



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

**“SÍNDROME DE BURNOUT Y HÁBITOS ALIMENTARIOS
EN DOCENTES QUE DESARROLLAN CLASES
VIRTUALES DE TRES INSTITUCIONES EDUCATIVAS DE
LIMA DURANTE EL PERIODO 2021”**

Tesis para optar el título profesional de:
LICENCIADA EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

Presentado por:

Rocio Luz Campos Triveño (0000-0002-3483-6602)

Josselyn Cruzado Grosso (0000-0001-8408-3146)

Asesora:

Gloria Patricia Robles de la Cruz (0000-0001-7599-6955)

Lima-Perú

2022

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

Lima, 17 de septiembre de 2022.

Los integrantes del Jurado de tesis:

Presidente: Mg. Jennifer Estefanía Dávila Córdova	<input type="checkbox"/>
Miembro: Lic. Rafael Federico Durán Galdo	
Miembro: MSc. Víctor Alfonso Mamani Urrutia	

Se reúnen para evaluar la tesis titulada:

“Síndrome de Burnout y hábitos alimentarios en docentes que desarrollan clases virtuales de tres instituciones educativas de Lima durante el periodo 2021”

Presentada por el bachiller:

- Rocio Luz Campos Triveño
- Josselyn Cruzado Grosso

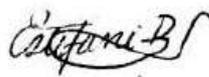
Para optar el Título Profesional de Licenciada en Nutrición y Dietética

Asesorado por: Mg. Gloria Patricia Robles de la Cruz

Luego de haber evaluado el informe final de tesis y evaluado el desempeño del estudiante de la carrera de Nutrición y Dietética en la sustentación, concluyen: de manera unánime (x) por mayoría simple () calificar a:

Tesis: Rocio Luz Campos Triveño y Josselyn Cruzado Grosso			Nota (en letras): 17 (Diecisiete)
Aprobado ()	Aprobado - Muy buena (x)	Aprobado - Sobresaliente ()	Desaprobado ()

Los miembros del jurado firman en señal de conformidad.



**Mg. Jennifer Estefanía Dávila
Córdova**
Presidente del Jurado



Mg. Gloria Robles de la Cruz
Asesor



Lic. Rafael Federico Durán Galdo
Miembro 1



**MSc. Víctor Alfonso Mamani
Urrutia**
Miembro 2



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

**“SÍNDROME DE BURNOUT Y HÁBITOS ALIMENTARIOS
EN DOCENTES QUE DESARROLLAN CLASES
VIRTUALES DE TRES INSTITUCIONES EDUCATIVAS DE
LIMA DURANTE EL PERIODO 2021”**

Tesis para optar el título profesional de:
LICENCIADA EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

Presentado por:

Rocio Luz Campos Triveño (0000-0002-3483-6602)

Josselyn Cruzado Grosso (0000-0001-8408-3146)

Asesora:

Gloria Patricia Robles de la Cruz (0000-0001-7599-6955)

Lima-Perú

2022

DEDICATORIA

Dedicada a mis padres, a mi hermana y a mi abuelito José por su apoyo incondicional a lo largo de toda mi carrera universitaria y durante el proceso de este trabajo de investigación, el cual me tocó llevar a cabo en una época retadora y complicada de la pandemia. Agradezco infinitamente a la Ms. Gloria Robles por su constante apoyo. Gracias a mi amiga Rocío por trabajar en equipo para sacar adelante nuestra investigación y compartir juntas este logro. Un abrazo al cielo a mis tres abuelitos y a mi tía Nelly, mis angelitos. ¡Lo logré ;

Josselyn Cruzado

Agradezco a mis padres por su apoyo incondicional, por siempre creer en mí y guiarme a un camino de superación. Gracias a mi hermana por sus consejos y ánimos que me dio durante toda mi carrera universitaria. Gracias a mi amiga Josselyn por su paciencia y compartir este logro conmigo. Agradezco a toda mi familia y amigos que con una palabra de aliento me animaron a lo largo de esta etapa y, finalmente, a Dios porque nada hubiera sido posible sin Él.

Rocio Campos

ÍNDICE GENERAL

Índice de gráficos.....	3
Índice de tablas.....	4
Índice de anexos.....	5
Resumen.....	6
Abstract.....	7
I.PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	8
II.MARCO TEÓRICO	10
2.1 Antecedentes.....	10
2.2 Síndrome de burnout.....	13
2.3 Síntomas del síndrome de burnout.....	13
2.4 Fases de la aparición del síndrome de burnout	14
2.5 Dimensiones del síndrome de burnout	15
2.6 Hábitos alimentarios.....	15
2.7 Factores que influyen en los Hábitos alimentarios.....	16
2.7.1 Factores externos.....	16
2.7.2 Factores internos.....	16
2.8 Las emociones y los hábitos alimentarios.....	17
III.OBJETIVOS Y/O HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN	
3.1 Objetivo general.....	17
3.2 Objetivo específico.....	17
3.3 Hipótesis.....	17

IV.METODOLOGÍA.....	18
4.1 Diseño del estudio.....	18
4.2 Población	18
4.3 Muestra.....	18
4.4 Criterios de inclusión.....	18
4.5 Criterios de exclusión.....	19
4.6 Técnica y procedimientos de recolección de datos.....	19
4.6.1 Medición del síndrome de burnout.....	19
4.6.2 Medición de los hábitos alimentarios.....	20
4.7 Plan estadístico.....	21
4.8 Aspectos éticos	21
V.RESULTADOS.....	21
VI.DISCUSIÓN.....	33
VII.CONCLUSIÓN.....	37
VIII.RECOMENDACIONES.....	38
IX.REFERENCIAS.....	39

ÍNDICE DE GRÁFICOS:

Gráfico 1: Clasificación de respuesta del cuestionario de hábitos alimentarios de las preguntas: 18, 22, 23 y 24 de docentes que desarrollan clases virtuales de tres instituciones educativas de Lima durante el periodo 2021.....	31
---	----

ÍNDICE DE TABLAS:

Tabla 1: Distribución del número de docentes de cada institución educativa pública seleccionada..... 18

Tabla 2: Características generales de los docentes que desarrollan clases virtuales de tres instituciones educativas de Lima durante el periodo del 2021.....22

Tabla 3: Relación del síndrome de burnout y hábitos alimentarios en docentes que desarrollan clases virtuales de tres instituciones educativas de Lima durante el periodo del 2021.....23

Tabla 4: Hábitos alimentarios en docentes que desarrollan clases virtuales de tres instituciones educativas de Lima durante el periodo 2021.....24

Tabla 5: Prevalencia del síndrome de burnout en docentes que desarrollan clases virtuales de tres instituciones educativas de Lima durante el periodo 2021.....24

Tabla 6: Prevalencia del síndrome de burnout según dimensiones en docentes que desarrollan clases virtuales de tres instituciones educativas de Lima durante el periodo 2021.....25

Tabla 7: Relación del nivel de Agotamiento Emocional y Hábitos alimentarios en docentes que desarrollan clases virtuales de tres instituciones educativas de Lima durante el periodo 2021.....26

Tabla 8: Relación del nivel de despersonalización y hábitos alimentarios en docentes que desarrollan clases virtuales de tres instituciones educativas de Lima durante el periodo 2021.....27

Tabla 9: Relación del nivel de realización personal y hábitos alimentarios en docentes que desarrollan clases virtuales de tres instituciones educativas de Lima durante el periodo 2021.....28

Tabla 10: Frecuencia, tipo de compañía y tipos de alimentos que consumen según tiempo de comida en docentes que desarrollan clases virtuales de tres instituciones educativas de Lima durante el periodo 2021.....29

Tabla 11: Frecuencia de consumo de alimentos de docentes que desarrollan clases virtuales de tres instituciones educativas de Lima durante el periodo 2021.....32

ÍNDICE ANEXOS:

Anexo 1 Operalización de variables.....	45
Anexo 2 Test de Inventario del síndrome de burnout de Maslach (MBI).....	53
Anexo 3 Cuestionario de hábitos alimentarios.....	55
Anexo 4 Cuestionario de hábitos alimentarios.....	61

RESUMEN:

Introducción: La nueva modalidad de enseñanza virtual, ha sido un gran desafío para todo el sector educativo, los maestros se han tenido que adaptar a una nueva forma de trabajo y un entorno social cambiante, el cual pueden causar cambios psicosociales que repercuten en la salud mental y hábitos alimentarios del trabajador, por ende, esto también lleva cambios en el estado nutricional y emocional de las personas. **Objetivo:** Determinar la asociación del síndrome de burnout y hábitos alimentarios en docentes que desarrollan clases virtuales de tres instituciones educativas de Lima durante el periodo 2021. **Materiales y Métodos:** Se ejecutó un estudio correlacional, no experimental de corte transversal en docentes de tres instituciones educativas de Lima, durante el periodo 2021. Se utilizó dos instrumentos, el test de Inventario del síndrome de burnout de Maslach (MBI) y un cuestionario de hábitos alimentarios, ambos cuestionarios previamente validados por investigaciones anteriores. La información obtenida fue analizada por el programa estadístico SPSS y Microsoft Excel. **Resultados:** Se encontró que no existe asociación entre el síndrome de burnout y hábitos alimentarios en docentes que desarrollan clases virtuales de tres instituciones educativas de Lima durante el periodo 2021 determinado por el coeficiente de correlación de SPEARMAN p-valor 0,444. Se observó una baja prevalencia de síndrome de burnout en los docentes que desarrollan clases virtuales de tres instituciones educativas, ya que solo el 5,2% de los docentes lo presentaba. **Conclusión:** No existe asociación entre el síndrome burnout y hábitos alimentarios en docentes que desarrollan clases virtuales de tres instituciones educativas de Lima durante el periodo 2021.

Palabras claves: Agotamiento psicológico, conducta alimentaria, docentes.

ABSTRACT

Introduction: The new modality of virtual teaching has been a great challenge for the teachers of the different educational institutions of the country, a new way of working and a changing social environment can cause psychosocial changes that affect the mental health and eating habits of the worker. Therefore, this also leads to changes in the nutritional and emotional state of people. **Objective:** To determine the association of burnout syndrome and eating habits in teachers who develop virtual classes of three educational institutions in Lima during the period 2021. **Materials and Methods:** A correlational, non-experimental, cross-sectional was carried out in teachers of three educational institutions of Lima, during the period 2021. Two instruments were used, the Maslach Burnout Syndrome Inventory (MBI) test and a questionnaire on eating habits, both questionnaires previously validated by previous research. The data was analyzed by the statistical program SPSS and Microsoft Excel. **Results:** It was found that there is no association between burnout syndrome and eating habits in teachers who develop virtual classes of three educational institutions in Lima during the period 2021 determined by the SPEARMAN correlation coefficient p-value 0,444. A low prevalence of Burnout Syndrome was observed in teachers who develop virtual classes of three educational institutions, since only 5,2 % of teachers presented it. **Conclusion:** There is no association between burnout syndrome and eating habits in teachers who develop virtual classes of three educational institutions in Lima during the 2021 period.

Keywords: Burnout, Psychological, eating behavior, teachers

I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA:

La Organización Mundial de la Salud (OMS) en marzo del 2020, anunció el brote de una nueva enfermedad por el virus SARS-CoV-2. Según el Ministerio de Salud del Perú (MINSA), el primer caso de Covid-19 en el Perú se detectó el 6 de marzo del 2020, por ello el Gobierno y las entidades tanto públicas como privadas tomaron las medidas preventivas necesarias frente a esta situación. En el mes de marzo del 2020, el Gobierno emitió el Decreto Supremo N°044-2020-PCM, declarando al país en estado de emergencia debido a la rápida expansión de la enfermedad por Covid-19, en el artículo 4 de esta normativa se declara en condicionamiento el libre tránsito de la población, designando ciertas excepciones como la continua atención de los establecimientos de salud y servicios que afianzan el abastecimiento de alimentos y medicinas (1-3).

Esta normativa trajo cambios en la modalidad laboral de diferentes sectores del país, conllevando a los ciudadanos a trabajar desde casa. El sector educativo no fue la excepción, ya que se tomaron acciones rápidas para evitar la pérdida del año escolar, es por esta razón que el Ministerio de Educación del Perú (MINEDU) emitió la Resolución Ministerial N°160-2020-MINEDU, donde el artículo 1 y 3 indican la continuación de las clases a través de plataformas y/o programas virtuales de las instituciones educativas públicas y privadas. Hasta la actualidad los escolares continúan recibiendo clases virtuales para evitar la propagación del Covid-19 (4-5).

La nueva modalidad de enseñanza virtual, ha sido un gran desafío para la plana docente de las diferentes instituciones educativas del país, debido a la ausencia de materiales digitales, la deficiente conexión de internet y el inadecuado manejo de tecnologías de información y comunicación. Además, si a estos factores se añade la intranquilidad, el estrés laboral, el temor a contagiarse por el virus, el aislamiento y/o la falta de contacto con los familiares genera un impacto negativo en la salud mental (6-7).

