UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

“SÍNDROME DE BURNOUT Y SU RELACIÓN CON LOS ESTILOS DE VIDA EN SERVIDORES UNIVERSITARIOS”

Requisito previo para optar por el Titulo de Licenciada en Psicología Clínica

Modalidad: Artículo Científico

Autora: Ponce Rosero Gabriela Catherine.

Tutora: Psc. Cl. Mg. Rodríguez Pérez Mayra Lucía

Ambato – Ecuador

Febrero, 2025

APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad de Tutora del Artículo Científico sobre el tema:

“SÍNDROME DE BURNOUT Y SU RELACIÓN CON LOS ESTILOS DE VIDA EN SERVIDORES UNIVERSITARIOS” desarrollado por Ponce Rosero Gabriela Catherine, estudiante de la carrera de Psicología Clínica, considero que reúne los requisitos técnicos, científicos y corresponden a lo establecido en las normas legales para el proceso de graduación de la institución; por lo mencionado autorizo la presentación de la investigación ante el organismo pertinente, para que sea sometido a la evaluación de docentes calificadores designados por el H. Consejo Directivo de la Facultad de Ciencias de la Salud.

Ambato, febrero 2025

LA TUTORA

Firmado electrónicamente por:
MAYRA LUCIA
RODRIGUEZ PEREZ

Psc. Cl. Mg. Rodríguez Pérez Mayra Lucía

AUTRORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Los criterios emitidos en el Articulo Científico: **“SÍNDROME DE BURNOUT Y SU RELACIÓN CON LOS ESTILOS DE VIDA EN SERVIDORES UNIVERSITARIOS”**, como también los contenidos, ideas, análisis, conclusiones, son de autoría y exclusiva responsabilidad de la compareciente, los fundamentos de la investigación se han realizado en base a recopilación bibliográfica y antecedentes investigativos.

Ambato, febrero 2025

LA AUTORA



Ponce Rosero Gabriela Catherine

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Yo, Psc. Cl. Mg. Rodríguez Pérez Mayra Lucía con CC: 1803722857 en calidad de autora y titular de los derechos morales y patrimoniales del trabajo de titulación **"SÍNDROME DE BURNOUT Y SU RELACIÓN CON LOS ESTILOS DE VIDA EN SERVIDORES UNIVERSITARIOS**", autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que se haga de este Articulo Científico o parte de él, un documento disponible con fines netamente académicos para su lectura, consulta y procesos de investigación.

Cedo una licencia gratuita e intransferible, así como los derechos patrimoniales de Articulo Científico a favor de la Universidad Técnica de Ambato con fines de difusión pública, y se realice su publicación en el repositorio Institucional de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, siempre y cuando no suponga una ganancia económica y se realice respetando mis derechos de autora, sirviendo como instrumento legal este documento como fe de mi completo consentimiento.

Ambato, febrero 2025

LA TUTORA

Firmado electrónicamente por:
MAYRA LUCIA
RODRIGUEZ PEREZ

……..

Psc. Cl. Rodríguez Pérez Mayra Lucia

C.C. 1803722857

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Yo, Ponce Rosero Gabriela Catherine con C. I: 0550556302 en calidad de autora y titular de los derechos morales y patrimoniales del trabajo de titulación **"SÍNDROME DE BURNOUT Y SU RELACIÓN CON LOS ESTILOS DE VIDA EN SERVIDORES UNIVERSITARIOS"**, Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que haga de este Artículo o parte de él, un documento disponible con fines netamente académicos para su lectura, consulta y procesos de investigación.

Cedo una licencia gratuita e intransferible, así como los derechos patrimoniales de mi Artículo a favor de la Universidad Técnica de Ambato con fines de difusión pública; y se realice su publicación en el repositorio Institucional de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, siempre y cuando no suponga una ganancia económica y se realice respetando mis derechos de autora, sirviendo como instrumento legal este documento como fe de mi completo consentimiento.

Ambato, febrero 2025

LA AUTORA



……..

Ponce Rosero Gabriela Catherine

C. I. 0550556302

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL EXAMINADOR

Los miembros del tribunal Examinador, aprueban el Articulo científico con el tema**:** **"SÍNDROME DE BURNOUT Y SU RELACIÓN CON LOS ESTILOS DE VIDA EN SERVIDORES UNIVERSITARIOS"**, de Ponce Rosero Gabriela Catherine, estudiante de la Carrera de Psicología Clínica.

Ambato, febrero 2025

Para su constancia firman

…….

Presidente

…….. ……

1 er Vocal 2 do Vocal

ARANDU UTIC
Revista Científica Internacional - Universidad Tecnológica Intercontinental
Revista Científica Internacional
ISSN 2409-2401 (en línea)
ISSN 2311-7559 (impreso)

CONSTANCIA DE APROBACIÓN PARA PUBLICACIÓN

Por la presente, se hace constar que el artículo:

"Síndrome de burnout y su relación con los estilos de vida en servidores universitarios."

De la autoría de:

- Gabriela Catherine Ponce Rosero
- Mayra Lucía Rodríguez Pérez

Ha sido arbitrado por pares Académicos mediante el sistema doble ciego y **Aprobado** para su publicación.

