó a través de la prueba chi-cuadrado que no existe una relación significativa en los trabajadores de empresa muebles El Bosque, ya que el valor P es $<0,05$. Se concluye que el grupo con mayor riesgo de presentar el síndrome es el sexo masculino, siendo este el mismo que presenta mayor porcentaje de malos hábitos alimentarios.

10.Recomendaciones

La presencia del síndrome de Burnout afecta directamente en el rendimiento laboral, por esta razón, a pesar de que no exista un alto nivel del síndrome, esta evidenciado que tiende a desarrollarse, por este motivo se recomienda:

Se debe capacitar al personal sobre el manejo del estrés, técnicas de relajación y como sobrellevar conflictos en el área de trabajo, de esta manera prevenir su presencia.

Es fundamental aumentar el consumo de lácteos, frutas, vegetales y pescados ya que son una buena fuente de omegas, indispensable para mantener una buena salud.

Disminuir el consumo de carbohidratos simples y grasas saturadas ya que están relacionadas al desarrollo de enfermedades no transmisibles.

Se recomienda hacer una valoración nutricional a los trabajadores con la intención de conocer su diagnóstico nutricional y de ser necesario brindar recomendaciones para evitar posibles futuras enfermedades relacionadas a la nutrición.

REFERENCIAS

1. Aceves GAG. Síndrome de burnout. 2006;11(4):5.
2. Díaz Franco JJ. Estrés alimentario y salud laboral vs. estrés laboral y alimentación equilibrada. Med segur trab [Internet]. diciembre de 2007 [citado 12 de enero de 2022];53(209). Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0465-546X2007000400012&lng=en&nrm=iso&tlng=en
3. Chandía Vásquez FA, Vidal Grandón KA, Chiang Vega MM. Relación entre estrés laboral y adherencia a la dieta mediterránea (DM) en funcionarios de una institución de educación superior, Chile. Cienc Trab. 2016;18(55):58-67.
4. Palomino-Pérez AM. Rol de la emoción en la conducta alimentaria. Rev chil nutr. abril de 2020;47(2):286-91.
5. Jinson Herrera. La OMS incluye el desgaste profesional o 'burn-out' en su lista de enfermedades. El Comercio [Internet]. 27 de mayo de 2019 [citado 13 de enero de 2022]; Disponible en: <https://www.elcomercio.com/tendencias/salud/oms-desgaste-profesional-lista-enfermedades.html>
6. Treviño E, Treviño R, Segovia S, Reyna F, Vallejo B, Treviño E, et al. Burnout en las Pymes: Una aproximación desde el nivel gerencial. AD-minister. diciembre de 2019;(35):137-63.
7. Díaz Bambula F, Gómez IC. La investigación sobre el síndrome de burnout en Latinoamérica entre 2000 y el 2010. Psicología desde el Caribe. enero de 2016;33(1):113-31.
8. Mishelle RTI, Karina ML. Síndrome de Burnout y su impacto en los trabajadores de las pymes del sector alimenticio de la ciudad de Guayaquil, Ecuador. Revista Científica Ciencia y Tecnología [Internet]. 31 de octubre de 2020 [citado 20 de diciembre de 2021];20(28). Disponible en: <http://cienciaytecnologia.uteg.edu.ec/revista/index.php/cienciaytecnologia/article/view/399>
9. Santacoloma-Suárez A. Aprendizaje del Comer: Una complejidad en la Infancia. En 2018.
10. Romero CEC, Noriega AE, Ruiz JC, Rodríguez GS, Reboredo TB, Pliego MV. Estrés y cortisol: implicaciones en la ingesta de alimento. 2018;15. Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/ibi/v37n3/ibi13318.pdf>

