



## Síndrome de burnout, patrón del sueño y conducta alimentaria en universitarios: diferencias según modalidad de estudio (diurno y nocturno)

*Burnout syndrome, sleep pattern, and eating behavior in university students: differences according to study modality (daytime and nighttime)*

### Autores

Adriana Yaguachi-Alarcón<sup>1</sup>  
 Anthony Luis Yaguachi-Alarcón<sup>2</sup>  
 Iván Alejandro Vargas-Rodríguez<sup>3</sup>  
 Gabriel Antonio Ordóñez-Aguilar<sup>3</sup>  
 Cristian Josafet Arias-Ortiz<sup>3</sup>  
 José Danny Peralta-Machado<sup>4</sup>  
 Carlos Luis Poveda-Loor<sup>1</sup>  
 Walter Adalberto González-García<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Universidad Católica de Santiago de Guayaquil (Ecuador)

<sup>2</sup> Consultoría Privada (Ecuador)

<sup>3</sup> Universidad ECOTEC (Ecuador)

<sup>4</sup> Universidad de Guayaquil (Ecuador)

Autor de correspondencia:  
 Ruth Adriana Yaguachi-Alarcón  
 Ruth.yaguachi@cu.ucsg.edu.ec

Recibido: 03-05-26  
 Aceptado: 08-05-26

### Cómo citar en APA

Yaguachi-Alarcón, A., Yaguachi-Alarcón, A. L., Vargas-Rodríguez, I. A., Ordóñez-Aguilar, G. A., Arias-Ortiz, C. J., Peralta-Machado, J. D., Poveda-Loor, C. L., & González-García, W. A. (2026). Síndrome de burnout, patrón del sueño y conducta alimentaria en universitarios: diferencias según modalidad de estudio (diurno y nocturno). *Retos*, 80, 706-715. <https://doi.org/10.47197/retos.v80.119383>

### Resumen

**Introducción:** El síndrome de burnout, junto con las alteraciones del sueño y los hábitos alimentarios inadecuados, representan problemas relevantes en la salud de los estudiantes universitarios. Estas condiciones pueden influir negativamente en su bienestar físico, mental y rendimiento académico.

**Objetivo:** Determinar la presencia del síndrome de burnout, patrón del sueño y conducta alimentaria en universitarios según la modalidad de estudio (diurna y nocturna).

**Metodología:** Se realizó un estudio transversal, descriptivo y observacional en 335 estudiantes de una universidad pública de Guayaquil. Se aplicaron el Maslach Burnout Inventory, el cuestionario de Pittsburgh y el Índice de Alimentación Saludable. Se efectuó un análisis descriptivo mediante frecuencias y porcentajes, y se utilizó la prueba de chi-cuadrado con un nivel de significancia de  $p < 0.05$ .

**Resultados:** Se evidenció que el 14.6% de los estudiantes presentó síndrome de burnout, con alta proporción de cansancio emocional (45.1%) y baja realización personal (54.9%). El 68.7% mostró mala calidad del sueño y el 55.8% necesitaba cambios en su alimentación, predominando una baja diversidad dietética (82.7%). No se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre la modalidad diurna y nocturna en ninguna de las variables analizadas ( $p > 0.05$ ).

**Discusión:** Los hallazgos encontrados en el presente estudio difieren con investigaciones realizadas en universitarios.

**Conclusiones:** El síndrome burnout, patrón del sueño y la conducta alimentaria no difieren según la modalidad de estudio; sin embargo, existe una alta presencia de factores de riesgo que afectan la salud integral de los estudiantes, lo que resalta la necesidad de implementar estrategias de intervención en el ámbito universitario.

### Palabras clave

Síndrome de burnout; patrón del sueño; conducta alimentaria; estudiantes universitarios.

### Abstract

**Introduction:** Burnout syndrome, along with sleep disturbances and inadequate eating habits, represent significant problems in the health of university students. These conditions can negatively affect their physical and mental well-being, as well as their academic performance.

**Objective:** To determine the presence of burnout syndrome, sleep patterns, and eating behavior among university students according to the study modality (daytime and nighttime).

**Methodology:** A cross-sectional, descriptive, and observational study was conducted with 335 students from a public university in Guayaquil. The Maslach Burnout Inventory, the Pittsburgh Sleep Quality Index, and the Healthy Eating Index were applied. A descriptive analysis was performed using frequencies and percentages, and the chi-square test was used with a significance level of  $p < 0.05$ .

**Results:** It was found that 14.6% of the students presented burnout syndrome, with a high proportion of emotional exhaustion (45.1%) and low personal accomplishment (54.9%). A total of 68.7% showed poor sleep quality, and 55.8% required changes in their diet, with low dietary diversity predominating (82.7%). No statistically significant differences were found between daytime and nighttime modalities in any of the variables analyzed ( $p > 0.05$ ).

**Discussion:** The findings of this study differ from those reported in previous research conducted among university students.

**Conclusions:** Burnout syndrome, sleep patterns, and eating behavior do not differ according to the study modality; however, there is a high presence of risk factors affecting students' overall health, highlighting the need to implement intervention strategies in the university setting.

### Keywords

Burnout syndrome; sleep pattern; eating behavior; university students.

## Introducción

El síndrome de burnout es el resultado de un estrés crónico caracterizado por una sensación de agotamiento, distanciamiento mental del trabajo, sentimientos de negativismo y una disminución en la eficacia profesional (World Health Organization, 2019). Entre sus principales causas se encuentran las cargas excesivas de trabajo, expectativas poco realistas, falta de control sobre las actividades, inadecuada adaptación al entorno laboral, conflictos interpersonales y escaso apoyo por parte de colegas o superiores (Channawar, 2023). En la actualidad, este síndrome afecta a un porcentaje significativo de la población, con una prevalencia que varía según la profesión, siendo más frecuente en médicos, seguido de enfermeras, personal administrativo y otras categorías profesionales (Beltrán-Gómez et al., 2025). Sin embargo, no es un problema exclusivo del ámbito laboral, ya que en los últimos años ha surgido una creciente preocupación por el agotamiento y los problemas de salud mental en estudiantes universitarios (Sheldon et al., 2021). En este contexto, el agotamiento académico se entiende como un estado de fatiga asociado a las demandas del entorno educativo, acompañado de una baja implicación en las actividades académicas y una percepción reducida del propio desempeño como estudiante (Olmos-Bravo et al., 2025).

