

INSTITUTO TECNOLÓGICO Y DE ESTUDIOS SUPERIORES DE OCCIDENTE
Departamento de Estudios Socioculturales

PROYECTO DE APLICACIÓN PROFESIONAL (PAP)
Programa de Construcción de Opinión Pública e Incidencia en los Medios

Mirar la ciudad con otros ojos. Memorias e identidades



El síndrome de burnout en la vida universitaria
Presencia y contexto en los alumnos de Arquitectura del ITESO

PRESENTA

Sandra del Carmen Sandoval Martínez, Licenciatura en Arquitectura

Profesor PAP: Rogelio Villarreal Macías
Asesor de productos audiovisuales: Andrés Villa Aldaco

Tlaquepaque, Jalisco, Primavera de 2023

ÍNDICE

Presentación Institucional de los Proyectos de Aplicación Profesional	2
Resumen	2
1. Introducción	3
1.1. Objetivos	3
1.2. Justificación	3
1.3 Antecedentes	4
1.3. Contexto	20
2. Desarrollo	22
2.1. Sustento teórico y metodológico	37
2.2. Planeación y seguimiento del proyecto	39
3. Resultados del trabajo profesional	48
4. Reflexiones del alumno o alumnos sobre sus aprendizajes, las implicaciones éticas y los aportes sociales del proyecto	49
5. Conclusiones	54
6. Bibliografía	56
Anexos	61

REPORTE PAP

Presentación Institucional de los Proyectos de Aplicación Profesional

Los Proyectos de Aplicación Profesional (PAP) son una modalidad educativa del ITESO en la que el estudiante aplica sus saberes y competencias socio-profesionales para el desarrollo de un proyecto que plantea soluciones a problemas de entornos reales. Su espíritu está dirigido para que el estudiante ejerza su profesión mediante una perspectiva ética y socialmente responsable.

A través de las actividades realizadas en el PAP, se acreditan el servicio social y la opción terminal. Así, en este reporte se documentan las actividades que tuvieron lugar durante el desarrollo del proyecto, sus incidencias en el entorno, y las reflexiones y aprendizajes profesionales que el estudiante desarrolló en el transcurso de su labor.

Resumen

La presente investigación explica cómo el síndrome del *burnout*, ocasionado por el desgaste emocional y físico debido a las actividades relacionadas con el estudio y el trabajo, afecta a un porcentaje importante de estudiantes universitarios del ITESO y tiene graves consecuencias en la salud física y mental. Se hace un repaso de la historia del trabajo desde la infancia de la humanidad hasta nuestros días y su contexto relacionado con México y el Área Metropolitana de Guadalajara. También se habla acerca de cómo el *burnout* afecta a universitarios y profesionales cuyas carreras tienen un alto grado de exigencia y carga de trabajo; se hace énfasis en los estudiantes de la carrera de Arquitectura del ITESO y se hace un diagnóstico para evaluar el *burnout* en los alumnos a través de la aplicación del Maslach Burnout Inventory a una muestra de 33 alumnos de la licenciatura.

1. Introducción

1.1. Objetivos

El primer objetivo en esta investigación es comprender el fenómeno del burnout para identificar el índice y los grados en los que los alumnos pueden llegar a padecer de estrés crónico en su vida universitaria. A través de un primer diagnóstico llevado a cabo con la aplicación del Maslach Burnout Inventory se harán conclusiones, las cuales servirán como punto de partida para investigar posteriormente de qué manera se puede prevenir y tratar ese padecimiento en la comunidad estudiantil.

El segundo objetivo es documentar información referente al burnout y, de manera específica, su incidencia en el Área Metropolitana de Guadalajara (AMG). A partir de esta investigación se generarán tres productos de divulgación que sirvan para exponer puntualmente las diferentes particularidades del síndrome. Con esto se pretende que se conozca lo que es el burnout y cómo se puede identificar y evitar. Y, en el caso de que se padezca —en sus diferentes grados—, las personas a las que llegue la información puedan informarse del tema y, en caso de padecerlo, puedan buscar el acompañamiento profesional adecuado y la ayuda necesaria para superarlo.

1.2. Justificación

Es de mucha importancia tratar este problema al considerar que la educación enriquece al ser humano, y gran parte de su futuro depende de ello. Evaluar la presencia del burnout es el primer paso para identificar este síndrome y desarrollar estrategias para que los alumnos puedan vivir esta etapa de manera sana e integral. Vivir de manera equilibrada y positiva resulta fundamental para asegurar el éxito en la formación que prepara la vida personal y profesional de cada estudiante de la escuela de Arquitectura del ITESO.

Hay factores que afectan el correcto desarrollo académico de los estudiantes de universidad. El estrés y el agotamiento están relacionados no solamente con la carga excesiva de trabajo, sino también con diferentes variables como las preocupaciones económicas y del entorno social próximo en el que se encuentran inmersos los estudiantes. Al analizar este panorama, es más fácil tomar conciencia, identificar y prevenir situaciones de estrés excesivo en estudiantes, o bien, el desarrollo del síndrome burnout.

1.3 Antecedentes

Los registros en los que la humanidad tiene presencia en actividades laborales tienen sus inicios en la infancia del género humano, desde el periodo Paleolítico (Prada, 1966). El salvajismo fue la primera etapa de fuerza laboral y economía en la historia de la humanidad. En este periodo, las sociedades cazadoras obtuvieron su alimento y sustento a través de lo que conocemos como la *apropiación*. Esto quiere decir, que el ser humano no intervino directamente —mediante inversión de fuerza de trabajo— en el control de la reproducción biológica de especies vegetales o animales que propiciaban su sustento. Los procesos más primitivos de trabajo se desarrollaron mediante actividades como captura de animales (la caza o pesca), y recolección de vegetales o animales con muy poca movilidad como los moluscos, u otros productos de origen animal como la miel, huevos, etcétera (Bate, 1986). En este periodo histórico el hombre no tenía el sentido de la provisión, vivía al día sin preocuparse del mañana, habitaba cavernas naturales debido al clima hostil, y aún no existía la familia como una entidad estable (Prada, 1966).

Aunque en esta etapa no se invirtió tiempo o fuerza en el control reproductivo de las especies que proporcionaron a los humanos el sustento necesario para vivir, la acción apropiadora no dejó de ser una importante actividad económica. En la mayoría de los procesos de caza y recolección se adicionaron otras tareas de producción. Por ejemplo, los procesos de depredación. En ellos, surgieron actividades transformadoras de reparación. Así, por ejemplo, no bastaba con cazar un animal para poder alimentarse de él, sino que era necesario el trabajo para

descuerarlo, destazarlo y en ocasiones, cocinarlo (Bate, 1986). Esto significa un importante gasto de fuerza de trabajo, pues las calorías y tiempo empleados para extraer los beneficios de algún fruto o animal podían hacer que el proceso de producción fuera largo y extenuante. Las formaciones sociales de cazadores–recolectores caracterizan a la primera etapa de desarrollo económico de la humanidad, y, en términos históricos, representan el menor grado de transformación social de la naturaleza (Bate, 1986).

El periodo Neolítico comienza hacia el año 7000 a.C. Esta etapa se caracteriza por la aparición de la agricultura como base económica permanente (Prada, 1966). Aquí se inicia el estadio inferior de la barbarie, segunda etapa de fuerza laboral, y se empieza a sentir la diferencia de condiciones naturales entre Oriente y Occidente (Engels, 2017). Dentro de este periodo el clima fue más benigno y permitió que los humanos pudieran asentarse en lugares determinados. Las consecuencias inmediatas de este proceso fueron la habitación fija, la existencia de la familia y la agrupación social (Prada, 1966).

Sin abandonar la caza, el humano neolítico trabajó la tierra cosechando cebada, trigo, mijo, legumbres, arroz o, en América, maíz. En cuanto la vida empezó a diversificarse con el crecimiento demográfico, surgieron diferentes actividades económicas. El cultivo de la tierra, el hilado, el tejido, y la cerámica eran labores de destinadas a las mujeres. La minería y fabricación de instrumentos y útiles para la construcción era labor realizada por los hombres. La difusión de una primitiva industria exigió los primeros intercambios de materias primas, instrumentos o artículos de primera necesidad. Así, se registraron los primeros indicios de medidas de valor en la historia de la economía (Prada, 1966).

Entre el año 5000 y 4000 a.C. llega la Edad de los Metales, la cual se divide en las etapas del cobre, el bronce y el hierro. En esta etapa se inicia propiamente la época histórica actual, la aparición de la escritura permite tener un testimonio directo de los hechos. La civilización metalúrgica abarca el espacio geográfico euroasiático y la zona norte y sur de África. La mayor parte de África, Oceanía y América quedó al margen de la Edad de los Metales. Esos continentes no conocieron avances hasta la llegada de los europeos a finales del siglo XV (Prada, 1966). Los aspectos

económicos más esenciales de este periodo, aparte del desarrollo industrial y comercial,¹ fueron el invento de la escritura y de la moneda. Así también, la edificación a base de ladrillos y la construcción de arados y carretas, fueron el cimiento de la artesanía como ocupación permanente y retribuida (Prada, 1966).

Entre las principales civilizaciones de la Edad de Bronce se encuentra el Antiguo Egipto, asentado en el valle del Nilo y rodeado por desiertos. Debido a su estructura política, centralizada, despótica y arraigada en la ideología egipcia, la vida económica se basó en el Estado y el Templo (Prada, 1966). Su actividad central era la agricultura, explotada por los *fellahs*, quienes eran reducidos a la merced de sus señores o de los escribas. Ellos vivían en casas miserables, apretadas y sus actividades cotidianas eran puramente manuales, pues los egipcios estimaban menos honorables aquellos oficios. Los campesinos eran una especie de empleados del faraón. A menudo ellos podían ser prestados, desplazados o alquilados, pasar de poder a otro señor, y si no tenían el privilegio de estar al servicio de un dominio, corrían el riesgo de ser mandados como peones a las canteras o ser víctimas de los reclutamientos militares. Cuanto más pobre era un hombre, mayor era el número de privilegiados que podían disponer de él (Rossi, 1989).

En las rudas construcciones de las pirámides y los templos, trabajaron continuamente alrededor de 100 mil obreros que eran relevados cada tres meses, ya que su trabajo era extenuante y tenían que substituir constantemente a los enfermos y accidentados. También, el trabajo de las minas era muy peligroso, los mineros podían morir de sed en sus largas caminatas por el desierto, eran encadenados y solo retornaba la mitad de los hombres. Las condiciones de trabajo eran horribles, trágicas y espeluzantes; trabajaban día y noche sin descanso, los obreros se ahogaban por la falta de aire y se embrutecían por la oscuridad y el calor, eran vigilados y golpeados cruelmente por soldados extranjeros y llevaban antorchas atadas en la frente al cruzar las galerías. Aquellos infelices traían el oro que adornaría los cuellos de los nobles y las clases privilegiadas. Muchos de los

¹ Aparte del manejo de metales, se dieron descubrimientos importantes como el torno alfarero, el horno de cocción, los vehículos de ruedas, el arado de madera y la vela de navíos. Los dos primeros suministraron una cerámica y material de construcción (ladrillos) más perfectos (Prada, 1966).

mineros eran niños, quienes por su tamaño podían penetrar las galerías fácilmente. No se le perdonaba ni al enfermo, al tullido, al viejo débil o a la mujer; se les forzaba a todos a trabajar con golpes, hasta que agotados por la fatiga podían morir de extenuación (Rossi, 1989).

Otra sociedad fue la de Mesopotamia. Así como Egipto, el trabajo era predominantemente agrícola y dependía del Templo. La tierra suministraba los fundamentos vitales y la propiedad privada era escasa en un principio. Los soberanos y los templos poseían la mayor parte de la tierra, la cual era explotada por medio de colonos y esclavos. Los colonos estaban bajo una especie de dependencia con respecto al Estado o el Templo, ya que sus servicios se remuneraban con la tierra de la cual se sostenían. Los soldados y funcionarios recibían lotes de tierra. Los súbditos libres llevaban una vida difícil, las malas cosechas y hambres les afectaban con frecuencia y se veían obligados a pedir anticipos; cuando éstos no eran cubiertos, esto conducía a la esclavitud. En la industria se utilizó mano de obra de esclavos, quienes trabajaron sobretodo en obras públicas. Muchos de ellos eran prisioneros de guerra; sin embargo, la suerte de estos esclavos era tolerable y el buen comportamiento era premiado con la manumisión. En esta sociedad imperó el trabajo y la población estaba sujeta a los deseos de la grandeza de las clases altas: los grandes monumentos, palacios y templos al lujo de la corte y a las suntuosas fiestas y ceremonias del culto (Prada, 1966).

Así también, en los tiempos de sedentarización del pueblo de Israel, en el siglo VIII a.C. surgió una clase de funcionarios que sacaban partido de su administración y de los favores que les otorgaba el rey. Se creó una clase explotadora. Los ricos propietarios cometían fraudes y se apoderaban de las casas y campos, sobornaban a los jueces y como acreedores eran despiadados. Profetas bíblicos como Isaías, Miqueas, Oseas y Amós defendían a los pequeños, los pobres, viudas y huérfanos en contra de los ricos impíos que los explotaban y oprimían. En Israel también existió la esclavitud y los esclavos eran objeto de comercio, y en caso de guerra, mujeres y niños eran tomados como botín (Rossi, 1989).

En este periodo también podemos encontrar en la antigua China un caso específico de desgaste laboral, cuando los constructores de la Gran Muralla fueron llevados a levantar esa obra militar. Para su construcción se movilizó a millones de funcionarios, ingenieros, artesanos, carpinteros, soldados y trabajadores, de manera forzada. Miles de ellos dejaron sus cuerpos al pie del gran muro, agotados por el esfuerzo físico y las inclemencias del clima durante las décadas de construcción (Cesarín, 2014).

En los principios de Grecia, la estructura social cretomicénica (1600–1100 a.C.) estuvo conformada por el rey, los seguidores o nobles, los terratenientes y los funcionarios encargados de cobrar impuestos y guardar el orden. Al extremo inferior de la escala social se encontraban los esclavos y los subordinados, la gran masa de población trabajadora. Los individuos particulares podían tener esclavos, sin embargo, los poseían en mayor número aquellos situados en las clases privilegiadas. Las tabillas de Cnosos atestiguan el trabajo de mujeres en labores manuales con sus pequeños hijos, sin maridos. Era muy común la participación de mujeres en tareas humildes (Rossi, 1989).

Como sociedad antigua también basaron su economía en la agricultura, sus cosechas eran contribuciones al rey. Las tierras eran cultivadas por esclavos, quienes eran alquilados temporalmente. Había un pequeño reconocimiento hacia los artesanos, de los quienes se menciona que tenían talentos excepcionales y eran llamados por la realeza. Sin embargo, la sociedad estaba al servicio de la ostentación y lujo del rey y las clases altas. Todos los trabajadores, libres y esclavos apenas podían soportar el peso de los tributos y estaban inscritos en prestaciones obligatorias. No obstante, a diferencia de Egipto, ellos no eran un rebaño aplastado por la labor, de ninguna manera se compararon a la tiranía de los faraones (Rossi, 1989).

El periodo arcaico griego (776–490 a.C.) fue una transición. Las sociedades rurales patriarcales se transformaron a la configuración urbana. Las ciudades–Estado fungieron como centros de actividad económica social. En este periodo surgió en las formas de trabajo un apetito incontenible por las ganancias y la codicia. Los ricos vivían sin trabajar, aprisionados por el lujo y a costa de la explotación de

los condenados. Los pequeños campesinos, artesanos, marinos y comerciantes resultaron gravemente afectados, pues eran amenazados por la pérdida de su patrimonio y eran despreciados por la sociedad. Los aristócratas y los hombres de negocios se enriquecían a expensas de los hombres de trabajo. En la zona de Esparta se le imponía a sus ciudadanos la misión exclusiva de ser soldados. La tierra cívica tenía como inferiores a los esclavos y artesanos, quienes eran obligados a servir y alimentar a los espartanos. Los rebeldes eran condenados a muerte por los magistrados (Rossi, 1989).