Quispe A, ejecutó un estudio en docentes que realizaban trabajo remoto en una institución educativa pública de Lima durante el confinamiento por Covid-19 con la finalidad de determinar el estrés laboral en los profesores, de acuerdo a los resultados el 26 % y 73 % de los profesores presentaron el síndrome de burnout en un nivel alto y medio respectivamente (8).

El síndrome de burnout está compuesto por emociones y actitudes negativas en respuesta al estrés laboral, dentro del cual se clasifican en tres dimensiones, el primero de ellos es el agotamiento emocional, que se muestra como una sensación de cansancio, sin energía emocional y falta de motivación; como segunda dimensión se encuentra la despersonalización que se manifiesta con una conducta de cinismo y falta de empatía hacia los demás; y por último se encuentra la realización personal baja que se basa en la incompetencia laboral, donde el profesional se siente incapaz. La literatura estima que un 30% de los docentes ha experimentado el síndrome de burnout en estas dos últimas décadas (9-12).

Una nueva forma de trabajo y un entorno social cambiante pueden causar peligros psicosociales, que tienen la capacidad de afectar el desarrollo laboral y la salud del trabajador (13). En este contexto, la pandemia por Covid -19 favorece que haya una mayor reacción de estrés, donde comienzan a surgir las emociones negativas como (ira, apatía, frustración, estrés, miedo, ansiedad y el aburrimiento). La literatura señala que el afrontamiento de las emociones negativas se vincula con alimentos que trabajan sobre el sistema de recompensa neurobiológico, es decir comidas que provocan placer y satisfacción frente a las emociones negativas, como alimentos altos en grasas, altos en azúcares y altos en calorías (14-15). Manzano, ejecutó un estudio con los trabajadores del área administrativa y operativa de una clínica ubicada en Lima, donde se evidencia una asociación significativa del nivel estrés con los hábitos alimentarios e índice de masa corporal (IMC) en el grupo de administradores, indicando que el estrés se considera como un factor determinante del aumento del IMC (16).

En una reciente investigación en trabajadores de una escuela de conducción en tiempos de pandemia, se identificó que las dimensiones estresantes relacionadas con el trabajo habían aumentado; asimismo también se encontró que los trabajadores presentaban múltiples manifestaciones de estrés, entre ellas se evidencio que el 42% de los entrevistados habían presentado cambios en sus hábitos alimentarios durante la pandemia, ya que manifestaron una tendencia a comer, beber y fumar más de lo habitual (17).

Asimismo, en Perú, Quispe G eta al, realizó una investigación en 686 pobladores de dos distritos de la ciudad de Tacna, que tenía como finalidad determinar la relación de hábitos alimentarios y el estado emocional de los pobladores durante el periodo de aislamiento. Un tercio de los participantes presentaron niveles moderados de estrés, ansiedad y depresión. El 81% y 62% de la población de ambos distritos evidenció cambios significativos en la elección de alimentos y un aumento en las cantidades de consumo al día en comparación a sus hábitos alimentarios habituales. En su mayoría tenían preferencia de consumir alimentos poco saludables como snacks y comida procesada (18).

En relación con lo que refiere a investigaciones sobre la asociación del síndrome de burnout y hábitos alimentarios en profesores, Robaina F et.al, realizó un estudio en el año 2010 en docentes que laboraban en colegios estatales y privados ;la finalidad del estudio era determinar la relación de ambas variables, esta investigación tuvo una muestra de 109 docentes ,donde la mitad de la muestra (49%) presentó un alto agotamiento emocional, 14,3% tuvo una alta despersonalización y el 49,5% se sentía ineficiente en su labor. Esto evidenció que el agotamiento emocional y la despersonalización son dimensiones que afectan directamente a cambios en los hábitos alimentarios, donde aquellos docentes que presentaron puntuaciones más altas en agotamiento emocional tuvieron hábitos alimentarios menos saludables (19).

En el último informe de mayo del 2021, el colegio de nutricionistas del Perú reportó que durante la pandemia por Covid-19 la población peruana adulta había subido 7,7 kilos de peso promedio, a ello se suma el aumento del sedentarismo y a la ingesta de alimentos altos en calorías como la principal causa (20). Cabe mencionar, que en el año 2019 el Instituto Nacional de Salud ya había informado que el sobrepeso y la obesidad era uno de los grandes problemas de salud pública que afectaba al Perú, cerca de un 70% de la población adulta, entre mujeres y varones lo presentaban (21).

II. MARCO TEÓRICO:

2.1 Antecedentes:

Se realizó una búsqueda de estudios tomando en cuenta la población de estudio y las dos variables: síndrome de burnout y hábitos alimentarios. A continuación, se citarán las investigaciones.

Antecedentes Nacionales:

Celio J, elaboró en el año 2021, una investigación buscando determinar la asociación del síndrome de burnout y la satisfacción con la vida en docentes que brindan clases virtuales y laboran en colegios privados y nacionales de diferentes regiones del Perú. Según los resultados se indica que el 50% de docentes presentó un alto nivel de agotamiento emocional, 78,6 % un bajo nivel de despersonalización mientras que el 78% mostró un alto nivel de realización personal, es decir que a pesar de que presentaban una emoción negativa frente a su labor no manifestaban apatía hacia sus alumnos y se sentían autosuficientes. Este estudio concluye con una asociación significativa baja entre la satisfacción con la vida y la realización personal (22).

Córdova P, ejecutó una investigación en el año 2021 sobre el estrés laboral y actividad física en docentes de la universidad Unión que realizaban trabajo remoto durante la pandemia por Covid- 19, se observó que los docentes presentaron agotamiento emocional por el trabajo, donde el 26,4% manifestó un nivel alto de agotamiento, 69,9% tuvo nivel de despersonalización bajo y por otro lado el 96,3% señaló que tienen un nivel de realización personal alto. Esta investigación evidencia una relación negativa, es decir; mientras menor sea la actividad física que se realice, habrá mayor presencia de estrés laboral, sin embargo no es significativa ya que el p valor es 0,283 (23).

Padilla A, realizó una investigación de la relación del síndrome de burnout y el desempeño laboral durante el aislamiento social por Covid-19 en el año 2020. En esta investigación se evaluó a 65 maestros de un colegio ubicado en la Molina. Fue un estudio de enfoque no experimental, de corte transversal correlacional. Esta investigación evidencia que cuanto más alta sea la puntuación para síndrome de burnout, el desempeño de los maestros es bajo. Entre estos resultados se observó que el agotamiento emocional tuvo puntuaciones más altas (66%), los docentes se sentían más agotados con el trabajo remoto que realizaban, ya que les preocupaba no terminar de hacer sus actividades de aprendizaje a tiempo (24).

Apolinario R, en el año 2020 realizó una investigación con el objetivo de conocer el comportamiento alimentario de las personas antes y durante el confinamiento por Covid-19. En este estudio se evaluó a 150 adultos de diferentes distritos de Lima metropolitana y se aplicó un cuestionario de forma virtual para conocer sus hábitos alimentarios; según los resultados se menciona que antes de la pandemia el 16,7% considero que su tipo de alimentación era saludable y durante el confinamiento el 68% indicó que necesita cambios respecto a ello; por otro lado, el 58,7% presentaron malos hábitos alimentarios. Este estudio evidencia que hubo cambios en la alimentación antes y durante la pandemia (25).

José L, en el año 2019 ejecutó una investigación en profesores que trabajaban en diferentes colegios nacionales del distrito de San Juan de Lurigancho. En este estudio se evaluó el estado nutricional y hábitos alimentarios; según los resultados el 56,6% de los docentes presentaron sobrepeso y el 23,7% obesidad, por otro lado, se menciona que el 30% de esta población presentaron buenos hábitos alimentarios mientras que el 69% obtuvo inadecuados hábitos (26).

Antecedentes Internacionales:

García M et al., en el año 2021 ejecutaron un estudio con los docentes de una Universidad de Ecuador, con el fin de determinar los hábitos alimentarios en tiempos de pandemia. El instrumento que se utilizó en este estudio, evaluó las características sociodemográficas, estado de salud y hábitos alimentarios en los docentes. Según los resultados el 13,3 % presentó sobrepeso u obesidad, con mayor acentuación en mujeres; por otro lado en el comportamiento alimentario el 13,7% de los varones presentaron ansiedad o desesperación por comer, mientras el 6,25% de mujeres han presentado atracones durante la pandemia, a pesar de presentar estas actitudes frente a los alimentos, la mayoría de esta población docente consumió 3 tiempos de comidas, un adecuado consumo de frutas, verduras, proteínas y carbohidratos, mientras que la ingesta de grasas, azúcares y sal se consideró limitada (27).

Dobrowolski H et al, realizaron un estudio en el año 2021 buscando determinar el cambio de la masa corporal, actividad física y hábitos alimentarios durante la pandemia en ciudadanos polacos. Según los resultados el 49% de los participantes aumentaron de peso en un promedio de 2 kg durante el confinamiento, por otro lado, se evidencia una disminución de la actividad física y un consumo superior de alimentos altamente calóricos como comida rápida, productos procesados con un alto contenido de azúcar y sodio, mientras que el 26,6% indicó un mayor consumo de bebidas alcohólicas. Este estudio concluye con una asociación significativa del aumento de peso y la baja actividad física y aumento de alimentos calóricos (28).

Sudria A et al., analizaron como se comportó el consumo alimentario de 2518 personas en Argentina durante la pandemia, en la cual realizaron cuestionarios online, donde se diseñaron dos formatos, uno dirigido para la población que consume carne y otro para los que son vegetarianos. Se observó en los resultados, que ambas poblaciones presentaron cambios en sus hábitos alimentarios durante el aislamiento por Covid-19, además se vio que hubo un descenso en el consumo de frutas y verduras; y hubo mayor consumo de alimentos hidrogenados como: bebidas azucaradas y alcohólicas, y golosinas. (29).

Parra D et al., en el año 2020 realizaron una investigación con la finalidad de conocer la presencia del síndrome de burnout en profesores que dictan clases virtuales durante el confinamiento en una institución educativa de la ciudad de Córdoba. Según los resultados se indica que el 22% de los profesores presentaron síndrome de burnout y el 80% siente agotamiento emocional a causa de la modalidad de enseñanza virtual. En este estudio se concluye que la enseñanza virtual puede originar estrés, cansancio y frustración, lo cual puede inducir a presentar este síndrome (30).

Tapia G, ejecutó un estudio en el año 2020 en un grupo de 29 docentes de una institución educativa de la ciudad de Guayaquil, la cual tenía como finalidad identificar los factores que afectan el comportamiento alimentario de los docentes durante la pandemia por Covid 19. En el estudio se encontró que el 79% de docentes presentaba estrés laboral y tensión en el cuerpo. Además, se encontró que los docentes que laboraban en turno mañana no consumían alimentos de media mañana, lo cual refiere que puede causar un mal rendimiento laboral y menor energía en el trabajo. Asimismo, se pudo observar a través del recordatorio de 24 horas de los profesores que el consumo de kcal total del día era insuficiente (<1500 kcal) (31).

2.2 Síndrome de burnout:

En el año 1974 el investigador Herbet Freudenberger empleó por primera vez la palabra “burnout”, el cual lo define como “una sensación de fracaso y una existencia agotada o gastada que resulta de una sobrecarga por exigencia de energías, recursos personales o fuerza espiritual del trabajador”, este autor lo definió de esta manera ya que él observó a sus compañeros de trabajo de la clínica de New York, perder energía, agotamiento, depresión, ansiedad, desinterés y desmotivación en el trabajo (32,33).

Los autores Maslach y Pines en el año 1977 definen síndrome de burnout como una sensación de cansancio físico y mental, el cual conlleva desinterés laboral y actitudes negativas hacia los compañeros de trabajo, como también generando baja autoestima. En el año 1980 Edelwich y Brodsky, definen síndrome de burnout como una disminución paulatina de la energía y del deseo de alcanzar objetivos por las condiciones del trabajo (11).

En 1982 los psicólogos Maslach y Leiter, crearon el Maslach Burnout Inventory (MBI), el cual es el instrumento para el diagnóstico del síndrome de burnout (SB). La autora Maslach menciona que el SB solo lo presentan los profesionales que se relacionan con personas de su propio entorno laboral, sin embargo, en 1988 Pines y Aronson indican que cualquier trabajador que no interactúe o no brinde apoyo o ayuda a otras personas puede padecer esta enfermedad (34).

2.3 Síntomas del síndrome de burnout:

El síndrome de burnout abarca un conjunto de alteraciones como en el comportamiento, en la parte física y emocional del individuo; diversos autores mencionan que los síntomas de esta enfermedad pueden estar conformadas en cuatro áreas (35,36):

1. Psicósomáticos:

Algias (dolor y pinchazos en el pecho, dolor muscular en la zona de la espalda y cuello, dolores de cabeza), neurodegenerativos (temblor de manos, taquicardias y palpitaciones) como también alteraciones gastrointestinales (dolor de estómago, diarreas, úlceras o gastritis).

2. Conductuales:

El individuo presenta relaciones conflictivas y apatía con su entorno laboral, bajo rendimiento, ausentismo y un alto consumo de cafeína, alcohol, comida y cigarrillos.