11. Olivares Faúndez V. Laudatio: Dra. Christina Maslach, Comprendiendo el Burnout. *Cienc Trab* [Internet]. abril de 2017 [citado 13 de enero de 2022];19(58):59-63. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-24492017000100059&lng=en&nrm=iso&tlng=en
12. Potocka A, Mościcka A. [Occupational stress, coping styles and eating habits among Polish employees]. *Med Pr.* 2011;62(4):377-88.
13. Moustou I, Panagopoulou E, Montgomery AJ, Benos A. Burnout Predicts Health Behaviors in Ambulance Workers. *The Open Occupational Health & Safety Journal* [Internet]. 11 de octubre de 2010 [citado 21 de diciembre de 2021];2(1). Disponible en: <https://benthamopen.com/ABSTRACT/TOOHSJ-2-16>
14. 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.
15. Loayza D, Muñoz J. Estilos De Vida Y Estado Nutricional En Los Estudiantes De La Institucion Educativa America Huancavelica-2017. [Internet]. [Perú]: Universidad Nacional de Huancavelica; 2017. Disponible en: <https://repositorio.unh.edu.pe/bitstream/handle/UNH/1376/TP-UNH.ENF.0099.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
16. Menéndez Pín TDR, Calle García AJ, Delgado Janumis DA, Espinel García JT, Cedeño Quijije YG. Síndrome de Burnout y calidad de atención del personal de enfermería de un hospital general en la provincia de Manabi, Ecuador. *Contribuciones a las Ciencias Sociales* [Internet]. 10 de octubre de 2018 [citado 23 de diciembre de 2021];(octubre). Disponible en: <https://www.eumed.net/rev/cccss/2018/10/sindrome-burnout-ecuador.html>
17. Torrades S. Estrés y burn out. Definición y prevención. *Offarm* [Internet]. 1 de noviembre de 2007 [citado 23 de diciembre de 2021];26(10):104-7. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-articulo-estres-burn-out-definicion-prevencion-13112896>
18. Fidalgo Vega M. NTP 704: Síndrome de estar quemado por el trabajo o «burnout» (I): definición y proceso de generación. Ministerio de trabajo y asuntos sociales de España. 2005;1-7.
19. El Síndrome de Burnout, Sintomas, Causas y Medidas de Atención en La Empresa | PDF | Burnout ocupacional | Estrés (biología) [Internet]. Scribd. [citado 6 de enero de 2022]. Disponible en: <https://es.scribd.com/document/353473626/El-sindrome-de-burnout-sintomas-causas-y-medidas-de-atencion-en-la-empresa-pdf>

20. Martínez Pérez A. El síndrome de Burnout. Evolución conceptual y estado actual de la cuestión. Vivat Academia [Internet]. 15 de septiembre de 2010 [citado 11 de enero de 2022];0(112):42. Disponible en: <http://www.vivatacademia.net/index.php/vivat/article/view/192>
21. Gracia TJH, Varela OET, Zorrilla DMN, Olvera AL. El Síndrome De Burnout: Una Aproximación Hacia Su Conceptualización, Antecedentes, Modelos Explicativos Y De Medición. 2007;19.
22. Saborío Morales L, Hidalgo Murillo LF. Síndrome de Burnout. Medicina Legal de Costa Rica [Internet]. marzo de 2015 [citado 11 de enero de 2022];32(1):119-24. Disponible en: http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1409-00152015000100014&lng=en&nrm=iso&tlng=es
23. Veloz AFV, Pachacama NRA. Síndrome de Burnout en personal sanitario ecuatoriano durante la pandemia de la COVID-19. 5 de mayo de 2022 [citado 12 de enero de 2022]; Disponible en: <http://www.revcoemed.sld.cu/index.php/cocmed/article/view/3808>
24. Hilfong B, Mercedes M. Trabajo De Titulación Previo a La Obtención Del Título De Ingenier (o/a) En Contabilidad Y Auditoría [Internet]. Universidad Católica de Santiago de Guayaquil; 2020. Disponible en: <http://repositorio.ucsg.edu.ec/bitstream/3317/15190/1/T-UCSG-PRE-ECO-CICA-433.pdf>
25. Cómo prevenir el Burnout o estrés laboral (y una guía en PDF) [Internet]. Psicopedia - Psicología, Psicoterapias y Autoayuda. 2015 [citado 3 de febrero de 2022]. Disponible en: <https://psicopedia.org/3186/como-prevenir-el-burnout-o-estres-laboral-y-una-guia-en-pdf/>
26. Benavides FAS. Evaluación De Estrés Y Burnout En Los Trabajadores De Una Empresa Dedicada a La Recuperación De Cartera Financiera En La Ciudad De Quito [Internet]. Universidad Internacional SEK; 2019. Disponible en: [https://repositorio.uisek.edu.ec/bitstream/123456789/3451/2/Trabajo de titulacion-Felix Soria.pdf](https://repositorio.uisek.edu.ec/bitstream/123456789/3451/2/Trabajo_de_titulacion-Felix_Soria.pdf)
27. Ministro Donoso participó en el Congreso Internacional de Teletrabajo – Ministerio del Trabajo [Internet]. [citado 5 de enero de 2022]. Disponible en: <https://www.trabajo.gob.ec/ministro-donoso-participo-en-el-congreso-internacional-de-teletrabajo/>
28. Burnout en tiempos de coronavirus: ¿Cómo evitarlo durante el teletrabajo? [Internet]. [citado 5 de enero de 2022]. Disponible en: <https://www.expreso.ec/buenauida/burnout-tiempos-coronavirus-evitarlo-teletrabajo-90786.html>
29. El teletrabajo durante la pandemia de COVID-19 y después de ella: Guía práctica [Internet]. 2020 [citado 5 de enero de 2022]. Disponible