Un adecuado descanso es esencial para el bienestar físico y psicológico; sin embargo, las dificultades en el sueño se asocian con un incremento en la aparición de síntomas depresivos y ansiosos (Chandler et al., 2022). La mala calidad del sueño y sus alteraciones constituyen uno de los problemas más frecuentes entre los estudiantes universitarios (Becker et al., 2018). Asimismo, la reducción del sueño nocturno o la alteración de los patrones de descanso se han relacionado con somnolencia diurna, bajo rendimiento académico y un incremento del estrés y el agotamiento mental (Jalali et al., 2020), lo cual puede estar asociado a la acumulación de exigencias académicas y actividades sociales (De Medeiros Lopes et al., 2022). Aunque algunos estudios señalan que niveles moderados de estrés pueden tener efectos positivos en el funcionamiento fisiológico, se ha documentado ampliamente que niveles elevados de estrés generan consecuencias negativas en la salud física y mental (Almojali et al., 2017). En este sentido, investigaciones en población universitaria han evidenciado que los estudiantes con mala calidad del sueño presentan un menor rendimiento académico y mayores niveles de depresión en comparación con sus pares (Carpi et al., 2022), lo que sugiere que las alteraciones del sueño podrían contribuir al desarrollo de agotamiento emocional y síndrome de burnout.

Al igual que el sueño, la alimentación forma parte de un estilo de vida saludable que contribuye a la salud integral de los estudiantes universitarios (Alpi et al., 2021). Sin embargo, muchos universitarios no cumplen con las recomendaciones dietéticas, lo que puede favorecer un aumento de peso inadecuado (De liens et al., 2016) y generar consecuencias fisiológicas desfavorables a largo plazo, como el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles, entre ellas obesidad, diabetes tipo 2, hipertensión arterial, dislipidemias, alteraciones cardiovasculares y trastornos relacionados con la salud mental (World Health Organization, 2025). Los hábitos alimentarios en esta población están influenciados por la disponibilidad y el acceso a los alimentos dentro del entorno universitario, así como por las preferencias individuales y factores socioeconómicos (Almoraie et al., 2024). A nivel académico, una adecuada alimentación se ha asociado con un mejor rendimiento; en este sentido, estudios en universitarios han evidenciado que una mayor calidad de la dieta se relaciona positivamente con el promedio de calificaciones, destacándose que el consumo frecuente de frutas y verduras se vincula con mejores resultados académicos, mientras que una mayor ingesta de alimentos de baja calidad nutricional, como bebidas azucaradas, se asocia con un menor rendimiento (Whatnall et al., 2019). En este contexto, una alimentación inadecuada podría contribuir a la fatiga y al deterioro del rendimiento académico.

En conjunto, el síndrome de burnout, el patrón del sueño y la conducta alimentaria constituyen factores interrelacionados que influyen en la salud y el bienestar de los estudiantes universitarios. Diversos estudios han evidenciado asociaciones entre estas variables; sin embargo, la mayoría de las investigaciones las analizan de forma aislada, sin considerar su interacción dentro del contexto académico. Asimismo, existe una limitada evidencia que compare estas condiciones según la modalidad de estudio, particularmente entre estudiantes de jornada diurna y nocturna, quienes pueden presentar diferencias en sus estilos de vida, demandas académicas y organización del tiempo. En este sentido, el presente estudio tiene como objetivo determinar la presencia del síndrome de burnout, patrón del sueño y conducta alimentaria en estudiantes según la modalidad de estudios (diurno y nocturno)



## Método

### Diseño

Estudio de tipo transversal, descriptivo y observacional.

### Participantes

La población de estudio estuvo integrada por 335 estudiantes universitarios, de los cuales 196 correspondieron al sexo masculino (58.5%) y 139 al femenino (41.5%), con una edad media de  $22.7 \pm 6.3$  años. La investigación se desarrolló en una universidad pública de la ciudad de Guayaquil, durante el periodo comprendido entre octubre de 2025 y febrero de 2026. Se utilizó un muestreo no probabilístico de tipo intencional o por conveniencia. Se consideraron como criterios de inclusión a los estudiantes debidamente matriculados en el periodo académico 2025–2026. Fueron excluidos aquellos que no brindaron su consentimiento informado; para ello, el cuestionario incorporó una opción de no participación que ocasionaba el cierre automático sin almacenamiento de respuestas. Además, se depuró la base de datos excluyendo a participantes embarazadas, en periodo de lactancia y a estudiantes con antecedentes personales de enfermedades crónicas, tales como diabetes mellitus, hipertensión arterial y afecciones cardiovasculares. La recolección de datos incluyó a estudiantes de ambas jornadas académicas: matutina (07:00 a 13:00) y nocturna (17:00 a 20:00).

### Procedimiento

La información se recopiló mediante un cuestionario en línea estructurado y diseñado en Google Forms. La socialización del estudio y la recolección de datos se realizaron a través de enlaces distribuidos por correo electrónico y otros medios de comunicación digital. Para la obtención de la información, se emplearon tres cuestionarios previamente validados, orientados a evaluar la presencia del síndrome de burnout, la calidad de la dieta y la calidad del sueño.