El artículo será difundido en la edición Julio-Diciembre 2024, Volumen 11, N° 2, y será verificable, en nuestra plataforma: www.uticvirtual.edu.py/revista.ojs/index.php/revistas



Dr. Anton P. Baron

Editor en jefe

Revista Científica Internacional Arandu UTIC

DEDICATORIA

Al culminar una etapa en mi vida y comenzar otra llena de nuevas oportunidades, quiero agradecer, ante todo, a mis padres, quienes han sido mi motor y mis cimientos; sin ellos no estaría logrando concluir este bonito capítulo e iniciar uno nuevo, lleno de aventuras, futuros logros, talvez incertidumbres y nuevas experiencias que la vida me otorgará.

Gracias infinitas a mi madre, quién desde que yo era niña estuvo allí, ayudándome a dar mis primeros pasos y ahora ella se convierte en el impulso más hermoso que tengo en esta vida, gracias por levantarme, por darme fuerza con su ejemplo de vida y enseñarme a no rendirme, incluso en los peores momentos.

A mi padre, por sus memorables consejos y apoyo infinito, mantengo y mantendré siempre su frase: “Un buen soldado pasa la guerra”.

Asimismo, quiero expresar mi gratitud a todas las personas que, de una u otra forma fueron parte de este proceso. A mis maestros, por sus valiosas enseñanzas; a mis compañeros y amigas, por cada experiencia compartida y los momentos inolvidables que vivimos juntos; en especial, a mi querida amiga María José, quién siempre estuvo a mi lado cuando más lo necesitaba, con ella compartí risas, aprendizajes y valiosas lecciones, como entender que no siempre está bien estar bien, pero que lo importante es levantarse con más fuerza y seguir adelante con perseverancia hasta alcanzar nuestras metas.

Gabriela Ponce

AGREDECIMIENTO

Le agradezco primero a Dios, por permitirme superar cada obstáculo que se ha presentado en mi camino, tanto de formación profesional como personal. A mis padres que han sido mi mayor apoyo e inspiración. A mi tutora Psc Cl. Mayra Rodriguez por su calidad de persona, gran apoyo, paciencia y por siempre estar pendiente para que el presente trabajo se haya desarrollado con éxito. A mis docentes que ellos fueron una parte fundamental para mi formación profesional, quienes con dedicación y mucha vocación, compartieron sus conocimientos de manera oportuna a cada uno de nosotros, brindándonos no solo su parte profesional sino también su amistad, lo cual nos permitió generar un vínculo de confianza y admiración mutua. Asimismo, agradezco a la Universidad Técnica de Ambato, por abrirme sus memorables puertas y permitirme formarme en ella. Finalmente agradezco a las personas que formaron parte de este hermoso camino y de los cuales me llevo experiencias y enseñanzas, especialmente de mis amigas, personas invaluables con las cuales compartí momentos inolvidables, gracias.

Gabriela Ponce

SÍNDROME DE BURNOUT Y SU RELACIÓN CON LOS ESTILOS DE VIDA EN SERVIDORES UNIVERSITARIOS

RESUMEN

El síndrome de burnout se define como una respuesta al estrés laboral crónico, está conformado por sentimientos y actitudes negativas hacia sí mismos y hacia los demás dentro de un espacio laboral. Por otro lado, los estilos de vida son hábitos que una persona adopta con el fin de promover su salud dentro de un equilibrio mental, físico y emocional. La investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre síndrome de burnout y estilos de vida en servidores universitarios; a través de un diseño no experimental con enfoque cuantitativo, de alcance descriptivo - correlacional y de corte transversal, la muestra se conformó de 100 participantes (37 hombres y 63 mujeres) seleccionados mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia, se aplicaron el Cuestionario de Síndrome de Burnout MBI Maslach Human Services Survey (MBI-HSS) y el Cuestionario de Perfil de Estilo de vida PEPS-I. En cuanto a los resultados, en las dimensiones de burnout predominaron los niveles bajos; asimismo, se encontró que, los estilos de vida en servidores universitarios son adecuados y a su vez, no existen diferencias significativas según el sexo; finalmente, en cuanto a la relación de estas dos variables, se evidencia que existen diferencias significativas entre la dimensión realización personal y estilos de vida. Esta relación, subraya la importancia de la satisfacción personal como un factor que puede contribuir de forma positiva, al bienestar general del individuo.

PALABRAS CLAVE: ESTILOS DE VIDA, REALIZACIÓN PERSONAL, SÍNDROME DE BURNOUT.

ABSTRACT

Burnout syndrome is defined as a response to chronic work stress, and is made up of negative feelings and attitudes towards themselves and others within a work space. On the other hand, lifestyles are habits that a person adopts in order to promote their health within a mental, physical and emotional balance. The research aimed to determine the relationship between burnout syndrome and lifestyles in university employees; through a non-experimental design with a quantitative approach, descriptive - correlational and cross-sectional scope, the sample consisted of 100 participants (37 men and 63 women) selected through non-probabilistic convenience sampling, the MBI Maslach Human Services Survey Burnout Syndrome Questionnaire (MBI-HSS) and the PEPS-I Lifestyle Profile Questionnaire were applied. Regarding the results, low levels predominated in the levels of the burnout dimensions. It was found that the lifestyles of university employees are adequate and, in turn, there are no significant differences according to sex. Finally, regarding the relationship between these two variables, it is evident that there are significant differences between the personal achievement dimension and lifestyles. The relationship between the personal achievement dimension and lifestyles was positive, low and statistically significant. This relationship underlines the importance of personal satisfaction as a factor that can contribute positively to the general well-being of the individual.

