

**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 burnout y la vida universitaria**  
**Atención y estrategias de prevención en trabajo de campo dentro de la**  
**escuela de Arquitectura ITESO**

**PRESENTA**

Sandra del Carmen Sandoval Martínez  
Licenciatura en Arquitectura

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

Tlaquepaque, Jalisco, Otoño de 2023

## ÍNDICE

REPORTE PAP	2
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
1.4. Contexto .....	8
2. Desarrollo .....	14
2.1. Sustento teórico y metodológico.....	16
2.2. Planeación y seguimiento del proyecto .....	18
3. Resultados del trabajo profesional .....	20
4. Reflexiones del alumno o alumnos sobre sus aprendizajes, las implicaciones éticas y los aportes sociales del proyecto.....	23
5. Conclusiones.....	26
6. Bibliografía .....	29
Anexos (en caso de ser necesarios).....	30

## **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**

El síndrome de burnout es causado por el desgaste físico y emocional debido a las actividades relacionadas con el estudio y el trabajo. Está presente en más de la mitad de los alumnos de Arquitectura ITESO y evaluada en distintos niveles. Esta documentación es la segunda parte del reporte “El síndrome burnout en la vida universitaria. Presencia y contexto en los alumnos de Arquitectura ITESO” (que se puede consultar en el Repositorio Institucional del ITESO). Se exponen y recuperan los datos estudiados y se abre el panorama para investigar por qué el burnout está afectando a los alumnos que conforman esta comunidad. De la misma manera, este documento indica cuáles son los hábitos de prevención frente al burnout y se destacan los factores protectores y de riesgo; se documentan las estrategias de afrontamiento ante la presencia del síndrome y se propone un método de organización para reducir el estrés, administrar la carga de trabajo, practicar el autocuidado y, finalmente, mejorar tanto el rendimiento académico como la salud mental de los alumnos que cursan esta etapa.

## **1. Introducción**

### **1.1. Objetivos**

El primer objetivo de esta investigación es comprender el fenómeno del burnout en el contexto próximo de los estudiantes para identificar los grados en los que ellos pueden llegar a padecer de estrés crónico a lo largo de su carrera universitaria. También se evaluará la presencia de hábitos de autocuidado y prevención ante el síndrome para proponer estrategias adecuadas y realistas que ayuden a mejorar la calidad de vida y salud de los alumnos que conforman la comunidad de Arquitectura ITESO.

El segundo objetivo es crear redes de información a través de los productos mediáticos que se derivan de este reporte para que la información pueda llegar de una manera accesible y clara a los estudiantes que cursan la carrera de Arquitectura. De este modo se podrá generar una mejor conciencia acerca de la gravedad del problema presente de estrés crónico, agotamiento físico y emocional y bajo rendimiento académico en los estudiantes y se podrán promover prácticas que propicien un ambiente y contexto adecuado para estudiar en equilibrio y cuidar la integridad de la persona.

### **1.2. Justificación**

Es importante continuar con esta investigación al considerar que la educación enriquece al ser humano y gran parte de su futuro depende de haber cursado y finalizado exitosamente su vida académica. En la primera parte de esta investigación se hizo un diagnóstico general de la situación de los estudiantes de Arquitectura ITESO a través del Maslach Burnout Inventory (MBI), el cual concluyó que esta problemática actualmente está presente en niveles críticos. Por ello, abrir el panorama para documentar con más detalle lo que causa y conforma este problema dentro del contexto estudiantil y exponer las estrategias de prevención, detección y afrontamiento ante el síndrome burnout, generará información de valor

para poner en práctica y generar aprendizajes y estrategias que promuevan y procuren hábitos de autocuidado, buena organización, equilibrio en el estilo de vida y mejora de la salud mental de las personas ante el estrés y las cargas pesadas de trabajo.

### **1.3 Antecedentes**

El síndrome burnout es un conjunto de síntomas que hacen referencia al estrés y cansancio cronicado en una persona. Se le denomina “burnout” porque se le asocia con el estado de “estar quemado”. El estrés laboral y las constantes presiones del trabajo traen consecuencias a largo plazo en la calidad de vida del individuo cuando éstos no son afrontados de manera adecuada. En el año 2000 la Organización Mundial de la Salud (OMS) declaró el burnout como un factor de riesgo laboral porque afecta la vida y salud mental de las personas.

A lo largo de la historia de la humanidad el trabajo y su concepción han evolucionado progresivamente. El contexto social, cultural y económico han cambiado en cada etapa de la línea del tiempo, así como las modalidades en las que es ejecutado el trabajo. Sin embargo, el estrés laboral y el cansancio físico y emocional han estado presentes en todas las etapas económicas del ser humano. Los registros en los que la humanidad tiene presencia en actividades laborales tienen sus inicios desde el periodo Paleolítico. En el reporte anterior se escribió una línea del tiempo con información detallada acerca de la evolución del trabajo y la constante presencia del burnout en el ser humano a lo largo de la historia.

En los comienzos del siglo XX empezaron los primeros estudios de Sigmund Freud, padre del psicoanálisis. Como parte de su legado, creó el método del psicoanálisis para reflejar la expresión de la psicología profunda para tratar los diferentes fenómenos mentales de la persona. El primer caso reportado y catalogado como síndrome burnout es el trabajo que hizo 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.

En 1974 el psiquiatra Herbert Freudenberger hizo la primera conceptualización de esta patología a partir de observaciones que realizó mientras trabajaba en una clínica en Nueva York. En este trabajo pudo notar que sus colegas, después de diez años de trabajar ahí, comenzaban a perder la energía y empatía con los pacientes; además, padecían de depresión, ansiedad y falta de motivación. Más tarde, en 1982, los psicólogos Christina Maslach y Michael P. Leiter crearon el Maslach Burnout Inventory (MBI), el instrumento más importante para diagnosticar el burnout hasta hoy. En este estudio, especificaron que el síndrome burnout es frecuente en profesionales de servicios, aunque todo individuo puede padecer de este síndrome.