Los esclavos ejercitaron todos los oficios y trabajaron bajo la vigilancia de sus dueños, no obstante, ellos no rescataron a los ciudadanos comunes del trabajo. Los elementos de trabajo se reclutaron en ciudadanos, esclavos y extranjeros. Las mujeres tenían la obligación de atender tareas domésticas y muchas de ellas tenían que trabajar para ganarse el pan. En cambio, las profesiones privilegiadas eran los banqueros, médicos, profesores, dramaturgos, comediógrafos, filósofos, poetas y músicos. El menosprecio por las actividades manuales era ocasionado por el pensamiento de la dicotomía griega del alma divina y el cuerpo como prisión; Platón aseveró que quienes ejercían oficios manuales solo podían satisfacer lo inferior del hombre, no pudiéndose dedicar a los bienes del alma (Rossi, 1989).

En conclusión, los griegos fueron destacados en las profesiones superiores. Incluso hasta la etapa helenística (323–31 a.C.), se reservaban las funciones educativas y oficios artísticos solo a las clases más altas. Y pese a todo, el trabajador griego fue hábil. De Grecia se extrajeron los caracteres más distintivos de Occidente: la ciencia y filosofía, literatura y arte y el pensamiento político (Rossi, 1989).

Roma, fundada según las tradiciones en el año 753 a.C. se cimentó sobre el rasgo de una sociedad formada por la unidad familiar. El ejemplo de los padres, los lazos de la vida familiar, las costumbres y las tradiciones ancestrales forjaban el carácter del romano (Rossi, 1989). En Roma se hizo la distinción entre las “profesiones manuales” y las “profesiones intelectuales o liberales”. Por regla general los trabajadores intelectuales recibían *honoraria* (honorarios) por el trabajo realizado, mientras que los trabajadores manuales recibían una *merces* (renta o

salario), en función de la forma contractual con la que se formaba el acuerdo de trabajo. Por el hecho de recibir una *merces*, los trabajadores aparecen denominados *mercennarii* (trabajadores manuales no especializados, asalariados; de ahí proviene el vocablo “mercenario”) (Pérez–Gómez, 2021).

De todas las ocupaciones del mundo antiguo, en Roma la agricultura siempre fue considerada la más digna y provechosa, era un símbolo de patriotismo. Sin embargo, la coyuntura de la esclavitud desvirtuó la práctica de este oficio ya que los esclavos fueron desplazando a los hombres libres de las explotaciones agrícolas. Los artesanos también consolidaron la mayor parte de los oficios tradicionales e iban desde pescadores u orfebres hasta escultores y pintores. Así también, los médicos fueron apreciados, aunque no todo el tiempo, ya que al inicio era un oficio de esclavos. En la época imperial de Roma se incrementó su prestigio social y llegaron a tener numerosos privilegios como la ciudadanía romana y la exención de impuestos. La profesión más privilegiada en la sociedad romana fueron las de índole jurídica, la cual se dividía entre funcionarios y magistrados y abogados, ambas profesiones fueron muy valoradas (Pérez–Gómez, 2021).

En conclusión, los esclavos desempeñaron un papel importante en las actividades productivas del mundo antiguo, pues ellos realizaron las labores más arduas y riesgosas. La esclavitud era asociada con el trabajo y desgaste. En su raíz etimológica, la palabra “trabajo” proviene del latín *tripalium*, un yugo de tres palos que se le colocaba a los esclavos para azotarlos cuando no habían cumplido con su trabajo. Las labores manuales y el esfuerzo físico desgastante fueron comúnmente dejado a los estratos socioeconómicos más bajos (Gallegos, 2012).

Más adelante, la llegada del cristianismo dio un giro en el pensamiento y la concepción de las actividades manuales. Las costumbres de la sociedad pagana contrastaron con las exigencias de la moral cristiana. Provocó escándalo el nuevo pensamiento, porque el trabajo —ocupación de los esclavos, despreciado por el mundo antiguo como indigno del hombre libre— era, para los cristianos, obra santa y meritoria: lo aceptaban con gozo, prenda de salvación, gloria y honor en imitación a Jesús, “el Gran Pobre”, quien se dedicó toda su vida a predicar su Reino a los pobres y marginados y trabajó junto a su padre nutricio en un taller de carpintería.

Las prédicas de san Pablo, contradictorias de las doctrinas de los grandes filósofos y de la tradición grecorromana, resonaron en los oídos de las clases dominantes como un desafío a su egoísmo. El esclavo no era ya una cosa, carne para los latigazos y los caprichos de sus amos sin conciencia, sino templo del Espíritu Santo. El cristianismo dio pie a la revolución más profunda de la historia: no hubo otra sangre derramada que la de los propios cristianos, mártires que negaron rendir culto a la soberbia de los emperadores romanos. A partir del Edicto de Milán cesan las sangrientas persecuciones y la Iglesia crece y se fortalece. Las leyes se suavizaron y promovieron, sustentadas por la Iglesia, un mayor respeto a los derechos inalienables de la persona, y aunque no desapareció la esclavitud, ésta no fue tan despiadada (Rossi, 1989).

Tras la desaparición del Imperio Romano en Occidente, la vida se concentró en los dominios agrícolas y la ciudad desapareció; el gran imperio de Occidente se fragmentó en pequeños reinos. La explotación agraria y el sistema feudal se desarrollaron desde el Bajo Imperio como un sistema subsidiario. En el siglo V, los reyes francos concedieron numerosas propiedades a la Iglesia, llegando a su máximo en la segunda mitad del siglo VI. La mayor parte de los terrenos otorgados se convirtieron en monasterios y abadías y se les impuso la obligación de ayudar con sus bienes a las viudas, pobres y huérfanos. Las propiedades eclesiásticas fueron explotadas y puestas en cultivo por los monjes, no con vistas a la producción de riqueza, sino para evitar la ociosidad (Prada, 1966).

Entrada la Edad Media, en el siglo VIII hubo un periodo de orden cuando Carlomagno, rey de origen franco-germánico, controló Europa Occidental formando un reino unificado: el Imperio carolingio. Tras su muerte, se formaron problemas y el sacro Imperio romano germánico se disolvió; esto dio lugar a un periodo de guerras y saqueos entre reinos y señores de la guerra. En este escenario, los reyes que no lograron consolidar su autoridad sobre su territorio establecieron pactos con duques y condes para garantizar la defensa del reino. Entre esos pactos se establecía un juramento feudo-vasallático: el rey otorgaba al señor el dominio de un territorio y su población, le cedía el derecho de mandar y castigar, mientras que

los señores debían jurar fidelidad al rey y acompañarlo en caso de ser atacado (Rivas, 1997).

Así, se formó el sistema económico feudal, en parte, como una medida de protección para los reyes. El núcleo de este modelo se encontraba en la familia — pequeños artesanos o agricultores—. Desde el comienzo de la agricultura sedentaria en la Antigüedad las unidades familiares controlaban este esquema y tenían como finalidad su propia subsistencia. En la nueva organización, las familias campesinas tenían que entregar su cosecha y el producto de su trabajo al señor feudal como parte de su renta. Las condiciones de trabajo eran muy precarias y los campesinos eran sobreexplotados, pues solamente se les permitía quedarse con pequeñas partes de la cosecha, o un salario bajo, que podía ser en especie o moneda (Wickham, 2011).

El trabajo de los artesanos en la Edad Media fue regulado por reglamentos estrictos, dentro de los gremios. Éstos eran formados por maestros artesanos especializados en una producción específica. Cada maestro era ayudado por aprendices que aspiraban a conocer el oficio, y un día, transformarse en un maestro. La tarea de los gremios artesanales era proteger los privilegios de los maestros, poner límites a la cantidad de bienes producidos y limitar el acceso de los aprendices a la condición de maestros. Así también, existieron los gildos, agrupaciones de comerciantes y mercaderes de larga distancia; ellos compraban la mercancía de los gremios donde eran producidas y obtenían beneficios al venderlas a un precio mayor en lejanas ferias comerciales (Rivas, 1997).

Los nobles, en cambio, se encontraban al margen de las actividades productivas ya que, según sus valores, eso era propio de sus inferiores como los campesinos. Las ocupaciones de la nobleza giraban en torno a las funciones militares: se preparaban para la guerra, participaban en torneos, se instruían en las artes militares, criaban y montaban caballos. Para ellos, la permanente demostración de poder frente a la población campesina era muy importante para garantizar la apropiación de la renta (Rivas, 1997).

Durante el siglo XIV hubo un periodo de crisis y el crecimiento se detuvo. La peste bubónica, y la mortandad que provocó, fue uno de los aspectos visibles. Sin

embargo, a finales del siglo XIII una serie de revueltas campesinas puso en tensión, en varios puntos de Europa, a la nobleza y demandó la atención e intervención de los reyes. Como consecuencia, los señores feudales se ampararon al poder de la Corona y el poder monárquico se centralizó. En Europa Occidental algunos individuos que no pertenecían al grupo dominante se enriquecieron y alquilaron tierras para producciones más rentables; mientras que en Europa Oriental las presiones feudales se fortalecieron y se volvieron más brutales sobre los campesinos. En medio de todos ellos el sector social intermedio de la burguesía—clase social constituida por comerciantes, artesanos, libres y personas no sometidas a feudos— se enriquecía y con el tiempo se convirtió en una amenaza para el viejo orden, causa importante para el debilitamiento del feudalismo (Rivas, 1997).

Desde mediados del siglo XV se advierte la llegada del Renacimiento. Esta etapa fue sustentada por la presencia de la burguesía comercial, industrial y financiera, dando nacimiento a la primera época del capitalismo (Prada, 1966). A medida que avanza el tiempo del Medievo hacia el renacentismo, el campesino resigna su arraigo rural y se traslada hacia las ciudades, donde todos los avances tecnológicos le son extraños. Este proceso implicó el enriquecimiento de un grupo reducido de personas, los agentes urbanos o señoriales ofrecían puestos de trabajo a campesinos y gremios de artesanos. Dentro de los puestos de trabajo en los talleres, se agrupaban los ayudantes, aprendices y maestros. Los ayudantes tenían la situación más precaria, se les contrataba por un periodo de tiempo muy variable y no siempre podían aspirar a llegar a ser maestros. Los aprendices, en cambio, recibían la formación técnica necesaria, además del alojamiento y manutención a cambio de un salario más bajo y prestación gratuita de su trabajo. Por último, los maestros disfrutaban de todos los derechos corporativos. Así también, persistió el oficio de los mercaderes y comerciantes como trabajadores independientes en la época (Magnavacca, 2020). Estas asociaciones tomaron tanta fuerza que llegaron a convertirse en una clase social acaudalada e influyente, convirtiéndose en el preámbulo de la producción capitalista (Giraldo, 2022).

A medida que avanzó el tiempo, durante los siglos XVII y XVIII los descubrimientos y navegaciones dieron pie al comercio colonial. Algunas culturas

de América ya habían alcanzado desarrollos importantes en sus relaciones productivas y sistemas de Estado antes de ser conquistados por los reinos europeos. El descubrimiento de América por parte de los españoles hace necesario que se instaure un sistema de repartición de poblaciones indígenas, donde imperó la encomienda y se les movilizó de manera forzada a trabajar. Así también, los africanos eran trasladados a América para trabajar en las plantaciones debido a diversas sublevaciones indígenas (Giraldo, 2022). La explotación de la América hispana difundió productos desconocidos al mundo y generó una fuerte red de comercio a través de la exportación de las riquezas provenientes de las colonias (Prada, 1966).

En este contexto se desarrolla el periodo de la Edad Moderna, comprendido entre el siglo XV y XVIII, el cual enmarca sucesos importantes como el descubrimiento de América (1492) y la Revolución francesa (1789), que dio inicio a la Edad Contemporánea. Uno de los grandes cambios que trajo esta etapa histórica fue un nuevo concepto del trabajo, el cual se considera una actividad valiosa, y se desprecia el ocio, porque se relacionó con la pereza (Giraldo, 2022).

Casi al tiempo de la Revolución francesa, tiene llegada la primera Revolución Industrial (1760–1830), un proceso histórico que se caracterizó por la aparición de diferentes artefactos que convirtieron el trabajo artesanal en producción en serie. La creación de aparatos como la manivela, las bombas de agua, la lanzadera volante de Kay y otros, dieron lugar a grandes avances. El invento que tuvo mayor impacto en la aceleración del proceso hacia la industrialización fue la máquina de vapor; creada por James Watt (1736–1819), con ello se inicia el proceso de mecanización de los sistemas de producción y transporte (Gallegos, 2012).

Así como hubo grandes avances tecnológicos y descubrimientos científicos, la primera Revolución Industrial dio lugar a un cambio profundo en la dinámica social. Antes de que se extendiera el capitalismo industrial, los individuos que nacían en una comunidad difícilmente la abandonaban porque no serían aceptados en otra. La Revolución Industrial “liberó” al individuo de su comunidad, les otorgó la libertad de vender su fuerza de trabajo en cualquier lugar; liberó a los esclavos y los apartó de las plantaciones; liberó a los artesanos y comerciantes de sus gremios.

En los lugares donde se enraizó el capitalismo industrial el individuo fue arrancado de su comunidad y colocado en el mercado como patrón, empleado o productor independiente. Por ello, la Revolución Industrial fomentó la movilidad geográfica de las personas y fue necesario concentrar en el espacio las nuevas actividades industriales, apartadas de la agricultura (Singer, 1972).

Así, las fábricas empezaron a instalarse en las ciudades. Se pasó de la agricultura y el trabajo artesano a la industrialización. Se produjo un aumento en la población y el crecimiento de las principales urbes. No obstante, las planeaciones urbanísticas de las ciudades industrializadas no estaban preparadas para albergar la cantidad de personas que dejaron el campo con la esperanza de encontrar mejores condiciones de vida para sus familias (Gallegos, 2012). La pobreza, las viviendas precarias, la contaminación producida por las fábricas, la basura, la escasa salubridad y la constante tensión entre los obreros y los dueños aumentaron en gran medida (Palacios, 2004). El cambio de la vida rural a la urbana generó malnutrición y pobreza, pues la cantidad de migrantes había rebasado la capacidad de las ciudades. La densidad de la población aumentó desordenadamente y empezaron a propagarse enfermedades y epidemias (Gallegos, 2012).

Las condiciones que los trabajadores y obreros vivían en las fábricas eran míseras. Las tareas y los trabajos eran altamente demandantes y desgastantes, a cambio de un salario miserable. Los abusos y la explotación laboral se fundían con la pobreza. Las dos terceras partes de los obreros eran mujeres y niños (Gallegos, 2012), quienes sufrían el desgaste laboral en las fábricas, con un sueldo escaso y demasiadas horas de trabajo (Palacios, 2004). Sin las condiciones de seguridad necesarias, muchos de ellos sufrían lesiones, mutilaciones o morían en accidentes. En 1871 se registró que 50% de los trabajadores morían antes de cumplir los veinte años de edad (Gallegos, 2012).

Karl Marx (1818–1883) y Friedrich Engels (1820–1895) se interesaron fundamentalmente por las condiciones de los trabajadores. Fueron los primeros promotores de la sindicalización como un medio para mejorar las condiciones de trabajo de los obreros (Gallegos, 2012). Más allá de sus propuestas políticas, es innegable la trascendencia de sus ideas en las reformas laborales de Europa y

América. Se puede decir que después de 1890 se generalizó en gran parte del mundo la legislación que protege a los trabajadores de riesgos laborales y condiciones precarias de trabajo. Las clases trabajadoras empezaron a retomar la importancia del trabajo colectivo y se agruparon para constituir los primeros sindicatos, inicialmente clandestinos y suprimidos en toda Europa. Su resistencia persistió hasta finales del siglo XIX en Francia, mientras que en Inglaterra a principios del siglo XIX se aceptó y reconoció la libre asociación de los trabajadores, permitiéndoles negociar los salarios en colectivo y reconociendo los sindicatos como actores activos de trabajo (Giraldo, 2022).