#### *Síndrome de Burnout*

Para identificar la presencia del Síndrome de Burnout se aplicó el Maslach Burnout Inventory (MBI), cuestionario validado que consta de 22 ítems en forma de afirmaciones sobre los sentimientos y actitudes del profesional en su trabajo. Este cuestionario, tiene 3 dimensiones que son: cansancio emocional (9 ítems), despersonalización (5 ítems) y realización personal (8 ítems). Cada dimensión evaluada tiene una puntuación máxima, que fue comparada con una tabla de puntos de corte para determinar si existe un indicio de burnout y en otra tabla con valores de referencia que ubica dichas puntuaciones en niveles bajo, medio o alto refiriéndose a las dimensiones evaluadas. A continuación, se detallan los puntos de corte para medir la presencia del síndrome de burnout:

Tabla 1. Puntos de corte para medir la presencia del síndrome de burnout

Dimensiones/ subescalas	Bajo	Medio	Alto
Cansancio emocional	0 – 18	19 – 26	27 – 54
Despersonalización	0 – 5	6 – 9	10 – 30
Realización personal	0 – 33	34 – 39	40 – 56

El diagnóstico global del síndrome de burnout se lo realiza cuando el agotamiento emocional y la despersonalización es alta y realización personal baja (Maslach et al., 1997)

#### *Patrón del sueño*

Para la evaluación del patrón de sueño se empleó el cuestionario validado de Pittsburgh, el cual consta de 10 ítems distribuidos en siete dimensiones: calidad subjetiva del sueño, latencia, duración, eficiencia habitual, alteraciones del sueño, uso de medicación y disfunción durante el día. Cada componente se califica en una escala de 0 a 3, donde 0 refleja ausencia de problemas y 3 indica una dificultad severa. La suma de las puntuaciones de las siete dimensiones permite obtener un puntaje global que varía entre 0 y 21. Se considera que existe una buena calidad del sueño cuando la puntuación se sitúa entre 0 y 5, mientras que valores de 6 a 21 se interpretan como indicativos de una mala calidad del sueño (Royuela & Fernández, 1997).

#### *Conducta alimentaria*



La conducta alimentaria se evaluó mediante el cuestionario validado Índice de Alimentación Saludable (Norte Navarro & Ortiz Moncada, 2011), el cual está conformado por 10 ítems. Los seis primeros ítems analizan la frecuencia de consumo de distintos grupos de alimentos, incluyendo cereales y derivados, verduras y hortalizas, frutas, leche y sus derivados, así como carnes y legumbres. Otros tres ítems están orientados a valorar la ingesta de embutidos y fiambres, productos dulces y bebidas azucaradas, mientras que el último ítem examina la diversidad alimentaria. Este instrumento contempla cinco opciones de respuesta: consumo diario; tres o más veces por semana sin ser diario; una o dos veces por semana; menos de una vez por semana; y nunca o casi nunca. Cada ítem se califica en una escala de 0 a 10 puntos, alcanzando un puntaje máximo total de 100. De acuerdo con la puntuación obtenida, la calidad de la dieta se clasifica en tres categorías: poco saludable (<50 puntos), necesita mejora (50–79 puntos) y saludable ( $\geq 80$  puntos).

### Análisis de datos

El procesamiento de la información se efectuó mediante el software estadístico IBM SPSS Statistics versión 27.0. En función del tipo de variables, se realizó un análisis descriptivo basado en la obtención de frecuencias y porcentajes. Para determinar la relación entre las variables estudiadas, se utilizó la prueba de chi-cuadrado, estableciendo como nivel de significancia estadística un valor de  $p < 0.05$ .

### Resultados

En la Tabla 2 se muestran las dimensiones del diagnóstico del síndrome de burnout según la modalidad de estudios. En relación con el componente de cansancio emocional, se evidencia que el mayor porcentaje de los investigados (45.1%) presenta un nivel alto de agotamiento, tanto en la modalidad matutina (25.4%) como en la nocturna (19.7%), lo que refleja una presencia importante de fatiga emocional en ambos grupos. De igual manera, en la subescala de despersonalización se observa un nivel alto en el 39.7% de los estudiantes, distribuido entre quienes estudian en la mañana (22.1%) y en la noche (17.6%), lo que sugiere la presencia de actitudes de distanciamiento hacia el entorno en ambas modalidades. En cuanto a la subescala de realización personal, predomina un nivel bajo en el 54.9% de los participantes, siendo más frecuente en estudiantes de la modalidad matutina (31.0%) en comparación con los de la modalidad nocturna (23.9%), lo que podría estar relacionado con una menor percepción de logro personal. Respecto al diagnóstico por dimensiones, se encontró que la mayoría de los estudiantes se ubica en niveles normales de cansancio emocional (53.7%), despersonalización (56.4%) y realización personal (59.4%), aunque una proporción considerable presenta indicios de burnout. Al realizar el diagnóstico global considerando las tres dimensiones, se determinó que el 14.6% de los universitarios presenta síndrome de burnout, con proporciones similares entre estudiantes de jornada matutina (7.8%) y nocturna (6.9%), lo que evidencia que este problema se presenta de manera comparable en ambas modalidades. Finalmente, al analizar la relación entre las variables asociadas al síndrome de burnout y la modalidad de estudio, no se evidenciaron diferencias estadísticamente significativas ( $p > 0.05$ ), lo que sugiere que la presencia del síndrome no depende de la jornada académica, sino que podría estar influenciada por otros factores propios del contexto universitario.