El burnout académico es definido como una respuesta emocional negativa, persistente, relacionada con los estudios, formada por una sensación de sentirse exhausto. Los estudiantes pueden llegar a encontrarse en condiciones de padecer riesgos y daños psicosociales ante estresores y demandas concurrentes o excesivas. Dentro de un contexto global, cada vez más demandante de la persona, se espera que los estudiantes se adapten a las exigencias del mundo moderno, mantengan un óptimo rendimiento, y, además, respondan a situaciones estresantes sin afectar negativamente a sus trabajos o universidad. Estas presiones llegan a ejercer presión en la persona y genera dudas en cuanto a la satisfacción académica debido al estrés cronificado.

Una de las variaciones estudiadas del Maslach Burnout Inventory está dirigida a los estudiantes. Este cuestionario valora el síndrome burnout en tres dimensiones: agotamiento emocional, cinismo y eficacia académica. El agotamiento emocional son las situaciones y síntomas en los que la persona se encuentra física y emocionalmente cansada por la carga de actividades; el cinismo hace referencia a las actitudes en las que la persona llega a ser hostil, pierde la empatía, duda de la importancia de sus estudios o llega a autosabotearse; la eficacia profesional es el rendimiento académico, la habilidad para resolver problemas y el autorreconocimiento como buen estudiante; este rubro, a diferencia de los otros dos, es valorado de manera positiva.

El síndrome burnout tiene consecuencias físicas y mentales que pueden agravarse cuando la persona no es atendida correctamente o cuando la patología no es tratada a tiempo. Actualmente los estilos de vida generan múltiples estresores que se prolongan en el tiempo y la persistencia de las cargas fuertes de trabajo propicia que el estrés agudo se vuelva crónico. Todo esto repercute de manera significativa al organismo, ya que, en términos fisiológicos, la información percibida sobre el estresor genera una respuesta de constante alerta para el cuerpo y con el tiempo aparecen alteraciones hormonales crónicas, enfermedades autoinmunes, bajo rendimiento, fatiga crónica, ansiedad, enfermedades en el corazón, entre otros.

El burnout tiene manifestaciones visibles en diferentes grados. Los signos van desde los más leves (cansancio, dificultad para levantarse) hasta los más graves (cuadros psiquiátricos, aislamiento, suicidio). La palabra “síndrome” hace referencia a un conjunto de síntomas que forman una patología. Dichos síntomas son manifestados de manera diferente en cada persona y se clasifican en: psiquiátricos (deterioro silente de la persona, depresión, ansiedad, alteraciones del carácter, suicidio); emocionales (agotamiento emocional, hostilidad, odio, irritabilidad, impaciencia, desorientación); cognitivos (pérdida de significado, desaparición de expectativas, pérdida de la creatividad, cinismo, distracción, criticismo aumentado); conductuales (ausentismo, evasión de responsabilidades, autosabotaje, abuso de sustancias); somáticos (jaquecas, palpitaciones, hipertensión, insomnio, fatiga crónica, alergia).

Dentro del contexto de la pandemia del covid-19 se sufrieron muchas consecuencias en materia de salud mental dentro del Área Metropolitana de Guadalajara. (AMG) Ante la contingencia se agudizaron problemas como la depresión, ansiedad y desórdenes obsesivo-compulsivos. La necesidad de quedarse en casa, la falta de convivencia con otras personas, el contagio, las pérdidas humanas y la imposibilidad de despedirse de algún familiar moribundo fueron algunos de los factores que detonaron los problemas mentales en la población. Muchas personas también desarrollaron secuelas después de haberse contagiado del virus, tales como la fatiga, alteraciones de la memoria, ansiedad, depresión, alteraciones del sueño y estrés postraumático.

Con respecto al tema de la salud mental, se exponen en los manuales de psiquiatría los factores protectores y los factores de riesgo. Los factores protectores son recursos o condiciones con los que cuentan las personas como mecanismo de defensa ante situaciones de riesgo o vulnerabilidad emocional (Universidad Pontificia Bolivariana, 2018). En cambio, los factores de riesgo son aquellas características variables que, cuando están presentes en una persona, hacen más probable que sufra un trastorno mental en comparación con otra persona que no los presenta (Chávez, 2021).

En el caso del síndrome burnout, uno de los factores de protección más importantes es la Inteligencia Emocional (IE); este término hace referencia a la habilidad para percibir, asimilar, comprender y regular las emociones propias y de otras personas. Otros factores protectores son la práctica regular de ejercicio, llevar una alimentación saludable, practicar alguna disciplina artística, hacer uso de herramientas de gestión del tiempo, procurar el descanso nocturno de manera regular (higiene de sueño) y la práctica de actividades recreativas.

Ante el burnout, los factores de riesgo en el entorno laboral son los horarios de trabajo excesivos, altos niveles de exigencia, falsas expectativas, bajos niveles de desafío y el exceso de tareas repetitivas. En el caso de los estudiantes los factores de riesgo pueden ser la mala relación entre estudiante–profesor, no contar con retroalimentación de los compañeros, no participar en actividades culturales, deportivas o recreativas, competitividad entre compañeros, falta de claridad en los parámetros de evaluación

Por último, el síndrome burnout es un problema complejo y difícil de abordar. Algunos tratamientos se han entrado en individualizarse para enfocarse en la persona. El primer plano de intervención tiene cabida en las medidas de afrontamiento como lo son los cambios en el estilo de vida y la terapia. El burnout es un conjunto de síntomas que cada persona vive de manera diferente, por eso, dentro del proceso de reversión se debe de conocer cómo son los patrones de sintomatologías para poder crear una estrategia que ayude a la persona a salir adelante y recuperar su ritmo de vida normal. Entre las herramientas usadas para afrontar el síndrome burnout se encuentran la psicoterapia, técnicas cognitivo–

conductuales, arte terapia, grupos de apoyo y la atención psiquiátrica o neurológica a través de consultas privadas.