3. Emocionales:

Alteraciones de la memoria, ansiedad, deseo de abandono de trabajo, alejamiento afectivo del entorno, sentimiento de soledad, susceptibilidad, baja tolerancia a la frustración, sentimientos depresivos.

4. Defensivos:

Negación de emociones, sarcasmo o ironía y apartamiento de los sentimientos.

2.4 Fases de la aparición del síndrome de burnout

Según Edelwich y Brodsky explican las fases de la aparición del síndrome en cinco fases (37):

- **Fase de entusiasmo:** Una nueva oportunidad de trabajo genera satisfacción a nivel personal y profesional.
- **Fase de estancamiento:** Aparece incertidumbre en el trabajo, el cual genera que el individuo sienta estrés, problemas gastrointestinales, migrañas y cansancio.
- **Fase de frustración:** El individuo no se siente a gusto con el trabajo que realiza, pierde las expectativas en el puesto laboral que se encuentra, empieza sentirse irritable y aumenta las dudas de su desempeño en sus actividades.
- **Fase de apatía:** El individuo entra en una fase en la cual no sabe cómo afrontar las relaciones interpersonales, generando un deterioro de la relación con sus compañeros y clientes con lo que interactúa.
- **Fase del Quemado:** El individuo colapsa física y mentalmente, empieza a sentir síntomas de ansiedad, depresión y estrés crónico, el cual se ve afectado la persona y el lugar donde trabaja.

2.5 Dimensiones del síndrome de burnout

Según Maslach divide en tres dimensiones primordiales:

1. Agotamiento emocional:

En esta dimensión se presenta pérdida de interés hacia las funciones que el trabajador desempeña, irritabilidad y descontento ante situaciones de sobrecarga y exigencia laboral (38).

2. Despersonalización:

En esta dimensión se presentan actitudes cínicas y negativas, la cual ocasiona que el trabajador tome distancia hacia otras personas (39,40).

3. Realización personal:

En esta dimensión el trabajador puede sentirse incompetente y que su desarrollo laboral es bajo, el cual también puede ocasionar que el individuo pueda descuidar su entorno familiar y sus actividades recreativas (38,39).

2.6 Hábitos alimentarios

Según La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) define hábitos alimentarios como un “conjunto de costumbres que condicionan la forma como los individuos o grupos seleccionan, preparan y consumen los alimentos, influidas por la disponibilidad de éstos, el nivel de educación alimentaria y el acceso a los mismos” (41).

Asimismo, García Blandon señala que los hábitos alimentarios es una práctica adquirida de generación en generación producto de la educación alimentaria y nutricional que ha recibido desde niño. En donde las determinantes sociales en el que la familia se desarrolle, serán condiciones claves para transmitir todo el conocimiento adquirido sobre alimentación al individuo, lo cual dará como punto de inicio para formar hábitos alimentarios adecuado o inadecuados (42).

En la actualidad podemos encontrar variedad de recomendaciones en referencia a los hábitos alimentarios, en el Perú podemos acceder a la Guía Alimentaria para la población peruana, donde dentro de ellas hay 12 consejos para tener una buena alimentación saludable, que ayuda a evitar enfermedades relacionadas a la dieta (43).

2.7 Factores que influyen en los hábitos alimentarios

Tener una adecuada alimentación es un acto de selección de alimentos, que depende de la disposición y del aprendizaje que haya adquirido cada persona sobre hábitos alimentarios. Estos están influidos por factores socioeconómicos, psicológicos, geográficos, etc (44).

Por lo cual según la situación el individuo puede adquirir cualquiera de estos dos tipos de hábitos:

- **Hábitos alimentarios adecuados:** promueve a tener un mejor estado de salud (16).
- **Hábitos alimentarios inadecuados:** desde el punto de vista de salud, este hábito puede estar asociado a riesgo a padecer de enfermedades cardiovasculares u otras (16).

2.7.1 Factores externos:

Podemos encontrar la religión, la cultura, la profesión, la disponibilidad económica, estatus sociales, amistades o familiares son factores que trascienden en la selección de alimentos para su forma de preparación y combinación de estas (45).

2.7.2 Factores internos:

Encontramos factores psíquicos como la emoción, el estrés y la ansiedad que modifican las condiciones de consumo del individuo, asimismo localizamos factores fisiológicos como el hambre, saciedad o ausencia de hambre, etc (44).

2.8 Las emociones y los hábitos alimentarios:

Desde marzo del 2020 han ocurrido cambios psicosociales que ha repercutido en el consumo de alimentos y por ende esto también ha llevado cambios en el estado nutricional de las personas. De acuerdo J.L. Sánchez Benito y Y. Pontes Torrado, argumenta que lo que afecta al individuo no son las emociones en sí misma, sin la manera de cómo son afrontadas, ya que cuando la persona no tiene estrategias de afrontamiento adecuadas, comienzan afectar en distinto aspecto de su vida, entre estos a sus hábitos alimentarios. La literatura señala que el afrontamiento de las emociones negativas se vincula con alimentos que trabajan sobre el sistema de recompensa neurobiológico, es decir comidas que provocan placer y satisfacción frente a las emociones negativas, como son alimentos altos en grasas, altos en azúcares y altos en calorías. (46,15).

III. OBJETIVOS Y/O HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN:

3.1 Objetivo general:

- Determinar la asociación del síndrome de burnout y hábitos alimentarios en docentes que desarrollan clases virtuales de tres instituciones educativas de Lima durante el periodo 2021.

3.2 Objetivos específicos:

- Determinar los hábitos alimentarios en docentes que desarrollan clases virtuales de tres instituciones educativas de Lima durante el periodo 2021.
- Determinar la prevalencia del síndrome de burnout en docentes que desarrollan clases virtuales de tres instituciones educativas de Lima durante el periodo 2021.

3.3 Hipótesis:

- **H0:** No existe una asociación entre el síndrome de burnout y hábitos alimentarios en docentes que desarrollan clases virtuales de tres instituciones educativas de Lima durante el periodo 2021.
- **H1:** Existe una asociación entre el síndrome de burnout y hábitos alimentarios en docentes que desarrollan clases virtuales de tres instituciones educativas de Lima durante el periodo 2021.

IV. METODOLOGÍA:

4.1 Diseño del estudio:

El diseño del estudio es correlacional, no experimental y de corte transversal.

4.2 Población del estudio:

La población estuvo constituida por 75 docentes del sexo masculino y femenino, las edades de los participantes eran entre 28 a 65 años, los docentes en estudio pertenecen a tres instituciones educativa públicas del nivel primario de la ciudad de Lima, los cuales realizaban clases virtuales durante el periodo 2021. Los tres colegios fueron seleccionados a conveniencia.

En la siguiente tabla se aprecia las tres instituciones educativas las cuales se encuentran codificadas por acuerdo de confidencialidad.

Tabla N° 1: Distribución del número de docentes de cada institución educativa pública seleccionada.

Nombre del colegio	N° docentes
Colegio A	24
Colegio B	30
Colegio C	21
TOTAL	75

4.3 Muestra

Tamaño de la muestra:

e consideró solo 58 docentes hombres y mujeres que cumplían nuestro criterio de inclusión y se excluyeron a 17 docentes del estudio que no cumplían los criterios.

Método de muestreo:

El tipo de muestreo fue no probabilístico y por conveniencia en tres Instituciones Educativas Públicas de la ciudad de Lima.

Se realizó el muestreo no probabilístico, una técnica en la que el individuo no tiene la misma oportunidad o probabilidad de ser seleccionado, es decir no es aleatoria, no permite estimar error y niveles de confianza. La técnica de muestreo por conveniencia se basa en elegir a los individuos de fácil acceso y disponibilidad para el investigador (47-48).

4.4 Criterios de inclusión:

- Docentes que actualmente dictan clases virtuales.
- Docentes que decidan de manera voluntaria participar en el estudio, a través de un consentimiento informado.

4.5 Criterios de exclusión:

- Docentes diagnosticados con síndrome de burnout.
- Docentes diagnosticados previamente con ansiedad o depresión.
- Docentes que lleven tratamiento o terapia para la ansiedad o depresión
- Docentes que se encuentren gestando.
- Docentes lactantes
- Docentes que se encuentre en licencia

4.6 Técnica y procedimientos de recolección de datos

Para la toma de la muestra previamente se coordinó con los directores de las tres instituciones educativas agendar las fechas de reuniones con los docentes. Seguido de la coordinación y autorización dada por las autoridades, las reuniones virtuales con los profesores se realizaron por la plataforma Google Meet.

Se utilizó un cuestionario virtual para medir las variables: síndrome de burnout y hábitos alimentarios, donde se solicitaba al inicio del cuestionario el género y edad de los participantes, seguidamente se añadió al cuestionario una opción de preguntas, que permitía filtrar a nuestra muestra de estudio de acuerdo a los criterios de exclusión, de ese modo los participantes que no cumplían los criterios quedaban excluidos del estudio y no realizan el cuestionario.

Para la medición de las variables se empleó los siguientes instrumentos previamente validados en estudios anteriores:

- Test de Inventario del síndrome de burnout de Maslach (MBI) (49). (Anexo 2)
- Cuestionario de hábitos alimentarios en docentes (26). (Anexo 3)

4.6.1 Medición del síndrome de burnout

En la medición del síndrome de burnout en docentes se determinó con el test de Inventario del síndrome de burnout de Maslach (MBI) adaptado a la versión peruana por Manuel Fernández del año 2002. El instrumento presenta un nivel de validez de 0,89 a 1 y su confiabilidad según el método de alfa de crobach obtuvo 0,6 indicando un nivel moderado de confiabilidad.

Este instrumento está conformado por 22 ítems y se evaluará con una escala tipo likert (49).

La herramienta de este instrumento está conformada por tres dimensiones:

- **Agotamiento emocional**
Está compuesto por 9 ítems en donde una puntuación mayor a 39 se considera un nivel alto, entre 23 a 38 significa nivel medio y una puntuación menor a 22 corresponde un desgaste emocional bajo (49).
- **Despersonalización:**
Está compuesto por 5 ítems, en donde una puntuación mayor a 21 se considera un nivel alto, entre 9 a 20 puntos significa nivel medio y una puntuación menor a 8 corresponde a una baja despersonalización (49).
- **Realización personal:**
Está compuesto por 8 ítems, en donde una puntuación entre 0 a 33 indica un nivel bajo, de 34 a 39 puntos se determina como un nivel moderado y un puntaje mayor 40 corresponde un nivel alto de realización personal (49).

4.6.2 Medición de los hábitos alimentarios.

La medición de los hábitos alimentarios en docentes se realizó con el cuestionario de hábitos alimentarios de Ferro y Maguiña, adaptado y validado por Luz José Licapa en el año 2019. La validación del instrumento fue dada mediante cuatro juicios de expertos, obteniendo como resultado una validez y concordancia muy alta ($CPRc=0,9223$) (26).

Este instrumento está compuesto por 25 preguntas y un cuadro de frecuencia de consumo de alimentos. El sumatorio total va de 0 a 65 puntos, se estima como “hábitos alimentarios adecuados” con un puntaje mayor a 45 puntos y se clasifica como “hábitos alimentarios inadecuados” con un puntaje menor o igual a 45 (26). (Anexo3)

Se calificó con 1 punto a las siguientes preguntas:

- El lugar donde consumen las tres comidas principales del día.
- El tipo acompañamiento a la hora de consumir sus alimentos.
- Bebidas que suelen juntar con sus platos de menestras y el acompañamiento con ensaladas.
- Preparaciones del huevo.

Se calificó con 2 puntos a todas las preguntas adicionales y si responden de manera inadecuada no se le otorgaba ningún punto.

4.7 Plan estadístico

Una vez aplicado el instrumento de recolección de datos, se registró la información en una hoja de cálculo del programa Microsoft® Excel® 2013, posteriormente se realizó el análisis estadístico en el programa IBM® SPSS® Statistics versión 22, cabe precisar que para el análisis descriptivo se utilizó las tablas de frecuencias y gráficos de barras, asimismo con respecto al análisis inferencial los resultados obtenidos fueron al 5% de significancia y 95% nivel de confiabilidad, en ese sentido, para determinar la relación las variables de Síndrome Burnout y Hábitos Alimentarios, se realizó la prueba preliminar de Normalidad de Kolmogorov – Smirnov debido a que la muestra es mayor a 50, obteniéndose que los datos no se ajustan a una distribución normal, por lo tanto, se utilizó la prueba de correlación de Spearman para dicho análisis.

4.8 Aspectos éticos

Este estudio fue presentado y aprobado por el Comité Institucional de Ética en Investigación de la Universidad Científica del Sur, con código de registro 797-2021-pre 17. Se enviará un informe de la investigación a los directores de las instituciones educativas que accedan a participar, aclarando que su participación en el estudio es de forma voluntaria y la información obtenida será de carácter totalmente confidencial y no se realizará un proceso invasivo. (Anexo 4: Consentimiento Informado)

V. RESULTADOS:

El estudio estuvo conformado por 58 docentes de tres instituciones educativas que desarrollan clases virtuales durante el periodo 2021, donde se observó mayor prevalencia de docentes femeninas, siendo el 77,6 % del total de la muestra la cual da un equivalente de 45 docentes, por otro lado, el 22,4 % estuvo conformado por docentes varones que correspondía a 13 docentes del total de la muestra.