KEYWORDS: LIFESTYLES, PERSONAL ACHIEVEMENT, BURNOUT SÍNDROME

INTRODUCCIÓN

Los estilos de vida, pueden constituir un factor fundamental para determinar la existencia o ausencia del Síndrome de Burnout. (Fernández Sánchez et al., 2017). El burnout es una respuesta al estrés crónico del trabajador, que repercute principalmente a personas que se encuentran en entornos laborales de alta tensión; no obstante, un trabajo en condiciones adecuadas propicia el bienestar personal, familiar y general del mismo, facilitando así, su productividad y desempeño laboral (Taruchaín Pozo & Mayorga Alvarez, 2020). Por esta razón, existen estudios previos que se centran en explorar de forma profunda ambas variables, mismos que permiten comprender su impacto sobre la salud mental y el desempeño en los trabajadores.

Según el Curso de vida saludable - OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud (2024) se estima que cada año, cerca de 12.000 millones de días de trabajo son perdidos debido a los altos niveles de estrés, siendo así que, en el año 2019 un 15% de adultos padecieran depresión y ansiedad; razón por la cual, alrededor de un 35% de países implementaron programas de promoción y prevención; de igual forma, la OMS y la Organización internacional del trabajo (OMS, OIT, 2022) informan que, la COVID 19 generó un aumento del 25% de trastornos mentales en todo el mundo. Por otra parte, en cuanto al Ministerio de Salud Pública, s. f. (2024), se encuentra que, dentro de la población económicamente activa, existe una tasa mayor de desempleo en mujeres con un 54.5 % con relación a los hombres con un 45.5% debido a factores estresores dentro del hogar y del trabajo.

De acuerdo con lo señalado por Maslach et al. (1997), el síndrome de burnout es una respuesta al estrés elevado que genera inadecuación a tareas dentro del medio laboral, mientras que, para Gil-Monte & Faúndez (2011) lo definen como la carga emocional y frustraciones en trabajos que implican interacción social y contribuyen al desarrollo de dicho síndrome. Por otra

parte, Extremera Pacheco et al. (2007) mencionan que, no depende de la interacción con otros, sino del trabajo mismo. De este modo, el burnout no solo sería exclusivo de un tipo de trabajo en particular (González Ramírez et al., 2009).

En un estudio realizado por Taruchaín Pozo & Mayorga Alvarez, (2020) en funcionarios públicos de la Provincia de Tungurahua, con el cuestionario de Maslach Burnout, se encontró que existieron mayores porcentajes de este síndrome en hombres habitantes del cantón Cevallos (57.14%), mientras que en Píllaro y Quero se presenta un elevado porcentaje en mujeres con un 80% y 56.67% respectivamente. Por otro lado, un análisis llevado a cabo utilizando el mismo cuestionario en docentes universitarios de Perú, reflejó bajos niveles de burnout en un 79.4 % de la población (Tito-Huamani et al. 2022). Asimismo, dentro de la investigación de Huachos Pacheco & Vela (2020) en un estudio realizado en Perú, con una muestra de 225 trabajadores, se descubrió que 96 servidores que representan un 46.67% de la muestra sufren de burnout, reflejando así sus escalas, en las cuales un 6.67% se encuentran en un nivel bajo, un 22.67% con un nivel medio y finalmente un 70.67% se sitúan en el nivel alto; por lo que, al revisar los antecedentes de esta población, se encuentra que, los trabajadores de la institución mencionada sufren de desgaste laboral debido al constante estrés que existe dentro de su entorno laboral.

Por otra parte, dentro de la teoría ecológica, se considera que, los estilos de vida son determinados a partir de factores macrosociales y del medio físico geográfico, lo que permite variaciones existentes en la sociedad (Mendoza, 1990); asimismo, Pastor et al. (1999) señalan que existen distintos niveles de estilos de vida, mismos que se ven relacionados con las características personales de cada individuo. Ahora bien; Bandura (1977) con su teoría del aprendizaje social, explica la socialización del estilo de vida, en base a que las personas adaptan sus conductas a partir

de lo aprendido y lo que se desea imitar, ya sea por sus progenitores, amigos, docentes o de personas influyentes en general.

Siendo así que, Gómez-Acosta. (2018), en su investigación sobre estilos de vida saludables en trabajadores universitarios de Colombia, encontró puntuaciones altas en las categorías de "factores psicológicos óptimos" y "creencias y prácticas saludables", excepto en las categorías de "práctica de actividad física" y "factores de afrontamiento menos adaptativos", en donde se evidenció que un 89% de la población presentó una variación de salud mental positiva. Por otro lado, una investigación comparativa dirigida a 524 participantes, en donde un 65.3% eran estudiantes y un 34.7% docentes universitarios, se determinó que, tanto la población docente como de estudiantes presentan hábitos de vida saludables. (Chalapud Narvaez et al., 2022).