Otro de los cambios importantes que trajo la era industrial a la humanidad fue la inclusión de la mujer en las fábricas. Dado que la producción de bienes aumentó de manera significativa surgió la necesidad de mano de obra adicional. Así, la mujer se convirtió en una obrera asalariada, aunque de manera secundaria, dada la importancia que por el momento histórico tenía el trabajo reproductivo y el cuidado del hogar. Y es sólo hasta mediados del siglo XX, después de la segunda guerra mundial, cuando muchas mujeres se convierten en cabezas del hogar y muchas de ellas se ven en la necesidad de formar parte del mercado laboral, en especial, en las fábricas manufactureras. A partir de estos momentos empiezan las luchas por igualdad de género e igualdad de derechos entre hombres y mujeres (Giraldo, 2022).

El siglo XX trajo consigo el reconocimiento de los derechos de la clase trabajadora. Se dio reconocimiento por el esfuerzo realizado, se consideró la importancia del trabajo para la construcción de riqueza de las naciones y el carácter mercantil de la mano de obra, materializado en un salario recibido como contraprestación de la labor. Además, se logró la obtención de días de descanso semanales y festivos, vacaciones remuneradas y la articulación de los derechos humanos con el trabajo. En este sentido, las Naciones Unidas en el Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales definieron que el derecho al trabajo: “Comprende el derecho de toda persona a tener la oportunidad de ganarse la vida mediante un trabajo elegido o aceptado libremente” (Giraldo, 2022).

El concepto del trabajo antes del siglo XX se refirió a la producción de bienes materiales. Sin embargo, después de este siglo apareció un nuevo concepto de producción que también hizo inclusión a la producción inmaterial que incluye servicios como salud, educación, turismo, entre otros. Además, se destacó el trabajo también como actividad intelectual y no necesariamente implicando un desgaste físico. Actualmente, la sociedad se encuentra en un proceso llamado de postindustrialización en el que la propiedad privada pasó de ser el centro de atención por la adquisición del conocimiento (Giraldo, 2022).

América Latina ingresó al mercado industrial a comienzos del siglo XX y se dedicó principalmente a la producción de bienes primarios y manufactureros básicos. En el caso de México, a partir de la revolución mexicana (1910) y en el contexto de huelgas laborales como la iniciada en Río Blanco,² el modelo laboral se concentró en las políticas laborales del salarios y empleos, discusiones de Estado, trabajadores y empresarios y salarios indirectos o seguridad social adicional al salario nominal. A finales del siglo XX llegó el modelo neoliberal y éste dio comienzo a la autorregulación de los mercados, al margen del Estado. En este nuevo contexto las economías latinoamericanas se abrieron a las economías internacionales y la globalización. Esto permitió la flexibilización del trabajo en manos de las empresas y por tanto, la pérdida de derechos laborales en muchos casos (Giraldo, 2022).

Actualmente en México uno de los principales retos ha sido la cantidad de jóvenes que se incorporan al mercado laboral año con año. El panorama ha cambiado, pues desde la llegada de la cuarta Revolución Industrial el futuro de los empleos ha sido direccionado hacia la nueva industria de servicios en innovación. Cifras actualizadas del primer trimestre del año 2017 de la Encuesta Nacional de Ocupación y Empleo (ENOE), revelaron que las profesiones más destacadas son aquellas relacionadas con la estadística, finanzas, ingeniería industrial, mecánica y

² “El 7 de enero de 1907 se da inicio del movimiento obrero de huelga en Río Blanco, Veracruz. Unos dos mil trabajadores de una fábrica textil se amotinaron afuera de las instalaciones para exigir el término de las malas prácticas laborales a las que eran condicionados, además de protestar contra la sentencia del presidente Porfirio Díaz, que ordenaba el regreso inmediato al trabajo, promovido por los empresarios” (Gobierno de México, 2023).

electrónica, arquitectura, urbanismo, ingeniería civil e ingeniería química (Instituto Mexicano para la Competitividad, 2017). La importancia de un buen futuro laboral ha residido en la formación académica universitaria, dado que éstas proporcionan las herramientas metodológicas para emprender un buen futuro laboral en el mercado moderno en el que estamos inmersos.

El síndrome del desgaste laboral —o burnout— se declaró por la OMS a inicios del siglo XXI como un factor de riesgo laboral por su capacidad de afectar la calidad de vida, salud mental e incluso de poner en riesgo la vida de las personas (Lachiner, Saborío y Morales, 2015). En la era de la globalización, se incrementó la capacidad de relación entre países y se redujeron las barreras comerciales. Esto permitió avances tecnológicos y provocó cambios en las organizaciones. En consecuencia, los sectores empresariales tuvieron que formular estrategias y reorientar la organización del trabajo (Monte, 2005).

Así, el nuevo modelo económico se encontró inmerso en un mundo global agresivo y avasallador, en el que las relaciones de producción, las transformaciones tecnológicas y la organización del trabajo, generaron una precarización del trabajo en ciertos países, principalmente en América Latina. Esto fue reflejado en los contratos, sueldos mínimos bajos, prestaciones, despidos definitivos e incremento en la intensidad del trabajo (Useche, 2002). Mientras tanto, en países desarrollados como Suiza, Alemania, Suecia, Noruega y Países Bajos, se registraron buenos sueldos, seguridad social, balance en el trabajo y vida social y buena calidad de vida; además, se destaca que hay un alto número de oportunidades laborales, crecimiento profesional y gran oferta cultural y de ocio (Ghai, 2003). En conclusión, en algunos países, sobre todo en los menos desarrollados, el estrés, debido a su aumento en la población, se convirtió en un fenómeno relevante y reconocido socialmente. Este sido vinculado con el trabajo y la actividad laboral excesiva (Monte, 2005).

En los comienzos del siglo XX empezaron los primeros estudios de Sigmund Freud. Considerado el padre del psicoanálisis, trata de explicar los fenómenos psicopatológicos (histeria y otras neurosis) y psicológicos (atención, memoria, juicio, consciencia). Freud decía que la cantidad de circulación de energía, su aumento y

su reducción en los diversos componentes del aparato neuronal generan los procesos psíquicos, tanto los normales como los patológicos (Tubert, 2000). Desde entonces se empezaron a cuestionar las diversas causas de los malestares mentales de la población.

El psicoanálisis es un método de investigación psicológica y terapéutico, aspectos que están ligados, ya que el método terapéutico de las perturbaciones neuróticas se basa en el conocimiento de esos procesos anímicos inconscientes, tratándose no solamente de su principio sino también de todos los procesos emocionales que experimenta la persona. El psicoanálisis es una teoría formulada para reflejar la expresión de la psicología profunda (Assoun, 2003), de manera que se pueda hacer uso de ella para tratar, mediante la psicoterapia, los diferentes fenómenos mentales de una persona.

Los psicoanalistas y profesionales de la salud del siglo XX ya empezaban a identificar y catalogar el síndrome burnout. El primer caso reportado fue el de Graham Greens en su artículo “A burnout case” (1961), en el que narra la historia de un arquitecto atormentado por la repetición que le impone su profesión y se marcha a la selva africana en busca de paz. Luego, en 1974, el psiquiatra Herbert J. Freudenberger realizó la primera conceptualización de esta patología a partir de observaciones que realizó mientras trabajaba en una clínica para toxicómanos en Nueva York. En ese trabajo pudo notar que sus colegas, después de diez años de trabajar ahí, comenzaban a sufrir pérdida de la energía y de empatía con los pacientes, además de depresión, ansiedad y falta de motivación (Morales & Murillo, 2015).

Los estudios sobre este síndrome continuaron. En 1982 la psicóloga Cristina Maslach, de la Universidad de Berkeley, y el psicólogo Michael P. Leiter, de la Universidad de Acadia Scotia, crearon el Maslach Burnout Inventory (MBI), el instrumento más importante para diagnosticar el burnout hasta hoy (Morales & Murillo, 2015). Se trata de un instrumento conformado por 22 ítems que valoran en una escala de frecuencia de siete grados los tres síntomas que definen, según estos psicólogos, el burnout (agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal en el trabajo). Maslach indicó en la descripción del síndrome

que éste era frecuente en profesionales de servicios, aunque no exclusivo de ellos (Olivares–Faúndez, 2017).

En 1988 Pines y Aronson detallaron la información acerca del síndrome y crearon el concepto de “tedio”, que se define como una experiencia general de agotamiento físico, emocional y de aptitudes. Concluyeron que ambos conceptos están separados, pues se puede decir que el tedio es el umbral que da entrada al burnout. Con los estudios propuestos por Maslach, se llega a la conclusión de que el síndrome de burnout es una respuesta progresiva e insidiosa, que evoluciona como parte de un proceso mayor de estrés laboral (Olivares–Faúndez, 2017).

1.3. Contexto

Conforme a un diagnóstico del mercado laboral, realizado durante el año 2020, en 2019 en Jalisco habitaban 8'282,892 personas; de éstas, 26.8% era menor de 15 años, 66% tenía entre 15 y 64 y 7.2% más de 65 años. Sin embargo, no todas las personas consideradas en edad productiva tenían vínculo con actividades económicas. De acuerdo a la Encuesta Nacional de Ocupación y Empleo, organizada por el INEGI, se reveló que, de estas cifras, la Población Económicamente Activa (PEA) en Jalisco era de 3'895,568 personas, de las cuales el 39.5% eran mujeres y el 60.5% hombres. No obstante, las cifras de la Población No Económicamente Activa (PNEA) se revertían, con una población total de 2'375,423; de éstos, 72.3% eran mujeres y 27.7% hombres. La población ocupada de 15 años y más en Jalisco, por su posición en el trabajo, estaba integrada, en 2019, por 74% de subordinados y remunerados, 6.5% empleadores, 16.3% trabajadores por cuenta propia y 3.3% trabajadores no remunerados. Así también, la distribución del empleo por sector de actividad económica muestra que la industria manufacturera (18.6%) concentró la mayor proporción de personal ocupado (Unidad del Servicio Nacional de Empleo, 2020).

A la par de las cifras expuestas para contextualizar la situación laboral en Jalisco, más específicamente en el AMG, el síndrome de burnout ha aumentado en los últimos años. Según datos del ISSSTE, uno de cada seis trabajadores presenta

estrés y depresión (Pereira, 2017). Los principales afectados son los profesionales de la salud, los profesores y el personal de empresas de servicio. A pesar de la existencia de la NOM-035,³ en Jalisco, el exceso de trabajo y jornadas de seis días a la semana son dos de las causas principales por las cuales los trabajadores padecen de estrés laboral. En la mayoría de los casos, en vez de laborar las 48 horas a la semana que marca la ley, no sucede así y los empleados se ven obligados a sacrificar tiempo personal o familiar. Además, los trabajadores sí están estresados por diferentes cargas, a menudo excesivas, ya que las empresas no optan por gastar recursos en nuevos talentos, sino que delegan funciones a quienes ya están dentro de la empresa (Ramírez, 2020). Otro de los factores que suman al estrés laboral en los trabajadores de la ciudad es que muchas personas tienen hasta dos empleos para poder cubrir sus necesidades debido a los salarios bajos, que se encuentran en un promedio de 5.89 mil pesos mensuales (Unidad del Servicio Nacional de Empleo, 2020).

En el caso de los estudiantes, el burnout académico influye directamente en la deserción de la carrera. Según cifras del Sistema Nacional de Información Estadística Educativa, en México, el índice de abandono escolar en el nivel licenciatura fue de 6.7% y en Jalisco de 2.1% en el año 2018. De la misma manera, de acuerdo con la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (ODCE), en México solamente 23% de los estudiantes que ingresaron a nivel superior lograrán graduarse. Asimismo, en 2019 la Universidad de Guadalajara presentó una tasa de abandono escolar de 15.7% en el campus CUCEI (Orozco-Rodríguez, 2022). El contexto educativo de nivel superior proporciona frecuentemente a los estudiantes niveles de estrés como consecuencia de las

³ “Las Normas Oficiales Mexicanas que emite la Secretaría de Trabajo y Previsión Social determinan las condiciones mínimas necesarias en materia de seguridad, salud y medio ambiente de trabajo, a efecto de prevenir accidentes y enfermedades laborales. La NOM-035 tiene como objetivos establecer elementos para identificar, analizar y prevenir los factores de riesgo psicosocial, así como para promover un entorno organizacional favorable en los centros de trabajo. La NOM-035 rige en todo el territorio nacional y aplica en todos los centros de trabajo” (Secretaría del Trabajo y Previsión Social, 2019).

exigencias que exige la formación. De la misma manera, el abandono de parte del estudiante de la alternativa de enriquecer su conocimiento y educación se ven influenciados por variantes socioeconómicas, individuales, institucionales y académicas (Cely, 2013).

En últimos años, se suma a la problemática la pandemia del covid-19, la cual contribuyó como un factor para la aparición del burnout en los alumnos de universidad. Se observó una alza en las manifestaciones de este síndrome, impactando en la salud mental y emocional de quienes lo padecen. En una encuesta realizada por la Universidad de Guadalajara a sus estudiantes, la mayoría de los participantes expresó que la modalidad en línea les generó mayores niveles de estrés. Así también, se aunaron comentarios en torno a la afectación del proceso formativo y mayor demanda de tiempo y esfuerzo para realizar las tareas y trabajos (Arellano, Mora, & Sánchez, 2021). De este modo, los universitarios se posicionaron como un grupo de riesgo en lo que respecta a la salud mental. El agotamiento se percibió por el sentimiento de estar exhaustos y la tensión por estudiar, siendo que, durante la pandemia por covid-19 el miedo a padecer la enfermedad y el desgaste emocional fueron factores que tuvieron influencia en la reprobación y abandono escolar (Torres-Zapata, García, Olvera, & Brito-Cruz, 2023).

2. Desarrollo

El síndrome burnout

El estrés laboral es un término que se refiere a las respuestas físicas y los comportamientos de una persona frente a las presiones y las exigencias del trabajo. En los últimos decenios del siglo XX fueron estudiadas sus consecuencias emocionales a largo plazo, acuñándose el término *burnout* en referencia a un trastorno adaptativo crónico, asociado con el inadecuado afrontamiento a las demandas psicológicas del trabajo, que altera la calidad de vida de las personas. En el caso de las cuestiones laborales, el ser humano se enfrenta a condiciones prolongadas de activación ante la “lucha o huida” (Lovo, 2020), como se pudo

apreciar en la evolución histórica del trabajo en la humanidad. El término burnout ha sido traducido de diferentes formas al español y se han utilizado otras expresiones para designarlo. En el idioma inglés, la palabra “burnout” se asocia con el término de “estar quemado”.

El concepto de este síndrome fue ampliado progresivamente por la profesora Christina Maslach. Al avanzar en sus estudios, Maslach identificó que el burnout no aplicaba únicamente al personal de servicio, sino que cualquier sujeto podía ser vulnerable a él. También señaló que este fenómeno se puede desarrollar en cualquier profesión, aunque ésta no conlleve necesariamente el trato directo con personas. Esta nueva perspectiva universalizó las ideas de esta investigadora y abrió un nicho en el espectro mundial. El surgimiento del Maslach Burnout Inventory (MBI) tuvo como respuesta una gran aceptación internacional, y esto resultó ventajoso en el sentido de que se empezaron a desarrollar estrategias de prevención y tratamiento del síndrome, a la vez que se impulsó el desarrollo de adaptaciones en el MBI. En los años ochenta se postulaba que el MBI se había aplicado en más de 90% en todos los estudios empíricos del fenómeno en el mundo (Olivares–Faúndez, 2017).

Una de las variaciones estudiadas para aplicar el Maslach Burnout Inventory está dirigida a los estudiantes (MBI–SS, por sus siglas en inglés), que fue adaptado por Wilmar B. Schaufeli en el año 2002. Este cuestionario consta de 15 ítems para las dimensiones de Agotamiento Emocional (cinco ítems), Cinismo (cuatro ítems) y Eficacia Académica (seis ítems). Los ítems se valoran en una escala de frecuencia que comprende de cero (nunca), a seis (siempre), y éste ha sido examinado en cuando a escalabilidad, validez estructural y fiabilidad, con resultados significativos en diferentes instrumentos (Guzmán, Francia, & Lussier, 2021). Dentro del desarrollo y seguimiento de los objetivos de la presente investigación, se presentarán los resultados de la aplicación del instrumento MBI–SS a una muestra de 33 estudiantes de la licenciatura de Arquitectura del ITESO.