La muestra fue dividida en 4 grupo etarios: de 28 años a 37 años. de 38 años a 47 años, de 48 años a 57 años y de 58 años a más, donde se observó que el grupo con mayor población de encuestados correspondía a adultos de 48 años a 57 años siendo el 46,6 % de la muestra, seguido de un grupo de docentes de 58 años a más con un 27%, en el grupo de docentes de 38 años a 47 años representaba un 20,7% y por último los docentes de 28 años a 37 años lo conformó el 12,1% de la población total como se observa en la Tabla 2.

En la categoría de condición laboral, el 84,5% de los docentes eran nombrados y el 15,5% eran docentes contratados.

Tabla 2: Características generales de los docentes que desarrollan clases virtuales de tres instituciones educativas de Lima durante el periodo del 2021

Categoría	n	%
Sexo		
Mujer	45	77,6 %
Hombre	13	22,4 %
Edad		
de 28 años a 37 años	7	12,1%
de 38 años a 47 años	12	20,7%
de 48 años a 57 años	23	46,6%
de 58 años a más	16	27,6%
Condición Laboral		
Contratado	9	15,5 %
Nombrado	49	84,5 %

Tabla 3: Relación del síndrome de burnout y hábitos alimentarios en docentes que desarrollan clases virtuales de tres instituciones educativas de Lima durante el periodo del 2021

Variable	Indicador	Síndrome de burnout	Hábitos alimentarios
Síndrome de burnout	Coefficiente de correlación	1,000	-,103
	Sig. (bilateral)	.	,444
	N	58	58
Hábitos alimentarios	Coefficiente de correlación	-,103	1,000
	Sig. (bilateral)	,444	.
	N	58	58

De acuerdo a lo observado en la tabla 3, se evidencia que existe una relación negativa débil entre el síndrome de burnout y los hábitos alimentarios de docentes que desarrollan clases virtuales de tres instituciones educativas de Lima durante el periodo 2021 (Rho = -0,103).

Sin embargo, dicha relación no es significativa debido a que el p-valor es 0,444 el cual es mayor que el 5% de significancia (sig. (bilateral) = 0,444 > 0,05). Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula, por lo que se concluye que no existe relación significativa entre el síndrome de burnout y los hábitos alimentarios de docentes que desarrollan clases virtuales de tres instituciones educativas de Lima durante el periodo 2021.

Tabla 4: Hábitos alimentarios en docentes que desarrollan clases virtuales de tres instituciones educativas de Lima durante el periodo 2021.

Hábitos alimentarios	f	%
Inadecuado	26	44,8%
Adecuado	32	55,2%
Total	58	100,0%

De acuerdo a la tabla 4, el 44,8% de los docentes que desarrollan clases virtuales de tres instituciones educativas de Lima durante el periodo 2021 obtuvieron hábitos alimentarios inadecuados, mientras que el 55,17% obtuvieron hábitos alimentarios adecuados.

Tabla 5: Prevalencia del síndrome de burnout en docentes que desarrollan clases virtuales de tres instituciones educativas de Lima durante el periodo 2021.

Síndrome de burnout	f	%
Ausencia	55	94,8%
Presencia	3	5,2%
Total	58	100,0%

De acuerdo a la tabla 5, el 5,2% de los docentes que desarrollan clases virtuales de tres instituciones educativas de Lima durante el periodo 2021 presentaron síndrome de burnout, mientras que el 94.8% no presentó síndrome de burnout.

Tabla 6: Prevalencia del síndrome de burnout según dimensiones en docentes que desarrollan clases virtuales de tres instituciones educativas de Lima durante el periodo 2021.

Dimensiones	Categoría					
	Nivel Alto		Nivel medio		Nivel Bajo	
	n	%	n	%	n	%
Agotamiento emocional	5	8,6%	10	17,2%	43	74,1%
Despersonalización personal	3	5,2%	1	1,7%	54	93,1%
Realización personal	30	51,7%	16	27,6%	12	20,7%

En la tabla 6, se observa la prevalencia que se encontró en cada dimensión según cada categoría de nivel, ya sea alto, medio o bajo. En la dimensión de agotamiento emocional el 74,1% de docentes presentó un nivel de agotamiento emocional bajo y solo el 8,6% tuvo un nivel alto; para la dimensión de despersonalización personal el 93,1% de docentes manifestó tener un nivel bajo y un 5,2% un nivel alto y por último el 51,7% presentó un nivel alto de realización personal y solo 20,7% alcanzó a tener un nivel bajo de dicha categoría.

Tabla 7: Relación del nivel de agotamiento emocional y hábitos alimentarios en docentes que desarrollan clases virtuales de tres instituciones educativas de Lima durante el periodo 2021

Variable	Indicador	Agotamiento emocional	Hábitos alimentarios
Agotamiento emocional	Coefficiente de correlación	1,000	,036
	Sig. (bilateral)	.	,786
	N	58	58
Hábitos alimentarios	Coefficiente de correlación	,036	1,000
	Sig. (bilateral)	,786	.
	N	58	58

En la tabla 7, se evidencia que existe una relación positiva débil entre el agotamiento emocional y los hábitos alimentarios de docentes que desarrollan clases virtuales de tres instituciones educativas de Lima durante el periodo 2021 ($Rho = 0,036$). Sin embargo, dicha relación no es significativa debido a que el p-valor es 0,786 el cual es mayor que el 5% de significancia ($sig. (bilateral) = 0,786 > 0,05$). Por lo tanto, se concluye que no existe relación significativa entre el agotamiento personal y los hábitos alimentarios de docentes que desarrollan clases virtuales de tres instituciones educativas de Lima durante el periodo 2021.

Tabla 8: Relación del nivel de despersonalización y hábitos alimentarios en docentes que desarrollan clases virtuales de tres instituciones educativas de Lima durante el periodo 2021

Variable	Indicador	Despersonalización	Hábitos alimentarios
Despersonalización	Coefficiente de correlación	1,000	-,033
	Sig. (bilateral)	.	,806
	N	58	58
Hábitos alimentarios	Coefficiente de correlación	-,033	1,000
	Sig. (bilateral)	,806	.
	N	58	58

En la tabla 8, se evidencia que existe una relación negativa débil entre la despersonalización y los hábitos alimentarios de docentes que desarrollan clases virtuales de tres instituciones educativas de Lima durante el periodo 2021 ($Rho = -0,033$). Sin embargo, dicha relación no es significativa debido a que el p-valor es 0.806 el cual es mayor que el 5% de significancia ($sig. (bilateral) = 0,806 > 0,05$). Por lo tanto, se concluye que no existe relación significativa entre la despersonalización y los hábitos alimentarios de docentes que desarrollan clases virtuales de tres instituciones educativas de Lima durante el periodo 2021.

Tabla 9: Relación del nivel de realización personal y hábitos alimentarios en docentes que desarrollan clases virtuales de tres instituciones educativas de Lima durante el periodo 2021

Variable	Indicador	Realización personal	Hábitos alimentarios
Realización personal	Coeficiente de correlación	1,000	-,102
	Sig. (bilateral)	.	,445
	N	58	58
Hábitos alimentarios	Coeficiente de correlación	-,102	1,000
	Sig. (bilateral)	,445	.
	N	58	58

En la tabla 9, se evidencia que existe una relación negativa débil entre la realización personal y los hábitos alimentarios de docentes que desarrollan clases virtuales de tres instituciones educativas de Lima durante el periodo 2021 ($Rho = -0,102$). Sin embargo, dicha relación no es significativa debido a que el p-valor es 0,445 el cual es mayor que el 5% de significancia ($sig. (bilateral) = 0,445 > 0,05$). Por lo cual se concluye que no existe relación significativa entre la despersonalización personal y los hábitos alimentarios de docentes que desarrollan clases virtuales de tres instituciones educativas de Lima durante el periodo 2021.

Tabla 10: Frecuencia, tipo de compañía y tipos de alimentos que consumen según tiempo de comida en docentes que desarrollan clases virtuales de tres instituciones educativas de Lima durante el periodo 2021

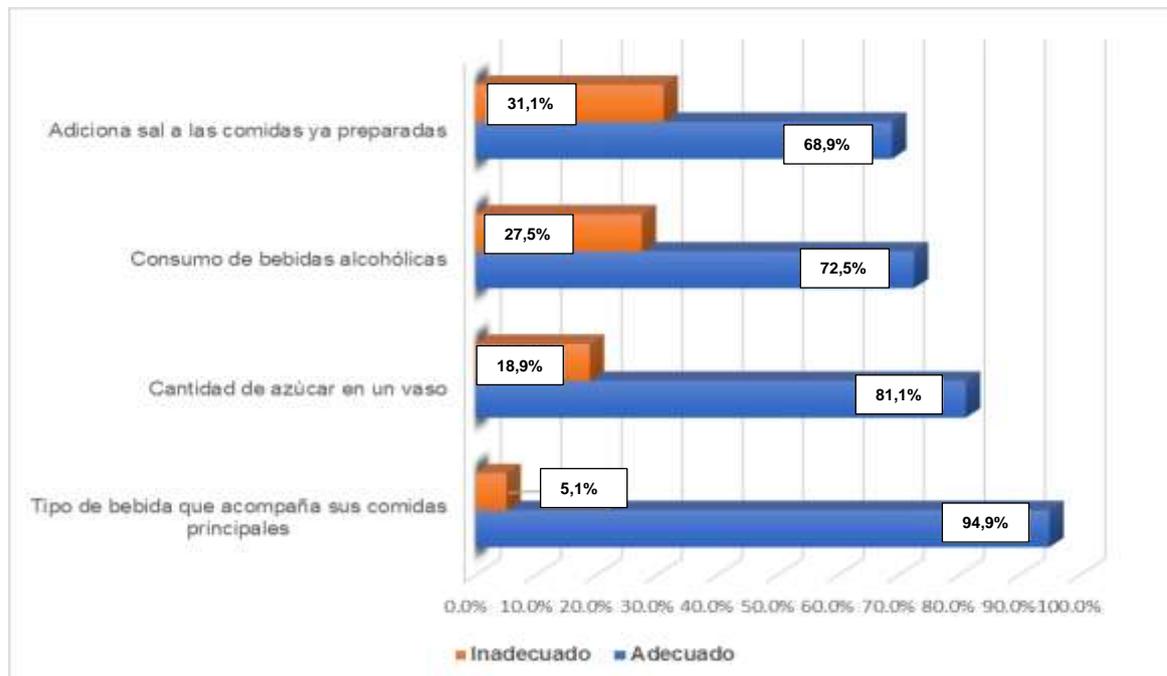
Opciones	Tiempo de comida		
	Desayuno n (%)	Almuerzo n (%)	Cena n (%)
Frecuencia			
1-2 veces a la semana	3 (5,2)	0	14 (24,1)
3-4 veces a la semana	4 (6,9)	1 (1,7)	8 (13,8)
5-6 veces a la semana	8 (13,8)	7 (12,1)	5 (8,6)
Diario	43 (74,1)	49 (84,5)	31 (53,4)
Nunca	0	1 (1,7)	0
Tipo de compañía			
Con su familia	40 (69)	42 (72,4)	46 (79,3)
Sin compañía	18 (31)	16 (27,6)	12 (20,7)
Tipo de comida			
Comida casera o guisos		58 (100)	36 (62,1)
Comida vegetariana		0	2 (3,4)
Comida light		0	13 (22,4)
Pollo a la brasa o pizza o pollo broaster		0	4 (6,9)
Otros		0	3 (5,2)

Tipos de alimentos que consumen	Media mañana n (%)	Media tarde n (%)
Frutas (enteras o en jugos) o frutos secos	40 (69)	31 (53,4)
Sándwich	2 (3,4)	2 (3,4)
Snacks y/o galletas	7 (12,1)	10 (17,2)
No acostumbro	9 (15,5)	15 (25,9)

En la tabla 10, se observa que el 74,7% de los docentes consume el desayuno diariamente, mientras que el 5,2% sólo consume entre 1-2 veces a la semana. En el almuerzo el 84,5% lo consume todos los días mientras que el 1,7% nunca consume este tiempo de comida, y en la cena el 53 % de los docentes lo consume diariamente y el 24,1% solo lo consume entre 1-2 veces a la semana.

La mayor proporción de docentes consumen el desayuno solos (31%), mientras el 79,3% de ellos cenan acompañados de sus familiares. Por otro lado, el 100 % de los docentes indican que mayormente consumen comida casera o guisos en el almuerzo y en la cena el 6,9% comen pollo a la brasa o pizza o hamburguesa o salchipapa. Lo que mayormente optan por comer los docentes en la media mañana son frutas o frutos secos (69%), mientras que en la media tarde el 17,2% consumen snacks y/o galletas.

Gráfico 1: Clasificación de respuesta del cuestionario de hábitos alimentarios de las preguntas: 18, 22, 23 y 24 de docentes que desarrollan clases virtuales de tres instituciones educativas de Lima durante el periodo 2021.