En cuanto a la investigación realizada por Rodríguez-Socarrás et al. (2020) sobre síndrome de burnout y su relación con los estilos de vida en Lima – Perú, los resultados indican que estos profesionales tienen una dieta desequilibrada, puesto que practican poco ejercicio y sufren trastornos del sueño, lo cual incrementa el riesgo de presentar síndrome de burnout, solamente el 30% realiza ejercicio regularmente y el 46% reporta trastornos del sueño. De esta manera, el estudio resalta la necesidad de promover estilos de vida saludables para reducir los riesgos de burnout.

Con respecto a lo mencionado anteriormente, la presente investigación busca determinar la relación entre síndrome de burnout y estilos de vida en servidores universitarios, considerando que esta población se expone cotidianamente a factores estresores, mismos que pueden verse relacionados con hábitos alimenticios, ejercicio, manejo del estrés, entre otros, los cuales están conectados con el agotamiento físico y emocional. Al explorar esta relación, se pueden identificar

patrones que vinculan un estilo de vida poco saludable con un mayor riesgo de burnout o viceversa. (Serna Corredor et al., 2020)

MATERIALES Y MÉTODOS

Metodología

El presente estudio fue de diseño no experimental con enfoque cuantitativo, de alcance descriptivo correlacional y de corte transversal (Báez, 2008), con una población conformada por 100 servidores universitarios de la provincia de Tungurahua – Ecuador; desarrollado en el periodo académico septiembre 2024 – febrero 2025, a través de un muestreo no probabilístico por conveniencia, se conformó una muestra de 100 participantes 37 hombres y 63 mujeres, quienes cumplieron con los siguientes criterios:

- Servidores universitarios con mínimo de 6 meses en el empleo actual y con una edad de 24 hasta 50 años.
- Aceptación del consentimiento informado.
- Personas que no se encuentren en tratamiento psicofarmacológicos

Los instrumentos de evaluación se aplicaron de manera presencial y a través de la aplicación Google forms, la cual permitió recolectar y sistematizar la información de cada escala, los cuales fueron: Cuestionario de Síndrome de Burnout (MBI - HSS) y Cuestionario de Perfil de Estilo de vida PEPS-I.

Cuestionario de Síndrome de Burnout Maslach (MBI - HSS) desarrollado por Christina Maslach y Susan E. Jackson en 1981, para esta aplicación se utilizó la validación de la versión Human Services Survey (MBI-HSS) de Vargas en la ciudad de México en 2011. Este cuestionario consta de 22 ítems, dentro de los cuales, se evalúan tres dimensiones, la primera indica la presencia de cansancio emocional, la cual valora la vivencia de estar exhausto emocionalmente por las

demandas del trabajo, consta de 9 preguntas con una puntuación máxima de 54 puntos; despersonalización mide el grado de actitudes como la frialdad y distanciamiento evalúa 5 ítems, su puntuación máxima es de 30 puntos y finalmente realización personal la cual evalúa los sentimientos de autoeficiencia en el trabajo, se compone de 8 ítems con una puntuación máxima de 48 puntos. Las opciones de respuesta corresponden a (0) nunca, (1) pocas veces al año, (2) una vez al mes o menos, (3) unas pocas veces al mes, (4) una vez a la semana, (5) unas pocas veces a la semana y (6) todos los días (Vargas, 2011). Este instrumento posee un Alfa de Cronbach de entre 0,75 a 0,89.

El cuestionario de Perfil de Estilo de vida PEPS-I, fue desarrollado por Nola J. Pender en 1987 en los Estados Unidos, para esta aplicación se utilizó la validación de Nola Pender, versión en español, creada en el año de 1996; este instrumento consta de 48 preguntas, mismas que miden seis dimensiones de estilos de vida; tales como, nutrición, ejercicio, manejo del estrés, responsabilidad con la salud, soporte interpersonal y autoactualización; los cuales se responde mediante la escala de Likert de cuatro opciones de respuestas: 1 nunca, 2 a veces, 3 frecuentemente y 4 rutinariamente (*Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I) Pender (1996)*). Este cuestionario cuenta con 6 escalas de calificación; sin embargo, cuenta con una puntuación global, misma que se compone por 2 niveles, el saludable con un rango de calificación de (121 - 192) y no saludable con (48 – 120). Cabe señalar que, el presente instrumento posee un Alfa de Cronbach de entre 0,86 a 0,92.

El estudio se llevó a cabo considerando los principios éticos y procedimientos científicos adecuados para la investigación en seres humanos. Para ello, se obtuvo la autorización de la Dirección de Talento Humano, garantizando que el proyecto cumpliera con los criterios éticos establecidos en la Declaración de Helsinki (World Medical Association, 2013). Los participantes

fueron informados de manera clara sobre los objetivos, métodos, posibles beneficios y riesgos del estudio, y su participación fue completamente voluntaria, reflejada en la firma de un consentimiento informado. Se respetó plenamente la autonomía de los participantes, sin emplear métodos invasivos o que pudieran representar un riesgo a su bienestar físico o psicológico. Los datos obtenidos fueron tratados de manera confidencial y exclusiva para fines de investigación, asegurando el anonimato de los participantes y la protección de su privacidad en cada etapa del análisis.