en: http://www.ilo.org/global/publications/WCMS_758007/lang-es/index.htm

30. Olivares López JL. Guía Nutricional para Universidades Saludables. Zaragoza: Prensas Universitarias de Zaragoza; 2012.
31. World Health Organization. Entornos laborales saludables: fundamentos y modelo de la OMS: contextualización, prácticas y literatura de apoyo. WHO healthy workplace framework and model: background and supporting literature and practices [Internet]. 2010 [citado 12 de enero de 2022]; Disponible en: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/44466>
32. Rojas LVC, Carranza GEP, Bazzan LC. Fomento de alimentación laboral saludable en América el Sur. Revista Científica Ciencia Médica. 2020;23(1):61-8.
33. Una alimentación decente en el trabajo para mejorar el bienestar y la productividad de los trabajadores [Internet]. 2005 [citado 12 de enero de 2022]. Disponible en: http://www.ilo.org/global/about-the-ilo/newsroom/news/WCMS_075250/lang-es/index.htm
34. Actualización en requerimientos nutricionales [Internet]. [citado 3 de febrero de 2022]. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-endocrinologia-nutricion-12-pdf-S1575092207715231>
35. Wanden-Berghe C, Camilo M^a E, Culebras J. Conceptos y definiciones de la desnutrición iberoamericana. :10.
36. Alcalá-Bejarano Carrillo J. Macronutrientes, ingesta de alimentos y peso corporal; papel de la. nutricion hospitalaria. 1 de enero de 2015;(1):46-54.
37. Esquivel Solís V. Dietas modificadas en carbohidratos: implicaciones fisiológicas. Revista Costarricense de Salud Pública. julio de 2005;14(26):1-5.
38. Hernández Triana M. Recomendaciones nutricionales para el ser humano: actualización. Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas. diciembre de 2004;23(4):266-92.
39. FAO (Organisme) FI de N. Grasas y ácidos grasos en nutrición humana: consulta de expertos: 10-14 de noviembre de 2008, Ginebra. Granada: FAO: FINUT; 2012.
40. Ciudad Reynaud A. Requerimiento de micronutrientes y oligoelementos. Revista Peruana de Ginecología y Obstetricia. abril de 2014;60(2):161-70.
41. Aranceta J, Blay G, Carrillo L, Fernández J, Garaulet M, Gil A, et al. Guía de la alimentación saludable para atención primaria y colectivos ciudadanos. España: Planeta; 2018.