En la primera parte de la investigación se concluyó que más de la mitad de los alumnos que fueron evaluados a través del Maslach Burnout Inventory (General Survey for Students), presentaron indicios de burnout en los grados más críticos (“Alto” y “Muy alto”). A raíz de este dato es necesario investigar y discutir qué es lo que está pasando en la comunidad universitaria para que los alumnos presenten síntomas de agotamiento, cinismo y poca eficacia profesional. Es pertinente evaluar si los estudiantes cuentan con hábitos de autocuidado y si éstos son promovidos tanto por los maestros como las demás autoridades.

### **1.3. Contexto**

En la primera parte de la presente investigación se realizó un diagnóstico de tipo cuantitativo a 33 alumnos de diferentes semestres de la escuela de Arquitectura ITESO. A través de la aplicación del Maslach Burnout Inventory (General Survey for Students) se obtuvo un muestreo que permitió formular conclusiones acerca de la incidencia del burnout en esta carrera. A partir de los datos obtenidos se concluyó que el síndrome burnout está presente en más de la mitad de los estudiantes, en sus diferentes dimensiones. Como se mencionó en el apartado anterior, las dimensiones que evalúan el burnout en los estudiantes son el *agotamiento emocional*, *cinismo* y *eficacia profesional*. En la evaluación de la primera parte de la investigación los resultados fueron los siguientes:

- *Agotamiento emocional*: se identificó que 6.06% puntuó un valor “bajo”, 9.09% “medio bajo”; 27.27% “medio alto”; 45.45% “alto” y 12.12% “muy alto”. Con estas cifras se concluye que 57.57% de los alumnos presentan indicios de burnout en lo que se refiere a esta dimensión. Ningún alumno se posicionó en el nivel de “muy bajo”.
- *Cinismo*: en este apartado 24.24% de los alumnos puntuó un valor “bajo”; 9.09% “medio bajo”; 39.39% “medio alto” y 27.28% “alto”. Ningún alumno se

clasificó en los valores de “muy alto” y “muy bajo”. A través de las afirmaciones que se contestan en este apartado, se evalúa el cuestionamiento que pueden llegar a hacer los alumnos frente a la validez e importancia de sus estudios. Esta variable predice en mayor medida la intención de la deserción académica.

- *Eficacia profesional:* en esta dimensión 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 24.25% de los alumnos presentan indicios de burnout en esta dimensión. La eficacia profesional identifica el nivel de rendimiento que tiene un alumno ante las exigencias de la carrera universitaria. Un bajo rendimiento es asociado con una baja productividad y esto ocasiona que sea más difícil asumir las cargas de trabajo que se presentan cada semestre.

Como conclusión, y con apoyo de la psicóloga Natalia Fuentes, se identificó que el problema reside en que hay estrategias y ambientes que no están funcionando dentro de la comunidad estudiantil. Todo esto provoca que la persona desarrolle los diferentes síntomas que hacen referencia al burnout. Existen estímulos en el ambiente que bien, pueden trabajar como factores de riesgo o factores protectores ante el burnout. Dentro de este contexto es importante identificar cuáles son las situaciones que propician la incidencia del síndrome en los estudiantes.

Algunos de los factores de riesgo que se identificaron fueron: la poca claridad por parte de las autoridades o maestros, las demandas fuertes de trabajo en poco tiempo, la ambigüedad de criterios, las jornadas largas, la presión dentro de las repentinias, la falta de descanso e higiene de sueño y el desarrollo pobre de prácticas de autocuidado (hacer ejercicio, alimentarse saludablemente, actividades recreativas o artísticas, pasar tiempo con la familia y amigos, entre otros). El estrés cronificado es perjudicial para la salud y puede hacer un deterioro silente en la persona, ya que hoy en día el trabajo en exceso es algo muy común y si el estrés y cansancio se consideran como algo “normal”, es difícil que la persona identifique que tiene este síndrome desde sus etapas tempranas.

Según cifras del Sistema Nacional de Información Estadística Educativa, en México el índice de abandono escolar en nivel de licenciatura fue de 6.7% y en Jalisco de 2.1% en el año 2018. Agregado a esto, de acuerdo con la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE), en México solamente 23% de los estudiantes que ingresaron a los estudios superiores lograrán graduarse. En el año 2019 la Universidad de Guadalajara presentó una tasa de abandono escolar de 15.7% en el campus CUCEI (Orozco–Rodríguez, 2022). El contexto educativo que vive cualquier universitario provoca frecuentemente altos niveles de estrés. El abandono de los estudios también es influenciado por variantes socioeconómicas, individuales, institucionales y académicas.

Las carreras que en México son más propensas a detonar el burnout son las relacionadas con las áreas de las ciencias biológicas y de la salud; ciencias de la educación o psicosociales. Sin embargo, hay autores que aclaran que la presión es la misma en todas las áreas del conocimiento. En un estudio realizado en la UNAM participaron 2,707 estudiantes de diferentes carreras para evaluar la presencia del síndrome burnout. Se aplicó el “School Burnout Inventory”, diseñado por la profesora Katarina Salmela–Aro, además de un cuestionario de datos sociodemográficos como la edad, sexo, carrera, lugar de procedencia, entre otros (Guzmán, Parrelo, & Romero, 2020).

