

Burnout académico y hábitos alimentarios en estudiantes universitarios: Un estudio transversal

Academic burnout and eating habits in university students: A correlational study

Edwin Gustavo Estrada-Araoz^{1a*}

RESUMEN

Introducción: El burnout académico es un fenómeno común entre estudiantes que enfrentan altas demandas académicas, estrés y presión, lo cual puede afectar negativamente su bienestar y desempeño académico.

Objetivo: Determinar si existe relación entre el burnout académico y los hábitos alimentarios de los estudiantes de una universidad privada. **Métodos:** Estudio cuantitativo, no experimental, correlacional y transeccional. La muestra estuvo conformada por 278 estudiantes a quienes se les administró el Cuestionario Maslach Burnout Inventory Student Survey y el Cuestionario de Hábitos Alimentarios, instrumentos con adecuados niveles de validez de

contenido y confiabilidad. Los datos se procesaron mediante el uso del software SPSS versión 25 y para identificar la relación entre las variables de estudio se utilizó el coeficiente de correlación rho de Spearman. **Resultados:** Se encontró que el nivel de burnout académico que caracterizaba a los estudiantes era moderado, mientras que los hábitos alimentarios reportados fueron predominantemente poco adecuados. Asimismo, se determinó que el coeficiente de correlación rho de Spearman entre el burnout académico y los hábitos alimentarios fue de $-0,549$ y el valor de p fue inferior al nivel de significancia ($p < 0,05$). Por otro lado, se encontró que las mujeres reportaron mejores hábitos alimentarios que los hombres. **Conclusiones:** Existe relación entre el burnout académico y los hábitos alimentarios de los estudiantes de una universidad privada.

Palabras clave: Burnout académico, agotamiento emocional, despersonalización, ineficacia académica, hábitos alimentarios.

DOI: <https://doi.org/10.47307/GMC.2024.132.3.2>

ORCID: 0000-0003-4159-934X¹

¹Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios, Perú.

*Autor para correspondencia: gestrada@unamad.edu.p

Recibido: 15 de enero 2024

Aceptado: 6 de junio 2024

SUMMARY

Introduction: Academic burnout is a common phenomenon among students facing high academic demands, stress, and pressure, and it can negatively impact their well-being and academic performance.

Objective: To determine whether there is a relationship between academic burnout and students' eating habits at a private university. **Methods:** A quantitative, non-experimental, correlational, cross-sectional

study was conducted. The sample consisted of 278 students who were administered the Maslach Burnout Inventory Student Survey and the Eating Habits Questionnaire, instruments with adequate content validity and reliability levels. Data were processed using SPSS version 25, and the relationship between study variables was identified using Spearman's rho correlation coefficient. Results: It was found that the level of academic burnout characterizing the students was moderate, while the reported eating habits were predominantly inadequate. Additionally, Spearman's rho correlation coefficient between academic burnout and eating habits was -0.549 , and the p -value was below the significance level ($p < 0.05$). Furthermore, it was found that female students reported better eating habits than male students. Conclusions: There is a relationship between academic burnout and students' eating habits at a private university.

Keywords: *Academic burnout, emotional exhaustion, depersonalization, academic inefficacy, eating habits.*

INTRODUCCIÓN

El entorno universitario, caracterizado por la búsqueda del conocimiento y el fomento del crecimiento personal, representa una fase única y trascendental en la trayectoria de los estudiantes. No obstante, más allá del entusiasmo inherente a esta etapa, se encuentran una serie de desafíos que abarcan ámbitos académicos, sociales y emocionales, los cuales ejercen una presión significativa sobre el bienestar psicológico de los estudiantes (1). La transición hacia la vida universitaria, marcada por la separación del entorno hogareño y la asunción de nuevas responsabilidades, constituye un terreno propicio para el surgimiento de diversas problemáticas relacionadas con la salud mental, siendo el burnout académico una de las más destacadas (2). En este contexto, se observa la posibilidad de que dicha transición incida también en los patrones alimentarios, aspectos que serán el foco central de la presente investigación.

En el año 1974, el concepto de burnout fue propuesto por primera vez por un psicólogo estadounidense, Freudemberger (3). Utilizó este concepto para definir el proceso de deterioro en el cuidado y atención profesional entre los individuos con énfasis en las relaciones interpersonales entre demandantes y proveedores (4). Sin

embargo, dado que los estudiantes universitarios se enfrentan a una variedad de condiciones estresantes (desarrollo de tareas, participación en exposiciones y la realización de exámenes), el concepto de burnout que antes se aplicaba sólo a contextos ocupacionales obtuvo un dominio más amplio que abarca el preocupaciones educativas y académicas (5).