El síndrome burnout en los estudiantes universitarios

El *burnout académico* es definido como una respuesta emocional negativa, persistente, relacionada con los estudios, formada por una sensación de encontrarse exhausto. Al igual que los trabajadores formales, los estudiantes universitarios pueden llegar a encontrarse en condiciones de padecer riesgos y daños psicosociales ante estresores y demandas concurrentes, excesivas o inapropiadas, afrontadas de manera no adecuada. Todo este ambiente depende del contexto organizacional universitario. Cuando el burnout está presente en los estudiantes, es notable que padecen de agotamiento por las demandas del estudio, tienen actitudes de desinterés, autosabotaje frente a las actividades académicas, dudas acerca del valor de sus estudios y sentimientos de incompetencia (Caballero, Bresó & Gutiérrez, 2014).

El ambiente en el que se desarrollan los estudiantes es influenciado por situaciones contextuales, situacionales y personales que afectan de manera significativa su formación académica. Dentro de un contexto global, cada vez más demandante de la persona, en la actualidad, muchos estudiantes se encuentran comprometidos no sólo con su situación académica, sino, muchas veces, con situaciones familiares y personales. Así, muchos de ellos necesitan alcanzar estabilidad en sus empleos; de manera que asumen el reto de estudiar y trabajar al mismo tiempo como forma para profesionalizarse con experiencia, o bien, para poder financiar sus estudios. Se espera que ellos se adapten a las exigencias del mundo moderno, mantengan un óptimo rendimiento académico y, además, respondan a las situaciones estresantes, de forma que no afecte de manera negativa al trabajo o la universidad (Bermúdez–Ornelas y otros, 2020). Este contexto supone una serie de desafíos, decisiones, problemas y exigencias de diferente índole en relación con el contexto laboral y académico. Esto llega a ejercer presión en la persona y genera dudas en cuanto a la satisfacción académica debidas al desarrollo gradual del estrés (Bermúdez–Ornelas y otros, 2020).

La investigación “Relación del perfil del estrés, Síndrome de Burnout y factores sociodemográficos con la satisfacción académica en estudiantes

universitarios que trabajan” (Bermúdez–Ornelas y otros, 2020) arrojó datos importantes acerca de la problemática en el país. Se registraron niveles altos en las tres dimensiones del burnout, 27% sufría principalmente de cansancio emocional; 37% de despersonalización y 69% de falta de realización personal. El resultado más importante dio a conocer que el perfil del estrés y el desgaste ocupacional (burnout), se mueven en la misma dirección, correlacionando de manera negativa la satisfacción académica (a mayor estrés, menor satisfacción académica). El segundo resultado deseado reveló que los niveles de estrés son más altos en aquellos estudiantes que trabajaban, asimismo, dichos índices fueron significativamente mayores en mujeres que trabajan y son casadas (Bermúdez–Ornelas y otros, 2020).

En la ciudad de Guadalajara se llevó a cabo un estudio en el año 2019 por la Universidad de Guadalajara. Rosa Martha Meda Lara, investigadora del Departamento de Psicología Básica, aseguró que 60% de los estudiantes pertenecientes al Centro Universitario de Ciencias de la Salud (CUCS) reportó haber tenido estrés académico de tipo negativo, en un nivel de medio a alto, en los últimos seis meses. El estudio fue realizado a 1,200 alumnos de todos los semestres, 36.8% eran de primer ingreso; se registró que este tipo de estrés suele presentarse en niveles superiores a la mitad de la carrera, siendo mayor el impacto en carreras de ciencias de salud e ingenierías. De todos los estudiantes, 70% reconoció haber experimentado estrés negativo, al menos un momento de su vida. Entre los síntomas que se experimentan con el estrés negativo se encuentran el dolor de cuello, hombros, espalda y cabeza, dificultades de concentración, molestias estomacales, dificultad para dormir (insomnio), cambios de humor, fatiga, pérdida o ganancia de peso, así como ansiedad y depresión (Loera, 2019).

Contexto en México y en el Área Metropolitana de Guadalajara

México es uno de los países con mayores niveles de estrés a escala mundial, con múltiples factores como la pobreza, cambios constantes en la situación laboral y social, contaminación y la competencia entre compañeros y clases. El Instituto

Mexicano del Seguro Social (IMSS) confirma que 75% de las personas en México presentan fatiga por estrés laboral, o síndrome de burnout, por encima de países como China (73%) y Estados Unidos (59%) (Bermúdez–Ornelas y otros, 2020). En el estado de Jalisco la magnitud del problema se identifica como “grave”: la prevalencia de trastornos mentales en adultos es de 23.9%. La necesidad de atención en niños y adolescentes en el Área Metropolitana de Guadalajara es de 36.9% y 28.5% en el interior del estado. Entre los trastornos mentales que más presentan los jaliscienses son: trastorno de ansiedad (16%), seguido de depresión (4.4%) y alcoholismo (3.2%) (Instituto Jalisciense de Salud Mental, 2013). Además, según la Encuesta Nacional de Epidemiología Psiquiátrica (ENEP), realizada en 2003, el centro–oeste del país —donde se encuentra Jalisco— es la zona que presenta una prevalencia más elevada de trastornos mentales en la vida (36.7%) (Torres y otros, 2019).

En Jalisco hay infraestructura y respuesta social organizada para tratar los trastornos de salud mental. Entre ellos se encuentran el Hospital Psiquiátrico, un establecimiento hospitalario que ofrece atención a pacientes agudos y de larga estancia con trastornos mentales. De la misma manera, existen los Hospitales Generales con áreas de especialización psiquiátrica, atienden problemas agudos y de corta estancia. También existen servicios de consulta estándar, los cuales se dedican al abordaje de los trastornos mentales a través de aspectos clínicos y sociales (centros comunitarios de salud mental, clínicas de salud mental ambulatorias, ONG con personal de salud mental y departamentos de salud mental en hospitales generales) (Torres, y otros, 2019). Asimismo se encuentra el cuerpo médico especializado en salud mental (psiquiatría o neurología) y el personal de salud mental (psicología), ofreciendo servicios a través de consultas médicas y terapia para tratar los diferentes trastornos.

El síndrome burnout y la pandemia de covid–19

Es importante mencionar también que en el AMG se sufrieron graves consecuencias en materia de salud mental, como consecuencia de la pandemia del covid–19.

Según un estudio realizado por la Universidad de Guadalajara, en el marco de los módulos de Salud Mental y Reumatología en el Congreso Internacional de Avances en la Medicina (CIAM 2022), el doctor Rogelio Bazúa O'Connor, coordinador del módulo, aseguró que los trastornos de salud mental en México aumentaron entre 20 y 30 por ciento tras el periodo de aislamiento. En algunos casos, los efectos de esta contingencia agudizaron problemas como la depresión, ansiedad y los desórdenes obsesivo-compulsivos. La necesidad de quedarse en casa, la falta de convivencia con las personas, el contagio, las pérdidas humanas y la imposibilidad de despedirse de algún familiar moribundo, son algunos de los factores que detonaron los problemas mentales en la población (González-Márquez, 2022).

En el caso del cuerpo médico que atendió esta crisis en el AMG (doctores/as, camilleros, enfermeros, paramédicos y personal de servicio), casi 50% sufrieron de problemas como cansancio extremo o burnout, además de irritabilidad, depresión y ansiedad. En el caso del Hospital Civil de Guadalajara, no se presentaron ideas suicidas, gracias al seguimiento que las autoridades dieron al personal. En el caso de los menores de edad y la población estudiantil, se registraron cambios en el desempeño académico, social y deportivo. Hubo muchas modificaciones no favorables en los hábitos de sueño y alimentación, así como un aumento en los casos de depresión, ansiedad, falta de motivación, irritabilidad y síntomas obsesivo-compulsivos (González-Márquez, 2022).

Para quienes trabajaron desde casa, muchos tuvieron la obligación de convertir su hogar en escuela, oficina y gimnasio; el cambio de papeles en casa, el miedo a enfermar, el duelo por alguna pérdida cercana y reducción en los tiempos de descanso provocaron que los adultos desarrollaran hasta 20% de cuadros depresivos, 12% de ideaciones suicidas, además de incrementos no cuantificados de ansiedad, alteraciones de sueño, aumento en el consumo de alcohol y drogas e incremento de violencia intrafamiliar. Muchas personas también desarrollaron secuelas después de haberse contagiado del virus covid-19. Se relacionaron síntomas como la fatiga (56%), alteraciones de memoria (16%), ansiedad (13%), depresión (12%), alteraciones del sueño (11%) y estrés postraumático (1%) (González-Márquez, 2022).

Consecuencias físicas y mentales del burnout

Existen dos tipos de estrés, el adaptativo y el no adaptativo; este último es considerado negativo, el cual llega a manifestar ansiedad y provoca que la persona se preocupe por cosas que aún no suceden. Cuando esta respuesta se da en exceso, el sujeto se encuentra en un constante estado de alerta y produce una sobrecarga de tensión que repercute en el organismo y provoca gradualmente la aparición de enfermedades y anomalías patológicas que impiden el funcionamiento adecuado del cuerpo humano. Por otro lado, el estrés de tipo adaptativo (o positivo), permite a los seres humanos tener el impulso para enfrentar los retos, aunque sean muy altos (Loera, 2019).

Los estilos de vida actuales generan múltiples estresores que se prolongan en el tiempo. La persistencia en el tiempo del estrés provocado por sobredemandas laborales favorece la aparición del estrés agudo, que luego se vuelve crónico. En términos fisiológicos, la información percibida sobre el estresor es compilada por el tálamo, luego se activa el córtex prefrontal (capacidad de decidir, memoria a corto plazo y atención), junto con el sistema límbico. Finalmente llega a la respuesta general del organismo, poniendo en acción a la amígdala y al hipocampo, con la subsecuente activación del complejo hipotálamo–hipófisis, que da inicio a la respuesta hormonal ante la situación del estrés (Lovo, 2020).

El síndrome general de adaptación al estrés se divide en tres fases: 1. *La alerta*: como respuesta al estresor, las glándulas suprarrenales se ven estimuladas por el hipotálamo para que secreten adrenalina, y se produzca la energía necesaria ante una respuesta inmediata. 2. *La defensa*: solamente se activa si el estresor se prolonga en el tiempo. El cortisol es secretado por las suprarrenales para mantener los niveles de glucosa en sangre constantes, de manera que no falten los nutrientes esenciales para los órganos. 3. *El agotamiento*: con las alteraciones hormonales crónicas el organismo se desborda en su propia respuesta, empieza a aparecer una resistencia a las diferentes hormonas, es decir, que pierden su eficacia y se acumulan en el torrente sanguíneo, generando una serie de consecuencias negativas. Cada una de estas fases, ante la persistencia del estresor laboral, irá

generando una serie de síntomas somáticos y psicológicos que harán visible que el organismo está sufriendo (Lovo, 2020).

El estrés también ha demostrado tener repercusiones en el sistema digestivo y en la nutrición humana. La acumulación de estrés laboral puede alterar los patrones de conducta de quienes lo sufren, y esto tiene repercusiones directas en el organismo. O, de manera contraria, el estrés puede ser originado por alteraciones y desórdenes dietéticos. Actualmente no extraña que el aparato digestivo esté asociado al estrés propio de ambientes y ritmos laborales insanos; un porcentaje llamativo de trabajadores presentan sintomatología relacionadas con el sistema digestivo (hiperacidez, digestiones pesadas, úlceras gastroduodenales, alteración de hábitos evacuatorios, etc.). También es frecuente encontrar cuadros de adelgazamiento o engordamiento injustificado. No deben de ser excusables los exámenes de salud que recojan este tipo de situaciones causadas por una mala nutrición (Franco, 2007).

Como consecuencia del estrés se cambian los patrones de conducta alimentaria y nutricional. Es importante remarcar, que la alimentación incide directamente en la salud, pues es información que transmitimos al organismo y éste lo convierte en energía mediante diferentes rutas metabólicas para generar, en su mayoría, ATP.⁴ Sin embargo, este hábito, obligado para el mantenimiento de la vida, parece no contar con el suficiente relieve en cuanto a su significado y consecuencias. No se debe relegar poca importancia a una buena alimentación. Tristemente, el hábito de una verdadera y óptima nutrición sólo adquiere protagonismo cuando se ha desencadenado algún tipo de daño o disfunción, generalmente irreversible (Franco, 2007).

Los efectos nocivos de una mala alimentación no se producen por efecto, sino por excesos y exposición a ambientes inadecuados. El estrés, además, afecta y produce un retraso en el metabolismo y el proceso digestivo. Los adultos necesitan incorporar a su dieta al menos ocho de los veinte aminoácidos que constituyen todas

⁴ La molécula adenosín trifosfato (ATP) es el nucleótido principal para la obtención de energía celular. Se le llama comúnmente “la moneda energética” de la célula, y por ende, del cuerpo.

las proteínas. Junto a las proteínas, se necesitan otras sustancias para la edificación de estructuras corporales como el calcio, el fósforo, el yodo, el hierro y otras ferropoteínas. La investigación biológica demuestra que existen reacciones en el cuerpo que corresponden a los problemas que afectan a las personas. El mecanismo del estrés es traducido para el cuerpo como un cambio biológico idéntico y proporcional que debe hacer para afrontar la exigencia superior de actividad (Franco, 2007). Por lo tanto, una correcta ingesta de alimentos resulta clave para afrontar de manera efectiva, los diferentes retos que se presentan en la vida cotidiana.

De la misma manera, el estrés puede alterar el apetito y el hambre,⁵ y, como consecuencia, la correcta alimentación y nutrición, lo que equivale a decir que una fuente pequeña de estrés influye la manera en la que nos alimentamos. Modelos erróneos de vida y alimentación conducen a diversas enfermedades. Nos encontramos enfermos, o disfrutamos de buena salud según la química de nuestras células. Cuando las células soportan estados carenciales y no reciben la nutrición óptima —como, por ejemplo, cuando se come fuera de casa por falta de tiempo— se produce en el organismo una carga de estrés adicional. Entre los modos más sutiles de desnutrir al cuerpo y propiciar un ambiente de estrés, se encuentra el consumo de los hidratos de carbono refinados (azúcares de todo tipo y harinas blancas), las bebidas alcohólicas (Franco, 2007), así como las grasas poliinsaturadas (soya, canola, etc.) que provocan un estado de inflamación en el cuerpo.

Suplementos sugeridos para mejorar la función cognitiva

El académico del Departamento de Fisiología del CUCS, doctor Mario Alberto Ramírez Herrera, y docente en los doctorados de Ciencias Biomédicas y Farmacología, expuso que el suplemento de la curcumina mejora el funcionamiento

⁵ Entiéndase el apetito como una sensación primariamente psíquica y el hambre como una sensación básicamente orgánica y fisiológica. Estas señales son principalmente reguladas por el hipotálamo (Díaz, 2007).

del sistema nervioso a través de procesos naturales que no lo alteran y lo hacen más eficiente. La curcumina es considerada por la OMS una molécula segura, pues no ocasiona efectos secundarios ni adicción. Ramírez detalló que las personas que sufren de estrés crónico pueden tener daños ocasionados por los radicales libres que se generan al quemar la glucosa en altos niveles. Los radicales libres son moléculas sin un electrón que tratan de captarlo mediante la oxidación o el “robo” a otras moléculas, provocando una reacción en cadena (Loera, 2019).