En el análisis de resultados 45% de los estudiantes que participaron estudiaban en el área de Ciencias Biológicas y de la Salud; 30% en Ciencias Sociales; 14% en Humanidades y 11% en Físico–Matemáticas. Con respecto al burnout, más de 60% de los estudiantes universitarios alcanzaron puntajes de medios a altos en la evaluación general y en las escalas de agotamiento. Por ello, se dedujo en este estudio que la mayoría de los alumnos sufría los efectos del burnout. Específicamente, los participantes refirieron que se sentían agobiados por el trabajo académico, que a menudo no podían dormir y que se obsesionaban con el trabajo académico durante su tiempo libre, lo cual afectó a sus relaciones personales. A su vez, expresaron que experimentaban una sensación de insuficiencia en sus actividades universitarias, que solían tener más expectativas

respecto a su trabajo académico y que con frecuencia sentían falta de motivación y deseos de abandonar la carrera (Guzmán, Parrelo & Romero, 2020).

Entre los resultados de este estudio se encontraron relaciones entre las variables y las áreas del instrumento. Se encontró que trabajar o haber trabajado estaba asociado significativamente con el agotamiento; así, de acuerdo con los resultados, los alumnos que estudian y trabajan tienen un mayor riesgo de sufrir agotamiento emocional. De la misma manera, una correlación similar aparece en los primeros semestres y las áreas de agotamiento y cinismo; lo que indicó que para estos estudiantes el inicio de la carrera los agobiaba y concluyó que la carrera no cumplía con sus expectativas. Otras correlaciones encontradas fueron que el sexo femenino se asociaba significativamente con el agotamiento y los puntajes de burnout general, por lo que hay indicios de que este problema puede afectar más a las mujeres (Guzmán, Parrelo & Romero, 2020).

De la misma manera, la pandemia del covid-19 detonó en muchas personas el desarrollo del síndrome burnout. Al no haber un espacio de diferencia entre la casa y el espacio público apto para trabajar, la jornada laboral se convirtió en un imaginario sin límites, donde la persona incluso se podía sentir presionada a contestar un correo a las doce de la noche (Zepeda, 2021). A raíz de la pandemia muchos estudiantes disminuyeron su nivel de eficacia académica y se observó un alza en las manifestaciones de este síndrome. En una encuesta hecha por la Universidad de Guadalajara a sus estudiantes, la mayoría expresó que las clases en línea generaron en ellos mayores niveles de estrés. Aunque se encontraban confinados, la demanda de tiempo y esfuerzo para realizar las tareas y trabajos fue mayor (Arrellano, Mora & Sánchez, 2021).

Como parte de esta investigación, se buscaron los datos y cifras de niveles de burnout y estrés académico dentro del ITESO en el Centro de Acompañamiento y Estudios Juveniles (C-JUVEN), el organismo interno que se encarga de acompañar a las personas que estudian o trabajan en el ITESO en su dimensión psicológica y emocional. Sin embargo, no se obtuvo respuesta por parte de las autoridades encargadas de esta dependencia. No obstante, el ITESO, a través de un comunicado dio a conocer que los académicos Rodrigo Torres Mejorada y David

Foust Rodríguez, quienes forman parte del Departamento de Economía, Administración y Mercadología (DEAM), exploran el cruce entre trabajo y emociones en la investigación “Control y (auto) regulación: la instrumentalización de las emociones en el desgaste laboral” (Redacción Milenio, 2023).

Uno de los estudios que retoma la investigación mencionada reporta que únicamente alrededor de 20% de las personas están contentas con su trabajo, en tanto que 60% se sienten desconectadas, es decir, usan sus emociones para protegerse y no involucrarse de más. El 20% restante, además de sentirse miserables en el contexto laboral, están en una situación de descontento (Redacción Milenio, 2023). Relacionado con este tema, Robert Kiyosaki habla acerca de “la carrera de la rata”, un círculo vicioso y una búsqueda interminable y contraproducente en torno a lo que se ha pensado que es el éxito: trabajar y desgastarse sin descanso para conseguir dinero o posición. Es interesante relacionarlo con el estudio mencionado, ya que Foust comentó que son las personas las que dicen: “Aquí está mi chamba, llego a mi hora de entrada, salgo a mi hora de salida y lo que dé. A lo mejor veo áreas de mejora o cosas injustas, pero yo hago mi chamba lo más profesional que pueda, y ya”. En este paradigma no existe la superación personal o profesional, los sueños de alcanzar las metas o propósitos personales o incluso la realización personal en el trabajo, lo que se asimila a “la carrera de la rata” que propone Kiyosaki.

En el contexto del burnout, estas actitudes llevan a las personas a realizar un autosabotaje ante la posibilidad de buscar mejores condiciones y tener una mejor calidad de vida. Torres y Foust sostienen que es necesario redefinir el éxito para alejarlo de conceptos únicamente monetarios y de estatus social, y en cambio, acercarlo a cuestiones como el tiempo libre, la paz mental o el equilibrio con la vida personal y familiar (Redacción Milenio, 2023), permitiendo así que la persona pueda sentirse realizada en todas las áreas de su vida. Como complemento, un extracto de antigua sabiduría del libro del Eclesiastés dice lo siguiente:

Todas las cosas, absolutamente todas, son vana ilusión. Hay quien se agota trabajando y pone en ello todo su talento, su ciencia y su habilidad, y tiene que

dejárselo todo a otro que no lo trabajó. En efecto, ¿qué provecho saca el hombre de todos sus trabajos y afanes bajo el sol? De día dolores, penas y fatigas; de noche no descansa. ¿No es también eso vana ilusión? (Eclesiastés 1, 2; 2, 21–23).

Como conclusión, el estrés crónico, el síndrome burnout y la ilusión del éxito en el ámbito laboral han estado presentes desde tiempos muy antiguos y pueden afectar a cualquier ser humano: estudiantes, trabajadores, profesionistas, maestros, entre otros; y degradar silenciosamente su calidad de vida. Difundir información acerca de cómo generar entornos laborales o educativos sanos y dar a conocer esta problemática, además de desarrollar programas de sensibilización, prevención intervención y tratamiento es importante en un contexto en donde las personas poco a poco van perdiendo el sentido de sus actividades más cotidianas debido al cansancio, las exigencias fuertes y la falta de realización en todas las facetas humanas.