El burnout académico ha sido conceptualizado como la sensación de agotamiento experimentada por los estudiantes debido a las constantes demandas académicas (agotamiento emocional), la percepción pesimista hacia la realización de tareas (cinismo) y un sentimiento de incompetencia académica (ineficacia académica), todo como respuesta a los factores estresantes emocionales e interpersonales (6). Como se puede ver, el burnout académico se manifiesta en tres dimensiones claramente definidas, sin embargo, entre los estudiantes, la dimensión más destacada es el agotamiento emocional, ya que las otras dos no se han observado de manera concreta y significativa (7).

El burnout académico puede tener repercusiones significativas en la salud y el bienestar de los estudiantes, manifestándose en secuelas tanto físicas como emocionales (8). En el ámbito emocional, se observan síntomas como frustración, irritabilidad, pesimismo, conflictividad e inhibición de las emociones. A nivel cognitivo, los estudiantes afectados suelen experimentar expectativas reducidas frente a los estudios, dificultad para concentrarse y encontrar significado en sus actividades, así como propensión a la catastrofización (9). En términos de síntomas somáticos, la fatiga, cambios en los patrones de sueño, cefaleas, alteraciones en los hábitos alimenticios y trastornos gastro-intestinales son predominantes (10). Por último, en cuanto a los síntomas conductuales, se evidencian conductas como el aumento del consumo de caféina, alcohol, tabaco o fármacos, manifestaciones de agresividad, absentismo, bajo rendimiento académico y aislamiento social (11).

Entre las actividades y estrategias que los estudiantes pueden implementar para prevenir el burnout académico se destacan: la gestión efectiva del tiempo, el establecimiento de metas realistas para sus actividades, la evitación de la procrastinación, la participación activa en

actividades sociales, la adopción de una dieta equilibrada y la incorporación de actividades físicas con el fin de fomentar una mentalidad positiva y, al mismo tiempo, mitigar los niveles de estrés (12). Estas prácticas no solo contribuyen a preservar el bienestar emocional y físico de los estudiantes, sino que también promueven un entorno propicio para un adecuado rendimiento académico.

En lo que respecta a los hábitos alimentarios, se definen como comportamientos conscientes, colectivos y repetitivos, que llevan a las personas a seleccionar, consumir y utilizar ciertos alimentos o dietas, en respuesta a influencias sociales y culturales (13). Es evidente que el paso de los estudiantes universitarios de su hogar familiar a la vida universitaria constituye un momento crítico de transición (14). Este período conlleva desafíos importantes, entre ellos la adquisición de autonomía en la toma de decisiones sobre la elección de alimentos (15). Durante esta etapa, diversos factores intrínsecos (percepción personal, preferencias gustativas o la voluntad), así como factores extrínsecos (influencia cultural y entorno), pueden ejercer presión en la toma de decisiones nutricionales (16). Como resultado de esta compleja interacción, es posible que muchos estudiantes enfrenten desafíos relacionados con su alimentación, como la obesidad, el sobrepeso, la bulimia o la anorexia, aumentando así el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas (17).

Los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios tienden a estar condicionados además por los horarios de clases que tienen y por la disponibilidad de alimentos en o cerca del campus universitario (18). La proliferación del mercado de comida rápida y la insuficiente presencia de opciones de comidas saludables en los patios de comida de los campus universitarios contribuyen a que los estudiantes se vean frecuentemente en la situación de omitir comidas, tener acceso limitado a una variedad adecuada de alimentos y recurrir a *snacks* poco nutritivos (19). Esta combinación de factores plantea desafíos significativos para mantener hábitos alimentarios equilibrados y saludables durante la vida universitaria, destacando la necesidad de estrategias efectivas para mejorar la oferta de opciones nutricionales en los entornos universitarios (20).

En la actualidad, existe un consenso sobre las características fundamentales de una dieta saludable para la población adulta. Estas incluyen alcanzar un equilibrio entre la ingesta calórica y el gasto energético, limitar las grasas saturadas a menos del 10 % de la ingesta calórica diaria, reducir las grasas trans a menos del 1 %, mantener la proporción de azúcares por debajo del 10 % del valor calórico total diario y no exceder los 5 gramos de sal al día (21). Estos principios nutricionales se recomiendan como parte de un enfoque integral de bienestar, que se ve complementado por la práctica regular de actividad física. Este enfoque integrado busca promover una salud óptima y prevenir enfermedades asociadas con la alimentación y el estilo de vida (22).