En el gráfico 1, las preguntas 18, 22, 23 y 24 se clasificó en adecuado o inadecuado según las recomendaciones dadas, se observó que el 31,1 % de docentes tiene un consumo inadecuado de sal, ya que adicionan más sal a las comidas ya preparadas. Por otra parte, se ve que el 72,5 % de la muestra no consume bebidas alcohólicas. Asimismo 81,1% tiene un consumo adecuado de cantidades de azúcar en su vaso y el 94,9% acompaña con una bebida adecuada sus comidas principales.

Tabla 11: Frecuencia de consumo de alimentos de docentes que desarrollan clases virtuales de tres instituciones educativas de Lima durante el periodo 2021

Tipo de Alimento	Frecuencia de Consumo											
	nunca		1-2 veces al mes		1-2 veces a la semana		3-4 veces a la semana		5-6 veces a la semana		Diario	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Huevo	0	0%	5	8,6%	22	37,9%	23	39,6%	3	5,2%	5	8,6%
Leche/Yogurt	7	12,1%	13	22,4%	21	36,2%	12	20,7%	0	0%	5	8,6%
Queso	0	0%	11	18,9%	25	43,1%	17	29,3%	2	3,4%	3	5,2%
Res	2	3,4%	25	43,1%	26	44,8%	4	6,9%	1	1,7%	0	0%
Cerdo	13	22,4%	39	67,2%	6	10,3%	0	0%	0	0%	0	0%
Pollo	0	0%	0	0%	11	18,9%	33	56,9%	10	17,2%	4	6,9%
Pescado	1	1,7%	21	36,2%	30	51,7%	5	8,6%	1	1,7%	0	0%
Conserva de pescado	5	8,6%	25	43,1%	26	44,8%	1	1,7%	0	0%	1	1,7%
Menestras	0	0%	5	8,6%	36	62,1%	15	25,8%	1	1,7%	1	1,7%
Verduras Frescas	0	0%	3	5,2%	16	27,6%	21	36,2%	9	15,5%	9	15,5%
Verduras cocidas	4	6,9%	8	13,6%	25	43,1%	14	24,1%	2	3,4%	5	8,6%
Frutas	0	0%	6	10,3%	11	18,9%	10	17,2%	7	12,1%	24	41,3%

En la tabla 11, se observa según el tipo de carnes que el pollo es el alimento más consumido de manera diaria (6,9%) y el 56,9% lo consume de 3 a 4 veces a la semana. En relación al consumo diario de verduras fue bajo, ya que solo el 15,5% lo consume forma fresca y el 8,6% de forma cocida. Asimismo, solo el 41,3% alcanza a comer frutas en una frecuencia diaria. Por otro lado, el consumo de lácteos y derivados era de > 4 días, lo cual se observa el 8,6% consume leche/ yogurt de forma diaria y el queso 43,1% de 1 a 2 veces a la semana. En cuanto al consumo de menestras solo el 62,1% lo hace según la recomendación dada de 1 a 2 veces a la semana.

VI. DISCUSIÓN:

En nuestro estudio participaron 58 docentes con una edad promedio de 50,5 años de edad, en donde la persona más joven tenía 28 años y la persona con mayor edad fue de 64 años, por ende, nuestro estudio estuvo conformado por una población de adultos y adultos mayores, siendo la mayoría de sexo femenino las cuales representaron el 77,6% de la población (50,51).

En relación al análisis de los resultados a nivel de objetivo general, se encontró en nuestro estudio no existe asociación entre el síndrome burnout y hábitos alimentarios en docentes que desarrollan clases virtuales de tres instituciones educativas de Lima durante el periodo 2021, determinado por el coeficiente de correlación de SPEARMAN p-valor es 0,444. Estos resultados son similares al estudio del 2020 de Puga L. donde se reportó que no había una relación significativa entre el síndrome burnout y hábitos alimentarios en docentes de un instituto técnico en Loreto (52). Por otro lado en el estudio de Robaina F y col. donde se relaciona el síndrome de burnout y hábitos alimentarios en docentes del nivel secundario, se demostró una relación significativa de ambas variables, cabe resaltar que en este estudio de España se evaluó a docentes de instituciones educativas públicas y privadas ;mientras que en nuestra investigación para nuestra muestra se consideró docentes que sólo laboraban en colegios públicos de nivel primario durante el aislamiento por pandemia de la Covid 19 (19).

En la investigación que se realizó para hábitos alimentarios en nuestra muestra estudiada se encontró que en su mayoría tuvo hábitos alimentarios adecuados (55,2%). Del mismo modo, en los resultados del estudio de Puga L. se encontró que el 45,80 % de docentes presentaban hábitos alimentarios saludables durante la pandemia, cabe señalar que este estudio se realizó en docentes de un centro educativo técnico (52). Asimismo, en el estudio de García y López. sobre hábitos alimentarios en docentes universitarios durante la pandemia, reportó que un grupo pequeño de docentes tenían mayor conciencia e interés hacia alimentos y comidas saludables, limitando el consumo de azúcares, grasas y sal; según indica los docentes lo realizaban como factor protector de la salud (27).

Sin embargo, en el estudio José L. de donde se extrajo el instrumento para el estudio, se encontró que en su mayoría (69,7%) de docentes de nivel primario tenían hábitos alimentarios inadecuados (69,7%) y solo el (30,3%) presentó hábitos alimentarios adecuados, es probable que exista esta diferencia en los resultados debido a que este último estudio fue realizado antes de la pandemia (26). En cambio, en una investigación reciente de Vilca G. sobre los hábitos alimentarios en peruanos adultos durante la pandemia, se encontró que el 69,1% no tenían consciencia de las calorías que consumía al día y que el 62,7% consumía alimentos por ansiedad, aburrimiento o estrés, es necesario mencionar que este estudio tuvo una muestra no uniforme, ya que se seleccionó personas adultas de diferentes oficios (53).

Luego de no encontrar una asociación entre ambas variables, es importante analizar y resaltar las respuestas de mayor impacto que se encontraron en el cuestionario, dado que estos datos permiten determinar cómo fueron los hábitos alimentarios de los docentes durante la pandemia, pudiendo ser adecuados o inadecuados.

En relación al consumo de forma diaria de las tres comidas principales: desayuno, almuerzo y cena; en nuestra muestra se encontró una frecuencia baja en la comida de la noche, ya que solo el 53,4% cenaba, de igual forma solo el 74,1% de docentes alcanzaba a desayunar y un 84,5 % almorzaba. Estos resultados son casi similares al estudio de García y López. en Ecuador, donde también se evaluó los hábitos alimentarios de docentes en tiempos de pandemia, en la cual se observó que los docentes tanto hombres como mujeres consumían sus tres comidas principales en una frecuencia similar a nuestra muestra; es decir que la comida con menor frecuencia en consumirse fue la cena, ya que solo 79,31% de docentes varones cenaban y en un 81,25% lo hacía las mujeres. En relación al consumo diario del almuerzo, el 93,10% de varones almorzaba y el 100% de las mujeres lo hacía también y en cuanto al consumo del desayuno se observó que las mujeres si tomaban más veces desayuno de manera diaria (93,75%) en comparación a los varones, que lo hacían en menor frecuencia (96,55%) (27).

En la categoría del tipo de preparación en sus comidas, el 100% de nuestra muestra tanto hombres como mujeres consumen comidas caseras o en guisos, casi similar al estudio de García y López. donde la mayoría de docentes mujeres en un 81,25% consumían comidas a la plancha, asadas al horno, estofados y guisos (27). Por otro lado; en Ecuador, en un estudio de Valenzuela K. en docentes universitarios se reportó que el 66,6% consumía comida rápida una vez al mes o una vez cada quince días (54).

En el análisis del consumo de sal y azúcar dentro nuestra población fue adecuada. el 68,9% no añadía más sal a sus comidas y el 81,1% añadía cantidades adecuada de azúcar a sus bebidas, los resultados fueron semejantes al estudio de García y López, en donde el 87,5 % de docentes mujeres preferían tomar sus jugos al natural sin azúcar añadidas (27). Sin embargo, en el estudio de Tapia G, en su investigación de comportamiento alimentarios de los docentes de un centro educativo durante la pandemia, reportó que solo el 31,04 % de docentes mujeres y hombres consumían la cantidad de azúcar recomendada, es decir que la gran parte de su población consumía alimentos azucarados (31).

Referente al análisis del consumo de bebidas alcohólicas durante el periodo de confinamiento, el 72,5% de la muestra indicó que no consumía bebidas alcohólicas , en el estudio de Tapia G. casi en su mayoría (83%) de docentes tampoco consumía algún tipo de bebida alcohólica durante la cuarentena (27), por el contrario del estudio de Błaszczyk E, indicó que los adultos polacos durante la cuarentena aumentó el consumo de bebidas alcohólicas, donde el 22,2 % consumía alcohol algunos días de la semana y un 5,4% lo tomaba una vez al día (55).

En relación al consumo diario de verduras en nuestra muestra fue bajo, ya que solo el 15,5% solo consume forma fresca y 8,6% de forma cocida. Asimismo, en el estudio de Valenzuela K. la frecuencia de consumo verduras diarias en docentes también fue baja durante la pandemia, sólo el 28,8% lo consumía en preparación cocida y 40% en forma cruda (54). Igualmente, en el estudio de Tapia G, donde el comportamiento alimentario de los docentes demostró que había insuficiente (72,41%) consumo de verduras, es decir que solo el 27,5% consumían verduras diarias (31).

Del mismo modo en nuestro estudio se encontró que hubo un bajo consumo de frutas en los docentes durante la pandemia, solo el 41,3% lo consumía de manera diaria, este resultado es similar al estudio de Tapia G., en donde también se observó un consumo insuficiente de frutas, solo 10,35% de la muestra lo consumía (31). Asimismo; en la investigación de Vargas y col. ejecutado en docentes de una universidad en Chile, se observó también una ingesta baja (52,6%) de consumo de frutas y verduras de manera diaria (56). En un estudio de docentes en Ecuador de Valenzuela K se reportó que sólo un 48,8% consumían frutas en una frecuencia diaria (54).

En el consumo de carnes, se observó que las carnes blancas eran la más consumida, el 6,9% de la muestra consumía pollo como fuente de proteína de manera diaria y 56,9% lo consume de 3 a 4 veces por semana. Este resultado es similar al estudio de Valenzuela K, donde también se observa que su población tiene preferencia en consumir carnes blancas que carnes rojas, el 8,89% lo consume de forma diaria y el 86,67% lo consume de 2 a 4 veces por semana (54).

Referente al análisis de la prevalencia del síndrome de burnout, en nuestro estudio se determinó un 5,2% de prevalencia, es decir que solo 3 docentes lo presentaron; estas cifras son similares al estudio realizado en Cali durante la pandemia por Milanés y Parra, en la cual indican que de todos los participantes solo 2 de los profesores de la institución padecen este síndrome (30.)

En nuestro estudio se evidencia que el 8,6% de los docentes presentan un alto nivel de agotamiento emocional, mientras que en el estudio elaborado por Celis indica una alta cifra de agotamiento emocional (50%), la diferencia de cifras se puede deber que este último estudio se aplicó a docentes de diferentes regiones del Perú lo cuales enseñan nivel primaria y secundaria (22).

El 93% y el 20,7% presentan un nivel bajo de despersonalización y de baja realización personal respectivamente, el cual significa que hay una alta cantidad de docentes que no trata de manera cínica o apática a sus alumnos, sin embargo se evidencia que se sienten insatisfechos con su labor o que su desempeño laboral es bajo, estas cifras son similares al estudio realizado en Colombia, en la cual se encontró que el 93% de los docentes no ven a sus alumnos como enemigos los trata de forma adecuada mientras que el 21% no se siente satisfecho con su trabajo del día a día (9).

En un estudio realizado en Iquitos el cual evaluó la relación de las dimensiones del síndrome de burnout y hábitos alimentarios indica una asociación significativa con el nivel de agotamiento emocional y hábitos alimentarios, sin embargo para el nivel de despersonalización y baja realización personal se observó una asociación negativa con la variable de hábitos alimentarios; por otro lado en nuestro estudio se encontró una relación positiva débil con el nivel de agotamiento emocional sin embargo no es significativo. (52).

En un estudio realizado en Chile, se halló que los docentes que presentaron agotamiento emocional y realización personal, no consumieron adecuadamente frutas, verduras, lácteos y legumbres, como también no incluían en su alimentación alimentos alto en azúcar y grasas. (56)

VII. CONCLUSIONES

- Después del análisis de la investigación, se concluyó que nuestro estudio demuestra que no existe asociación entre el síndrome burnout y hábitos alimentarios en docentes que desarrollan clases virtuales de tres instituciones educativas de Lima durante el periodo 2021
- Se concluyó que existía una baja prevalencia de síndrome burnout en los docentes que desarrollan clases virtuales de tres instituciones educativas de Lima durante el periodo 2021, ya que solo el 5,2% de los docentes lo presentaba.
- En cuanto los hábitos alimentarios, se concluyó que casi la mitad (55,2%) de los docentes que desarrollan clases virtuales presentó hábitos alimentarios adecuados, mientras que el 44,8% presentó hábitos alimentarios inadecuados durante el periodo 2021.
- Se identificó que en nuestra población de docentes había un consumo bajo de verduras y frutas de manera diaria, solo el 15,5 % consumía verduras en forma fresca y el 8,6% lo consumía en forma cocida. Igualmente se observó que menos de la mitad de la muestra del estudio (41,3%) consume frutas diariamente.
- Referente al consumo de alimentos como fuente de proteína, el huevo (8,6%) y la leche/yogurt (8,6%) fueron los más consumidos diariamente, seguido del pollo que fue el tipo de carne blanca más consumido de manera diaria (6,9%).