Por lo que respecta a la escuela de Arquitectura ITESO, las exigencias, presiones y trabajo que afrontan los alumnos cada día propician un ambiente en el que fácilmente se puede desarrollar silenciosamente el síndrome burnout. Tales actividades son comprendidas como las repentinas de cada semestre, talleres intensivos que obligan a los alumnos a sacrificar el tiempo de descanso, entregas de talleres de Diseño Arquitectónico que requieren y exigen muchas horas de trabajo, dedicación y empeño y materias demandantes en el plan de estudios. A pesar de que la carrera de Arquitectura es considerada de manera general como una de las más pesadas, no se les ha hablado a los alumnos acerca de la presencia del síndrome burnout o, como mínimo, cómo pueden desarrollar técnicas de productividad, alto rendimiento académico y protección de la calidad de vida. Dicha situación es alarmante, ya que pone a los estudiantes en una situación de riesgo ante el desarrollo de este síndrome.

## 2. Desarrollo

El tema central de investigación es la documentación y divulgación acerca de las estrategias de afrontamiento y protocolos de prevención que pueden ayudar a que los alumnos puedan tomar consciencia acerca de la existencia de la problemática, evaluar su situación actual y tomar medidas al respecto. Como prevención y tratamiento del burnout se han propuesto medidas de apoyo en las siguientes áreas: emocional (muestras de efecto, confianza y preocupación por las personas); instrumental (proporcionar a las personas los recursos e incentivos adecuados para realizar el trabajo); informativa (hablarle a las personas y darles a conocer en qué consiste el burnout para que puedan tomar consciencia y buscar la manera de contrarrestarlo); evaluativa (esta sería una forma de retroalimentación en las personas sobre sus actividades y las maneras de optimizarlas) (Lovo, 2020).

El manejo, prevención y tratamiento del burnout no pueden plantearse sin abordar el propio esquema de la persona de ver las cosas, sin una modificación propia de actitudes y aptitudes. Todo esto significa que la persona debe vivir un proceso adaptativo entre las expectativas iniciales y la realidad que se impone, de manera que pueda marcarse objetivos más realistas que le permitan mantener una ilusión de mejorar y madurar a través de las experiencias que ha vivido. Cuando una persona toma conciencia de su vulnerabilidad o padecimiento del síndrome de burnout, lo más importante es que tenga el deseo de mejorar, aceptar con madurez sus errores y limitaciones y tener una actitud dispuesta a salir adelante de su situación.

En el estilo de vida moderno en el que estamos inmersos, existen algunas personas y empresas que se jactan de tener como norma trabajar siempre más allá de los horarios establecidos, por ende, uno de los rasgos de éxito es no tener tiempo para la alimentación, la recreación o la vida familiar y personal (Aguilera & García, 2011). Lamentablemente, muchas de las personas con este modo de pensar ejercen algún rol de autoridad, lo cual ocasiona que los que están a su cargo sufran las consecuencias de la alta exigencia en el trabajo y el estrés cronificado por la falta de descanso y equilibrio.

La cultura organizacional y los modos de pensar favorecen este tipo de actitudes; esto mismo lo podemos ver reflejado en la escuela de Arquitectura ITESO. Durante el semestre en curso (Otoño 2023), se realizó una jornada intensiva de talleres que estuvo comprendida en el periodo de una semana completa. El último día del taller se compartió por parte de las autoridades y las personas que manejan las redes sociales de Arquitectura ITESO un *post* de Instagram con el siguiente mensaje:

“Estamos por terminar, sin dormir pero con ¡¡entusiasmo!!!”

A pesar de que dichas afirmaciones parecen inofensivas, resulta preocupante que la falta de descanso y el desgaste tengan una connotación positiva dentro del pensar y el imaginario colectivo de las personas que forman parte de la comunidad educativa de Arquitectura ITESO. Muchas organizaciones creen equivocadamente que el rendimiento excesivo de las personas puede durar por siempre. Sin embargo, está demostrado que las jornadas excesivas no están relacionadas con la mejora de la productividad y la eficiencia de alto rendimiento; incluso, muchas desencadenan lo opuesto (Aguilera & García, 2011). Si una persona adquiere y aplica conocimientos acerca de temas como la gestión del tiempo, puede constatar que la productividad no está relacionada con largas horas de trabajo y desgaste, sino con la habilidad y la eficacia para trabajar y concentrarse al máximo en determinados bloques de tiempo para *hacer más en menos tiempo*. Lamentablemente, estos no son temas que se expongan, enseñen o se hablen a los alumnos en general mientras están en el curso de su etapa académica.

En cualquier profesión, ámbito y posición es trascendental equilibrar todas las áreas vitales de la persona: el ser físico, emocional, espiritual y mental. La familia, los amigos, el descanso adecuado, las actividades recreativas y deportivas, el desarrollo de la espiritualidad, la higiene mental, la alimentación saludable, entre otros, son grandes factores protectores ante el burnout. Es importante recalcar que no es saludable que la profesión, el trabajo o los estudios absorban esta cadena y

esta atmósfera de equilibrio que debe desarrollar la persona para gozar de una buena calidad de vida (López–Elizalde, 2004).