En un organismo saludable hay equilibrio entre los radicales libres y las sustancias protectoras que los neutralizan, sin embargo, si existe un desequilibrio en favor de los radicales libres, algunos efectos pueden ser el envejecimiento prematuro, lo cual genera problemas de falta de atención, retención y procesamiento de información. Así también, está asociado a la aparición de cataratas, carcinogénesis (proceso de inicio del cáncer), riesgo de presentar aterosclerosis, acumulación de grasa corporal, hipertensión, accidentes cerebrovasculares y otros problemas de salud. La curcumina tiene un efecto ansiolítico y antidepresivo al moderar los radicales libres, además de limitar los procesos inflamatorios en el cuerpo y padecimientos crónico–degenerativos como diabetes, artritis e hipertensión. Por otro lado, los procesos de memoria y aprendizaje se potencian con este suplemento (Loera, 2019).

Existe también otro suplemento tratado para aumentar la función cognitiva y el rendimiento mental, el aceite MCT (Medium Chain Triglycerides), o de cadena media. Se trata de una combinación de ácidos grasos extraídos del aceite de coco, con cadenas de 6, 8 y 10 carbonos, que son grasas saturadas. Al tener facilidad para atravesar la barrera hematoencefálica, pueden ser metabolizados fácilmente por los astrocitos, las células de sostén para el sistema nervioso central. Es por eso, que el aceite MCT resulta como un neurotrófico, combustible ideal y energía limpia para el cerebro. Con este suplemento se ha logrado revertir la degeneración cognitiva y restaurar el metabolismo cerebral energético (Stro, 2023).

De la misma manera, algunas de las deficiencias nutricionales más críticas que se han vinculado con la depresión, los trastornos mentales y la fatiga crónica incluyen la de vitamina D. Se ha hecho mal en nombrarla “vitamina”, porque en

realidad es una hormona esteroidea soluble en grasa, necesaria para la función cerebral. La vitamina D tiene una gran importancia en una gran variedad de procesos fisiológicos, incluida la regulación del estado de ánimo. Además, protege a las neuronas del daño causado por los radicales libres y reduce la inflamación. El cuerpo la produce principalmente a partir del colesterol en la piel después de exponerse a rayos UVB del sol, por ello, vivir únicamente en interiores supone un factor de riesgo para la salud mental y la correcta función cerebral. Para corregir su deficiencia, resulta importante exponerse consistentemente a la luz solar del amanecer y el atardecer (terapia de luz roja e infrarroja), para poder absorber correctamente la luz del mediodía (luz UVB). De manera ideal, se puede complementar esta práctica con un suplemento de vitamina D. Restaurar los valores de dicha vitamina puede llevar varios meses, pero hacerlo, ha demostrado mejorar la química corporal, desde la salud ósea a la mental (Perlmutter & Loberg, 2014).

Factores de protección ante el síndrome de burnout

Recientemente se ha propuesto la Inteligencia Emocional (IE) como posible protector frente al burnout. Este término hace referencia a la habilidad para percibir, asimilar, comprender y regular las emociones propias y las de otras personas. De acuerdo con la teoría, las personas que son emocionalmente inteligentes saben percibir las emociones de quienes las rodean y las propias, comprender las posibles causas y consecuencias de esas emociones, y por lo tanto, utilizan herramientas que les permiten gestionarlas. Estas habilidades podrían funcionar como un factor protector, en el sentido de que permitirían un mejor procesamiento y asimilación de la información emocional producida por los sucesos vitales cotidianos, lo que favorece un mayor bienestar psicológico en el individuo.

Los altos niveles de IE en los alumnos se relacionan con menores niveles de agotamiento y cinismo, y una mayor eficacia académica, al tiempo que se produce una menor percepción del estrés y hay puntuaciones más elevadas en el vigor, compromiso, dedicación y absorción. Las habilidades emocionales se consideran como un amortiguador del estrés académico, y al mismo tiempo, como generadoras

de actitudes positivas hacia los estudios y tareas académicas. Por el otro lado, bajos niveles de IE, están relacionados con un menor nivel de bienestar y ajuste psicológico, menor cantidad y calidad de relaciones interpersonales dentro y fuera del aula, descenso en el rendimiento académico, así como una mayor aparición de conductas disruptivas y abuso de sustancias adictivas (Caballero, Bresó & Gutiérrez, 2014).

Factores de riesgo ante el síndrome de burnout

A lo largo del estudio del burnout se han identificado diferentes factores que pueden provocar que una persona pueda ser propensa a padecer este síndrome. En el plano organizacional se han relacionado con el burnout las actividades laborales que vinculan al trabajador y sus servicios directamente con los clientes, horarios de trabajo excesivos, altos niveles de exigencia, falsas expectativas, bajos niveles de desafío y el exceso de estandarización (actividades repetitivas). Asimismo, también se identificaron como factores a considerar, las condiciones del lugar de trabajo, carga de trabajo, papel laboral o desarrollo de la carrera, interacción social y remuneración del rendimiento. Otros factores en el ámbito personal incluyen la carga mental, el descanso, la motivación y las demandas. Cada factor de riesgo es multivariado y se comprenden como aspectos personales, sociales, organizacionales, laborales y culturales (Lovo, 2020).

En el caso de los estudiantes, los factores de riesgo que pueden anteceder o predecir la aparición del burnout son: la mala relación entre estudiante–profesor, no contar con retroalimentación de los compañeros, baja solidaridad y compañerismo, competitividad y conflictos con compañeros, no participar en actividades culturales o recreativas y espacios de recreación de difícil acceso. Otras variables a tomar en consideración son: el sexo (las mujeres son menos propensas a presentar síntomas de cinismo), características de la personalidad como ansiedad de rasgo, perfeccionismo, rigidez, baja autoeficacia; déficits de aptitudes, hábitos y estrategias de estudio, ansiedad ante los exámenes o proyectos importantes,

deficiencia en habilidades sociales y la baja motivación o satisfacción con los estudios (Caballero, Bresó & Gutiérrez, 2014).

Manifestaciones clínicas y diagnóstico

La profesora Christina Maslach describió tres componentes principales que forman parte del síndrome: agotamiento emocional (pérdida de energía, desgaste, fatiga), despersonalización o deshumanización (cinismo, actitudes negativas e insensibilidad), y baja realización personal. Las manifestaciones visibles del burnout tienen diferentes grados, como son los siguientes:

- *Leve*: cansancio, dificultad para levantarse, quejas vagas.
- *Moderado*: suspicacia, aislamiento, negativismo.
- *Grave*: ausentismo, aversión, abuso de estupefacientes, respuesta enlentecida.
- *Extremo*: suicidio, colapso, aparición de cuadros psiquiátricos, aislamiento completo (Lovo, 2020).

Aunque los signos y síntomas del síndrome burnout son muy complejos, pueden describirse de manera general desde diferentes ámbitos:

- *Síntomas psiquiátricos*. Deterioro silente de la persona, depresión y ansiedad crónicas, alteraciones del carácter, suicidios, disfunción familiar, presencia de adicciones.
- *Síntomas emocionales*. Agotamiento emocional, hostilidad, odio, irritabilidad, dificultad para la expresión y control de emociones, aburrimiento, impaciencia, ansiedad, desorientación y síntomas depresivos.
- *Síntomas cognitivos*. Pérdida de significado y valores, desorientación cognitiva, desaparición de expectativas, modificación del autoconcepto, pérdida de la creatividad, cinismo, distracción, criticismo aumentado.

- *Síntomas conductuales.* Ausentismo, evadir o dejar de lado responsabilidades, autosabotaje, desvalorización, desorganización, la no toma de decisiones, abuso de sustancias (alcohol, tabaco, café, drogas).
- *Síntomas somáticos.* Jaquecas, palpitaciones, hipertensión, diarrea, insomnio, dolor precordial, asma, catarros frecuentes, alteraciones menstruales, fatiga crónica, lumbalgias, cervicalgias y alergias (Lovo, 2020).

Estos síntomas son referidos por la bibliografía mundial, quedando en claro que las afectaciones del burnout atacan a todos los sistemas orgánicos, en detrimento de la calidad de vida de los pacientes y sus familias. En cuanto al diagnóstico existen diferentes instrumentos, siendo el más utilizado el Maslach Burnout Inventory (MBI). Otras pruebas disponibles son el Cuestionario Breve de Burnout, el Burnout Measure, el Cuestionario para la Evaluación del Síndrome de Quemarse por el Trabajo, el Inventario de Burnout de Psicólogos, el Cuestionario de Desgaste Profesional de Enfermería y el Cuestionario de Burnout para el Profesorado, entre otros (Lovo, 2020). No obstante, las anteriores pruebas siempre deben de ser complementadas con una entrevista entre el profesional y el paciente para atender las particularidades del caso.

Prevención y tratamiento

El síndrome de burnout es un problema complejo y difícil de abordar. Algunos tratamientos se han centrado en individualizarse para enfocarse en la persona. Dentro de ellos, el primer plano de intervención tiene cabida en el proporcionamiento de medidas de afrontamiento, gestión de tiempo y modificación del estilo de vida. De la misma manera, si el grado de burnout que presenta la persona es muy alto, se da una baja médica por el tiempo que considere el médico o persona tratante. La visión individualista sostiene que la persona sufre por aspectos propios de su personalidad, carácter o conducta y tienen que ser atendidos de manera única y personalizada. Otros autores han desarrollado un enfoque social, donde se sostiene que la causa del burnout reside en la interacción entre las personas y con los

sistemas laborales y ambientales existentes, lo que, para su prevención, se deberían efectuar cambios en la organización del trabajo y en la relación entre las personas (Lovo, 2020).

Acciones como reconocer y evitar los estresores negativos, mejorar la calidad de vida y el funcionamiento organizacional, junto con promover estrategias de afrontamientos, han sido tratamientos efectivos. La parte más difícil del conglomerado de acciones requeridas recae en el clima y la estructura organizacionales; en este sentido se sugieren intervenciones colectivas como promociones internas justas, flexibilidad de horarios, apoyo a la formación y fortalecimiento de las relaciones interpersonales. Algunas estrategias personales son: explorar oportunidades para aprender y crecer en el trabajo, establecer objetivos personales y metas alcanzables, practicar una gestión eficaz del tiempo, dividir el tiempo laboral y personal y hacer un inventario personal de todos los recursos positivos con los que se cuenta para la realización del trabajo (Lovo, 2020).

El psicólogo Whiton Stewart Paine sugirió un modelo de manejo de burnout basado en pasos: 1. *Identificar la presencia del síndrome*; 2. *Su prevención mediante estrategias de afrontamiento*; 3. *Realizar actividades de mediación para reducir la evolución del síndrome o invertir el avance negativo*, y 4. *Aplicar el tratamiento pertinente a la persona diagnosticada*. Los métodos terapéuticos más eficaces son los de técnicas cognitivas conductuales y la psicoterapia. También, de manera general se han propuesto medidas de apoyo en las áreas: emocional (relacionadas con las muestras de efecto, confianza y preocupación por las personas que laboran), instrumental (los adecuados recursos materiales para realizar el trabajo y los incentivos económicos), informativa (que le permita a los trabajadores tener el conocimiento sobre el síndrome y la manera de contrarrestarlo) y evaluativa (retroalimentación del profesional sobre sus propias actividades y cómo optimizarlas) (Lovo, 2020).

El síndrome de burnout es un conjunto de síntomas que cada persona vive diferente. Dentro del proceso de reversión, se debe conocer cómo son estos patrones de sintomatologías para poder crear una estrategia que permita a la persona salir adelante y recuperar su ritmo de vida normal. Entre las herramientas

usadas, el recurso de la arte terapia es bien aceptado por algunos pacientes como manera para reducir el estrés y dar solvencia al estado en el que se pueden encontrar. Las sesiones de arte terapia suelen ser grupales y a través de ellas, las personas materializan mediante formas, colores y texturas los sentimientos y emociones; de igual manera, se utilizan recursos como la práctica de la música y la expresividad corpórea como la danza. Dentro de un testimonio anónimo que se recabó a través de una plática en esta investigación, la persona reconoció los beneficios de la arte terapia y comentó, que fue de tanta ayuda que actualmente sigue practicando actividades artísticas, enfocadas a la música y el canto, como manera de expresarse y encontrar realización personal.

2.1. Sustento teórico y metodológico

Para el desarrollo de esta investigación, los datos e investigaciones realizadas por la Universidad de Guadalajara, así como del Observatorio Laboral y encuestas del INEGI, aportaron mucha claridad en cuanto a la situación actual en México, y más específicamente en el AMG respecto a cuestiones de salud mental. La UdeG ha mostrado interés en atender las problemáticas de estrés que viven sus estudiantes en el curso de su carrera universitaria: realizó una encuesta exhaustiva para explorar los obstáculos que experimentaron sus estudiantes en el transcurso de la pandemia del covid-19 y se llevaron a cabo estudios por parte de su departamento de Psicología Básica para atender a los alumnos que padecían de estrés negativo. Así, también, el módulo de salud mental en el marco del Congreso Internacional de Avances en la Medicina (CIAM), arrojó muchos datos en cuanto al estado grave en el que se encuentra Jalisco con lo referente a la salud mental a partir de la pandemia del covid-19.

Los estudios hechos por Christina Maslach han aportado mucha claridad en cuanto a lo que es el burnout y cómo identificarlo mediante un sencillo cuestionario (el ya referido Maslach Burnout Inventory). La información estudiada por Víctor Olivares Fáunderz (2017) en su artículo “Christina Maslach: comprendiendo el burnout” contextualiza de manera aterrizada todo lo que fue estudiado por la

profesora y resultó de mucha utilidad para comprender y describir el término *burnout* como un síndrome que tiene que ser tratado clínicamente. Olivares hace énfasis en que el trabajo de Maslach fue fructífero para facilitar la comprensión de las variables psicosociales que afectan el comportamiento humano y describe el impacto que tuvo su trayectoria profesional a escala mundial.

El burnout es un término relativamente reciente, no obstante, el desgaste y el estrés producido por el trabajo ha existido desde los albores de la humanidad. Para ello, la investigación histórica fue clave para comprender de manera integral este padecimiento, propio del ser humano. Resultó de mucha utilidad consultar libros de historia económica y del trabajo. Autores como Valentín Vázquez Prada (1966) y José Herrera Rossi (1989) describen de manera concisa las diferentes etapas que atravesó la humanidad en lo que refiere a las fuerzas productivas, la economía, percepción, contexto y evolución del trabajo a lo largo de la historia. De la misma manera, el trabajo de Walter Arias Gallegos (2012), aunque no trata el tema del desgaste laboral como tópico principal, hace una revisión histórica de la salud ocupacional y la seguridad industrial; contextualiza y describe de manera breve las etapas del trabajo. Su investigación aportó a la investigación para complementar y confirmar que la información sea coherente y veraz.

Para evaluar la presencia del burnout en la comunidad estudiantil de la licenciatura de Arquitectura en el ITESO se aplicó en el presente semestre el Maslach Burnout Inventory para estudiantes (MBI-SS) a una muestra de 33 alumnos de la carrera para identificar las estadísticas de burnout en cuanto al agotamiento, cinismo y eficacia profesional. De la misma manera, se hizo un recuento de las diferentes actividades y dinámicas que han estado presentes en la formación académica y se ponderó si pueden llegar a influir o provocar desgaste debido al alto nivel de exigencia y complejidad. Se analizaron diferentes factores como las entregas de las materias del eje de proyectos (Diseño Arquitectónico y “Talleres Verticales”), *repentin*as, talleres, congresos, carga de materias en el plan de estudios y hábitos estudiantiles, que a su vez afectan la vida académica de los alumnos.

Para conocer más cerca el síndrome de burnout se realizaron dos entrevistas. La primera fue a través de una plática: una persona de la comunidad del ITESO compartió su testimonio de manera anónima, pues padeció un grado crítico de burnout. Escuchar su experiencia fue de gran relevancia en esta investigación para entender y lograr enfatizar aún más el impacto tan grave que puede tener el burnout en la salud de una persona cuando es desarrollado hasta el extremo. De la misma manera, se entrevistó personalmente a la psicóloga y maestra del ITESO Natalia Fuentes, quien realizó su tesis de licenciatura sobre el burnout; Fuentes aportó a la investigación información relevante para conocer de fondo el síndrome. También, gracias a ella pude entender términos más especializados y conocer cómo es un abordaje profesional con relación al síndrome burnout.