VIII. RECOMENDACIONES:

- Se recomienda a futuras investigaciones considerar una tercera variable de asociación como el estado nutricional en docentes.
- Asimismo, también se recomienda realizar estudios descriptivos sobre hábitos alimentarios en docentes de instituciones educativas privadas del nivel primario y secundario, ya que la población puede mostrar una respuesta diferente a los docentes de instituciones públicas.
- Por otra parte, se recomienda a las autoridades de las instituciones educativas evaluar el estado emocional de sus docentes, ya que diariamente se enfrentan a diversas situaciones académicas con sus alumnos; debido a esto pueden ocultar sus emociones para evitar problemas con sus autoridades por miedo a ser retirados y esto solo causa en los docentes frustraciones, desgaste emocional y causar depresión.
- A pesar de que se encontró una muestra considerable (55,2%) con buenos hábitos alimentarios, existe aún un grupo de docentes (44,8%) donde se debe reforzar información sobre cómo tener una alimentación saludable, un adecuado consumo de frutas y verduras, consumo variado de menestras, lácteos y otros tipos de alimentos.
- Se recomienda al Ministerio de Educación (MINEDU) implementar programas educativos de salud mental y bienestar dentro de las instituciones educativas dirigidos a docentes y alumnos, con el apoyo del profesional en el área de nutrición y psicología.

IX REFERENCIAS:

1. OMS. Cronología de la respuesta de la OMS a la Covid-19. [Internet]. Who. Int.2021. [Citado 19 de julio 2021]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news/item/29-06-2020-covidtimeline>.
2. Plataforma Digital Única del Estado Peruano. Coronavirus en el Perú: Casos confirmados. [Internet]. Gob.pe. 2020 [Citado 19 julio 2021] Disponible en: <https://www.gob.pe/8662-coronavirus-en-el-peru-casos-confirmados>
3. El Peruano. Decreto Supremo que declara Estado de Emergencia Nacional por las graves circunstancias que afectan la vida de la Nación a consecuencia del brote del COVID-19. Decreto Supremo N°044-2020-PCM. 15 de marzo de 2020. [Citado 19 julio 2021]. Disponible en: https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/566448/DS044-PCM_1864948-2.pdf
4. El Peruano. Resolución Ministerial N° 160-2020-MINEDU. [Internet]. Gob.pe. 2020 [Citado 19 julio 2021]. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minedu/normas-legales/466108-160-2020-minedu>
5. El Peruano. Ministro Cuenca: El primer mes de clases del año escolar 2021 será virtual en todos los colegios del país. [Internet]. [Citado 19 julio 2021]. Disponible en: <https://elperuano.pe/noticia/113530-ministro-cuenca-el-primer-mes-de-clases-escolares-2021-sera-totalmente-virtual>
6. PUCP. 2020: El año de las maestras y maestros en el Perú. [Internet]. [Citado 19 julio 2021]. Disponible en: <https://escuela.pucp.edu.pe/gobierno/investigacion/reportes-tematicos-2/2020-el-año-de-las-maestras-y-maestros-en-el-peru/>
7. OPS. Salud Mental y Covid-19. [Internet]. [Citado 19 julio 2021]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/salud-mental-covid-19>
8. Quispe A. Síndrome de Burnout en Docentes de una Institución Educativa Pública en Villa el Salvador, 2020 [Internet]. Lima: Universidad Ricardo Palma; 2020. [Citado 19 julio 2021]. Disponible en :http://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/URP/3582/TEZZ-T030_46268827_T%20%20%20QUISPE%20HINOJO%20ANA%20MAR%c3%8da.pdf?sequence=1&isAllowed=y
9. Díaz F, López A, Valera M. Factores asociados al Síndrome de Burnout en docentes de colegios de la ciudad de Cali, Colombia. Pontificia Universidad Javeriana, Colombia [Internet]. 2019 [Citado 19 julio 2021]; 11(1):217-227. Disponible en: <file:///C:/Users/Usuario/Downloads/649-Texto%20del%20art%20C3%ADculo-7747-1-10-20120423.pdf>
10. Hernández L, Olmedo E, Ibáñez I. Estar quemado (burnout) y su relación con el afrontamiento. Int J Clin Health Psychol [Internet]. 2003 sep. [Citado 19 julio 2021]; 4(2):323-336. Disponible en: http://www.aepc.es/ijchp/articulos_pdf/ijchp-110.pdf

11. Rodríguez J, Guevara A, Viramontes Efrén. Síndrome de burnout en docentes. Rev. Rediech, 2017 Abr [citado 19 julio 2021]; 8(14): 45-67. Disponible: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2448-85502017000100045&lng=es&tlng=es
12. Molero MDM, Pérez-Fuentes MDC, Atria L, Oropesa Ruiz NF, Gázquez Linares JJ. Biomed Res Int [Internet] 2019 Apr [citado 2021 Jul 19]; 9; 2019:1021408. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31093494/>
13. Acosta D. Estrés laboral como factor asociado a riesgo de trastorno de conducta alimentaria en trabajadores de la empresa Agroindustrias AIB S.A de Motupe. [Internet]. Trujillo: Universidad Privada Antenor Orrego, 2020. [Citado 19 julio 2021]. Disponible en: <https://repositorio.upao.edu.pe/handle/20.500.12759/7112>
14. Fernández L. Influencia de las emociones en la conducta alimentaria. [Internet] Madrid: Universidad Autónoma de Madrid. [Citado 19 julio 2021]. Disponible en: https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/684855/fernandez_lucas_lidia%20mariatfg.pdf?sequence=1&isAllowed=y
15. Palomino-Pérez Ana María. Rol de la emoción en la conducta alimentaria. Rev. chil. nutr. [Internet]. 2020 Abr [citado 19 julio 2021]; 47(2): 286-291. Disponible en: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0717-75182020000200286&script=sci_arttext
16. Manzano J. Estrés laboral, hábitos alimentarios y estado nutricional antropométrico en trabajadores administrativos y operativos de una clínica privada de Lima, 2018. Rev Ciencias de la salud [Internet]. 2019 Dic [citado 19 julio 2021]; 12(2): 57-64. Disponible en: https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/2221/Juan_Tesis_Licenciatura_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y
17. Benavides K, García M. Estrés en el personal de la escuela de conducción sportmancart en tiempos de pandemia, covid-19 [Internet] 2021 Abr [Citado 19 julio 2021]; 6(4). Disponible en: <https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/2576/5381>
18. Quispe G, Rodriguez L, Cartagena R. Hábitos alimentarios y estado emocional de la población de dos distritos de la región Tacna en el periodo de aislamiento por la Covid 19. [Internet] 2020 Nov [Citado 19 julio 2021]; 2(2). Disponible en: <http://revistas.upt.edu.pe/ojs/index.php/ingenieria/article/view/419/354>
19. Robaina F, Flores N, Jenaro C, Cruz M, Avram E. Síndrome de Burnout y hábitos alimenticios en profesores de enseñanza secundaria. [Internet]. [citado 19 julio 2021]; 19:11-26. Disponible en: <https://ojsspdc.ulpgc.es/ojs/index.php/ElGuiniguada/article/view/420/359>
20. Colegio Nutricionista del Perú. COVID-19: Los peruanos aumentaron en promedio más de 7 kilos por la pandemia. Diario Gestión. [Internet]. 2021 May. [citado 19

- julio 2021]. Disponible en: <https://gestion.pe/peru/covid-19-peruanos-aumentaron-en-promedio-mas-de-7-kilos-por-pandemia-nndc-noticia/?ref=gesr>
21. Instituto Nacional de Salud. Cerca del 70% de adultos peruano padecen de obesidad y sobrepeso. [Internet] .2020 Mar. [citado 19 julio 2021]. Disponible en: <https://web.ins.gob.pe/index.php/es/prensa/noticia/cerca-del-70-de-adultos-peruanos-padecen-de-obesidad-y-sobrepeso>
 22. Celio J. Burnout y Satisfacción con la vida en docentes que realizan clases virtuales en un contexto de pandemia por covid-19. [Internet] 2021 Abr [Citado 19 julio 2021];3(1). Disponible en : <https://www.revistas.unah.edu.pe/index.php/puriq/article/view/142>
 23. Cordova P. La actividad física y el estrés laboral en los docentes con trabajo remoto por COVID-19 de la Universidad Peruana Unión, 2020.[Internet] 2021 Mar [Citado 19 julio 2021]Disponible en: https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/4476/Patricio_Tesis_Licenciatura_2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y
 24. Padilla A. Síndrome de Burnout y desempeño laboral en los docentes en el estado de aislamiento social de la Institución Educativa San José de Marelló - La Molina, 2020. [Internet].2020 Ago [citado 19 julio 2021] Disponible en :<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/53585>
 25. Apolinario R, Comportamiento alimentario en adultos antes y durante la pandemia por COVID 19, Lima-2020.[Internet] 2020 [citado 19 julio 2021] Disponible en: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/59020/Apolinario_ZRE-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
 26. Jose L.Hábitos alimentarios y estado nutricional por antropometría en docentes del nivel primario en instituciones educativas estatales, San Juan de Lurigancho .[Internet].2019 Dic.[citado 19 julio 2021] Disponible en:https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/11820/Licap_a_jl.pdf?sequence=1&isAllowed=y
 27. García M,López K.Hábitos alimentarios en docentes de la Universidad Técnica del Norte en tiempos de covid -19.año 2021.[Internet].Ecuador:UTN,2021 Abr.[Citado el 19 julio 2021].Disponible en: <http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/11090>
 28. Dobrowolski H ,Wlodarek D.Body Mass, Physical Activity and Eating Habits Changes during the First COVID-19 Pandemic Lockdown in Poland.[Internet] 2021 May. [Citado 19 julio 2021] ; 18(11):5682 .Disponible en:<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34073223/>
 29. Sudria A ,Andreatta M,Defágo M.Los efectos de la cuarentena por coronavirus (Covid-19) en los hábitos alimentarios en Argentina. Rev Diaeta.[Internet] 2020 Sep.[citado 19 julio 2021] Disponible en :<https://ri.conicet.gov.ar/handle/11336/114882>

30. Parra D, Milanés A. Manifestación del Síndrome de burnout en los docentes de la Institución Educativa San José de Jaraquiel en el marco de la emergencia sanitaria por causa del coronavirus covid19 en el municipio de Montería. [Internet] 2020 [citado 19 julio 2021] Disponible en: [https://repositorio.unicordoba.edu.co/bitstream/handle/ucordoba/4093/PARRA-MARINDIANAESTHER-AURAVERICAMILANESZU%
c3%91IGA.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.unicordoba.edu.co/bitstream/handle/ucordoba/4093/PARRA-MARINDIANAESTHER-AURAVERICAMILANESZU%c3%91IGA.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
31. Tapia G. Comportamiento alimentario en docentes de la Unidad Educativa Fiscal “Dra. María Luisa Mariscal de Guevara” de la ciudad de Guayaquil durante el periodo de Mayo - Agosto del 2020. [Internet] 2020 Sep [citado 19 julio 2021] Disponible en: <http://201.159.223.180/bitstream/3317/15244/1/T-UCSG-PRE-MED-NUTRI-417.pdf>
32. Castillo Ávila IY, Orozco J, Alvis LR. Síndrome de burnout en el personal médico de una institución prestadora de servicios de salud de Cartagena de indias. Rev Univ Ind Santander Salud. [Internet]. 2015 [citado 13 junio 2022]; 47(2): 187-192. Disponible: <https://www.redalyc.org/pdf/3438/343839278010.pdf>
33. Moreno-Jiménez B, González Eva Garrosa J. Desgaste profesional (burnout), Personalidad y salud percibida. Dpto. Ps. Biológica y de la Salud UAM. [Internet]. 2001 [citado 13 junio 2022]. Disponible: <http://www.colmed5.org.ar/files/sitio/Desgaste%20profesional-personalidad-y-salud-percibida.pdf>
34. Saborio Morales L, Hidalgo Murillo LF. Síndrome de Burnout. Med. leg. Costa Rica [Internet]. 2015 Mar [citado 13 junio 2022] ; 32 (1): 119-124. Disponible: https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-00152015000100014
35. Cavero Prado K, Condor Orihuela M, Ramos Salinas E. Síndrome de burnout en el profesional de enfermería del servicio de la unidad de cuidados intensivos neonatales en una clínica, marzo lima 2017. [Internet]. Lima: Universidad Peruana Cayetano Heredia; 2017. [citado 13 junio 2022]. Disponible: https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/808/Sindrome_CaveroPrado_Karem.pdf?sequence=1&isAllowed=y
36. Rodríguez N . Burnout y problemas externalizantes en docentes de nivel primario y secundario de escuelas públicas. [Internet]. Paraná: Universidad Pontificia Católica Argentina Facultad de Humanidades “Teresa de Ávila”, 2016. [citado 13 junio 2022]. Disponible: <https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/596>
37. Gomez Francia R, Ruíz Llontop M. Dimensiones del síndrome de burnout en personal asistencial de salud de un hospital de Chiclayo, 2014. [Internet]. Chiclayo: Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo, 2015. [citado 13 junio 2022]. Disponible: https://tesis.usat.edu.pe/bitstream/20.500.12423/331/1/TL_GomezFranciaMaria_RuizLlontopMiriam.pdf