42. Bellisle, France. Los factores determinantes de la elección de alimentos [Internet]. [citado 13 de enero de 2022]. Disponible en: <https://www.eufic.org/es/vida-sana/articulo/los-factores-determinantes-de-la-eleccion-de-alimentos>
43. Santana-Cárdenas S, Santana-Cárdenas S. Relación del estrés laboral con la conducta alimentaria y la obesidad: Consideraciones teóricas y empíricas. *Revista mexicana de trastornos alimentarios*. diciembre de 2016;7(2):135-43.
44. Santacoloma-Suárez A. Aprendizaje del Comer: Una complejidad en la Infancia. En: *Investigaciones en el comportamiento alimentario* [Internet]. primera. 2018. 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
45. Barriguete Meléndez JA, Vega y León S, Radilla Vázquez CC, Barquera Cervera S, Hernández Nava LG, Rojo-Moreno L, et al. Hábitos alimentarios, actividad física y estilos de vida en adolescentes escolarizados de la Ciudad de México y del Estado de Michoacán. *Rev esp nutr comunitaria*. 2017;0-0.
46. Ávila-Alpírez H, Gutiérrez-Sánchez G, Ruíz-Cerino JM, Guerra-Ordoñez JA. Conducta y hábitos alimentarios en estudiantes escolares. *Horizonte sanitario*. 2018;17(3):9.
47. Marcos A, Gómez S. Intervención integral en la obesidad del adolescente. *Revista de Medicina de la Universidad de Navarra*. 2006;23-5.
48. Martín-Moreno JM, Gorgojo L. Valoración de la ingesta dietética a nivel poblacional mediante cuestionarios individuales: sombras y luces metodológicas. *Rev Esp Salud Pública* [Internet]. octubre de 2007 [citado 12 de enero de 2022];81(5). Disponible en: http://www.scielosp.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-57272007000500007&lng=es&nrm=iso&tlng=es
49. Reyes Suárez ÓA, García Perea MD, Béjar Prado LM, Reyes Suárez ÓA, García Perea MD, Béjar Prado LM. Valoración de la ingesta dietética mediante la aplicación e-EPIDEMIOLOGÍA: comparación con un cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos en una muestra de trabajadores. *Revista de la Asociación Española de Especialistas en Medicina del Trabajo*. 2017;26(4):228-37.
50. Carmen Pérez Rodrigo JA Gemma Salvador, Gregorio Varela-Moreiras, -. Métodos de Frecuencia de consumo alimentario. *Revista española de nutrición comunitaria*. 1 de marzo de 2015;(2):42-52.

ANEXOS

Anexo 1.

FORMATO DE LA ENCUESTA “CUESTIONARIO DE MASLACH BURNOUT INVENTORY Y FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS EN LOS TRABAJADORES DE LA EMPRESA MUEBLES EL BOSQUE”

Datos personales

Sexo

- Masculino
- Femenino

Edad

- 20 a 29
- 30 a 39
- 40 a 49
- 50 a 60
- >60

Estado civil

- Casado
- Unión Libre
- Soltero
- Divorciado / Separado
- Viudo

Funciones dentro de la empresa

- Administrativas
- Operativas

Tiempo laboral en la empresa Muebles El Bosque

- Menos de 1 año
- Más de 1 año

Cuestionario de Maslach Burnout Inventory

Conteste los ítems indicando la frecuencia con que usted ha experimentado los siguientes sentimientos.

	1 Nunca	2 Pocas veces al año o menos	3 Una vez al mes o menos	4 Pocas veces al mes	5 Pocas veces a la semana	6 Todos los días
1. Me siento emocionalmente agotado por mi trabajo						
2. Me siento cansado al final de la jornada laboral						
3. Me siento fatigado cuando me levanto por la mañana y me enfrento a otra jornada de trabajo						
4. Fácilmnte comprendo cómo se sienten las personas a las que atiendo						
5. Creo que trato algunas personas como si fueran objetos impersonales						
6. Trabajar todo el día con personas es realmente estresante para mi						
7. Trato con mucha efectividad los problemas de las personas						
8. Siento que mi trabajo me está desgastando						
9. Siento que estoy influyendo positivamente en la vida de otras personas a través de mi						
10. Me he vuelto más insensible con las personas desde que desempeño este trabajo						
11. Me preocupa que este trabajo me esté endureciendo emocionalmente						