La información y la bibliografía descritas anteriormente se contrastaron entre sí para enlazar la teoría estudiada con el contexto próximo y crear una secuencia lógica en cuanto a los diferentes factores y particularidades del burnout. A partir de esto, se generaron reflexiones y aprendizajes para identificar de qué manera la comunidad estudiantil de Arquitectura del ITESO está desarrollando los síntomas de burnout, en sus diferentes gradualidades. Este trabajo funcionará como primera parte y punto de partida para desarrollar la siguiente investigación en el periodo Otoño 2023, en el cual se buscarán y documentarán estrategias de prevención del síndrome burnout. De la misma manera, se propondrán espacios y ambientes en los que se proteja a los alumnos en la comunidad estudiantil y se cuide su salud mental y física, a la vez que ellos aumentan su rendimiento académico.

2.2. Planeación y seguimiento del proyecto

Factores de riesgo en la comunidad estudiantil de Arquitectura (ITESO)

El campo de la arquitectura es una disciplina artística interesante y compleja; atañe aspectos técnicos, teóricos, prácticos, estéticos y racionales. El arquitecto debe comprender la importancia de la percepción del espacio y desarrollar continuamente su capacidad creativa con base científica, tecnológica y estética, para que así pueda

solucionar problemas de manera crítica e inteligente. En específico, la carrera de arquitectura cuenta desde el inicio con retos complejos, diseñados para que el alumno alcance a desarrollar todo su potencial en cuanto a los aprendizajes y habilidades que debe asimilar para ejercer de manera correcta su profesión en el mundo laboral y en la sociedad en general.

El plan de estudios vigente ofertado por el ITESO para la carrera de arquitectura (LAR2015) comprende sus materias entre diferentes disciplinas y áreas de conocimiento (Teoría e historia del hábitat; Análisis y gestión del territorio; Fundamentos del diseño y la representación; Edificación y administración de obra; Diseño de vivienda, espacio público, equipamiento e infraestructura; Gestión sustentable; Estructuras en obras civiles; Saberes complementarios; Currículum universitario y Proyectos de Aplicación Profesional). En el transcurso de la ruta sugerida de estudios, los conocimientos y competencias adquiridas en las asignaturas se complementan entre sí y forman una lógica de aprendizaje progresivo.

Sin embargo, a pesar de que cada curso tiene la intención de formar al alumno de acuerdo con las habilidades requeridas en el proceso de aprendizaje, hay materias que son más demandantes y exigen al alumno afrontar retos más complejos. La alta exigencia académica combinada con la organización desbalanceada, el desconocimiento de la gestión del tiempo y habilidades de inteligencia, así como la presencia de hábitos no favorables, tienen como consecuencia el aumento del estrés académico e incidencia de burnout. Los manejos deficientes de las exigencias propias de la formación universitaria pueden convertirse en un factor de riesgo para padecer el síndrome de burnout. Para entender este fenómeno dentro de la comunidad estudiantil, se debe tomar en cuenta cómo se configura el entorno en el que se desarrollan los alumnos.

La centralidad de los estudios en la licenciatura de Arquitectura en el ITESO se encuentra en los talleres de Diseño Arquitectónico (I–IV) y en los “Talleres verticales” (Vivienda, comercio y servicios; Espacio público y paisaje; Equipamiento urbano y Contexto y Patrimonio Cultural). Estas materias conforman un requisito para avanzar cada semestre en la ruta sugerida y son impartidos desde el primer

semestre al octavo, su aprobación es requisito indispensable para inscribir el Proyecto de Aplicación Profesional (I y II). La importancia de estos ocho cursos reside en que las competencias son integradoras, es decir, exigen que el alumno pueda aplicar de manera conjunta todos los conocimientos que ha adquirido en las materias que conforman el plan de estudios. A pesar de que en los talleres los aprendizajes no se evalúan a través de exámenes, los proyectos y repentinas⁶ que conforman las materias de diseño, sus requisitos y complejidad, demandan un mayor rendimiento académico por parte de los estudiantes.

Dentro de la comunidad estudiantil de arquitectura, suelen ser comunes los desvelos, los atrasos de tiempo, la falta de recreación en actividades como el deporte o el juego, la sensación de estrés y presión, el cansancio y agotamiento físico y emocional, la competitividad entre compañeros, la desorganización y el desconocimiento sobre técnicas de productividad. Cada semestre, conforme se aproximan las actividades de pre-entregas, entregas finales, repentinas o talleres, los factores de riesgo son más propensos a presentarse. Incluso, hay alumnos que llegan a padecer síndrome de burnout sin darse cuenta de ello, o bien, se percibe como algo “normal”. No existe una difusión de información adecuada para proporcionar a los alumnos herramientas efectivas para manejar el estrés, gestionar el tiempo y aumentar su rendimiento académico dentro de las actividades y exigencias universitarias.

Uno de los detonantes y factores de riesgo es la carga de trabajo y el tiempo disponible para realizarlo. El nivel de exigencia que requiere diseñar y entregar un proyecto arquitectónico de calidad es muy alto. En cada entrega, el estudiante de arquitectura es evaluado de manera general a través del desarrollo conceptual y creativo del concepto, el proceso de diseño, la funcionalidad y expresividad de los espacios, la técnica y habilidad en la representación y la forma de comunicar sus ideas. Cada proyecto está ideado para que el alumno pueda desarrollar las

⁶ En las escuelas de arquitectura una *repentina* es una actividad que se realiza dentro de un tiempo limitado para reforzar el aprendizaje colaborativo o individual. A través de esta actividad se espera que los alumnos desarrollen las competencias necesarias para afrontar el trabajo bajo presión, acrecentar su creatividad y adquirir una toma rápida de decisiones.

cualidades, habilidades y competencias propias de cada taller. A pesar de que es adecuado que el nivel académico tenga una rigurosa exigencia para permitir que el alumno se prepare para ejercer su profesión, deben existir medidas preventivas que permitan que los alumnos no lleguen a ver comprometidas su salud mental y física por la carga de trabajo y las exigencias académicas de cada semestre.

Descripción de la evaluación del síndrome de burnout en la comunidad estudiantil de Arquitectura (ITESO)

Entre los objetivos que se buscan obtener con esta investigación se encuentra la detección de los indicios del síndrome burnout en la comunidad estudiantil de Arquitectura del ITESO. Para esto, se aplicó el cuestionario Maslach Burnout Inventory en su variación diseñada para los estudiantes de universidad (Maslach Burnout Inventory–General Survey for Students), por sus siglas, MBI–GS–S (ver Anexo 1), a una muestra de 33 alumnos de diferentes semestres. La variación para los estudiantes consta de 15 ítems y está dividida en tres apartados: *agotamiento*, *cinismo* y *eficacia profesional*.

- **Agotamiento:** hace referencia a los síntomas en los que la persona se encuentra cansada física y emocionalmente. Por ejemplo: dificultad para levantarse por las mañanas, bajos niveles de energía durante el día, cansancio tras la jornada escolar, etc.
- **Cinismo:** muestra las actitudes en las que la persona llega a ser hostil, pierde la empatía, duda de la importancia e impacto de sus estudios o llega a realizar autosabotaje.
- **Eficacia profesional:** este apartado, a diferencia de los dos anteriores es evaluado de manera positiva, es decir, entre mayor sea el puntaje es mejor. Con los ítems de este rubro se miden el rendimiento académico, la eficacia para resolver problemas, la satisfacción de obtener logros, y el autorreconocimiento personal como buen estudiante.

Una de las variables importantes para la discusión de los resultados es el momento en el que fueron contestados los cuestionarios. El periodo de respuesta estuvo comprendido entre las dos semanas posteriores a las vacaciones de Semana Santa del presente periodo escolar (10 de abril al 21 de abril de 2023). Es decir, las semanas doce y trece del semestre. La semana 12 es conocida en el ITESO como “la semana de bajas”. A esta altura del semestre los estudiantes pueden ver reflejadas la mayor parte de sus calificaciones. A partir de ahí, pueden tener la posibilidad de desinscribir la materia para que ésta no aparezca como reprobada en caso de que los resultados tengan poca probabilidad de ser aprobatorios. A partir de este punto, las exigencias empiezan a ser mayores, las entregas de los alumnos se acumulan y la sensación de estrés aumenta en el campus. Este periodo es coloquialmente conocido como “periodo de finales”. Es la etapa más pesada del semestre porque se hacen todos los cierres. Por ello, resulta pertinente aplicar la prueba en este rango temporal, para evaluar la salud de los alumnos dentro de un contexto de presión.

Resultados de las pruebas de detección del burnout en la comunidad estudiantil de Arquitectura (ITESO)

En relación con los resultados de la muestra de alumnos, se identificó en la dimensión de agotamiento que 6.06% puntuó un valor bajo; 9.09% medio bajo; 27.27% medio alto; 45.45% de los participantes obtuvo un puntaje “alto” y 12.12% clasificó como “muy alto”. Se observó que más de la mitad de las personas que realizaron la prueba (57.57%) presentaron indicios de burnout en lo que se refiere al agotamiento. Ningún alumno puntuó en una valoración “muy bajo”. Esto arroja información para conocer los grados de agotamiento presentes en los estudiantes. Las afirmaciones que hacían alusión al cansancio frente a la carga de trabajo, los días en la jornada de clase y los bajos niveles de energía, fueron las que se contestaron con puntajes más altos de manera general.

En lo referente al apartado de cinismo, 24.24% de los alumnos puntuó un valor “bajo”; 9.09 “medio bajo”; 39.39% “medio alto” y 27.28% “alto”. Ningún alumno

obtuvo resultados que clasificaran en “muy bajo” o “muy alto”. Con estas cifras se observa que 27.28% de los participantes presentaron indicios de burnout. Es importante identificar que el cinismo es conocido como “la dimensión cognitiva del burnout” y esta variable predice en mayor medida la intención del abandono escolar. A través de las afirmaciones que son contestadas en la prueba, se evalúa el cuestionamiento que pueden llegar a hacer los alumnos frente a la validez e importancia de sus estudios. El cinismo es el equivalente en los estudiantes a la dimensión de “despersonalización” en el ámbito laboral. Por ello, es importante atender esta variable para evitar la deserción académica, el autosabotaje y hostilidad frente a los estudios.

Dentro de la dimensión de la eficacia profesional, 3.03% puntuó un valor “muy bajo”; 21.22% “bajo”; 33.33% “medio bajo”; 24.24% “medio alto”; 15.15% “alto” y 3.03% “muy alto”. Estas cifras son interpretadas de manera positiva, por lo que se observa que 24.25% de los alumnos presentan indicios de burnout dentro de este apartado; 57.57% se encuentran en nivel intermedio y únicamente 18.18% se posicionan en un nivel óptimo, según la prueba. Las afirmaciones presentes en la dimensión de la eficacia profesional hacen referencia a la habilidad para resolver problemas, participar activamente en clase, y reconocer los estímulos positivos al conseguir logros y objetivos. La eficacia profesional es una variable importante que identifica el nivel de rendimiento que tiene un alumno ante las exigencias de la carrera universitaria. Un bajo rendimiento es asociado con necesitar más tiempo para hacer las cosas, dificultad en los procesos creativos y manejo inadecuado de los retos y problemas que se presentan. Cuando la eficacia profesional es baja, es más difícil poder asumir las cargas de trabajo que se presentan cada semestre.

Discusión de los resultados de las pruebas realizadas en la comunidad estudiantil de Arquitectura (ITESO)

En cuanto a la evaluación general de esta prueba y de cómo tienen que ser interpretados los datos, la psicóloga y maestra del ITESO Natalia Fuentes aclaró en una entrevista personal el término de *diagnóstico*. Pues, en situaciones como el

burnout, más allá de un dictamen o valoración, el problema reside en que hay estrategias y ambientes que no están funcionando y todo esto provoca que la persona desarrolle los diferentes síntomas que conforman el síndrome.

Algunos psicólogos al aplicar el inventario prestan atención cuáles son las dimensiones que presentan más indicios de burnout para trabajar en ellas. No se diagnostica ni se ponen etiquetas, más bien, hay que analizar los factores, conductas e interacciones ambientales que influyen para que la persona pueda ser propensa a padecer de burnout. Esto implica conocer lo que conforma el ambiente, la historia, factores biológicos y personalidad de cada persona (Fuentes, 2023).

Ahora bien, ¿Cuáles son los factores y estímulos que influyeron para que los alumnos llegaran a presentar indicios de burnout? Para responder esta pregunta, se debe tomar a consideración que un síndrome es un conjunto de síntomas que cada persona vive de manera distinta, dependiendo de su historia, ambiente, rasgos y personalidad. Una valoración de burnout siempre debe ir acompañada de una entrevista de evaluación. Las cifras anteriormente presentadas surgen a partir de afirmaciones dentro del inventario que ayudan a que el alumno pueda reflejar su situación actual de una manera sencilla y general al responder preguntas, las cuales fueron estudiadas previamente por los profesionales que diseñaron el inventario. Los estímulos en el ambiente tienen un gran impacto para trabajar como factores de riesgo o factores protectores ante el burnout. Por ello es importante identificar cuáles son los puntos, situaciones y contextos que propician el agotamiento, cinismo y poca eficacia profesional en los alumnos para así poder desarrollar estrategias de prevención, atención y cuidado.

La poca claridad por parte de las autoridades o maestros, demandas fuertes de trabajo en poco tiempo, exigencias que no son claras y la ambigüedad de criterios, son variables importantes para explicar por qué los alumnos se encuentran en esta situación. Todo esto se agrava cuando se aproxima la etapa de finales de semestre. Es común que las cargas en las materias se acumulen y se junten, al punto que los estudiantes empiecen a desarrollar altos grados de agotamiento y estrés cronificado; lo cual, como se explicó anteriormente, es perjudicial para la salud y el

bienestar personal. Todas estas variables se ven reflejadas en los resultados del test, y por tanto, es importante investigar y analizar a partir de este muestreo, cuáles son los elementos que propician un ambiente de estrés crónico y burnout en los estudiantes, y cuáles son aquellos que pueden ayudar a prevenirlo o revertirlo.

En el caso de los estudiantes que presentaron indicios de burnout en por lo menos una de las tres dimensiones, es necesario investigar y discutir qué es lo que está pasando en el ambiente para que los alumnos presenten síntomas de agotamiento, cinismo y poca eficacia profesional. Es pertinente evaluar si los alumnos tienen hábitos de autocuidado y si estos son promovidos tanto por los maestros como las autoridades en la escuela de Arquitectura. Acciones como realizar actividades recreativas, divertidas o deportivas, disfrutar de una alimentación saludable y balanceada, contar con hábitos de higiene de sueño e higiene personal, asegurar el tiempo con la familia y seres queridos, contar con formas y estrategias para canalizar el estrés, practicar alguna disciplina artística (música, danza, artes plásticas, etc.), aprender a expresarse y hablar asertivamente y desarrollar inteligencia social y emocional, son prácticas protectoras que ayudan a prevenir y mitigar la incidencia del burnout.

Las cifras resultantes del muestreo que se realizó para la presente investigación revelan que la mayoría de los alumnos que respondieron a la encuesta presentan indicios de burnout en al menos una de las tres dimensiones. Esta afirmación es preocupante ya que funciona y puede ser presentada como una “radiografía” para conocer el estado de salud mental en los estudiantes de Arquitectura del ITESO, la cual, actualmente, no presenta resultados óptimos o deseables. La dimensión con más indicios de burnout fue la de “Agotamiento”; en segundo lugar fue “Cinismo”; y por último, la dimensión con menos indicios de burnout fue “Eficacia profesional”. Al analizar estos datos, debemos de cuestionar cuáles son las situaciones particulares que propician que los alumnos afirmen que se encuentran cansados o agotados, física o emocionalmente. Es pertinente implementar y diseñar estrategias que permitan que los estudiantes puedan gozar de un estado óptimo de salud, física y mental, al atravesar sus estudios.