38. Marcela Cruz D, Puentes Suarez A. Relación entre las diferentes dimensiones del síndrome de Burnout y las estrategias de afrontamiento empleadas por los guardas de seguridad de una empresa privada de la ciudad de Tunja. Rev. unisimon. [Internet]. 2017 Ene [Citado 13 junio 2022]; 20(38): 268-281. Disponible: <http://www.scielo.org.co/pdf/psico/v20n38/0124-0137-psico-20-38-00268.pdf>
39. Moriana Elvira J, Herruzo Cabrera J. Estrés y burnout en profesores. Rev Int J Clin Health Psychol. [Internet]. 2004 febr [citado 13 junio 2022] ; 4(3):597-621. Disponible: http://aepec.es/ijchp/articulos_pdf/ijchp-126.pdf
40. Oliver Faundez V. Laudatio: Dra. Christina Maslach, comprendiendo el burnout. Rev. Cienc Trab. 2017 Abr [citado 13 junio 2022] ; 19(58): 59-63. Disponible: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/cyt/v19n58/0718-2449-cyt-19-58-00059.pdf>
41. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). Glosario de Términos [Internet] [citado 15 junio 2021]. Disponible en:<https://www.fao.org/3/am401s/am401s07.pdf>
42. García P. Fundamentos de nutrición Universidad Estatal a distancia [Internet] Costa Rica; 1983. [citado 15 junio 2021]. Disponible en:<https://books.google.com.pe/books?id=Canubde1Z6kC&pg=PA104&dq=habitos+alimentarios&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwj4lc3Y78v3AhUiA9QKHVFIARYQ6AF6BAgEEAI#v=onepage&q=habitos%20alimentarios&f=false>
43. Instituto Nacional de Salud. MINSA. Guías Alimentarias para la Población Peruana. [Internet]. [citado 15 junio 2021]. Disponible en:<https://web.ins.gob.pe/es/prensa/guias-alimentarias>
44. Cervera P, Clapés J, Rigolfas R. Alimentación y Dietoterapia. Cuarta Edi. SAU M-H-I de E, [Internet] España; 2004 [citado 15 junio 2021]. Disponible en: <http://datelobueno.com/wp-content/uploads/2014/05/Alimentacion-Dietoterapia.pdf>
45. Ccapello y Sánchez. Factores que influyen en los hábitos alimentarios de los enfermeros [Internet] Mendoza: Universidad Nacional de Cuyo.Facultad de Ciencias Médicas Escuela de Enfermería, 2018. [citado 15 junio 2021]. Disponible en: https://bdigital.uncu.edu.ar/objetos_digitales/12778/cappello-cyntia-gisel.pdf
46. Sánchez Benito JL, Pontes Torrado Y. Influencia de las emociones en la ingesta y control de peso. Nutrición hospitalaria [Internet] España; 2012 [citado 15 junio 2021].27(6):2148-2150. Disponible en: <https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v27n6/50cartacientifica02.pdf>
47. Etikan I, Babatope O. Un enfoque básico en la metodología de maestro y el cálculo del tamaño de la muestra. Med Life Clin. [Internet] 2019 Octo [Citado 19 julio 2021]; 1(2): 1006. Disponible <http://www.medtextpublications.com/open-access/a-basic-approach-in-sampling-methodology-and-sample-size-calculation-249.pdfnetquest>.
48. Muestreo probabilístico o no probabilístico. [Internet].[Citado 19 julio 2021]. Disponible: <https://www.netquest.com/blog/es/blog/es/muestreo-probabilistico-o-no-probabilistico-ii>

49. Vargas A. Síndrome de burnout y satisfacción laboral en docentes de instituciones educativas estatales y privadas del distrito de San Martín de Porres. [Internet]. Lima: Universidad Ricardo Palma; 2019. [Citado 19 julio 2021]. Disponible en: <https://repositorio.urp.edu.pe/handle/URP/2796>
50. INS. Requerimientos nutricionales adultos [Internet]. [citado 20 junio 2022]. Disponible: <https://alimentacionsaludable.ins.gob.pe/adultos/requerimientos-nutricionales>
51. INS. Requerimientos nutricionales adulto mayor [Internet]. [citado 20 junio 2022]. Disponible: <https://alimentacionsaludable.ins.gob.pe/adultos-mayores/requerimientos-nutricionales>
52. Puga L. Tesis: Síndrome de Burnout y hábitos alimentarios en docentes del Centro de Educación Técnico Productiva Iquitos, distrito de Belén, provincia de Maynas, departamento de Loreto - 2020 [Internet]. Lima: Universidad nacional de Educación Enrique Guzmán Valle; 2021. [citado 20 junio 2022]. Disponible en : <https://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14039/6198/Lener%20PU GA%20DE%20LA%20CRUZ.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
53. Vilca G. Hábitos conductas alimentarias durante la pandemia por COVID-19 en adultos peruanos, 2021 [Internet]. Lima: Universidad Peruana Unión; 2021. [citado 20 junio 2022]. Disponible en : https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/4874/Gabriela_Trabajo_Bachiller_2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y
54. Valenzuela K. Patrón de consumo y actividad Física en docentes de la UTN, entiendo de COVID -19 , año 2021 [Internet]. Iiraba: Universidad Técnica del Norte; 2021. [citado 20 junio 2022]. Disponible en : <http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/11255/2/06%20NUT%20391%20TRABAJO%20GRADO.pdf>
55. Błaszczyk-Bębenek, E.; Jagielski, P.; Bolesławska, I.; Jagielska, A.; Nitsch-Osuch, A.; Kawalec, P. Nutrition Behaviors in Polish Adults before and during COVID-19 Lockdown [Internet] 2020;12(10):3084. [citado 20 junio 2022]. Disponible en : <http://dx.doi.org/10.3390/nu12103084>
56. Vargas J; Carrasco C ; Fonseca J. Síndrome de Burnout y su relación con los hábitos alimentarios en docentes de la Facultad de Ciencias de la salud de la Universidad desarrollo , Concepción 2021 [Internet]. Concepción: Universidad del Desarrollo; 2021. [citado 20 junio 2022]. Disponible en : <https://repositorio.udd.cl/bitstream/handle/11447/6021/S%3adndrome%20de%20Burnout%20y%20su%20relaci%3b3n%20con%20los%20h%3a1bitos%20alimentarios.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

ANEXOS

Anexo 1:

Operalización de variables

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DIMENSIONES	ITEMS	NIVEL	PUNTAJE DEL INSTRUMENTO	INDICADOR
Síndrome de burnout	El síndrome de burnout se presenta por el estrés que genera el trabajo, lo cual conlleva que el individuo presenta agotamiento emocional y físico, sentimientos negativos hacia las personas que los rodea. Según Maslach se divide en tres dimensiones agotamiento emocional, realización personal y despersonalización (34).	Agotamiento emocional: los sentimientos de una persona emocionalmente exhausta por el trabajo. Sobrecarga emocional por los requerimientos emocionales que le imponen los otros (35).	Afirmaciones de los ítems : 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20 del Inventario del Síndrome de Burnout de Maslach (35).	Nivel alto de agotamiento emocional	> 39 puntos	Presencia de síndrome de burnout: Nivel alto de agotamiento emocional. Nivel alto de despersonalización. Nivel bajo de realización personal Ausencia del Síndrome de burnout: Nivel bajo o nivel medio de agotamiento emocional. Nivel bajo o nivel medio de despersonalización. Nivel alto o nivel medio de realización personal.
				Nivel medio de agotamiento emocional	23-38 puntos	
				Nivel bajo de agotamiento emocional	< 22 puntos	
		Despersonalización: una respuesta impersonal y fría hacia los que realizan las tareas profesionales (35).	Afirmaciones de los ítems: 5, 10, 11, 15, 22, del Inventario de Síndrome de Maslach (35).	Nivel alto de despersonalización	> 21 puntos	
				Nivel medio de despersonalización	9-20 puntos	
				Nivel bajo de despersonalización	< 8 puntos	
		Realización personal: los sentimientos de escasa competencia y fracaso profesional (35).	Afirmaciones de los ítems: 4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21 del Inventario de Síndrome de Maslach (35).	Nivel alto de realización personal	> 40 puntos	
				Nivel medio de realización personal	34- 39 puntos	
				Nivel bajo de realización personal	< 31 puntos	

Hábitos alimentarios	Son comportamientos alimentarios que se adquieren directa o indirectamente como prácticas socioculturales (36).	Número de comidas al día (26).	Adecuado: ≥ 3 comidas al día Inadecuado: < 3 comidas al día	2 puntos	Hábitos alimentarios adecuados: > 45 puntos. Hábitos alimentarios inadecuados: 0-45 puntos.
		Frecuencia de consumo de comidas principales (26).	Adecuado: Consumo diario del desayuno, almuerzo y cena. Inadecuado: Consumo menor a 7 días del desayuno, almuerzo y cena	2 puntos	
		Tipo de lugar donde consume sus alimentos (26).	Adecuado: En casa, en colegio, cafetín Inadecuado: En los restaurantes, quioscos o en puestos ambulantes	1 punto	
		Tipo de compañía (26).	Adecuado: con compañía. Inadecuado: solo(a)	1 punto	
		Tipos de alimentos que consume en el refrigerio (26).	Adecuado: Frutas, frutos secos, lácteos o cereales integrales. Inadecuado: Alimentos industrializados:	2 puntos	

			Hamburguesas, snack (papas en hojuelas, chifles, canchitas, palitos de maíz, tortillas de maíz), galletas, helados o nada.		
		Tipo de comidas (26).	Adecuado: Comida guisada (tipo comida de casa). Inadecuado: Comida no balanceada: light, rápida (hamburguesas, hot dogs, snack, galletas), vegetariana, pollo a la brasa-pizzas	2 puntos	
		Tipo de preparación de las comidas principales (26).	Adecuado: Guisado, sancochado o a la plancha o al horno Inadecuado: Frituras	2 puntos	
		Tipo de bebida que consume (26).	En el desayuno: Adecuado: Producto lácteo o derivados (leche y/o yogurt), avena-quinua-maca-soya y jugo de frutas Inadecuado: Infusiones, café y otros tipos de	2 puntos	

			bebida muy calóricos o con bajo aporte nutricional		
			Con las comidas principales: Adecuado: Agua natural, infusiones, jugos, zumos o refrescos de frutas. Inadecuado: Gaseosas, bebidas industrializadas (frutos, cifrut, etc.)	2 puntos	
			Acompañando las Menstras: Adecuado: Con Bebidas cítricas, refrescos o jugo de frutas o agua. Inadecuado: Infusiones, lácteos, gaseosas, etc.	1 punto	
			Durante el día Adecuado: Agua natural, refrescos, infusiones, producto lácteo o derivados (leche y/o yogurt) o avena Inadecuado: Gaseosas, jugos industrializadas,	2 puntos	

			bebidas rehidratantes y otros tipos de bebida muy calóricos o con bajo aporte nutricional		
			Alcohólicas Adecuado: Máximo 1 vez al mes; vino, sangría o cerveza, como máximo 2 copas. Inadecuado: Más de 1 vez al mes, pisco u otras bebidas alcohólicas, más de 2 copas.	0 puntos	
		Alimento que consume junto al pan (26).	Adecuado: Acompañado de alimentos proteicos o con contenido de grasas insaturadas. Inadecuado: Acompañado de alimentos con alto porcentaje de grasa saturadas e hipercalóricos	2 puntos	
		Adición de sal en comidas ya preparadas (26).	Adecuado: No adicionarles sal a las comidas ya preparadas. Inadecuado: Adicionarles sal a	2 puntos	

			las comidas ya preparadas		
		Cantidad de azúcar (26).	Adecuado: Máximo 2 cucharaditas por vaso o cucharada al ras Inadecuado: Más de 2 cucharaditas por vaso o cucharadas al ras	2 puntos	
		Tipo de preparación del huevo (26).	Adecuado: Sancochado, escalfado o pasado Inadecuado: Frito o en preparaciones	1 punto	
		Frecuencia de consumo de alimentos (26).	Huevo Adecuado: Consumir por lo menos 1-2 veces por semana. Inadecuado: Consumo de menos 1 vez a la semana.	2 puntos	
			Lácteos y derivados Adecuado: Consumo \geq 4 días a la semana Inadecuado: Consumo $<$ 4 días a la semana	2 puntos	
			Carne de Res o Cerdo Adecuado: Consumo de 1 - 2	2 puntos	

			veces por semana Inadecuado: Consumo menos de una vez por semana o más de 2 veces por semana		
			Carne Pollo Adecuado: Consumir por lo menos 1- 2 veces por semana. Inadecuado: Consumo menor a 1 vez por semana o más veces por semana o consumo diario.	2 puntos	
			Carne de Pescado Adecuado: Consumir por lo menos 1-2 veces por semana. Inadecuado: Consumo menor a 1 vez por semana	2 puntos	
			Menestras Adecuado: Consumir por lo menos 1- 2 veces por semana o interdiario. Inadecuado: Consumo de menos 1 vez a la semana o diario.	2 puntos	
			Verduras Adecuado: Consumo diario.	2 puntos	