Los resultados fueron sistematizados a través del programa estadístico Jamovi versión 2.3.28, facilitando su procesamiento mediante la aplicación de pruebas de estadística descriptiva (análisis de frecuencia) y el uso de estadística inferencial con la prueba paramétrica de T de Student para comparar grupos y con la prueba no paramétrica correlación de Spearman para determinar la relación entre las variables de estudio.

RESULTADOS

Tabla 1. Niveles de las dimensiones de síndrome de burnout

Niveles de agotamiento	**Frecuencias**	**% del Total**
ALTO	27	27.0 %
MEDIO	24	24.0 %
BAJO	49	49.0 %
Niveles de despersonalización	**Frecuencias**	**% del Total**
ALTO	19	19.0 %
MEDIO	21	21.0 %
BAJO	60	60.0 %
Niveles de realización personal	**Frecuencias**	**% del Total**
ALTO	16	16.0 %
MEDIO	25	25.0 %
BAJO	59	59.0 %

En la tabla 1, se presentan los resultados del síndrome de burnout, en los cuales se pudo apreciar que, en la dimensión de agotamiento emocional prevalece la puntación baja con un 49 %, seguido del nivel alto con un 27 % y finalmente el medio con 24 %. Asimismo, en la dimensión de despersonalización predomina la puntuación baja con un 60%, seguido del nivel medio con un 21% y finalmente el alto con 19%. De igual manera, se observa que, en la dimensión de realización personal, sobresale el nivel bajo con 59%, seguido del nivel medio con un 25%, y el alto con 16%

Tabla 2. Niveles de estilos de vida

Niveles de estilo de vida	Frecuencias	% del Total
NO SALUDABLE	31	31.0 %
SALUDABLE	69	69.0 %

En la tabla 2, a partir del análisis de frecuencias, se evidenció que en el estilo de vida prevalece el nivel saludable con un 69%, seguido del nivel no saludable con 31%.

Tabla 3. Niveles de estilos de vida según el sexo

	Grupo	N	Media
Estilos de vida	Femenino	63	131
	Masculino	37	133
T – Student	-0,335		
Sig. Asintónica (bilateral)	0,738		

Posteriormente, en la tabla 3, dado que se cumplieron con los supuestos de normalidad y homogeneidad de varianzas, se aplicó la prueba T de Student, encontrando que no existieron

diferencias estadísticamente significativas entre las medias de hombres y mujeres con respecto a los estilos de vida (T(98) =-0.335, p>0.05).

Tabla 4. Correlación entre las dimensiones de síndrome de burnout y los estilos de vida

Dimensiones del Síndrome de Burnout		Agotamiento emocional	Despersonalización	Realización personal
Estilos de vida	Rho de Spearman	-0.117	-0.103	0.376
	gl	98	98	98
	valor p	0.245	0.309	< .001

Finalmente, en la tabla 4, tras aplicar la prueba de Shapiro-Wilk, se determinó que la distribución de las puntuaciones de las dimensiones de burnout no seguía una distribución normal. Por lo tanto, se utilizó la correlación de Spearman, la cual reveló una correlación positiva baja entre la realización personal y los estilos de vida, con un |nivel de confianza del 99% (Rho (98) = 0.376, p < 0.001).

DISCUSIÓN:

Con respecto a los resultados del síndrome de burnout, predominaron los niveles bajos en las escalas de, agotamiento (49%), despersonalización (60%) y realización personal (59%), en donde se aprecia que la población presenta estabilidad dentro de su espacio laboral demostrando una actitud empática y compromiso hacia los demás; sin embargo, existe una leve sensación de no alcanzar sus metas tanto personales como laborales. De igual manera, en una investigación realizada por Procel et al., (2024), dentro del personal administrativo de una universidad del Ecuador se encontraron resultados similares, en donde, prevalecieron los niveles bajos dentro de

las dimensiones del cuestionario, hallándose así un 95 % en agotamiento emocional y un 99% en realización personal, con una leve diferencia en la dimensión de despersonalización, en la cual se evidencia un nivel medio con un 82,3%. Asimismo, Polo et al., (2021) en su estudio dirigido a los docentes de una Facultad de Ciencias Sociales del Ecuador, descubrieron niveles bajos de dos de sus dimensiones, en agotamiento emocional se destaca el nivel bajo con un 88,37%, en relación con la despersonalización con un nivel bajo del 81,40%. Por otro lado, dentro de la investigación de Huachos Pacheco & Vela (2020) desarrollada en trabajadores de una universidad de Perú se encontró que un (6,67%) del personal presenta un nivel bajo, un (22,67%) un nivel medio y un (70,67%) se sitúan en un nivel alto de burnout.