## **2.1. Sustento teórico y metodológico**

Para el desarrollo de esta investigación, los datos e investigaciones realizados por la UNAM y por la Universidad de Guadalajara arrojaron en sus escritos conclusiones valiosas acerca de la presencia del síndrome burnout a gran escala. La UNAM ha demostrado mediante sus investigaciones la preocupación que tiene acerca de la salud mental de sus estudiantes y con ello, pone un buen ejemplo a las demás universidades para que se tomen medidas al respecto. El estudio *Burnout académico en una muestra de estudiantes universitarios mexicanos*, arrojó cifras alarmantes y contundentes acerca de la incidencia del burnout en los estudiantes de México; la muestra que evaluaron en su investigación fue de 2, 707 alumnos, de los cuales más del 60% de ellos presentaron tener indicios de burnout. Por lo cual, es un sustento sólido para respaldar la afirmación de que este síndrome está presente a nivel nacional y es necesario que las autoridades tomen acción respecto a esta problemática que va en aumento.

De la misma manera, en esta investigación se abordaron y retomaron los referentes de la primera parte de la presente documentación, en la que se hizo énfasis en la contextualización de esta problemática. El primer autor que se retomó fue Javier Lovo, académico de la Universidad de El Salvador, quien se dedica principalmente a la investigación en torno a temas relacionados con la medicina familiar, psicología, salud mental, historia de la medicina y neurociencias. En sus artículos habla ampliamente acerca de las consecuencias del covid-19 y el síndrome burnout en sus diferentes gradualidades y contextos.

Otro autor que retomé en esta investigación fue Carlos Iván Moreno Arellano, quién escribió acerca de la Universidad de Guadalajara dentro del contexto de la pandemia y su impacto en la salud mental de los estudiantes. Fue importante volver a analizar los resultados obtenidos en la investigación ya que los estudiantes que participaron forman parte del AMG. Esto ayuda a contextualizar mejor el burnout

dentro de la ciudad porque los estudiantes de la Universidad de Guadalajara comparten con los estudiantes de las demás universidades del AMG condiciones similares en cuanto a las dimensiones social, cultural y educativa.

De la misma manera, la aportación de Rodrigo Torres Mejorada dentro de su investigación “Las emociones en el marco de las ciencias sociales: perspectivas interdisciplinarias”, fue muy valiosa porque, aunque haga énfasis en las condiciones de personas que se encuentran en el entorno laboral, su contextualización e incidencia toman lugar en el ITESO. Es un entorno próximo y en este proceso de documentación, sus aportes me ayudaron a comprender que la problemática del síndrome burnout se desarrolla en un ambiente donde las diferentes partes de una organización pueden verse implicadas en situaciones de riesgo por la falta de conocimiento, las malas condiciones del trabajo o del entorno estudiantil y el pobre interés o divulgación en torno a temas que atañen el desarrollo personal.

En la planeación del proceso de diseño para el trabajo de campo fui asesorada por la psicóloga Elia Natalia Fuentes González. A través de una entrevista ella me explicó cómo funcionan los estudios experimentales en la metodología de la investigación. A pesar de que el estudio que diseñamos inicialmente no tuvo la respuesta esperada, Natalia me asesoró para cambiar el enfoque del trabajo de campo a lo que es conocido como un estudio piloto. Natalia es experta en el tema del síndrome burnout y su tesis de grado de licenciatura se enfocó en esta temática.

Por último, para el diseño de los talleres de productividad y gestión del tiempo me basé en la metodología “GTD” (Get Things Done), creada por David Allen. Este método de organización y productividad fue probado no solo de manera empírica por miles de seguidores alrededor del mundo, sino también de manera científica. En el año 2008 Francis Heylighen y Clément Vidal, investigadores de la Free University of Brussels demostraron que las recomendaciones que hace David Allen en su libro efectivamente pueden ayudar a las personas a reducir sus niveles de estrés y aumentar la productividad. Por eso, en el trabajo de campo, que funcionó como el sustento y tema principal de esta investigación, se conjuntaron el método “GTD” y el Maslach Burnout Inventory para estudiantes (MBI-SS). El inventario sirvió como

sustento y factor dependiente para identificar los casos de burnout, y la metodología “GTD”, adaptada a las necesidades de un estudiante de Arquitectura, funcionó como una herramienta que ha demostrado ser útil para reducir el estrés producido por la sobrecarga de trabajo y aumentar la productividad en cualquier persona.

## **2.2. Planeación y seguimiento del proyecto**

Como parte central de esta investigación se diseñó un trabajo de campo para poder tener un acercamiento más humano y próximo ante la problemática del síndrome burnout en la escuela de Arquitectura ITESO. El propósito inicial de este trabajo era formar un grupo de alumnos que participaran en el estudio experimental descrito a continuación, de manera que, participando activamente en tres talleres, pudieran reducir poco a poco sus niveles de burnout. Sin embargo, existió una respuesta casi nula por parte de los alumnos ante la atención y participación en el estudio.

El diseño del estudio experimental consistió en lo siguiente: con el Maslach Burnout Inventory para estudiantes (MBI–SS) se evaluaría a quince estudiantes de diferentes semestres de la carrera de arquitectura. Esta medida de prevención sería de tipo primaria, es decir, que es aplicada de manera general y sin distinción para evaluar una muestra general que pueda estar diversificada. Antes de que la persona contestara el inventario, tendría que firmar una carta de consentimiento informado en la cual se presenta el proceso del estudio de manera explícita para así contar con la aprobación consciente del participante. Una vez que la persona haya firmado la carta y contestado el inventario, se le evaluaría de manera particular, de manera que se pueda identificar a aquellas personas que se encuentran en una situación de riesgo o presenten indicios de burnout en al menos una de sus tres dimensiones (agotamiento emocional, cinismo y eficacia profesional).

Para aplicar una medida de tipo secundaria, es decir, dirigida a personas que se encuentren en una verdadera situación de riesgo, se contactaría de manera personal a los que hayan presentado indicios de burnout para ser invitados a tres talleres donde las temáticas abordadas serían las siguientes: 1) gestión del tiempo y actividades; 2) prácticas para promover el autocuidado, y 3) desarrollo de la

resiliencia, inteligencia emocional e higiene mental. La finalidad de los talleres sería proveer herramientas a los estudiantes para que éstas pudieran ser aplicadas a su vida, contexto diario, entorno y necesidades particulares. Esto serviría como una estrategia de afrontamiento ante el síndrome burnout. De manera adicional a los talleres, una vez que éstos fueran impartidos, se propuso ofrecer dos semanas de seguimiento y asesorías particulares a los alumnos, a manera de *coaching*, para poder personalizar las herramientas expuestas a las necesidades particulares de cada uno.