Tabla 2. Dimensiones del síndrome de burnout según modalidad de estudios

Dimensiones síndrome de burnout	Modalidad de estudios						*valor-p	
	Matutina (n=188)		Nocturna (n=147)		Total			
	n	%	n	%	n	%		
Cansancio emocional	Bajo	56	16.7	56	16.7	112	33.4	0.12
	Medio	47	14.0	25	7.5	72	21.5	
	Alto	85	25.4	66	19.7	151	45.1	
Despersonalización	Bajo	73	21.8	48	14.3	121	36.1	0.39
	Medio	41	12.2	40	11.9	81	24.2	
	Alto	74	22.1	59	17.6	133	39.7	
Realización personal	Bajo	104	31.0	80	23.9	184	54.9	0.85
	Medio	40	11.9	29	8.7	69	20.6	
	Alto	44	13.1	38	11.3	82	24.5	
Burnout-cansancio emocional	Normal	100	29.8	80	23.9	180	53.7	0.82
	Indicios de Burnout	88	26.3	67	20.0	155	46.3	
Burnout-despersonalización	Normal	107	31.9	82	24.5	189	56.4	0.83



	Indicios de Burnout	81	24.2	65	19.4	146	43.6	
Burnout-realización personal	Normal	113	33.7	86	25.7	199	59.4	0.76
	Indicios de Burnout	75	22.4	61	18.2	136	40.6	
Diagnóstico global presencia Síndrome de burnout	Si	26	7.8	23	6.9	49	14.6	0.64
	No	162	48.3	124	37.0	286	85.4	

\*Valor de p según la prueba de chi cuadrado

En referencia al patrón del sueño según la modalidad de estudios (Tabla 3), se muestra que el mayor porcentaje de universitarios en ambas jornadas presenta una calidad subjetiva del sueño bastante buena (39.4%). Con respecto a la latencia del sueño, el 36.7% del total de estudiantes concilia el sueño durante los primeros 15 minutos después de acostarse; no obstante, al desagregar por modalidad de estudio, se observa que los estudiantes de la jornada nocturna tienden a tardar más en dormir, principalmente entre 16 y 30 minutos. En cuanto a la duración del sueño, esta oscila entre 6 y 7 horas (51.6%) en ambas jornadas, alcanzando una eficiencia del sueño superior al 85% en el 58.5% de los participantes. En relación con las perturbaciones del sueño, el 64.2% de los investigados reporta haberlas presentado menos de una vez por semana. Asimismo, el 68.1% manifestó no haber utilizado medicamentos para conciliar el sueño. Por otra parte, el 44.5% de los universitarios refirió no presentar disfunción diurna, tanto en los que estudian en la mañana (23.3%) como en la noche (21.2%). Sin embargo, al analizar el patrón global del sueño, se observa que este es predominantemente malo en el 68.7% de los estudiantes, tanto en la modalidad matutina (37.9%) como nocturna (30.8%). Finalmente, al analizar la asociación entre las dimensiones del patrón del sueño y la modalidad de estudio, no se encontraron diferencias estadísticamente significativas ( $p > 0.05$ ).

Tabla 3. Patrón del sueño según modalidad de estudios

Patrón del sueño	Modalidad de estudios						*valor-p	
	Matutina (n=188)		Nocturna (n=147)		Total			
	n	%	n	%	n	%		
Calidad subjetiva del sueño	Muy Buena	46	13.7	37	11.0	83	24.8	0.08
	Bastante Buena	74	22.1	58	17.3	132	39.4	
	Bastante Mala	59	17.6	35	10.5	94	28.1	
	Muy Mala	9	2.7	17	5.1	26	7.8	
Latencia de sueño	≤ 15 minutos	77	23.0	46	13.7	123	36.7	0.12
	16 – 30 minutos	63	18.8	58	17.3	121	36.1	
	31 – 60 minutos	29	8.7	23	6.9	52	15.5	
	≥ 60 minutos	19	5.7	20	6.0	39	11.6	
Duración del sueño	> 7 horas	31	9.3	33	9.9	64	19.1	0.12
	Entre 6 y 7 horas	98	29.2	75	22.4	173	51.6	
	Entre 5 y 6 horas	31	9.3	28	8.4	59	17.6	
	< 5 horas	28	8.4	11	3.3	39	11.6	
Eficiencia del sueño	>85%	108	32.2	88	26.3	196	58.5	0.88
	75-84%	40	11.9	32	9.6	72	21.5	
	65-74%	26	7.8	19	5.7	45	13.4	
	<65%	14	4.2	8	2.4	22	6.6	
Perturbaciones del sueño	Ninguna vez en el último mes	12	3.6	7	2.1	19	5.7	0.55
	< 1 vez a la semana	128	38.2	87	26.0	215	64.2	
	1 a 2 veces a la semana	40	11.9	50	14.9	90	26.9	
	>3 veces a la semana	8	2.4	3	0.9	11	3.3	
Utilización de medicamentos para dormir	Ninguna vez en el último mes	125	37.3	103	30.8	228	68.1	0.63
	< 1 vez a la semana	33	9.8	21	6.3	54	16.1	
	1 a 2 veces a la semana	21	6.3	13	3.9	34	10.1	
	>3 veces a la semana	9	2.7	10	3.0	19	5.7	
Disfunción diurna del sueño	Ninguna vez en el último mes	78	23.3	71	21.2	149	44.5	0.33
	< 1 vez a la semana	51	15.2	42	12.5	93	27.8	
	1 a 2 veces a la semana	34	10.1	22	6.6	56	16.7	
	>3 veces a la semana	25	7.5	12	3.6	37	11.0	
Patrón del sueño	Buena	61	18.2	44	13.1	105	31.3	0.62
	Mala	127	37.9	103	30.8	230	68.7	

\*Valor de p según la prueba de chi cuadrado

La conducta alimentaria según la modalidad de estudios (Tabla 4) se caracteriza, tanto en la jornada matutina como nocturna, por una ingesta diaria de cereales y derivados (52.5%) y de carnes (66.9%). Asimismo, en ambas modalidades se observa un consumo de frutas (31.3%) y de leche y derivados