			Inadecuado: Consumo menor a 7 días.		
			Frutas Adecuado: Consumo diario Inadecuado: Consumo menor a 7 días	2 puntos	

Anexo 2:

Test de Inventario del síndrome de burnout de Maslach (MBI). (49)

A continuación, se presenta un conjunto de enunciados sobre diferentes ideas, pensamientos y situaciones relacionadas con su trabajo, usted debe indicar la frecuencia con que se presentan. Por favor indique el grado de su acuerdo o desacuerdo con cada afirmación con un aspa (x) en un número del 0 al 6 con la siguiente escala:

0= Nunca

1= Alguna vez al año o menos

2= Una vez al mes o menos

3= Algunas veces al mes

4= Una vez por semana

5=Algunas veces por semana

6=Todos los días

Ítem	0	1	2	3	4	5	6
Debido a mi trabajo me siento emocionalmente agotado							
Al final de la jornada me siento agotado							
Me encuentro cansado cuando me levanto por las mañanas y tengo que enfrentarme a otro día de trabajo							
Puedo entender con facilidad lo que piensan mis alumnos							
Creo que trato algunos alumnos con indiferencia							
Trabajar con alumnos todos los días es una tensión para mi							
Me enfrento muy bien con los problemas que me presentan mis alumnos							
Me siento agotado por el trabajo							
Siento que mediante mi trabajo estoy influyendo positivamente en la vida de otros							
Creo que me comporto de manera más insensible con la gente desde que hago este trabajo							
Me preocupa que este trabajo me esté endureciendo emocionalmente							

Me encuentro con mucha vitalidad.							
Me siento frustrado por mi trabajo.							
Siento que estoy haciendo un trabajo demasiado duro.							
Realmente no me importa lo que les ocurrirá a algunos de los alumnos a los que tengo a mi cargo en el colegio.							
Trabajar en contacto directo con los alumnos me produce bastante estrés.							
Tengo facilidad para crear una atmósfera relajada a mis alumnos.							
Me encuentro animado después de trabajar junto con mis alumnos.							
He realizado muchas cosas que valen la pena en este trabajo.							
En el trabajo siento que he llegado al límite de mis posibilidades							
Siento que se trata de forma adecuada los conflictos emocionales en el trabajo							
Siento que los alumnos me culpan de algunos de sus problemas.							

Referencia: *Test de Inventario del síndrome de burnout de Maslach (MBI) adaptado a la versión peruana por Manuel Fernández (49).*

Anexo 3:**Cuestionario de hábitos alimentarios (26)**

Marca con un aspa(x) o escriba la alternativa lo que hizo con mayor frecuencia

1. ¿Cuántas veces durante el día consume alimentos habitualmente?

- a) Menos de 3 veces al día
- b) 3 veces al día
- c) 4 veces al día
- d) 5 veces al día
- e) Más de 5 veces al día

I-DURANTE LA MAÑANA

2. ¿Cuántas veces a la semana toma desayuno?

- a) 1-2 veces a la semana
- b) 3-4 veces a la semana
- c) 5-6 veces a la semana
- d) Diario
- e) Nunca

3. ¿Dónde consume su desayuno?

- a) Casa
- b) Colegio
- c) Cafetín
- d) Quioscos
- e) Puestos ambulantes

4. ¿Con quién consume su desayuno?

- a) Con su familia
- b) Con sus colegas
- c) Nadie

5. ¿Cuál es la bebida que acostumbra tomar en su desayuno?

- a) Leche y/o yogurt
- b) Jugos de fruta
- c) Avena-quinua-maca-soya
- d) Infusiones y/o café
- e) Otros (especificar):

6. ¿Consume pan?

- a) Si (pasar a la pgta 6a)
- b) No (pasar a la pgta 6b)

6a. ¿Con que acostumbra a acompañarlo?

- a) Queso y/o pollo
- b) Palta o aceituna
- c) Embutidos
- d) Mantequilla y/o frituras (huevo frito, tortilla)
- e) Mermelada y/o manjar blanco
- f) Tamal
- g) Morcilla y/o sangrecita

6b. En caso de no consumir pan ¿Qué consume? (Especificar)

7. ¿Qué es lo que acostumbra a consumir a media mañana?

- a) Frutas (enteras o en jugos) o frutos secos
- b) Hamburguesa
- c) Sándwich
- d) Snacks y/o galletas
- e) No acostumbro

II- DURANTE LA TARDE

8. ¿Cuántas veces a la semana suele almorzar?

- a) 1-2 veces a la semana
- b) 3-4 veces a la semana
- c) 5-6 veces a la semana
- d) Diario
- e) Nunca

9. ¿Dónde consume su almuerzo?

- a) Casa
- b) Colegio
- c) Restaurante
- d) Quioscos
- e) Puestos ambulantes

10. ¿Con quién consume su almuerzo
- a) Con su familia
 - b) Con sus colegas
 - c) Sólo (a)
11. ¿Qué suele consumir mayormente en su almuerzo?
- a) Comida casera o guisos
 - b) Comida vegetariana
 - c) Comida light
 - d) Pollo a la brasa o pizzas o pollo broaster
12. ¿Qué es lo que acostumbro a consumir a media tarde?
- a) Frutas (enteras o en jugos) o frutos secos
 - b) Hamburguesas
 - c) Sándwich
 - d) Snacks y/o galletas
 - e) No acostumbro

II. DURANTE LA NOCHE

13. ¿Cuántas veces a la semana suele cenar?
- a) 1-2 veces a la semana
 - b) 3-4 veces a la semana
 - c) 5-6 veces a la semana
 - d) diario
14. ¿Dónde consume su cena?
- a) Casa
 - b) Colegio
 - c) Restaurante
 - d) Quioscos
 - e) Puestos ambulantes
15. ¿Con quién consume su cena?
- a) Con su familia
 - b) Con sus colegas
 - c) Sólo(a)

16. ¿Qué suele consumir mayormente en su cena?

- a) Comida casera o guisos
- b) Comida vegetariana
- c) Comida light
- d) Pollo a la brasa o pizzas o hamburguesas o salchipapa

IV- DURANTE TODAS LAS SEMANAS HABITUALMENTE

17. ¿Qué tipo de preparaciones suele consumir con más frecuencia durante la semana?

- a) Guisado
- b) Sancochado
- c) Frituras
- d) Al horno
- e) A la plancha

18. ¿Con qué bebida suele acompañar sus comidas principales (almuerzo y/o cena)?

- a) Jugo, zumos o refrescos de frutas
- b) Infusiones (te, anís, manzanilla)
- c) Gaseosas
- d) Bebidas industrializadas (jugos. cifrut, etc.)

19. ¿Con qué bebida suele acompañar su plato de menestras?

- a) Limonada, jugo de papaya o manjar, etc.
- b) Refrescos de frutas
- c) Infusiones (te, anís, manzanilla)
- d) Gaseosas
- e) Agua natural

20. ¿Suele consumir las menestras con ensalada de verduras

- a) Si
- b) No

21. ¿Qué bebida suele consumir durante el día?

- a) Agua natural
- b) Refrescos o infusiones (te, manzanilla)
- c) Gaseosas
- d) Jugos industrializados (cifrut, frugos)
- e) Bebidas rehidratantes (gatorade , sporade)
- f) Otros (especificar):

22. ¿Suele consumir bebidas alcohólicas?

- a) Si (pasar a la pgta 22a)
- b) No (pasar a la pgta 23)

22a. ¿Cuántas veces suele tomar bebidas alcohólicas?

- a) Menos de 1 vez al mes
- b) 1 vez al mes
- c) 1-2 veces al mes
- d) 1 vez a la semana
- e) Más de 1 vez a la semana

22b. ¿Qué tipo de bebida alcohólica suele tomar mayormente?

- a) Pisco
- b) Vino
- c) Sangría
- d) Cerveza
- e) Otros (especificar):

22c. ¿Qué cantidad suele tomar de la bebida alcohólica?

- a) Una copa
- b) 1-2 vasos
- c) 3-4 vasos
- d) 5-6 vasos
- e) Más de 6 vasos

23. ¿Cuántas cucharaditas de azúcar le agrega a un vaso y/o taza?

- a) ninguna
- b) 1 cucharadita o ½ cucharada al ras
- c) 2 cucharaditas o 1 cucharada al ras
- d) 3 cucharaditas o 1 1/2 cucharada al ras
- e) más de 3 cucharaditas

24. ¿Suele agregar sal a las comidas ya preparadas?

- a) Si
- b) No

25. ¿El huevo en qué tipo de preparación suele consumir más?

- a) Sancochado
- b) Frito
- c) Escalfado
- d) Pasado
- e) En preparaciones (chifa, arrebozado)

26.Frecuencia de consumo de alimentos:

Alimento/ Frecuencia	Nunca	1-2 veces al mes	1-2 veces a la semana	3-4 veces a la semana	5-6 veces a la semana	Diario
Huevo						
Leche/yogurt						
Queso						
Res						
Cerdo						
Pollo						
Pescado						
Conserva de pescado						
Menestras						
Verduras frescas (Ensaladas)						
Verduras (no considerar sopas)						
Frutas						

Referencia: *Cuestionario de hábitos alimentarios de Ferro y Maguiña, adaptado y validado por Luz José Licapa (26)*

Anexo 4:

CONSENTIMIENTO INFORMADO

SÍNDROME DE BURNOUT Y HÁBITOS ALIMENTARIOS EN DOCENTES QUE DESARROLLAN CLASES VIRTUALES DE TRES INSTITUCIONES EDUCATIVAS QUE PERTENECEN A LIMA DURANTE EL PERIODO 2021

Introducción:

Hola, te saluda Rocio Campos y Josselyn Cruzado egresadas de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad Científica del Sur, nos encontramos realizando un trabajo de investigación en docentes respecto al tema del síndrome de burnout y hábitos alimentarios durante el confinamiento a causa del covid-19. Te invitamos a ser parte de este estudio, cabe indicar que la participación es de forma voluntaria.

Propósito del estudio:

El síndrome de burnout se presenta por el estrés que genera la carga laboral lo cual conlleva que el individuo sienta agotamiento emocional, cansancio laboral, desánimo; y por otro lado durante la pandemia se ha evidenciado cambios en los hábitos alimentarios de la población, por lo cual nuestro objetivo es estudiar la relación entre el síndrome de burnout y hábitos alimentarios en docentes que realizan clases virtuales.

Procedimientos:

El cuestionario que utilizaremos en este estudio están organizadas en dos partes:

Parte 1: Test de Inventario del síndrome de burnout de Maslach (MBI).

Parte 2: Cuestionario de hábitos alimentarios durante la pandemia.

Participación voluntaria:

Su participación en este estudio es de forma voluntaria y la información obtenida será de carácter totalmente confidencial. En caso de que usted no desee participar en esta investigación siéntase libre de abstenerse a responder las preguntas colocando la opción “No deseo participar”.

Procedimiento del estudio:

Si usted participa en este estudio se le preguntará sobre cómo ha confrontado su labor de docente en la nueva modalidad de virtualidad y sus hábitos alimentarios que ha tenido durante el periodo de pandemia, cabe indicar que ante cualquier duda nos puede contactar para absolver y ayudarlo (a) a responder las preguntas.

Duración:

Responder este cuestionario le tomará aproximadamente entre 20-25 minutos.

Riesgos, efectos secundarios, costos y beneficios si participa del estudio

Esta investigación no presenta ningún riesgo para usted y no tiene ningún costo. Solo se necesita su consentimiento para realizar el cuestionario. Además, los docentes no tendrán contacto con los investigadores y no romperán los protocolos de bioseguridad.

Confidencialidad:

La información recolectada será de carácter totalmente confidencial. Solo el investigador del estudio tendrá acceso a sus respuestas y se le asignará un número en lugar de sus nombres.

Resultados:

Los resultados que se obtengan en este trabajo de investigación se les hará llegar a las autoridades de las Instituciones educativas que aceptaron formar parte del estudio y a la vez se les hará llegar las recomendaciones que se incluirá en el estudio.

Derecho a negarse o retirarse:

Se reitera que no es necesario participar en esta investigación si no desea hacerlo y el hecho de negarse a participar no afectará en absoluto en su labor de docente de la institución educativa que pertenece.

Personas de contacto:

Si tiene alguna duda sobre el estudio realizado puede contactarnos a los siguientes correos y teléfonos:

-Josselyn Cruzado Grosso - n° celular: 966139492

jossy.cg1895@gmail.com

-Rocio Campos Triveño - n° celular: 986994406

rocamp97@gmail.com

Gracias por su colaboración