Sin embargo, las personas que hayan sido detectadas con indicios de burnout serían divididas en dos grupos: el grupo experimental y el de control. El grupo experimental es el que sería dispuesto a la condición variable de manera inmediata, es decir, serían convocados a participar a los talleres antes mencionados cuanto antes. El grupo de control formaría parte de una lista de espera, de manera que pudieran recibir el mismo material que el grupo anterior, pero con una diferencia de tiempo. Esta variable ayudaría a que la validez del estudio experimental incrementara y los resultados fueran más verídicos y confiables.

Como paso final, se aplicaría nuevamente el MBI-SS al grupo de control y al grupo experimental. Esta herramienta sería considerada como la *variable dependiente* para evaluar objetiva y concretamente si los alumnos pudieron reducir, mantuvieron o aumentaron sus niveles de burnout con respecto a la evaluación inicial. Con estos resultados se podría llegar a la conclusión de que las medidas propuestas y trabajadas en los talleres realmente generan un impacto positivo. O si, al contrario, generaron un resultado negativo o nulo en los participantes. En caso de que las medidas propuestas en los talleres y las asesorías particulares hubieran generado un impacto positivo, éstas podrían ser presentadas ante las autoridades para poder ser replicadas a una mayor escala y ayudar a que se pueda reducir la incidencia del burnout y se genere una mayor conciencia acerca de este problema.

Para empezar el trabajo de campo, me dirigí hacia un grupo de quince estudiantes de arquitectura para exponer de manera general la problemática del burnout y mostrar cómo impacta en la vida de un estudiante en el contexto de la carrera de Arquitectura. En ese primer grupo, muchas personas mostraron interés

y preocupación; incluso pude percibir que algunos llegaron a sentirse identificados por las preguntas que realizaron una vez que les hablé a fondo del tema. Antes de exponer y de charlar con ellos acerca del burnout, les pregunté si alguien sabía lo que era eso, ninguna mano fue levantada, lo cual me empezó a hablar de un grado alto de desinformación y divulgación de lo que atañe al síndrome.

Una vez que les expliqué del burnout y les hablé acerca del estudio experimental, invité a todos los integrantes del salón a participar en el estudio que trabajé. En ese momento, quince de catorce alumnos levantaron la mano para que les entregase la carta consentimiento para participar en el estudio y el acceso al inventario MBI-SS. Sin embargo, después de dos semanas, solamente cuatro personas lo habían contestado a pesar de que el formato solamente les tomaría seis minutos en ser completado. De las personas que contestaron el inventario, solo tres participaron de manera activa y solo dos concluyeron los talleres.

Al no recibir la respuesta esperada, y con el temor de que el proyecto tuviera un retraso que resultara crítico para observar los resultados deseados de acuerdo con el objetivo principal, decidí cambiar, con la ayuda de la psicóloga Natalia Fuentes, la modalidad del estudio experimental a un proyecto piloto, el cual contemplaría solamente a pocas personas para observar si la metodología tiene la posibilidad de aplicar a futuro a un grupo mayor de estudiantes y ser replicada para generar un impacto positivo en un mayor número de personas. De esta manera decidí impartir los tres talleres a las cuatro personas que contestaron el inventario, de las cuales solo tres contestaron para asistir a los talleres y solo dos personas concluyeron las sesiones. De estas dos personas, ninguna se tomó el tiempo para solicitar las asesorías ofertadas después del periodo de aprendizaje.

## **2. Resultados del trabajo profesional**

Al momento de hacer y ejecutar el trabajo de campo dudé mucho en darle continuidad a éste por la poca respuesta e interés que hubo de parte de los alumnos para asistir y concluir los talleres; incluso pensé en abortar el estudio y tomar esta experiencia como parte de mi aprendizaje. De manera adicional, a mi parecer, resultó muy desagradable que por aquellas fechas se promovió, por parte de la

Sociedad de Alumnos de la carrera de Arquitectura, un evento masivo y de barra libre (alcohol) para celebrar la “fiesta” de *Halloween*, a la que sí hubo mucho interés y asistencia por parte de los alumnos, incluso con un alto costo de entrada.

Sin embargo, decidí darle continuidad al proceso para no perder la experiencia que quería adquirir a través de él; para terminar la conclusión existosa de esta investigación y también para poder ayudar a mejorar la situación y el contexto de —aunque fuera— los tres alumnos que contestaron a mi solicitud. Fue difícil contactarlos y entablar una comunicación eficiente con ellos a pesar de estar en el rol de ser alumna de Arquitectura. De la misma manera, decidí que los tres talleres estuvieran enfocados únicamente en el tema de la gestión eficaz del tiempo. Los conocimientos impartidos estarían sobretodo basados en mi experiencia y educación autodidacta adquirida en año y medio en torno al tema, justo antes de entrar a mi primer PAP.

La estructura de los talleres fue la siguiente:

1. Introducción y conceptos básicos en torno a la gestión del tiempo.
2. Método de organización y gestión del tiempo basado en la metodología de *Organízate con eficacia* de David Allen.
3. Cómo llevar un plan semanal, organizar el día a día, y tips de buenos hábitos.