Asimismo, según la evaluación de estilos de vida en servidores universitarios, se encuentra que sobresale un estilo de vida saludable con un 69% dentro de la población de servidores universitarios, lo cual indica que la mayoría de servidores universitarios adoptan hábitos que favorecen su bienestar integral en cuanto a su estado de salud. De igual manera, dentro del estudio de Chalapud Narvaez et al., (2022) desarrollado en docentes y estudiantes universitarios, se logró evidenciar que el 74,2 % de la población en general presentan estilos de vida saludables; asimismo, en un estudio dirigido a docentes de la red de educación pública en Brasil, se halló que, un 92.9% mostraron un estilo de vida saludable, a diferencia de un 7,1 % que necesitaba mejoras en sus estilos de vida respectivamente (Cunha et al., 2023). Desde otro punto de vista, en una investigación realizada en trabajadores que laboraban en tres empresas de transportes en Perú, se halló que, un 82,8 % de la población revelaban un estilo de vida no saludable, mientras que solo un 17, 2% reflejó un estilo de vida saludable (Díaz & Aparicio, 2019); del mismo modo, Mendinueta-Martínez et al. (2020) a través de su estudio realizado a trabajadores del sector

informal de Colombia, en el análisis de las dimensiones de los estilos de vida, se descubrió que existe una mayor cantidad de personas con hábitos de salud inadecuados.

Con respecto a los resultados, en donde se comparó la media de los estilos de vida en servidores universitarios según el sexo, se evidenció que no existen diferencias significativas; por consiguiente, tanto los hombres como las mujeres presentan características de estilos de vida similares dentro de esta población. Asimismo, se muestra en los resultados de Chalapud Narvaez et al., (2022) dentro de su estudio en docentes y estudiantes universitarios colombianos, se apreció que según el género no se evidencian diferencias significativas, observándose así, que tanto el género femenino como el masculino se encuentran dentro de un nivel medio. De igual manera, Rodríguez Nuñez & Maygualema León (2021) en su investigación realizada en Ecuador, hacen referencia a la relación entre el género y el estilo de vida de los trabajadores de la construcción, reflejando que no existe una influencia significativa entre las variables analizadas. En contraste, el estudio realizado por Mendinueta-Martínez et al. (2020) con trabajadores del sector informal en Colombia reveló una relación significativa entre el género y los estilos de vida. Los resultados indican que un porcentaje considerablemente mayor de hombres presenta estilos de vida inadecuados (67.9%) en comparación con las mujeres (58%). Esta diferencia sugiere que los hombres en este sector pueden estar más expuestos a factores o comportamientos que afectan negativamente su salud y bienestar, destacando la importancia de considerar el sexo en la implementación de intervenciones dirigidas a mejorar los estilos de vida en poblaciones laborales de riesgo.

En este estudio se identificaron diferencias significativas entre la dimensión de realización personal y los estilos de vida, con una correlación positiva baja entre ambas variables. Este hallazgo sugiere que, a medida que aumenta la realización personal, se observa una ligera

tendencia hacia estilos de vida más saludables. Esta relación, subraya la importancia de la satisfacción personal como un factor que puede contribuir de forma positiva, al bienestar general. De igual manera, en una investigación realizada en profesionales del área psicogeriátrica en España, se determinó que existen diferencias significativas entre la realización personal con respecto a la puntuación global de calidad de vida en los trabajadores, presentando una correlación positiva en realización personal ($r = 0,547$, $p = 0,01$) (Sarabia-Cobo et al., 2016). Por otro lado, en un estudio realizado por Bicalho et al. (2019) con profesores de Brasil, se descubrió que, tanto la dimensión de realización personal como la despersonalización no se relacionaron significativamente con los estilos de vida; asimismo, en una investigación que analiza elementos favorecedores en la salud laboral realizada en Colombia, mostró un coeficiente de correlación entre satisfacción laboral y estilos de vida de 0.16, lo cual refleja que no existe una relación estadísticamente significativa entre ambas variables. (Rojas-Lázaro et al., 2019)

Si bien este estudio proporciona información valiosa sobre la relación entre el síndrome de burnout y los estilos de vida en servidores universitarios, también presenta ciertas limitaciones que deben considerarse al interpretar los resultados. En primer lugar, es fundamental reconocer la necesidad de realizar más estudios que analicen esta relación en servidores universitarios en Ecuador, con el objetivo de profundizar en el conocimiento de esta problemática y facilitar el desarrollo de intervenciones efectivas. Otra limitación relevante es el tamaño de la muestra; una ampliación de esta permitiría una mayor representatividad, lo cual contribuiría a la generalización de los resultados y a una comprensión más precisa de cómo el burnout y los estilos de vida interactúan en esta población específica.

CONCLUSIONES

En correspondencia con los resultados del presente artículo, se evidenció que, los niveles de Burnout son bajos en todas las dimensiones del reactivo aplicado, tanto en agotamiento emocional, despersonalización y realización personal; por lo tanto, se pudo demostrar que, dentro de la población estudiada existen características como, una adecuada energía y estabilidad dentro de su espacio laboral, así como una actitud empática y compromiso hacia los demás; sin embargo, existe una leve sensación de no alcanzar metas y deseos en la vida laboral, por lo que, es importante destacar tanto como método preventivo o posible tratamiento en lo que respecta a la realización personal y fortalecimiento de las demás dimensiones, el uso de la terapia de aceptación y compromiso.