Existe evidencia que permite conocer si el burnout académico se relacionaba con los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios. En Paraguay (23), encontraron que la problemática del burnout académico se asoció con la adquisición de malos hábitos alimentarios en los estudiantes de una universidad estatal. Además, en Corea del Sur (24) se indicó que el burnout académico se relacionaba con los hábitos alimentarios, es decir, los estudiantes con altos niveles de estrés percibido mostraron un aumento de conductas dietéticas poco saludables, como el consumo de comidas preparadas. Por otro lado, en Arabia Saudita (25) determinaron que existía una relación inversa entre ambas variables, ya que los estudiantes que tenían niveles altos de estrés académico comían más alimentos no saludables que los estudiantes que tienen bajos niveles de estrés académico.

La presente investigación se enfoca en explorar la relación entre el burnout académico y los hábitos alimentarios en estudiantes universitarios. Actualmente, se reconoce que la vida universitaria, marcada por exigencias académicas abrumadoras y cambios en la rutina diaria, puede tener un impacto significativo tanto en la salud mental como en los hábitos de alimentación de los estudiantes. Entender la posible relación entre ambas variables puede proporcionar información valiosa para el diseño de intervenciones y programas de apoyo dirigidos a mitigar el impacto negativo del burnout académico en la salud general de

los estudiantes universitarios, contribuyendo así a la promoción de entornos educativos más saludables y sostenibles.

En función a lo expuesto, el objetivo de la presente investigación fue determinar si existe relación entre el burnout académico y los hábitos alimentarios de los estudiantes de una universidad privada.

MÉTODOS

Se recurrió a un enfoque cuantitativo, lo que implica la recopilación y análisis de datos numéricos para comprender y describir la relación entre las variables de estudio. El diseño fue no experimental, ya que no se realizaron manipulaciones intencionales de las variables; en cambio, se llevaron a cabo observaciones y registros en su contexto natural. Además, el estudio se encuadró como correlacional de corte transversal, ya que se recopilaban datos en un momento específico para describir y analizar posibles relaciones entre el burnout académico y los hábitos alimentarios (26).

La población estuvo conformada por 1 002 estudiantes matriculados en el ciclo 2023-I en una universidad privada, mientras que la muestra fue conformada por 278 estudiantes, seleccionados mediante un muestreo probabilístico con un nivel de confianza del 95 % y un nivel de significancia del 5 %. De estos participantes, el 54,3 % eran mujeres y el 45,7 % eran hombres. En cuanto al grupo etario al cual pertenecían, el 59,7 % tenían entre 16 y 25 años, mientras que el 40,3 % tenía entre 26 y 35 años.

En relación con los instrumentos utilizados para la recopilación de datos, se empleó un formulario estructurado a través de la plataforma Google Forms. En la primera sección de estos formularios, se requirió a los estudiantes proporcionar información sociodemográfica, que incluyó variables como el sexo y grupo etario.

En la segunda sección se administró el Cuestionario Maslach Burnout Inventory Student Survey (MBI-SS), el cual fue adaptado al ámbito académico (27). Este cuestionario evalúa el cansancio de los estudiantes debido a las demandas académicas, su desinterés en las

actividades académicas, dudas sobre el valor del estudio y sentimientos de competencia en la universidad. Está compuesto por 14 ítems de tipo Likert distribuidos en 3 dimensiones: agotamiento emocional, cinismo e ineficacia académica. En una investigación previa (28), el cuestionario demostró adecuados niveles de validez de contenido y confiabilidad (V de Aiken = 0,868; α = 0,890).

En la tercera sección se aplicó el Cuestionario de Hábitos Alimentarios (29) con el propósito de evaluar los patrones de alimentación y los hábitos relacionados con la dieta de los participantes. Es un instrumento de factor único y también está conformado por 14 ítems de tipo Likert. Es importante destacar que este cuestionario fue adaptado al contexto peruano (17) y los resultados reflejan que posee propiedades métricas adecuadas en términos de validez de contenido y confiabilidad (V de Aiken = 0,840; α = 0,810).

Con el objetivo de llevar a cabo la recopilación de datos, se procedió a gestionar la autorización pertinente por parte de las autoridades universitarias competentes. Posteriormente, se llevó a cabo la invitación a los estudiantes a través de la plataforma de mensajería WhatsApp. En esta etapa, se les proporcionó un enlace para acceder a la encuesta y se compartió de manera explícita el propósito de la investigación. Además, se solicitó su consentimiento de manera formal y se les brindó orientación para completar el cuestionario de manera efectiva. Este proceso de invitación y obtención de consentimiento tuvo una duración aproximada de 20 minutos. Una vez que se confirmó la participación de los 278 estudiantes, se procedió a desactivar el acceso a la encuesta para garantizar la integridad de los datos recopilados.