(33.1%) con una frecuencia de 1 a 2 veces por semana. En cuanto a las legumbres, su ingesta se presenta principalmente con una frecuencia de 3 o más veces por semana, pero no a diario (38.5%). En relación con los dulces (33.7%) y los embutidos y fiambres (33.4%), su consumo fluctúa entre 1 y 2 veces por semana; mientras que los refrescos con azúcar son consumidos con menor frecuencia, predominando menos de una vez a la semana (25.1%) en ambas modalidades de estudio. En referencia a la variedad de la dieta, el mayor porcentaje de los investigados (82.7%) no presenta variedad, tanto en la modalidad matutina (45.7%) como en la nocturna (37.0%), lo que indica una alimentación poco diversa. El diagnóstico global muestra que la mayoría de los universitarios necesita cambios en su dieta (55.8%), seguido de aquellos con una alimentación poco saludable (44.2%), sin registrarse casos de dieta saludable. Finalmente, al analizar la asociación entre la conducta alimentaria y la modalidad de estudio, no se encontraron diferencias estadísticamente significativas ( $p>0.05$ ), lo que sugiere que los hábitos alimentarios no dependen de la jornada académica.

Tabla 4. Conducta alimentaria según modalidad de estudios

Conducta alimentaria	Modalidad de estudios						*valor-p	
	Matutina (n=188)		Nocturna (n=147)		Total			
	n	%	n	%	n	%		
Cereales y derivados	Diario	96	28.6	80	23.9	176	52.5	0.14
	3 o más veces a la semana, pero no a diario	68	20.3	40	11.9	108	32.2	
	1 o 2 veces a la semana	22	6.6	20	6.0	42	12.5	
	Menos de 1 vez a la semana	1	0.3	5	1.5	6	1.8	
	Nunca o casi nunca	1	0.3	2	0.6	3	0.9	
Verduras y hortalizas	Diario	71	21.2	46	13.7	117	34.9	0.16
	3 o más veces a la semana, pero no a diario	71	21.2	48	14.3	119	35.5	
	1 o 2 veces a la semana	34	10.1	42	12.5	76	22.7	
	Menos de 1 vez a la semana	8	2.4	9	2.7	17	5.1	
	Nunca o casi nunca	4	1.2	2	0.6	6	1.8	
Frutas	Diario	46	13.7	42	12.5	88	26.3	0.78
	3 o más veces a la semana, pero no a diario	57	17.0	39	11.6	96	28.7	
	1 o 2 veces a la semana	60	17.9	45	13.4	105	31.3	
	Menos de 1 vez a la semana	19	5.7	18	5.4	37	11.0	
	Nunca o casi nunca	6	1.8	3	0.9	9	2.7	
Leche y derivados	Diario	44	13.1	40	11.9	84	25.1	0.42
	3 o más veces a la semana, pero no a diario	45	13.4	44	13.1	89	26.6	
	1 o 2 veces a la semana	70	20.9	41	12.2	111	33.1	
	Menos de 1 vez a la semana	20	6.0	16	4.8	36	10.7	
	Nunca o casi nunca	9	2.7	6	1.8	15	4.5	
Carnes	Diario	130	38.8	94	28.1	224	66.9	0.41
	3 o más veces a la semana, pero no a diario	41	12.2	43	12.8	84	25.1	
	1 o 2 veces a la semana	14	4.2	9	2.7	23	6.9	
	Menos de 1 vez a la semana	1	0.3	1	0.3	2	0.6	
	Nunca o casi nunca	2	0.6	0	0.0	2	0.6	
Legumbres	Diario	36	10.7	31	9.3	67	20.0	0.56
	3 o más veces a la semana, pero no a diario	70	20.9	59	17.6	129	38.5	
	1 o 2 veces a la semana	68	20.3	44	13.1	112	33.4	
	Menos de 1 vez a la semana	9	2.7	11	3.3	20	6.0	
	Nunca o casi nunca	5	1.5	2	0.6	7	2.1	
Embutidos y fiambres	Diario	11	3.3	14	4.2	25	7.5	0.12
	3 o más veces a la semana, pero no a diario	25	7.5	26	7.8	51	15.2	
	1 o 2 veces a la semana	58	17.3	54	16.1	112	33.4	
	Menos de 1 vez a la semana	55	16.4	33	9.9	88	26.3	
	Nunca o casi nunca	39	11.6	20	6.0	59	17.6	
Dulces	Diario	14	4.2	12	3.6	26	7.8	0.53
	3 o más veces a la semana, pero no a diario	25	7.5	23	6.9	48	14.3	
	1 o 2 veces a la semana	71	21.2	42	12.5	113	33.7	
	Menos de 1 vez a la semana	53	15.8	48	14.3	101	30.2	
	Nunca o casi nunca	25	7.5	22	6.6	47	14.0	
Refrescos con azúcar	Diario	15	4.5	21	6.3	36	10.7	0.33
	3 o más veces a la semana, pero no a diario	37	11.0	28	8.4	65	19.4	
	1 o 2 veces a la semana	49	14.6	31	9.3	80	23.9	
	Menos de 1 vez a la semana	45	13.4	39	11.6	84	25.1	
	Nunca o casi nunca	42	12.5	28	8.4	70	20.9	
Variedad en la dieta	Variedad diaria	25	7.5	18	5.4	43	12.8	0.65
	Variedad Semanal	10	3.0	5	1.5	15	4.5	
	No	153	45.7	124	37.0	277	82.7	
Conducta alimentaria	Saludable	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0.17
	Poco Saludable	77	23.0	71	21.2	148	44.2	

## Discusión

El síndrome de burnout, el patrón de sueño y la conducta alimentaria son actualmente reconocidos como factores determinantes en la salud integral de los estudiantes universitarios, debido a su impacto tanto a nivel físico como psicológico. La literatura reciente ha evidenciado no solo una alta prevalencia de estas problemáticas, sino también la interacción compleja entre mecanismos fisiológicos y conductuales que influyen en el bienestar general del alumnado (Cámara & Carlotto, 2024; Giron, 2024; Morales-Sánchez et al., 2024). En este contexto, la educación superior representa una etapa de constante exigencia, en la que los estudiantes deben responder a múltiples demandas académicas, sociales e incluso laborales. Estas condiciones pueden generar un entorno estresante que favorece el deterioro de la salud mental y el desarrollo de respuestas desadaptativas (Comella et al., 2021).