Con respecto a los estilos de vida en servidores universitarios, predominó un estilo de vida adecuado, lo cual refleja que la población generalmente mantiene hábitos y conductas que favorecen su bienestar tanto físico, mental como emocional; sin embargo, es importante fortalecer estas áreas mediante psicoeducación, en donde que se incluyan talleres de charlas informativas en donde se brinden recursos prácticos que aborden temas clave como la salud mental, cuidado de salud, manejo del estrés y fortalecimiento de habilidades interpersonales.

Del mismo modo, se encontró que no existieron diferencias estadísticamente significativas entre las medias de estilos de vida según el sexo, dado que factores individuales, como la personalidad, intereses y valores, pueden tener una mayor influencia en esta variable, cabe recalcar que, dentro de la población se encontró que existe una mayor cantidad de mujeres que de hombres, lo cual puede significar otro aspecto importante a considerar.

Finalmente, se descubrió una correlación positiva baja entre la dimensión de realización personal y los estilos de vida, lo cual podría sugerir que un porcentaje de servidores universitarios tienen la percepción de ser reconocidos por sus logros, por lo tanto, sentirse satisfechos a nivel personal, lo cual hace que tiendan a presentar hábitos de vida más saludables. Como recomendación se debe tomar en cuenta aumentar la cantidad de personas evaluadas para obtener un porcentaje más viable dentro de la investigación; asimismo, sería importante contrastar la información obtenida con otras universidades, con el fin de comparar los resultados alcanzados; por otro lado, también es fundamental estudiar el síndrome de burnout con otras variables de estudio.

REFERENCIAS

Báez, B. C. de. (2008). Metodología de la investigación científica: Un camino fácil de recorrer para todos. Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia.

Bandura, A. (1977). Social learning theory. Nueva Jersey, NJ, EE. UU.: Prentice Hall.

Bicalho, C. C. F., Carvalho, M. V. de, Andrade, N. C. L., & Guimarães, J. B. (2019). O estilo de vida influencia nos índices de burnout em professores / Lifestyle influences burnout indexes in teachers. *Brazilian Journal of Development*, *5*(10), 19160-19169. https://doi.org/10.34117/bjdv5n10-148

Chalapud Narvaez, L. M., Molano Tobar, N., & Roldán González, E. (2022). Estilos de vida saludable en docentes y estudiantes universitarios. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, *44*, 477-484.

Cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I) Pender (1996)—Free Download PDF. (s. f.). Recuperado 27 de noviembre de 2024, de https://kupdf.net/download/cuestionario-de-perfil-de-estilo-de-vida-peps-i-pender-1996_67338467b6d692f2288b4f55_pdf

Cunha, F. O., Andrade, J. S., Magalhães, T. A. de, Vieira, M. R. M., Haikal, D. S., Pinho, L. de, Silva, R. R. V., Messias, R. B., Nascimento, J. E., & Figueiredo, M. F. S. B. (2023).

estilo de vida dos professores da rede pública de ensino. *Revista CPAQV - Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida*, *15*(2). https://doi.org/10.36692/V15n2-41

Curso de vida saludable—OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud. (2024, mayo 30). https://www.paho.org/es/temas/curso-vida-saludable

Díaz, K. E. C., & Aparicio, M. L. S. (2019). Condiciones de trabajo, salud y estilo de vida en los trabajadores que laboran en tres empresas de transportes, Ñaña, Lurigancho-Chosica, 2018. *Revista Científica de Ciencias de la Salud*, *12*(1), Article 1. https://doi.org/10.17162/rccs.v12i1.1204

Extremera Pacheco, N., Durán Durán, M. A., & Rey Peña, L. (2007). Inteligencia emocional y su relación con los niveles de burnout, engagement y estrés en estudiantes universitarios. *Revista de educación*, *342*, 239-256.

Fernández Sánchez, J. C., Pérez-Mármol, J. M., Peralta Ramírez, M. I., Fernández Sánchez, J. C., Pérez-Mármol, J. M., & Peralta Ramírez, M. I. (2017). Influencia de factores sociodemográficos, laborales y de estilo de vida sobre los niveles de burnout en personal sanitario de cuidados paliativos. *Anales del Sistema Sanitario de Navarra*, *40*(3), 421-431. https://doi.org/10.23938/assn.0114

Gil-Monte, P. R., & Faúndez, V. E. O. (2011). Psychometric Properties of the "Spanish Burnout Inventory" in Chilean Professionals Working to Physical Disabled People. *The Spanish Journal of Psychology*, *14*(1), 441-451. https://doi.org/10.5209/rev_SJOP.2011.v14.n1.40

Gómez-Acosta, C. A. (2018). Factores psicológicos predictores de estilos de vida saludable. *Revista de Salud Pública*, *20*, 155-162. https://doi.org/10.15446/rsap.v20n2.50676

González Ramírez, M. T., Landero Hernández, R., & Moral de la Rubia, J. (2009). Cuestionario de burnout para amas de casa (CUBAC): Evaluación de sus propiedades psicométricas y del modelo secuencial de burnout. *Universitas psychologica*, *8*(2), 533-544.