El proceso de análisis de datos se dividió en dos etapas. La primera etapa consistió en un análisis descriptivo, donde se generaron figuras utilizando el software SPSS versión 25. Estas representaciones gráficas permitieron una comprensión inicial de la distribución de porcentajes de las variables de estudio. En la segunda etapa, se realizó un análisis inferencial. Dado que las variables no seguían una distribución normal, se optó por utilizar el coeficiente de correlación de Spearman para evaluar las

relaciones entre las variables. Se consideró una relación significativa cuando el valor de p era menor a 0,05. Además, se aplicó la prueba Chi-Cuadrado (X^2) para explorar posibles asociaciones entre las variables sociodemográficas y el burnout académico, así como los hábitos alimentarios.

En lo que respecta a las consideraciones éticas, es importante destacar que este estudio se realizó de acuerdo con los principios éticos definidos por la Declaración de Helsinki. Los estudiantes participantes fueron debidamente informados sobre el propósito y la naturaleza de la investigación, y se obtuvo su consentimiento informado de manera completamente voluntaria. Asimismo, se enfatizó que su participación era anónima, lo que significa que sus identidades no serían reveladas en ningún momento. También se les aseguró que tenían el derecho de retirarse del estudio en cualquier momento sin ninguna obligación ni consecuencia negativa. Estas medidas éticas son fundamentales para garantizar la integridad y la protección de los derechos de los participantes, así como para mantener la confidencialidad de los datos recopilados durante el estudio.

RESULTADOS

De acuerdo a la Figura 1, el nivel predominante de burnout académico en los estudiantes fue moderado (43,5 %), seguido del nivel bajo (36 %) y el nivel alto (20,5 %). Los datos sugieren que los participantes experimentaron ocasionalmente agotamiento emocional debido a las demandas académicas y situaciones emergentes en el entorno universitario. En momentos clave, se

sintieron incapaces de dar más y llegaron a cuestionar su eficacia académica, subestimando sus habilidades y competencias. Esta situación es motivo de preocupación, ya que el padecimiento podría tener repercusiones negativas en su rendimiento académico, poniendo en riesgo la continuidad de sus estudios, así como su salud física y emocional.

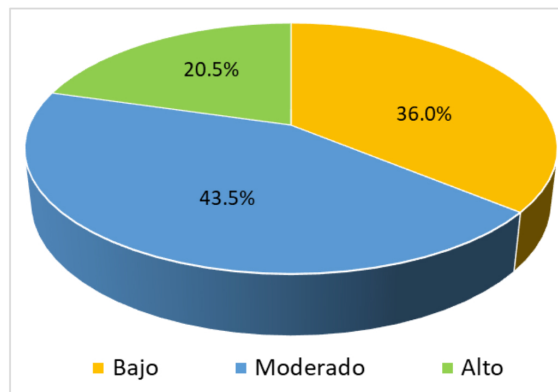


Figura 1. Distribución de porcentajes de la variable burnout académico.

En el Cuadro 1 en el que se muestra asociación entre el estrés psicológico y las variables sociodemográficas, se observa que el burnout académico no se asoció de manera significativa al sexo ni al grupo etario de los estudiantes ($p > 0,05$). Lo expuesto indica que ser hombre o mujer o pertenecer a cualquier grupo etario no parece influir de manera significativa en la gravedad del burnout académico en la muestra estudiada.

Cuadro 1. Asociación entre el estrés psicológico y las variables sociodemográficas

Variables sociodemográficas		Burnout académico			X^2	p^*
		Alto	Moderado	Bajo		
Sexo	Hombre	26 (20,4 %)	54 (42,5 %)	47 (37,0 %)	7,044	$p > 0,05$
	Mujer	31 (20,5 %)	67 (44,4 %)	53 (35,1 %)		
Grupo etario	Entre 16 y 25 años	36 (21,7 %)	70 (42,2 %)	60 (36,1 %)	4,739	$p > 0,05$
	Entre 26 a 35 años	21 (18,8 %)	51 (45,5 %)	40 (35,7 %)		

*Prueba Chi-Cuadrado

BURNOUT ACADÉMICO Y HÁBITOS ALIMENTARIOS

Según la Figura 2, el 38,8 % de los estudiantes presentaron hábitos alimentarios poco adecuados, mientras que el 34,9 % desarrolló hábitos alimentarios inadecuados, y el 26,3 % demostró hábitos alimentarios adecuados. Los datos presentados revelan que

una proporción considerable de estudiantes sigue pautas alimenticias que no se adhieren a las recomendaciones dietéticas saludables, posiblemente ingiriendo alimentos o cantidades que no favorecen su salud y bienestar.