	1 Nunca	2 Pocas veces al año o menos	3 Una vez al mes o menos	4 Pocas veces al mes	5 Pocas veces a la semana	6 Todos los días
12.Me siento con mucha energía en mi trabajo						
13. Me siento frustrado en mi trabajo						
14.Siento que estoy trabajando demasiado						
15.No me preocupa realmente lo que ocurre a algunas personas que atiendo profesionalmente						
16.Trabajar directamente con personas me produce estrés						
17.Fácilmente puedo crear un clima agradable en mi trabajo						
18.Me siento estimulado después de trabajar directamente con las personas que atiendo						
19.En este trabajo he realizado muchas cosas que valen la pena						
20.Me siento como si estuviera al límite de mis posibilidades						
21.En mi trabajo trato los problemas emocionales con mucha calma						
22.Creo que las personas a las que atiendo me culpan de sus problemas						

Cuestionario de Frecuencia de Consumo

Conteste los ítems indicando la frecuencia con que ingiere los siguientes alimentos.

	1 vez Diario	1 – 2 veces Diario	3 – 5 veces Diario	1 vez Semanal	1 – 2 veces Semanal	3 – 5 veces Mes	1 vez Mes
Leche de vaca pasteurizada (1 tz –245ml)							
Yogurt (1 tz - 245ml)							
Queso fresco (1 tajada – 44g)							
Carne de res, pollo (2 trozos pequeños-60g)							
Huevo (1 mediano - 55gr)							
Pescado: corvina, picudo (1 filete mediano - 60gr)							
Camarón (3 u. medianas - 38gr)							
Frutas (1tz-100gr)							
Verduras y hortalizas (1tz - 100gr)							
Leguminosas (1/2 tz - 50gr)							
Cereales: pan, fideo, arroz, avena (1/2 tz - 88gr)							
Tubérculos: papa, yuca, camote (1/2 tz - 100gr)							
Aceite: oliva, girasol, maíz (1cdta. - 5ml)							
Margarina, mayonesa (1cdta. - 5gr)							
Frutos secos: nuez, almendra, pasas, avellanas(1cda-12 gr)							
Aguacate (1/4 unidad – 45 gr)							

Producto pastelería: cake de 1cm espesor, chocolate individual, 3 galletas (25 gr)							
Azúcar blanca / morena (1cda - 15 gr)							

Anexo 2.

RECOMENDACIÓN DE FRECUENCIA ALIMENTARIA

TIPO DE ALIMENTO	NÚMERO DE PORCIONES
Leche de vaca, yogurt, queso	2- 3 porciones al día
Pollo, pavo	3-4 porciones a la semana
Pescado, mariscos	3-4 porciones a la semana
Huevo	3-4 porciones a la semana
Legumbres/leguminosas	2-4 porciones a la semana
Verduras y hortalizas	2-3 porciones al día
Frutas	3-4 porciones al día
Papa, pan, arroz, fideo, yuca, plátano, choclo	4-6 porciones al día
Aceite y grasas	3-4 porciones al día
Azúcar y productos de pastelería	Ocasional y moderado
Frutos secos	3-5 porciones a la semana

Fuente: SOCIEDAD ESPAÑOLA DE NUTRICIÓN COMUNITARIA, 2015



DECLARACIÓN Y AUTORIZACIÓN

Nosotras, **Cantos Ramos, Natalia Isabel**, con C.C: # **0930571054** y **Paris Moreno Torres Priscila Erika**, con C.C: # **0931501142** autoras del trabajo de titulación: **Síndrome de Burnout y hábitos alimentarios en los trabajadores de la empresa Muebles El Bosque**, previo a la obtención del título de **Licenciadas en Nutrición, dietética y estética** en la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil.

1.- Declaramos tener pleno conocimiento de la obligación que tienen las instituciones de educación superior, de conformidad con el Artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, de entregar a la SENESCYT en formato digital una copia del referido trabajo de titulación para que sea integrado al Sistema Nacional de Información de la Educación Superior del Ecuador para su difusión pública respetando los derechos de autor.