En relación con el síndrome de burnout, en el presente estudio no se encontraron diferencias estadísticamente significativas según la modalidad de estudio; sin embargo, se evidenció una alta proporción de estudiantes con niveles elevados de cansancio emocional y despersonalización en ambas jornadas, así como una diferencia cercana al 7% en la realización personal, mayor en la modalidad matutina. Además, el diagnóstico global mostró que el 14.6% de los universitarios presenta burnout. Estos resultados difieren de lo reportado en otros estudios, donde se documentan prevalencias superiores al 30%, especialmente en estudiantes de ciencias de la salud y en niveles avanzados de formación, donde las exigencias académicas son más intensas (López, 2023; Quina Galdino et al., 2020; Olmos-Bravo et al., 2025). Incluso, se han descrito niveles moderados de burnout superiores al 50% en diversas poblaciones universitarias (Liu et al., 2023; Talavera Salas et al., 2024).

Por otra parte, la evidencia científica ha señalado que el entorno académico puede influir en los ritmos biológicos y en la calidad del sueño, particularmente en estudiantes de jornadas nocturnas, debido al fenómeno del jetlag social y la desincronización de los ciclos circadianos (Hakimi et al., 2024; Wittmann et al., 2006;). En concordancia con ello, en este estudio se observó que aproximadamente el 45.1% de los universitarios presenta niveles elevados de cansancio emocional, con predominio en la jornada matutina. Este hallazgo sugiere una posible relación entre el agotamiento emocional y la calidad del sueño, lo cual ha sido respaldado por investigaciones previas que evidencian una asociación directa entre estas variables (Estrada-Araoz et al., 2025). Asimismo, el cansancio emocional se manifiesta como una disminución de la energía y del rendimiento académico, constituyendo un componente central del burnout (Torres Soto et al., 2026).

En cuanto al patrón del sueño, no se encontraron diferencias significativas entre las modalidades de estudio, observándose que más del 50% de los estudiantes reporta una calidad subjetiva del sueño entre bastante buena y muy buena, junto con una duración superior a seis horas. No obstante, aproximadamente el 35% percibe su calidad de sueño como bastante mala o muy mala, lo que evidencia la coexistencia de alteraciones relevantes en una proporción importante de la población. Estos resultados contrastan con lo reportado por Ramos et al. (2025), quienes encontraron una mala calidad del sueño asociada significativamente con el agotamiento emocional y la despersonalización en estudiantes de medicina. Además, el bajo consumo de medicamentos para dormir (5.7%) encontrado en este estudio difiere de otras investigaciones que reportan un mayor uso de estos fármacos, especialmente antihistamínicos (Alfarhan et al., 2024).

Respecto a la conducta alimentaria, no se evidenciaron diferencias estadísticamente significativas según la modalidad de estudio, lo que sugiere que los hábitos alimentarios podrían estar más influenciados por preferencias individuales que por los horarios académicos. En este sentido, se observó un consumo frecuente de la mayoría de los grupos de alimentos, especialmente cereales y carnes, mientras que el consumo de frutas y productos lácteos se presentó con menor frecuencia semanal. Asimismo, se identificó un menor consumo de verduras y hortalizas en estudiantes de la jornada nocturna en comparación con los de jornada diurna. Estos hallazgos difieren de estudios previos que reportan patrones alimentarios más desorganizados en estudiantes nocturnos, asociados a estilos de vida menos saludables (González et al., 2024).

Un aspecto relevante identificado en la investigación es la limitada variedad en la dieta de los estudiantes, ya que la mayoría reporta no mantener una alimentación diversa y califica su conducta alimentaria como poco saludable o que requiere cambios. Esta situación es preocupante, dado que la diversidad dietética es un factor clave para garantizar un adecuado aporte de nutrientes esenciales y mejorar la calidad nutricional global (Fonseca-Pérez et al., 2026). En este sentido, resulta fundamental promover estrategias de educación alimentaria en el contexto universitario que fomenten hábitos más saludables y sostenibles a largo plazo.

Finalmente, aunque la evidencia sobre las diferencias entre modalidades de estudio es limitada, se ha sugerido que los estudiantes de jornada nocturna podrían presentar estilos de vida menos saludables debido a la combinación de responsabilidades académicas y laborales, lo que incrementa el estrés y favorece patrones de comportamiento desorganizados. Entre las fortalezas del estudio destaca su tamaño muestral y el enfoque multidimensional que integra burnout, sueño y alimentación. No obstante, presenta limitaciones propias de su diseño transversal y de la recolección de datos en una sola institución, lo que restringe la generalización de los resultados. En conjunto, los hallazgos evidencian una baja prevalencia de burnout, pero con niveles elevados de cansancio emocional, una calidad de sueño variable y una conducta alimentaria que requiere mejoras en diversidad y calidad.

## Conclusiones

Los resultados evidencian que no existen diferencias estadísticamente significativas en el síndrome de burnout, el patrón del sueño y la conducta alimentaria según la modalidad de estudio, lo que sugiere que estas variables no dependen de la jornada académica. No obstante, se observó una presencia importante de cansancio emocional, alteraciones en el patrón del sueño y una alimentación poco diversa que requiere cambios. En conjunto, estos hallazgos reflejan la coexistencia de factores de riesgo en estudiantes universitarios y la necesidad de implementar estrategias orientadas a la promoción de la salud mental, el descanso adecuado y hábitos alimentarios saludables.