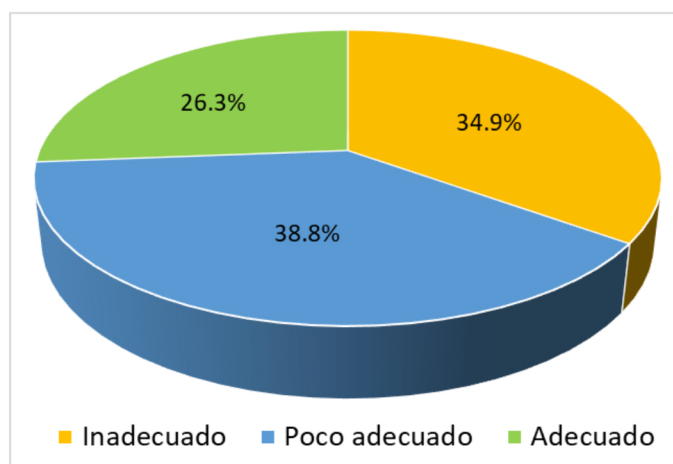


Figura 2. Resultado descriptivo de la variable hábitos alimentarios.

En el Cuadro 2 se muestra la asociación entre los hábitos alimentarios y las variables sociodemográficas, observándose que los hábitos alimentarios solo se asociaron de manera

significativa al sexo de los participantes ($p < 0,05$). En ese sentido, se observa que las mujeres reportaron hábitos alimentarios más adecuados que los hombres.

Cuadro 2. Asociación entre los hábitos alimentarios y las variables sociodemográficas

Variables sociodemográficas		Hábitos alimentarios			X ²	p*
		Adecuado	Poco adecuado	Inadecuado		
Sexo	Masculino	28 (22,0 %)	48 (37,8 %)	51 (40,2 %)	2,508	<0,05
	Femenino	45 (29,8 %)	60 (39,7 %)	46 (30,5 %)		
Grupo etario	Entre 16 y 25 años	45 (27,1 %)	66 (39,8 %)	55 (33,1 %)	9,475	>0,05
	Entre 26 a 35 años	28 (25,0 %)	42 (37,5 %)	42 (37,5 %)		

*Prueba Chi-Cuadrado

En el Cuadro 3 se observa que el coeficiente de correlación rho de Spearman entre las variables burnout académico y hábitos alimentarios fue de -0,549 y el valor p fue inferior al nivel de significancia ($p < 0,05$). Asimismo, también se

encontró que la variable hábitos alimentarios se correlacionaba de manera significativa ($p < 0,05$) con las dimensiones agotamiento emocional (-0,601), cinismo (-0,493) e ineficacia académica (-0,572).

Cuadro 3. Correlación entre las variables y dimensiones

Variable y dimensiones	Hábitos alimentarios	
	rho de Spearman	p
Burnout académico	-0,549**	<0,05
Agotamiento emocional	-0,601**	<0,05
Cinismo	0,493**	<0,05
Ineficacia académica	-0,572**	<0,05

DISCUSIÓN

La etapa universitaria se presenta como un período de transición y notables desafíos para muchos estudiantes. A medida que se enfrentan a un incremento en la carga académica, la presión por el rendimiento, la búsqueda de independencia y la adaptación a un nuevo entorno social, los estudiantes universitarios a menudo experimentan una amplia gama de desafíos psicológicos y emocionales. Entre estos desafíos, el burnout académico se destaca como una problemática común que podría incidir negativamente en la salud mental y la calidad de vida de los estudiantes. Por ello, en la presente investigación se evaluó si existe relación entre el burnout académico y los hábitos alimentarios de los estudiantes de una universidad privada.

Se encontró que el nivel de burnout académico que caracterizaba a los estudiantes era moderado, lo cual es consistente con algunas investigaciones previas. En Perú (30) encontraron que los estudiantes de la carrera profesional de Educación de una universidad pública exhibieron niveles promedio de burnout académico. Esta condición no solo impactaba directamente en su rendimiento académico, sino que también tuvo consecuencias adversas en su bienestar psicológico y ajuste emocional. Asimismo, en Irán (31) identificaron que los estudiantes presentaban niveles moderados de burnout académico según la escala utilizada. Del mismo modo, en Costa Rica (32) se determinó que los estudiantes experimentaban un nivel moderado de burnout académico. Este estado se caracterizaba por la manifestación de síntomas físicos como dolores de cabeza y trastornos del sueño, así como síntomas comportamentales como irritabilidad y nerviosismo. Además, se observaron síntomas

cognitivos, tales como sensibilidad a las críticas y dificultad para concentrarse.