Herramientas y recomendaciones generales para reducir la incidencia de burnout

En esta investigación el objeto de estudio principal se encuentra en evaluar y conocer de qué manera incide el burnout en los estudiantes de Arquitectura en el ITESO. Sin embargo, como preámbulo para la siguiente parte de la investigación, a continuación, se mencionan algunas de las herramientas que pueden ser utilizadas y conocidas por los alumnos para que su respuesta ante el estrés y rendimiento académico mejoren de manera considerable. Tales ayudas son:

- *Herramientas de gestión del tiempo:* agenda, *bullet journal*, planeadores mensuales y anuales, horarios, bitácoras, software de gestión de tareas (Asana, Trello, etc.), listas, organizadores.
- *Técnicas y prácticas para el manejo del estrés:* práctica de actividades recreativas (paseos al aire libre, juegos), deporte, ejercicio, meditación, técnicas de respiración, pausas activas, escritura creativa,
- *Técnicas y hábitos de productividad:* empleo del método “Pomodoro”, retirar el uso de redes sociales y el celular en las horas de trabajo productivo, organizar el trabajo antes de ejecutarlo.
- *Formación en desarrollo de inteligencia emocional.*

Los alumnos podrían obtener un gran beneficio en el plano personal, profesional y académico al desarrollar una buena organización y gestión del tiempo, empleo de técnicas de manejo del estrés y productividad y resolución inteligente de problemas, para hacer frente a las actividades, tareas y proyectos académicos propios de la carrera de arquitectura. Desarrollar la productividad y la eficiencia, hacer más en menos tiempo, sistematizar procesos, aumentar el desarrollo creativo e intelectual, a la par de no dejar de lado las pautas de autocuidado, conforman una “radiografía ideal” de un estudiante que vive de manera íntegra, sana y satisfactoria.

3. Resultados del trabajo profesional

En la presente investigación el primer resultado fue lograr contextualizar el síndrome de burnout, o de desgaste laboral, a través de la historia de la humanidad. El hombre, en su paso y su evolución, ha atravesado diferentes etapas que han exigido su esfuerzo y trabajo de diferentes formas y bajo diferentes contextos sociales, políticos, económicos y culturales. Este recuento se documenta con el objetivo de llegar a la conclusión de que el desgaste laboral y el estrés han acompañado al ser humano desde el principio de su existencia, como medios para sobrevivir ante las adversidades que le presenta el medio en donde se desarrolla. No obstante, el desgaste no es una situación óptima, por lo cual, conocer su origen y trasfondo proporcionó a la investigación más herramientas para conocer el problema y buscar soluciones inteligentes y acordes a la etapa histórica en la que nos encontramos en nuestros días.

De manera adicional, contextualizar la presencia e incidencia del síndrome burnout en México, Jalisco y el AMG ayudó a crear una radiografía más completa y amplia, para entender que el estado de salud mental de la población importa e impacta en la manera de vivir de las personas. El desarrollo de la investigación acerca del tema del burnout requiere que las autoridades tomen medidas para que la población mexicana pueda mejorar su calidad de vida en materia de salud mental. Resultó preocupante encontrar que, a escala mundial, México padece de bastante estrés laboral. Presentar estos datos y su gravedad fue un resultado importante para justificar la pertinencia del estudio que se hizo a través de esta investigación.

Uno de los resultados más importantes que se obtuvieron durante esta experiencia profesional fue lograr capturar una pequeña fotografía de cómo se encuentran los estudiantes de Arquitectura del ITESO en relación con el tema del burnout. Cada prueba fue registrada y puntuada de manera individual para conocer el grado de burnout que presentó cada participante a través de la encuesta. Los datos recabados pueden servir para ser presentados ante las autoridades y la coordinación de programa para encontrar y trabajar estrategias que ayuden de

manera colectiva a prevenir o revertir los grados de burnout que pueden llegar a padecer los estudiantes.

Otro alcance obtenido, fue lograr conocer el burnout de manera más cercana a través de una plática con una persona que compartió y aportó a esta investigación con su testimonio. En segundo lugar, la entrevista personal con la psicóloga y maestra Natalia Fuentes aportó mucha información valiosa al proceso de documentación y me ayudó a entender en términos más profesionales y aterrizados todo lo que se refiere al burnout. Les extiendo a ambos, de manera personal, un cálido agradecimiento por donar su tiempo, conocimientos y experiencias al desarrollo de este reporte, su aportación fue muy valiosa.

Por último, esta investigación fue el producto central de este Proyecto de Aplicación Profesional para lograr producir productos mediáticos que sirvieran para la difusión del tema central con diferentes enfoques. El primer producto desarrollado a partir de esta investigación fue la publicación del artículo “Heroínas silenciosas: un llamado a la solidaridad con las madres”, publicado el 10 de mayo de 2023 en la revista jesuita *Christus*. Este artículo trata acerca del tema del burnout en las madres con un enfoque teológico y espiritual. El segundo producto fue una infografía general del tema del burnout, que se publicará en medios como *Cruce* para explicar de manera general e ilustrativa este tema. Por último, el tercer producto fue una guía práctica, a manera de libro electrónico o e-book, enfocada a difundir el tema del burnout en la comunidad estudiantil de Arquitectura ITESO. Esta guía será difundida a través del correo institucional “Enlace Arquitectura”, para que llegue a todos los alumnos de la carrera.

4. Reflexiones del alumno o alumnos sobre sus aprendizajes, las implicaciones éticas y los aportes sociales del proyecto

Aprendizajes profesionales

Entre los aprendizajes profesionales que obtuve en esta investigación fue entender cómo se lleva a cabo una investigación formal, seria y bien documentada: tener

sentido crítico al buscar la bibliografía, comparar información, realizar entrevistas, encuestas, encontrar testimonios y compilar toda esta información para lograr los objetivos planteados, determinar el alcance y generar un impacto en el que muchas personas puedan verse beneficiadas con esta investigación.

Mis saberes puestos a prueba fueron la mejora de redacción, escritura, y compilación de datos. Desarrollé el sentido de iniciativa personal, autocrítica y aprendí a gestionar mi trabajo y desarrollo de manera autónoma para avanzar de acuerdo con el tiempo disponible. De la misma manera, mejoré mi capacidad para relacionarme con las personas y con los diferentes medios de comunicación para generar propuestas atractivas y pertinentes de acuerdo con el tema de investigación.

Aprendí también a reflexionar y compilar datos acerca del contexto real que atañe al tema de investigación; a hablar con las personas que tienen incidencia en los temas estudiados para generar conocimientos que impacten al medio donde nos encontramos en busca de mejorar las condiciones actuales de cómo viven las personas, más específicamente, con las personas que fueron objeto de estudio, como lo son los estudiantes de Arquitectura del ITESO. Al generar una fotografía general del panorama del burnout en nuestro contexto próximo, es más fácil identificar los puntos que pueden ser mejorados y de qué manera tratarlos profesionalmente para propiciar un impacto de cambio positivo.

Esta primera parte de la investigación me ayudó a generar conocimientos profesionales para aplicarlos una vez que egrese como arquitecto. Informarme y reflexionar acerca de la salud física y mental de las personas es saber complementario para tener la habilidad de interactuar sanamente con mis colegas, compañeros de trabajo o personas que puedan trabajar conmigo. Asimismo, una de mis aspiraciones es crear una organización que ayude a los arquitectos a mejorar su calidad de vida y prevenir el burnout, el cual es muy pertinente y necesario para la profesión tan demandante como la arquitectura. La problemática actual de estrés laboral y estudiantil exige que haya personas que se preocupen por el tema y trabajen de manera profesional para crear medios de apoyo que ayuden a que las personas puedan tener una vida más íntegra y saludable.

Aprendizajes sociales

En relación con los aprendizajes sociales obtenidos en esta experiencia profesional puedo decir que la investigación del tema, desde que tuve la idea e iniciativa para empezar, ha desarrollado mi espíritu creativo para pensar de qué manera puede impactar positivamente a los demás. He reflexionado la importancia que tiene la calidad de vida en las personas y esto me ha llevado a idear formas para conocer el síndrome burnout en los estudiantes de arquitectura del ITESO. Fue un trabajo que requirió salir de mi zona de confort, ya que convocar a que mis compañeros y profesores de Arquitectura respondieran al cuestionario y me ayudaran a difundirlo para obtener el mayor número de respuestas posibles, fue un reto que me permitió finalmente formar redes y divulgar que esta problemática tiene mucha incidencia en la comunidad estudiantil y que es importante atenderla. Debemos de dejar de percibir el desgaste, el cansancio y el estrés como algo normal y este es uno de los impactos que deseo lograr a través de este trabajo.

Después de esta primera experiencia, como parte de mi primer Proyecto de Aplicación Profesional, puedo decir que he aumentado mi capacidad para dirigir la investigación y el proyecto: hacia dónde quiero llevarlo, de qué manera puedo hacerlo escalable y factible, cómo puede impactar a los demás, cómo gestiono el tiempo disponible para lograr los objetivos propuestos, cómo me relaciono con los demás para comunicar mis ideas, preguntas y aprendizajes y cómo transmito mis ideas y conocimientos para generar cambios reales que inviten a la reflexión y a la mejora de la calidad de vida de las personas. De la misma manera, contar con la guía y el acompañamiento de Rogelio Villarreal ha sido muy enriquecedor, ya que me señaló los caminos, temas y vertientes que puede tener mi investigación para lograr generar un buen resultado y hacer que la información presentada sea lo más completa y precisa posible.

Esta primera parte beneficia de manera inmediata a la comunidad educativa de la carrera de Arquitectura del ITESO. El primer paso para resolver y tratar un problema es nombrarlo e identificarlo. A través de este reporte quiero comunicar que realmente existe el problema del burnout, no solo en nuestro país, entidad y

ciudad, sino también de manera particular en los estudiantes que conforman la comunidad educativa. Lamentablemente, es un ambiente que se considera “normal” y muchos nos hemos acostumbrado a esta manera de vivir. Deseo poder ayudar a que los estudiantes, profesores y autoridades en la carrera de Arquitectura del ITESO, puedan informarse de este tema, tomen conciencia y trabajen soluciones en conjunto para generar nuevas estrategias que ayuden a solventar y prevenir la presencia del síndrome burnout en la comunidad estudiantil.

Otro de los aprendizajes sociales que obtuve en el desarrollo de este proyecto fue que pude reflexionar acerca de la importancia de la inteligencia social y la asertividad para asegurar un ambiente de convivencia sano. Debemos desarrollar herramientas que nos permitan estar en contacto e interactuar más con quienes nos rodean. En la era digital, es muy fácil distraerse de lo que está pasando en la vida real; las redes sociales bombardean día a día al cerebro con información, lo sobreestimulan y, por ende, es fácil perder la pista de lo que es importante. Empezar a propiciar un ambiente de reflexión constante y atención plena en el momento puede ayudar mucho a que los estudiantes puedan tomar mejores decisiones, obtener mejores resultados en sus estudios, aumentar el rendimiento académico y como resultado, acrecentar cada vez más la satisfacción personal y profesional en los estudios.

Aprendizajes éticos

En cuanto a los aprendizajes éticos, identifiqué la importancia de la relación de los estudiantes con respecto a sus autoridades. La poca claridad, los malos tratos y los gestos groseros o altaneros propician que los alumnos desarrollen el síndrome burnout. Ahora bien, es bueno reflexionar si las personas al mando de la carrera están desempeñando un papel que busque el bien común de la comunidad estudiantil o si simplemente están tomando decisiones de manera arbitraria y sin considerar de manera colectiva las situaciones y oportunidades que se presentan e inciden en las actividades comunitarias y académicas. Creo que una persona que está al mando del programa de una carrera debe tener habilidades de inteligencia

emocional e inteligencia social, los alumnos deben sentir seguridad en la persona que ejerce el liderazgo.

Un líder es una persona capaz de influir, motivar, organizar y llevar a cabo acciones que vayan en beneficio del bien común de todas las personas que conforman el grupo. El buen liderazgo transforma a los demás, los llama a sacar lo mejor de sí y está siempre dispuesto al servicio y a la escucha del otro. Ahora bien, es importante reflexionar de qué manera las autoridades actuales de la carrera de Arquitectura cumplen con todas estas pautas para garantizar un buen funcionamiento y escucha activa en la comunidad estudiantil, o si de manera contraria, detienen, distorsionan las aspiraciones o afectan negativamente a las personas que conforman la comunidad, injusta e injustificadamente. Todos estos factores influyen fuertemente en la salud e integridad colectiva del grupo y es importante reflexionar en ello.

Aprendizajes personales

De manera personal, tuve la idea de empezar esta investigación a partir de mi experiencia a lo largo de mis estudios en la licenciatura de Arquitectura. Uno de mis principales temores al optar por esta carrera fue la cantidad de trabajo, los rumores de los desvelos y el desgaste, y los comentarios de que es una carrera muy pesada y demandante. Ciertamente, cada semestre de Arquitectura fue para mí un gran reto, sin embargo, generé las estrategias necesarias para nunca desvelarme, para entregar mis tareas y trabajos en tiempo y en forma y responder integralmente a las exigencias académicas; a la vez, que en ningún momento descuidé el cuidado de mi persona: alimentación saludable, ejercicio cinco días a la semana, cuidar el tiempo con la familia y mis relaciones, entre otros hábitos. Al obtener buenos resultados personales llegué a la reflexión de que llevé mi carrera de manera extraordinaria, muchos se sorprendieron de que jamás pasé una noche en vela terminando un proyecto, y de que mi calidad de vida mejoraba cada vez más debido a mi decisión en perseverar con los buenos hábitos.

Es importante decir que uno de los factores más importantes que me impulsó y obligó a poner en marcha de manera personal estrategias y hábitos saludables fue el diagnóstico en 2017 de que padezco de trastorno bipolar. Cuidarme, dormir bien, hacer ejercicio y alimentarme sanamente son considerados factores de protección frente a mi enfermedad. Sin embargo, uno de los factores de riesgo que puede provocar que se desencadene una crisis es la exposición ante el estrés. Por ello, fue importante para mí instrumentar acciones que evitaran exponerme a este tipo de situaciones. Conocerme a mí misma y trabajar personalmente todos estos aspectos para protegerme fueron clave para que mi salud no se viera afectada. Por ello, fue pertinente para mí crear un proyecto que ayude a los demás a reflexionar que el estrés incide de manera grave en la salud física y mental de las personas. Este tema no debe tomarse a la ligera, las implicaciones que puede tener el estrés cronificado en una persona pueden ser graves y extremas, yo misma lo viví a través de mi padecimiento.

Es por ello, que como proyecto profesional quise darme a la tarea de investigar de qué manera aquello que hice de manera intuitiva por mi cuenta puede ser sistematizado y puesto en marcha a través de estrategias, para que así, no solamente yo me quede con los buenos hábitos y habilidades que trabajé durante estos años, sino que mi experiencia pueda servir a los demás para que puedan encontrar un camino que les permita vivir la etapa universitaria de manera sana e íntegra. Mi tema de investigación fue un gran punto de partida para localizar el problema del burnout y el desgaste presente en los estudiantes, a través del enfoque que hice, busco que esta idea y proyecto personal pueda ser instrumentado y aprovechado por aquellos que están en busca de la mejora personal y profesional.

5. Conclusiones

Estoy completamente satisfecha con los alcances que tuvo esta investigación. En primer lugar, el recuento histórico de cómo el ser humano ha padecido del estrés desde los inicios de su existencia como modo para sobrevivir y asegurar su existencia dentro de la evolución, sirvió como un gran punto de partida para

contextualizar que el burnout no es algo que nació el siglo pasado, cuando fue estudiado de manera formal por los expertos en el tema, sino que ha existido desde la infancia de la humanidad. Hacer esta compilación de datos y línea del tiempo ayuda a que reflexionemos que esta situación nos ha acompañado “desde siempre”, sin embargo, tenemos que buscar las maneras para que los ambientes que propicien un estilo de vida saludable sean cada vez más normales y propensos a aparecer.