2.- Autorizamos a la SENESCYT a tener una copia del referido trabajo de titulación, con el propósito de generar un repositorio que democratice la información, respetando las políticas de propiedad intelectual vigentes.

Guayaquil, **23 de febrero del 2022**

f. _____
Cantos Ramos Natalia Isabel
C.C: 0930571054

f. _____
Paris Moreno Torres Priscila Erika
C.C: 0931501142



REPOSITORIO NACIONAL EN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

FICHA DE REGISTRO DE TESIS/TRABAJO DE TITULACIÓN

TEMA Y SUBTEMA:	Síndrome de Burnout y hábitos alimentarios en los trabajadores de la empresa Muebles El Bosque.		
AUTOR(ES)	Cantos Ramos, Natalia Isabel Paris Moreno Torres, Priscila Erika		
REVISOR(ES)/TUTOR(ES)	Santana Veliz, Carlos Julio		
INSTITUCIÓN:	Universidad Católica de Santiago de Guayaquil		
FACULTAD:	Ciencias Médicas		
CARRERA:	Nutrición, dietética y estética		
TÍTULO OBTENIDO:	Licenciatura en Nutrición, Dietética y Estética		
FECHA DE PUBLICACIÓN:	23 de febrero del 2022	No. DE PÁGINAS:	63
ÁREAS TEMÁTICAS:	Burnout, Hábitos Alimentarios, Frecuencia de Consumo		
PALABRAS CLAVES/ KEYWORDS:	<i>Burnout; Estrés; Hábitos Alimentarios; Frecuencia de Consumo; Agotamiento Emocional; Riesgo Laboral</i>		

RESUMEN/ABSTRACT: El síndrome de Burnout es la respuesta inadecuada a un estrés crónico consecuencia de un elevado nivel de tensión en el trabajo, frustración personal y actitudes inadecuadas de enfrentamiento en situaciones conflictivas; siendo catalogado por la OMS como riesgo laboral. La presente investigación tuvo como objetivo evaluar el síndrome del Burnout, los hábitos alimentarios y su posible relación en los trabajadores de la empresa Muebles El Bosque en una población de 75 trabajadores de los cuales el 61% pertenecían al sexo masculino con un rango etario de 30 a 39 años en el 45%. Los datos se recogieron mediante encuestas vía correo electrónico. El Burnout se evaluó mediante el Cuestionario de Burnout Maslach Inventory (MBI) y los hábitos alimentarios con un Cuestionario de Frecuencia de Consumo de alimentos. El estudio fue de enfoque descriptivo, cuantitativo, correlacional y de corte transversal. Los resultados obtenidos evidenciaron un nivel moderado de presencia del síndrome (84%), siendo predominante en el sexo masculino con un 85%, sin embargo, en sus tres dimensiones: agotamiento emocional, despersonalización y realización personal presentaron un nivel leve. Con relación a la frecuencia de consumo se determinó la ingesta de cantidades insuficientes de lácteos, pescado, frutas, verduras, entre otros; el género masculino presentó mayor porcentaje en la alta ingesta de grasas saturadas y carbohidratos simples. No existió relación significativa entre los hábitos alimentarios y el nivel de presencia del síndrome, sin embargo, el grupo con mayor riesgo de presentar el síndrome es el sexo masculino.

ADJUNTO PDF:	<input checked="" type="checkbox"/> SI	<input type="checkbox"/> NO
CONTACTO CON AUTOR/ES:	Teléfono: +593 980089876 +593 978639536	E-mail: naticantos96@hotmail.com priscilaparismtorres@gmail.com
CONTACTO CON LA INSTITUCIÓN (COORDINADOR DEL PROCESO UTE):	Nombre: Poveda Loor, Carlos Julio	
	Teléfono: +593 993592177	
	E-mail: carlos.poveda@cu.ucsg.edu.ec	

SECCIÓN PARA USO DE BIBLIOTECA

Nº. DE REGISTRO (en base a datos):	
Nº. DE CLASIFICACIÓN:	
DIRECCIÓN URL (tesis en la web):	