Los estudiantes que carecen de un conjunto de estrategias de afrontamiento en un entorno estresante, como el universitario, pueden experimentar fatiga, adoptar una actitud cínica y distante hacia sus estudios, perder interés en sus carreras y tener expectativas bajas sobre su futuro (33,34). Por lo tanto, es crucial identificar los factores entre los estudiantes que contribuyen a los niveles elevados de burnout académico y proponer estrategias para mitigar sus síntomas y, en general, reducir la prevalencia de esta condición (35).

Otro hallazgo muestra que los estudiantes se caracterizaron por presentar hábitos alimentarios poco adecuados, resultado que coincide con algunas investigaciones. En un estudio en Perú (29) concluyeron que un porcentaje considerable de los estudiantes universitarios presentaban hábitos alimentarios parcialmente adecuados. Igualmente, en Perú (36) encontraron que los estudiantes que cursaban el primer ciclo en una universidad privada evidenciaban patrones alimentarios desfavorables. Por otro lado, un estudio en México (37) reveló que los estudiantes universitarios mostraban un consumo poco frecuente de alimentos como frutas, verduras, legumbres, lácteos y pescado, sin embargo, consumían frecuentemente alimentos no saludables, como comida rápida, frituras, galletas y dulces.

En el contexto universitario, donde los estudiantes enfrentan desafíos académicos, presiones sociales y cambios en su rutina diaria, adoptar hábitos alimentarios saludables se convierte en un aspecto crucial. Una alimentación equilibrada no solo contribuye al rendimiento académico al proporcionar la energía y los nutrientes necesarios, sino que pueden mejorar la concentración, reducir el estrés, fortalecer el sistema inmunológico y fomentar un estilo de vida saludable que perdure más allá de la etapa universitaria (38).

Asimismo, se observó que las mujeres exhibieron hábitos alimentarios más saludables en comparación con los hombres. Este hallazgo puede ser atribuido, desde una perspectiva cultural, a la presión adicional que las mujeres suelen enfrentar para mantener un peso corporal

considerado socialmente aceptable (39,40). Este patrón podría reflejar la influencia de normas culturales y expectativas sociales en la elección de hábitos alimentarios, subrayando la importancia de considerar factores socioculturales al abordar la salud alimentaria en distintos grupos demográficos.

Un hallazgo importante muestra que existe relación inversa y significativa entre el burnout académico y los hábitos alimentarios de los estudiantes de una universidad privada. El coeficiente de correlación rho de Spearman entre ambas variables fue de -0,549 y el valor p fue inferior al nivel de significancia ($p < 0,05$). Esto quiere decir que a medida que aumenta el burnout académico, tiende a disminuir la calidad de los hábitos alimentarios de los estudiantes. El hecho que el burnout académico esté vinculado de manera inversa y significativa con los hábitos alimentarios resalta la necesidad de abordar ambos aspectos en programas de apoyo estudiantil y estrategias de bienestar. En forma similar, en Paraguay (23), se identificó una asociación entre el burnout académico y la adopción de malos hábitos alimentarios en estudiantes de una universidad estatal. Asimismo, un estudio en Corea del Sur (24), encontró que el burnout académico estaba relacionado con hábitos alimentarios poco saludables, especialmente en estudiantes con niveles elevados de estrés percibido, quienes mostraron un aumento en conductas dietéticas poco saludables, como el consumo de comidas preparadas. Por otro lado, en un estudio en Arabia Saudita (25), determinaron la existencia de una relación inversa entre ambas variables, indicando que los estudiantes con altos niveles de estrés académico tendían a consumir más alimentos no saludables en comparación con aquellos con bajos niveles de estrés académico.

Es esencial señalar algunas limitaciones inherentes a este estudio, entre las cuales se destaca la cantidad de participantes y el uso de instrumentos autoadministrados. Estas limitaciones plantean ciertas precauciones al generalizar los hallazgos, ya que la muestra podría no ser representativa y existe la posibilidad de sesgos en la medición de las variables. Por tanto, se recomienda futuras investigaciones multicéntricas que aborden una muestra más diversa y extensa. Asimismo, se sugiere complementar los métodos de recopilación de

datos mediante la inclusión de herramientas como guías de entrevistas, lo que podría fortalecer la objetividad y generalización de los resultados. Estas consideraciones buscan enriquecer la validez y la aplicabilidad de los hallazgos en estudios posteriores.

CONCLUSIONES

El desafío que implica enfrentarse al burnout académico, caracterizado por la agotadora combinación de agotamiento emocional, cinismo hacia las tareas académicas y una sensación de ineficacia, plantea implicancias significativas en el contexto universitario. Este fenómeno no solo afecta la salud mental y el bienestar general de los estudiantes, sino que también influye de manera directa en su rendimiento académico y en la calidad de su experiencia educativa.