## Agradecimientos

Se agradece sinceramente a todos los participantes del estudio por su colaboración y disposición, la cual fue fundamental para la realización de esta investigación.

## Financiación

La presente investigación fue financiada por los autores.

## Referencias

- Alfarhan, M., Haqwi, M., Musayyikh, A. H., Alhiqwi, I. J., Maadi, I. A., Faqeeh, M. M., et al. (2024). Factors associated with the use of over-the-counter sleep aids among Jazan University students. *Cureus*, *16*(8), e67447. [10.7759/cureus.67447](https://doi.org/10.7759/cureus.67447)
- Almoraie, N. M., Alothmani, N. M., Alomari, W. D., & Al-Amoudi, A. H. (2024). Addressing nutritional issues and eating behaviours among university students: a narrative review. *Nutrition research reviews*, 1-16. [10.7759/cureus.67447](https://doi.org/10.7759/cureus.67447)
- Almojali, A. I., Almalki, S. A., Alothman, A. S., Masuadi, E. M., & Alaqeel, M. K. (2017). The prevalence and association of stress with sleep quality among medical students. *Journal of epidemiology and global health*, *7*(3), 169-174. <https://doi.org/10.1016/j.jegh.2017.04.005>
- Alpi, S. V., Sierra, J. M. Q., Chica, G. D., Unigarro, C. R., Yepes, O. C. R., Saldarriaga, C. A. M., & Bernal, S. (2021). Dieta mediterránea y calidad de sueño en una muestra poblacional universitaria de la ciudad de Medellín, Colombia. *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*, *41*(4). <https://doi.org/10.12873/414vinaccia>



- Becker, S. P., Jarrett, M. A., Luebbe, A. M., Garner, A. A., Burns, G. L., & Kofler, M. J. (2018). Sleep in a large, multi-university sample of college students: sleep problem prevalence, sex differences, and mental health correlates. *Sleep health*, 4(2), 174-181. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2018.01.001>
- Beltrán-Gómez, E., Pujol-de Castro, A., Vaquero-Cepeda, P., & Catalá-López, F. (2025). Prevalence of burnout in primary care professionals of National Health System: systematic review and meta-analysis. *Gaceta sanitaria*, 39, 102526. [10.1016/j.gaceta.2025.102526](https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2025.102526)
- Câmara, S. G., & Carlotto, M. S. (2024). Academic stressors as predictors of burnout syndrome in university students. *Revista Brasileira de Educação*, 29, e290020. <https://doi.org/10.1590/S1413-24782024290021>
- Carpi, M., Cianfarani, C., & Vestri, A. (2022). Sleep quality and its associations with physical and mental health-related quality of life among university students: A cross-sectional study. *International journal of environmental research and public health*, 19(5), 2874. <https://doi.org/10.3390/ijerph19052874>
- Chandler, L., Patel, C., Lovecka, L., Gardani, M., Walasek, L., Ellis, J., ... & Tang, N. K. (2022). Improving university students' mental health using multi-component and single-component sleep interventions: A systematic review and meta-analysis. *Sleep medicine*, 100, 354-363. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2022.09.003>
- Channawar, S. (2023). A study on the cause and effect of burnout. *History research journal*, 29(6), 75-79.)
- Comella, A., Casas-Baroy, J.-C., Comella-Company, A., Galbany-Estragués, P., Pujol, R., & Marc-Amengual, J.-M. (2021). Burnout y rendimiento académico: Efecto de la combinación de la actividad laboral remunerada e iniciar los estudios de grado universitario. *Retos*, 41, 844-853. <https://doi.org/10.47197/retos.v41i0.85971>
- De Medeiros Lopes, X. D. F., Araújo, M. F. S., Lira, N. D. C. C., Dantas, D. D. S., & Souza, J. C. D. (2022). Social, biological and behavioral factors associated with social jet lag and sleep duration in university students from a low urbanized city. *Journal of Multidisciplinary Healthcare*, 11-20. <https://doi.org/10.2147/JMDH.S337361>
- Deliens, T., Van Crombruggen, R., Verbruggen, S., De Bourdeaudhuij, I., Deforche, B., & Clarys, P. (2016). Dietary interventions among university students: A systematic review. *Appetite*, 105, 14-26. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2016.05.003>
- Estrada-Araoz, E. G., Yana-Salluca, M., Bautista-Quispe, J. A., Churayra-Chura, J. E., Quispe-Loaiza, M. Y., Ticona-Arapa, H. C., Cutipa-Luque, R., & Poma-Mollocondo, R. S. (2025). ¿El cansancio emocional y los hábitos alimentarios predicen la calidad del sueño de los estudiantes universitarios? Un estudio desde la perspectiva de la salud y el bienestar. *Retos*, 71, 59-71. <https://doi.org/10.47197/retos.v71.116532>
- Fonseca-Pérez, D., Álvarez-Córdova, L., Arteaga-Pazmiño, C., Sierra-Nieto, V., Cagua-Ordoñez, J., Frías-Toral, E., et al. (2026). Dietary diversity, dietary patterns, and cardiometabolic health in university students: A cross-sectional study. *Nutrients*, 18(3), 511. <https://doi.org/10.3390/nu18030511>
- Giron, M. J. (2024). Ingesta calórica y el estado nutricional de estudiantes universitarios según cronotipos, en el año 2023. *Difusiones*, 27(27), 86-104. <https://doi.org/10.5281/zenodo.14563789>
- González Vega, M. C., Pinzón De Leòn, B. L., Bonilla Núñez, R. J., Vietto, G., Quintero Solís, R. E., Tapia Sánchez, E. D. C., González Hidalgo, Y. D. C., Otero Camaño, Y. I., Quintero Almanza, J. D., y Acosta, A. (2024). Evaluación de la salud y bienestar en estudiantes nocturnos de la sede San-tiago: Desafíos y oportunidades. *Revista Semilla Científica*, 1(6), 229-247. <https://doi.org/10.37594/sc.v1i6.1624>
- Hakimi, H., Hosseinkhani, Z., Taherkhani, O., & Momeni, M. (2024). Association between chronotype, social jetlag, sleep quality, and academic burnout among nursing students: A cross-sectional study. *Chronobiology International*, 41(9), 1275-1286. <https://doi.org/10.1080/07420528.2024.2397396>
- Jalali, R., Khazaei, H., Paveh, B. K., Hayrani, Z., & Menati, L. (2020). The effect of sleep quality on students' academic achievement. *Advances in medical education and practice*, 497-502. <https://doi.org/10.2147/AMEP.S261525>
- Liu, Z., Xie, Y., Sun, Z., Liu, D., Yin, H., & Shi, L. (2023). Factors associated with academic burnout and its prevalence among university students: A cross-sectional study. *BMC Medical Education*, 23(1), 317. <https://doi.org/10.1186/s12909-023-04316-y>