Un logro importante que se obtuvo al terminar esta investigación fue contextualizar la problemática del burnout dentro de México y más específicamente en el AMG. Con la descripción general de este panorama fue más fácil adentrarse en el objeto de estudio: la comunidad estudiantil de Arquitectura del ITESO. A través de la aplicación del inventario descrito anteriormente se pudo conocer con un enfoque cuantitativo la situación actual de los alumnos con lo referente al burnout. Se detectó que las estadísticas de las dimensiones del síndrome revelan que la mayoría de los estudiantes presentan indicios de burnout. Ese resultado es preocupante, ya que tiene implicaciones directas en la salud mental y física de los estudiantes. Es necesario atenderlo y esta investigación lo confirma. A través de la descripción del síndrome burnout y su contraste con las cifras de incidencia dentro de los estudiantes de Arquitectura del ITESO se logró el objetivo de presentar la problemática, su impacto y su presencia real dentro del contexto estudiado.

Finalmente, el tema descrito será dividido en dos partes. En este semestre, Primavera 2023, la investigación se enfocó en contextualizar la problemática e identificar su presencia en la comunidad estudiantil de Arquitectura ITESO. Los resultados obtenidos fueron de tipo cuantitativos. El siguiente semestre, Otoño 2023, la investigación se centrará en analizar datos cualitativos a través de compilación de opiniones y entrevistas breves a las personas que conforman la comunidad académica, para así, poder lograr el siguiente objetivo de generar estrategias, cambios y actividades que generen un ambiente de factores protectores para cuidar la salud de los alumnos y mejorar su rendimiento académico dentro de su etapa universitaria.

Extiendo un agradecimiento especial a la psicóloga Natalia Fuentes, quien ayudó a enriquecer con su experiencia profesional los resultados y alcances de esta investigación. De la misma manera, agradezco a la persona anónima que a través de una plática me ayudó a contextualizar la gravedad del burnout y entender cómo es tratado y revertido. Agradezco de nuevo a Rogelio Villarreal, quien me ayudó a estructurar esta investigación y me enseñó los caminos para lograr los objetivos que me propuse al empezar esta documentación. Agradezco también a los arquitectos Susana Limón y Adrián Zuno, quienes me ayudaron a difundir con sus alumnos el cuestionario digital para que tuviera más alcances en los estudiantes. Asimismo, extiendo un agradecimiento a los 33 estudiantes que donaron un poco de su tiempo para responder el inventario de manera anónima y a todos los que ayudaron a respaldar la información de esta investigación con sus opiniones, puntos de vista y comentarios. Por último, agradezco de manera especial a mi papá, Pascual Sandoval, quien me ayudó como doctorante en Salud Mental a interpretar los datos, la información y la descripción de los resultados del cuestionario, para que fueran procesados de manera rigurosa y profesional.

6. Bibliografía

- Arellano, C. I., Mora, R. P., & Sánchez, R. J. (2021). *La Universidad de Guadalajara en el contexto de la pandemia*. Guadalajara. Universidad de Guadalajara: http://www.cga.udg.mx/sites/default/files/reporte_estudiantes-8_abril-alta.pdf
- Assoun, P.L. (2003). *Freud et les sciences sociales*. Barcelona: Ediciones del Serbal.
- Bate, L. F. (1986). El modo de producción cazador recolector o la economía del salvajismo. *Boletín de Antropología Americana*, (13), 5–31. https://www.jstor.org/stable/40977907?read-now=1&seq=3#page_scan_tab_contents
- Bermúdez–Ornelas, G., Guzmán, E. S., Gómez, Ó. V., Rocha, C. L., Sánchez, J. P., & Torres, L. Z. (2020). Relación del perfil de estrés, Síndrome de

- Burnout y factores sociodemográficos con la satisfacción académica en estudiantes universitarios que trabajan. *ULA: Revista Digital*, (3), 24–32. http://portaldeinvestigacion.ula.edu.mx/investigacion/images/pdf/2020/Revisita-Digital-_ULA-vol.-3.pdf#page=24
- Caballero, C. C., Bresó, É., & Gutiérrez, O. G. (2014). Burnout en estudiantes universitarios. *Psicología desde el Caribe*, 32(3), 424–441. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-417X2015000300007
- Cely, A. C. (2013). Influencia del burnout académico en la probabilidad de deserción en estudiantes universitarios. Tesis de licenciatura. Bogotá: Universidad Piloto de Colombia. <http://repository.unipiloto.edu.co/bitstream/handle/20.500.12277/710/Trabajo%20de%20grado.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Cesarín, S. M. (2014). La Gran Muralla, espejo de lo interno y externo. *Amigos de China*, 13(5), 31–32. <https://ri.conicet.gov.ar/handle/11336/92425>
- Engels, F. (2017). *El origen de la familia, la propiedad privada y el Estado*. Marxists.org. https://www.marxists.org/espanol/m-e/1880s/origen/el_origen_de_la_familia.pdf
- Franco, J. J. (2007). Estrés alimentario y salud laboral vs. estrés laboral y alimentación equilibrada. *Medicina y seguridad del trabajo*, 53(209), 93–99.
- Fuentes, N. (25 de abril de 2023). Preguntas a una experta para conocer el burnout (entrevista personal).
- Gallegos, W. A. (2012). Revisión histórica de la salud ocupacional y la seguridad industrial. *Revista Cubana de Salud y Trabajo*, 3(13), 45–52. https://aulavirtual.iberu.edu.co/recursosel/documentos_para-descarga/Historiadelasaludocupacionalylaseguridadindustrial.PDF
- Ghai, D. (2003). Trabajo decente. Concepto e indicadores. *Revista Internacional del Trabajo*, 122(2), 125–160. <https://doi.org/10.1111/j.1564-913X.2003.tb00171.x>

- Giraldo, L. A. (2022). El concepto de trabajo: perspectiva histórica. *Secuencia*, (112), 1–23.
<http://secuencia.mora.edu.mx/index.php/Secuencia/article/view/1827/2285>
- Gobierno de México (7 de enero de 2023). Inicio de la huelga de Río Blanco, Veracruz. Gobierno de México: <https://www.gob.mx/siap/articulos/inicio-de-la-huelga-de-rio-blanco-veracruz>
- González–Márquez, M. (4 de abril de 2022). Trastornos mentales aumentaron hasta 30 por ciento durante la pandemia. Universidad de Guadalajara: <https://www.udg.mx/es/noticia/trastornos-mentales-aumentaron-hasta-30-por-ciento-durante-la-pandemia>
- Guzmán, J. B., Francia, V. H., & Lussier, R. (2021). Validación del Maslach Burnout Inventory en estudiantes universitarios del Bajío mexicano. *RIDE. Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 12 (23). <https://doi.org/10.23913/ride.v12i23.1092>
- Instituto Jalisciense de Salud Mental. (2013). *Promoción, prevención y Atención oportuna de los trastornos mentales en la población jalisciense*. Gobierno de Jalisco.
<https://sepaf.jalisco.gob.mx/sites/sepaf.jalisco.gob.mx/files/u108/pp-05-167.pdf>
- Instituto Mexicano para la Competitividad. (2017). La evolución del mundo laboral en México. Observatorio Laboral:
https://www.observatoriolaboral.gob.mx/static/preparate-empleo/Articulo_evolucion.html
- Loera, M. E. (3 de septiembre de 2019). Sufre estrés académico, 60 por ciento de estudiantes del CUCS. Universidad de Guadalajara:
<https://www.udg.mx/es/noticia/sufre-estres-academico-60-por-ciento-de-estudiantes-del-cucsm>
- Lovo, J. (2020). Síndrome de burnout: un problema moderno. *Revista Entorno* (70), 110–120. <https://doi.org/10.5377/entorno.v0i70.10371>

- Magnavacca, S. (2020). Un gran viraje occidental: el Renacimiento, sus trabajos y sus días. *Oriente y Occidente*, 17 (1/2), 127–150.
<https://p3.usal.edu.ar/index.php/oriente-occidente/article/view/51113/6777>
- Monte, P. R. (2005). *El síndrome de quemarse por el trabajo (burnout): Una Enfermedad Laboral en la Sociedad del Bienestar*. Madrid: Ediciones Pirámide.
- Morales, L. S., & Murillo, L. F. (marzo de 2015). Síndrome de Burnout. *Medicina Legal de Costa Rica*, 32(1).
https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-00152015000100014
- Olivares–Faúndez, V. (2017). Christina Maslach, comprendiendo el burnout. *Ciencia y trabajo*, 59–62. https://www.researchgate.net/profile/Victor-Faundez-4/publication/311611859_Christina_Maslach_comprendiendo_el_burnout/links/585318e108ae7d33e01ab552/Christina-Maslach-comprendiendo-el-burnout.pdf
- Orozco–Rodríguez, C. (2022). Factores que influyen en el abandono escolar de la licenciatura en Matemáticas de la Universidad de Guadalajara. *Revista Mexicana de Investigación Educativa*, 27, (92). <http://orcid.org/0000-0002-7248-7810>
- Palacios, J. C. (2004). Desarrollo tecnológico en la Primera Revolución Industrial. *Norba. Revista de Historia*, 17, 93–109.
<https://dehesa.unex.es/handle/10662/10305>
- Pereira, D. (7 de noviembre de 2017). Más de 600 mil jaliscienses, con estrés laboral. *El Diario NTR*:
https://www.ntrguadalajara.com/post.php?id_nota=85539
- Perlmutter, D., & Loberg, K. (2014). *Cerebro de Pan*. Nueva York: Grijalbo.
- Pérez–Gómez, S. C. (15 de octubre de 2021). La vida laboral en Roma y la consideración de los trabajadores según su oficio. *Historia, National Geographic*: https://historia.nationalgeographic.com.es/a/vida-laboral-roma-y-consideracion-trabajadores-segun-su-oficio_17314

- Prada, V. V. (1966). *Historia económica mundial I: de los orígenes a la Revolución Industrial*. Madrid: Ediciones RIALP.
- Ramírez, V. (23 de febrero de 2020). El 75% de trabajadores de Jalisco padece estrés laboral. *El Occidental*: <https://www.eloccidental.com.mx/local/el-75-de-trabajadores-de-jalisco-padece-estres-laboral-4875444.html>
- Rivas, B. (1997). *Historia I. La Antigüedad y la Edad Media*. Buenos Aires: AZ Editorial. <http://www.az.com.ar/subdominios/manifiesto/pdf/086-0202-Historia2-PBA/086-0202-Historia2-PBA-Cap1.pdf>
- Rossi, J. H. (1989). *Breve historia del trabajo*. Guadalajara: Ediciones del Centro Jalisciense de Productividad.
- Secretaría del Trabajo y Previsión Social (22 de octubre de 2019). Norma Oficial Mexicana NOM–035–STPS–2018, Factores de riesgo psicosocial en el trabajo-Identificación, análisis y prevención. <https://www.gob.mx/stps/articulos/norma-oficial-mexicana-nom-035-stps-2018-factores-de-riesgo-psicosocial-en-el-trabajo-identificacion-analisis-y-prevencion>
- Singer, P. (1972). Migraciones internacionales y desarrollo. *Comercio exterior*, (24), 673–679. <http://revistas.bancomext.gob.mx/rce/magazines/410/3/RCE4.pdf>
- Stro, C. (2023). Aceite MCT Mea Vita. Stro: <https://carlosstro.com/comprar/aceite-mct-oil/>
- Torres, D. O., González, C. G., González, E. C., León, E. M., Méndez, J. G., & Rivera, D. C. (2019). Prevalencia de los Trastornos Mentales y la infraestructura en Salud Mental en el Estado de Jalisco. *Revista de Salud de Jalisco*, 6–15. <https://www.medigraphic.com/pdfs/saljalisco/sj-2019/sje191b.pdf>
- Torres–Zapata, Á. E., García, A. L., Olvera, G. E., & Brito-Cruz, T. d. (enero de 2023). Burnout y rendimiento académico en estudiantes universitarios ante pandemia de Covid19. *Ibn Sina, Revista electrónica semestral de Ciencias de la Salud*. 14 (1), <https://revistas.uaz.edu.mx/index.php/ibnsina/article/view/1340/1449>

- Tubert, S. (2000). *Sigmund Freud*. Madrid: Editorial EDAF.
- Unidad del Servicio Nacional de Empleo (2020). *Diagnóstico del Mercado Laboral del Estado de Jalisco, 2019*. Guadalajara: Secretaría del Trabajo y Previsión Social. <https://www.observatoriolaboral.gob.mx/static/estudios-publicaciones/Jalisco.pdf>
- Useche, M. C. (2002). La organización del trabajo en el marco de la globalización. *Gaceta Laboral*, 08 (1), 67–78.
- Wickham, C. (30 de noviembre de 2011). *Fuerzas productivas y lógica económica del modo de producción feudal*. <https://www.sociohistorica.fahce.unlp.edu.ar/index.php/SPC/article/view/04>

Anexos

1. Maslach Burnout Inventory – General Survey for Students (MBI-GS (S))

Cuestionario general para estudiantes: estudiantes universitarios o de nivel secundario.

Instrucciones: Lea cuidadosamente cada enunciado y marque las opciones correspondientes a la frecuencia de sus sentimientos acerca del trabajo que hace. Las opciones que se marcarán en cada pregunta son las siguientes:

- 0 = Nunca / Ninguna vez
- 1 = Casi nunca / Pocas veces al año
- 2 = Algunas veces / Una vez al mes o menos
- 3 = Regularmente / Pocas veces al mes
- 4 = Bastantes veces / Una vez por semana
- 5 = Casi siempre / Pocas veces por semana
- 6 = Siempre / Todos los días

	Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Regularmente	Bastantes veces	Casi siempre	Siempre
1. Las actividades académicas me tienen emocionalmente agotado							
2. He perdido interés en mis estudios desde que empecé la universidad							
3. Puedo resolver de manera eficaz los problemas relacionados con mis estudios							
4. Me encuentro agotado físicamente al final de un día en la universidad							
5. He perdido entusiasmo por los estudios							
6. Creo que contribuyo efectivamente a las clases a las que asisto							
7. Estoy exhausto de tanto estudiar							
8. En mi opinión, soy buen estudiante							
9. He aprendido muchas cosas interesantes durante el curso de mis estudios							
10. Me siento cansado en la mañana cuando me levanto y tengo que afrontar otro día en la universidad							
11. Me he distanciado de mis estudios porque pienso que no serán realmente útiles							
12. Me estimula conseguir objetivos en mis estudios							
13. Estudiar o ir a clases es realmente estresante para mi							
14. Dudo de la importancia y el valor de mis estudios							
15. Durante clases tengo la seguridad de que soy eficaz haciendo las cosas							

1.1 Subescalas para la forma ((MBI-GS (S))

Subescala	Código	Ítems	Número de ítems	Puntaje por ítem	Puntaje por subescala	Indicios de burnout
Agotamiento	EE	1, 4, 7, 10, 13	5	De 0 a 6	De 0 a 30	Más de 14
Cinismo	CY	2, 5, 11, 14	4	De 0 a 6	De 0 a 24	Más de 9
Eficacia académica	AE	3, 6, 8, 9, 12, 15	6	De 0 a 6	De 0 a 36	Menos de 23

1.2 Valoración

Nivel	Porcentaje	Agotamiento		Cinismo		Eficacia profesional	
		<0.4	De 0 a 1	<0.2	0	<2.83	De 1 a 15 (*)
Muy bajo	>5%	<0.4	De 0 a 1	<0.2	0	<2.83	De 1 a 15 (*)
Bajo	5–25%	0.5 – 1.2	De 2 a 6	0.3 – 0.5	De 1 a 2	2.83 – 3.83	De 16 a 22 (*)
Medio bajo	25–50%	1.3 – 2	De 7 a 10	0.6 – 1.24	De 3 a 4	3.84 – 4.5	De 23 a 27
Medio alto	50–75%	2.1 – 2.8	De 11 a 14	1.25 – 2.25	De 5 a 9	4.51 – 5.16	De 28 a 30
Alto	75-95%	2.9 – 4.5	De 15 a 22 (*)	2.26 – 4	De 10 a 16 (*)	5.17 – 5.83	De 31 a 34
Muy alto	>95%	>4.5	De 23 a 30 (*)	>4	De 17 a 24 (*)	>5.83	De 35 a 36

(*) = Indicios del Síndrome Burnout