En la presente investigación se concluye que existe una relación inversa y significativa entre el burnout académico y los hábitos alimentarios de los estudiantes de una universidad privada. Asimismo, se determinó que los hábitos alimentarios se relacionaban de manera inversa y significativa con las dimensiones agotamiento emocional, cinismo e ineficacia académica. Finalmente, se encontró que las mujeres reportaron mejores hábitos alimentarios que los hombres.

En respuesta a los hallazgos, se proponen recomendaciones integrales para abordar la problemática identificada. Primordialmente, se sugiere la implementación de programas de apoyo psicológico y gestión del estrés, que incluyan servicios de asesoramiento y talleres para mejorar el bienestar emocional de los estudiantes. Asimismo, se aboga por la introducción de programas de educación nutricional para promover decisiones más saludables en la dieta de los estudiantes. Igualmente, se proponen iniciativas para que los estudiantes mejoren la gestión del tiempo, el establecimiento de límites saludables y la promoción de estilos de vida equilibrados como medidas efectivas para mejorar tanto la salud mental como los patrones alimentarios de los estudiantes. Estas recomendaciones convergen en la creación de un entorno universitario más favorable con el

propósito de mejorar la calidad de vida y el rendimiento académico de los estudiantes.

REFERENCIAS

1. Farfán M, Estrada E, Lavilla W, Ulloa N, Calcina D, Meza L, et al. Mental health in the post-pandemic period: Depression, anxiety, and stress in Peruvian university students upon return to face-to-face classes. *Sustainability*. 2023;15(15):11924.
2. García V, Vega Y, Farias B, Améstica L, Aburto R. Factores asociados al burnout académico en estudiantes de internado profesional de Fonoaudiología. *Cienc Trab*. 2018;20(62):84-89.
3. Hillert A, Albrecht A, Voderholzer U. The burnout phenomenon: A résumé after more than 15000 scientific publications. *Front Psychiatry*. 2020;11:519237.
4. Maslach C, Schaufeli W, Leiter M. Job burnout. *Ann Rev Psychol*. 2001;52:397-422.
5. Rahmatpour P, Chehrzad M, Ghanbari A, Sadat-Ebrahimi S. Academic burnout as an educational complication and promotion barrier among undergraduate students: A cross-sectional study. *J Educ Health Promot*. 2019;8:201.
6. Dyrbye L, West C, Satele D, Boone S, Tan L, Sloan J, et al. Burnout among U.S. medical students, residents, and early career physicians relative to the general U.S. population. *Acad Med*. 2014;89(3):443-451.
7. Seperak R, Fernández M, Dominguez S. Prevalence and severity of academic burnout in college students during the COVID-19 pandemic. *Interacciones*. 2021;7:e199.
8. Yu J, Chae S. The mediating effect of resilience on the relationship between the academic burnout and psychological well-being of medical students. *Korean J Med Educ*. 2020;32(1):13-21.
9. Drăghici G, Cazan A. Burnout and maladjustment among employed students. *Front Psychol*. 2022;13:825588.
10. Edú-Valsania S, Laguía A, Moriano J. Burnout: A review of theory and measurement. *Int J Environ Res Public Health*. 2022;19(3):1780.
11. Suárez Y, Restrepo D. Recursos personales en el trabajo académico. "Self-Efficacy": una herramienta para la intervención del burnout en universitarios. Bogotá: Ediciones Universidad Cooperativa de Colombia; 2019.
12. Chen S. Academic burnout and its association with cognitive emotion regulation strategies among adolescent girls and boys. *Aggress Violent Behav*. 2021;2021:101698.
13. Rivera C, Briones M, De Jesús A, Toledo Á. Eating habits associated with nutrition-related knowledge among university students enrolled in academic programs related to nutrition and culinary arts in Puerto Rico. *Nutrients*. 2020;12(5):1408.
14. Das B, Evans E. Understanding weight management perceptions in first-year college students using the health belief model. *J Am Coll Health*. 2014;62(7):488-497.
15. Wongprawmas R, Sogari G, Menozzi D, Mora C. Strategies to promote healthy eating among university students: A qualitative study using the nominal group technique. *Front Nutr*. 2022;9:821016.
16. Espeche R, Rojo M. Percepción sobre alimentación y modo de consumo de estudiantes de la asignatura Enseñanza en Enfermería. *Enfermería (Montev.)*. 2021;10(2):145-159.
17. Mamani M, Estrada E, Mamani M, Aguilar R, Jara F, Roque C. Actividad física y hábitos alimentarios en estudiantes universitarios: Un estudio correlacional. *Salud, Ciencia y Tecnología* 2023;3:627.
18. Gazibara T, Kusic D, Popovic A, Pekmezovic T. Eating habits and bodyweights of students of the University of Belgrade, Serbia: A cross-sectional study. *J Health Popul Nutr*. 2013;31(3):330-333.
19. Yun T, Ahmad S, Quee D. Dietary habits and lifestyle practices among university students in Universiti Brunei Darussalam. *Malays J Med Sci*. 2018;25(3):56-66.
20. Cheikh L, Osaili T, Mohamad M, Hashim M, Stojanovska L, Al Daour R, et al. Psychosocial factors affecting dietary habits of university students: A cross-sectional study. *Heliyon*. 2022;8(6):e09768.
21. World Health Organization. Healthy diet. Switzerland: WHO; 2018.
22. Wadden T, Tronieri J, Butryn M. Lifestyle modification approaches for the treatment of obesity in adults. *Am Psychol*. 2020;75(2):235-251.
23. Fernández D, Barrios L, Viveros G, Espínola R, González G, Martínez G, et al. Hábitos alimentarios y estrés académico en estudiantes universitarios durante la pandemia del COVID-19, Paraguay 2021. *Rev Chil Nutr*. 2022;49(5):616-624.
24. Choi J. Impact of stress levels on eating behaviors among college students. *Nutrients*. 2020;12(5):1241.
25. Al-Jaber M, Alwehaibi A, Algaeed H, Arafah A, Binsebayel O. Effect of academic stressors on eating habits among medical students in Riyadh, Saudi Arabia. *J Family Med Prim Care*. 2019;8(2):390-400.
26. Hernández R, Mendoza C. Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. México: McGraw-Hill; 2018.