- López, M. A. Z. (2023). Síndrome de burnout en universitarios de odontología. *Know and Share Psychology*, 4(3), 36–49. <https://doi.org/10.25115/kasp.v4i3.9244>
- Maslach, C., Jackson, S. E., & Leiter, M. P. (1997). Maslach Burnout Inventory manual (3rd ed.). *Consulting Psychologists Press*.
- Morales-Sánchez, A. K., Padrós-Blázquez, F., & Villuendas-González, E. R. (2024). Somnolencia excesiva diurna, tiempo de sueño y jetlag social en estudiantes universitarios. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 18(1), e1663 <https://doi.org/10.19083/ridu.2024.1663>
- Norte Navarro, A. I., & Ortiz Moncada, R. (2011). Calidad de la dieta española según el índice de alimentación saludable. *Nutrición hospitalaria*, 26(2), 330-336. 10.3305/nh.2011.26.2.4630
- Olmos-Bravo, Z. M., Sánchez-Ortí, J. V., Grevet, E. H., & Balanzá-Martínez, V. (2025). Prevalence and associated factors of burnout among health sciences students in Spain: A systematic review. *Trends in Psychiatry and Psychotherapy*, 47, e20240805. <https://doi.org/10.47626/2237-6089-2024-0805>
- Quina Galdino, M. J., Brando Matos de Almeida, L. P., Ferreira Rigonatti da Silva, L., Cremer, E., Rolim Scholze, A., Trevisan Martins, J., & Fernandez Lourenço Haddad, M. D. C. (2020). Burnout among nursing students: A mixed method study. *Investigación y Educación en Enfermería*, 38(1), e07. <https://doi.org/10.17533/udea.iee.v38n1e07>
- Ramos, L. D. C., Arestigue, T. M. V., Moreno, A. N. S., & León, A. R. C. (2025). Síndrome de burnout y calidad de sueño en estudiantes de medicina en la etapa clínica de la Universidad Peruana Unión durante 2022. *Educación Médica*, 26(2), 100990. <https://doi.org/10.1016/j.edumed.2024.100990>
- Royuela, A., & Fernández, J. (1997). Propiedades clinimétricas de la versión castellana del cuestionario de Pittsburgh. *Vigilia-Sueño*, 9(2), 81-94.
- Sheldon E, Simmonds-Buckley M, Bone C, Mascarenhas T, Chan N, Wincott M, et al. (2021). Prevalence and risk factors for mental health problems in university undergraduate students: a systematic review with meta-analysis. *J Affect Disord*, 287, 282-92. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.03.054>
- Talavera Salas, I. X., Puma Coila, J. J., Ponce Peñalosa, A. P., & Condori Mamani, O. (2024). Burnout académico en estudiantes universitarios. *PURISUM. Revista de investigación en ciencias Sociales*, 1(1), 43-53. <https://doi.org/10.62785/prics.v1.i1.5>
- Torres Soto, N. Y., Martínez Ramírez, B., Manzanero, E. C., Rodríguez-de Ita, J., León Rojas, D., & Tzec Nahuat, A. K. (2026). Calidad del sueño, cansancio emocional y rendimiento académico en estudiantes de ciencias de la salud. *Horizonte Sanitario*, 25(1), e6091. 10.19136/hs.a25.1.6091
- Whatnall, M. C., Patterson, A. J., Burrows, T. L., & Hutchesson, M. J. (2019). *Higher diet quality in university students is associated with higher academic achievement: A cross-sectional study*. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*, 32(3), 321–328. <https://doi.org/10.1111/jhn.12632>
- Wittmann, M., Dinich, J., Mellow, M., & Roenneberg, T. (2006). Social jetlag: Misalignment of biological and social time. *Chronobiology International*, 23(1–2), 497–509. <https://doi.org/10.1080/07420520500545979>
- World Health Organization. (2019, May 28). *Burn-out an “occupational phenomenon”: International classification of diseases*. <https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases>
- World Health Organization. (2025). *Obesity and overweight*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

### Datos de los/as autores/as y traductor/a:

Adriana Yaguachi-Alarcón	ruth.yaguachi@cu.ucsg.edu.ec	Autora
Anthony Luis Yaguachi-Alarcón	anthonyyaguachia@gmail.com	Autor
Iván Alejandro Vargas-Rodríguez	ivargas@ecotec.edu.ec	Autor
Gabriel Antonio Ordóñez-Aguilar	gordoneza@ecotec.edu.ec	Autor
Cristian Josafet Arias-Ortiz	carias@ecotec.edu.ec	Autor
José Danny Peralta-Machado	danny.peraltam@ug.edu.ec	Autor
Carlos Luis Poveda-Loor	carlos.poveda@cu.ucsg.edu.ec	Autor
Walter Adalberto González-García	walteradal@yahoo.com	Autor
Adriana Yaguachi-Alarcón	ruth.yaguachi@cu.ucsg.edu.ec	Traductora