Huachos Pacheco, A., & Vela, R. (2020). Síndrome de burnout y depresión en trabajadores de la Universidad Nacional del Centro del Perú—2018. *Horizonte de la Ciencia*, *10*(18), 203-212.

Maslach, C., Jackson, S., & Leiter, M. (1997). The Maslach Burnout Inventory Manual. En *Evaluating Stress: A Book of Resources* (Vol. 3, pp. 191-218).

Mendinueta-Martínez, M., Herazo-Beltrán, Y., Fernández Barrios, J., Hernández, T., Garzón Martínez, O. L., Escorcia, N., Prada Martínez, K., Méndez, J., & Jiménez-Pavón, D. (2020). *Estilos de vida en trabajadores del sector informal*. https://doi.org/10.5281/ZENODO.4068209

Ministerio de Salud Pública – El Ministerio de Salud Pública ejerce la rectoría del Sistema Nacional de Salud a fin de garantizar el derecho a la salud del pueblo ecuatoriano. (s. f.). Recuperado 28 de junio de 2022, de https://www.salud.gob.ec/

Mendoza, R. (1990, junio). Concepto de estilos de vida saludables y factores determinantes. En Segunda Conferencia Europea de Educación para la Salud, Varsovia (pp. 7-9).

OMS, OIT. (2022, septiembre 28). *La OMS y la OIT piden nuevas medidas para abordar los problemas de salud mental en el trabajo*. https://www.who.int/es/news/item/28-09-2022-who-and-ilo-call-for-new-measures-to-tackle-mental-health-issues-at-work

Pastor, Y., Balaguer, I., & García Merita, M. L. (1999). Estilos de vida y salud. Valencia, España: Albatros.

Polo, O. R. S., Román, A. del P. C., & Barreto, X. D. R. S. (2021). Cuestionario de burnout de Maslach (MBI-Ed) dirigido a los docentes de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Técnica de Machala. *Sociedad & Tecnología*, *4*(1), Article 1. https://doi.org/10.51247/st.v4i1.70

Procel, J. C., Álvarez, D. F., Segovia, K. E., & Barzola, D. P. (2024). Estrés laboral y Burnout en personal administrativo de una Universidad en El Oro. *Revista Científica Ciencia y Tecnología*, *24*(43), Article 43. https://doi.org/10.47189/rcct.v24i43.720

Rodríguez Nuñez, J. L., & Maygualema León, B. M. (2021). Estilos de vida y riesgos en la salud de los trabajadores de la construcción mediante el “test fantástico”. *Polo del Conocimiento: Revista científico - profesional*, *6*(10), 23.

Rodríguez-Socarrás, M., Skjold Kingo, P., Uvin, P., Østergren, P., Patruno, G., Edison, E., Kasivisvanathan, V., Vásquez, J. L., Esperto, F., & Gómez Rivas, J. (2020). Estilo de vida y burnout en residentes y urólogos jóvenes. *Actas Urológicas Españolas*, *44*(1), 19-26. https://doi.org/10.1016/j.acuro.2019.03.010

Rojas-Lázaro, M. Y., Velandia-Ortiz, Y.-E., Angarita-Soto, J. J., Rivera-Porras, D., & Carrillo-Sierra, S.-M. (2019). Relación entre hábitos de vida saludable y satisfacción laboral como elementos favorecedores en la salud laboral. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, *38*(5), 427.

Sarabia-Cobo, C. M., Díez Saiz, Z., San Millán Sierra, S., Salado Morales, L., & Clemente Campo, V. (2016). Relación entre estrés y calidad de vida en profesionales del área psicogeriátrica como medidor de intervención para mejora en el clima laboral. *Gerokomos*, *27*(2), 48-52.

Serna Corredor, D. S., Martínez Sánchez, L. M., Serna Corredor, D. S., & Martínez Sánchez, L. M. (2020). Burnout en el personal del área de salud y estrategias de afrontamiento. *Correo Científico Médico*, *24*(1), 372-387.

Taruchaín Pozo, L. F., & Mayorga Alvarez, M. D. L. A. (2020). Síndrome Burnout en funcionarios públicos de la Provincia de Tungurahua. *Centros: Revista Científica Universitaria*, *9*(2), 1-19. https://doi.org/10.48204/j.centros.v9n2a1

Tito-Huamani, P. L., Torres-Pecho, M., Pérez-Palacios, E. E., Tito-Huamani, P. L., Torres-Pecho, M., & Pérez-Palacios, E. E. (2022). Predictores del síndrome de burnout en docentes universitarios: Un análisis factorial exploratorio. *Enfermería Global*, *21*(67), 50-81. https://doi.org/10.6018/eglobal.496901

Vargas, C. I. H. (2011). *Burnout en personal sanitario: Validación de la escala MBI en México*.

World Medical Association. (2013). World Medical Association Declaration of Helsinki: Ethical Principles for Medical Research Involving Human Subjects. *JAMA*, *310*(20), 2191-2194. https://doi.org/10.1001/jama.2013.281053