BURNOUT ACADÉMICO Y HÁBITOS ALIMENTARIOS

27. Schaufeli W, Salanova M, González V, Bakker A. The measurement of engagement and burnout: A two sample confirmatory factor analytic approach. *J Happiness Stud.* 2002;3:71-92.
28. Estrada E, Farfán M, Lavilla W, Paricahua J, Quispe J. Burnout académico y autoeficacia en estudiantes de Enfermería en el contexto de la pospandemia. *Rev Cubana Enferm.* 2024;40:5831.
29. Vidal F, Vidal M, Huillca H, Gutiérrez E, Castro M, Gómez Y. Hábitos alimentarios y calidad de sueño en universitarios en tiempos de COVID-19, Lima-Perú. *Nutr Clín Diet Hosp.* 2021;41(4):90-97.
30. Estrada E, Gallegos N, Mamani H. Burnout académico en estudiantes universitarios peruanos. *Apunt Univ.* 2021;11(2):48-62.
31. Ghods A, Ebadi A, Sharif H, Allen K, Ali-Abadi T. Academic burnout in nursing students: An explanatory sequential design. *Nursing Open.* 2022;00:1-9.
32. Bolaños N, Rodríguez N. Prevalencia del síndrome de burnout académico en el estudiantado de Enfermería de la Universidad de Costa Rica. *Enferm Actual Costa Rica.* 2016;31:1-19.
33. Kösllich S, Strumann C, Voltmer E. Influence of students' personality on their leisure behaviour choices and moderating effects on their academic efficacy: An exploratory study. *PLoS One.* 2023;18(1):e0280462.
34. Estrada E, Paredes Y, Quispe R, Larico G, Paricahua J. Examining the relationship between academic burnout and the university student's engagement: A cross-sectional study on the return to face-to-face classes. *J Law and Sust Develop.* 2023;11(2):e424.
35. Liu Z, Xie Y, Sun Z, Liu D, Yin H, Shi L. Factors associated with academic burnout and its prevalence among university students: A cross-sectional study. *BMC Med Educ.* 2023;23(1):317.
36. Aco E. Hábitos alimenticios de los estudiantes ingresantes a la Universidad Andina del Cusco 2018: Eating habits of university students of the UAC-2018. *Yachay.* 2019;7(1):334-338.
37. Ordoñez M, Pech G, Peña Y, Carvajal A. Hábitos alimentarios en una muestra de estudiantes universitarios de Yucatán. *South Florida J Develop, Miami.* 2023;4(1):64-77.
38. Shao T, Verma H, Pande B, Costanzo V, Ye W, Cai Y, et al. Physical activity and nutritional influence on immune function: An important strategy to improve immunity and health status. *Front Physiol.* 2021;12:751374.
39. Mardones L, Muñoz M, Esparza J, Troncoso C. Hábitos alimentarios en estudiantes universitarios de la Región de Bío-Bío, Chile, 2017. *Perspect Nut Hum.* 2021;23(1):27-38.
40. Alkazemi D. Gender differences in weight status, dietary habits, and health attitudes among college students in Kuwait: A cross-sectional study. *Nutr Health.* 2019;25(2):75-84.