El primer taller tuve que impartirlo, de manera separada a cada persona, tres veces. Esto, tomando en cuenta que había programado mi tiempo para impartirlo a las tres personas una sola vez, en un solo horario. Esto, a pesar de que generó un fuerte contratiempo en mis actividades personales y académicas, trajo buenos resultados, ya que pude conocer a las personas en su totalidad y constatar que la palabra *síndrome* realmente significa que la sintomatología que presenta la persona ante el burnout es muy diferente de acuerdo con su persona, historia, rasgos de personalidad y vida.

Las tres personas que asistieron a los talleres platicaron y compartieron abiertamente, y en un ambiente de suma confianza y confidencialidad, su situación

particular, sus complicaciones, sus frustraciones, su contexto inmediato, sus gustos, sus rasgos, su estilo de vida, su manera de hacer las cosas, su acercamiento a la arquitectura, su aproximación a los estilos y métodos de organización, etcétera. Con esto pude observar que a pesar de que las tres personas presentaron en el inventario —de manera cuantitativa— indicios de burnout con los mismos puntajes, sus situaciones fueron completamente diferentes y para empezar un proceso de afrontamiento y prevención, tuve que conocer la situación de cada persona de manera muy atinada, próxima, personal y totalmente particular.

Así, sin planearlo, el primer taller que impartí funcionó en este estudio piloto como un diagnóstico para aproximarme a la realidad de cada estudiante, y a través de las sesiones individuales con los alumnos, pude conocer de manera muy personal, cercana y directa, el contexto de cada persona, su corazón, emociones, psicología, contexto, relaciones interpersonales, intereses, aspiraciones y todo lo que conforma la esencia humana de cada uno para poder interpretar de manera cualitativa por qué presentaron indicios de burnout en el inventario al cual aplicaron.

En el segundo taller, pude trabajar, de manera grupal, los temas previstos de este reporte de acuerdo con el tema presentado en cada sesión y enlistados previamente. Por último, el tercer taller sirvió como conclusión de todos los aprendizajes, integración completa del método de gestión del tiempo y tips para el desarrollo de buenos hábitos. Así, de manera integradora, hicimos un breve repaso de todos los contenidos aprendidos y les enseñé a usar el método que yo misma formé a partir de mis aprendizajes personales, mi experiencia autodidacta y los conocimientos que adquirí en torno al tema no solamente en cuestiones de gestión del tiempo sino también aplicados al contexto de un estudiante de arquitectura.

Los resultados fueron muy satisfactorios a pesar de que la respuesta al inventario por parte los alumnos fueron muy limitada y escasa. Al final esto funcionó como ventaja y medio para que pudiera conocer a fondo la situación de cada estudiante que participó de manera activa en los talleres ofertados. Así, de esta manera, en vez de conocer levemente a quince personas a las que impartiría tres talleres, pude conocer realmente a profundidad la totalidad de tres personas,

aunque solo dos hayan concluido con los talleres. Esto trajo muchos resultados buenos y aprendizajes.

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

- Aprendizajes profesionales

Las competencias que desarrollé en esta investigación fueron mayoritariamente de carácter humanístico, psicológico y social. Esto me ayudó a formar las habilidades blandas para tener una actitud empática con el entorno próximo que me rodea en lo concerniente al campo actual de la arquitectura. En la carrera no se suelen ver este tipo de temas o enfoques con respecto a una problemática que concierne al trabajo que realizan los arquitectos día a día desde sus etapas más tempranas como estudiantes. Una de las mayores habilidades que adquirí fue la sensibilización ante los problemas que cotidianamente viven, muy silenciosamente, los arquitectos: el síndrome burnout.

Mi aprendizaje más importante para mi proyecto de vida profesional fue saber generar propuestas audaces de soluciones ante las problemáticas que nos conciernen y nos rodean todos los días a los arquitectos. Muchas veces, como arquitectos, solamente nos enfocamos en los problemas de urbanística y movilidad; soluciones de espacios agradables; grandes edificios; normativas que no se cumplen; problemas en obra; y realmente nos olvidamos de lo más importante y sustancial que es la *arquitectura* del arquitecto: ¿Qué pasa con la persona que se desveló haciendo el proyecto? ¿Qué pasa con la persona frustrada, que pasó noches de desvelo sin poder llegar a una solución satisfactoria con los proyectos? ¿Qué pasa también con los estudiantes arquitectos que envuelven su quehacer diario en un ambiente de suma presión e incomodidad? ¿Quién se acuerda de ellos al ver un proyecto terminado? Es importante tomar conciencia de esto.

- Aprendizajes sociales

Quiero que este proyecto sea una pequeña semilla para el mundo que debemos vivir los arquitectos del futuro; que en vez de pasar noches de desvelo pensando cómo podemos imitar la gran obra de Luis Barragán o Le Corbusier, nos pasemos esas noches de desvelo averiguando cómo podemos sacar nuestro máximo potencial y esplendor como personas, arquitectos y artistas que somos en lo más profundo de nuestro interior. Quiero que este proyecto en un futuro pueda replicarse —y al ser el culmen de mi carrera como arquitecto— pueda marcar mi rumbo profesional y mi manera de actuar con los demás hacia un mundo que rebose más empatía, solidaridad, amor a Dios y amor al prójimo en todas sus formas, empezando con nosotros mismos y nuestro deber profesional, de manera que podamos amar y servir en todo, como lo quiso san Ignacio de Loyola al fundar la Compañía de Jesús.

Trabajar en este proyecto afinó mis habilidades de liderazgo y entrega desinteresada y altruista al servicio de los demás. El trabajo de campo que hice en este proyecto me hizo olvidarme de mí misma para salir al encuentro del otro y ser un soporte en sus problemas, complicaciones y frustraciones. Al escuchar a cada uno de los alumnos dentro de los talleres, pude empatizar y regalarles mi tiempo para que pudieran aliviar sus cargas y encontrar una manera más fácil, práctica y lúcida de vivir su quehacer profesional. A pesar de que el trabajo que concluyo este semestre no impactó de manera inmediata a miles de personas, sé que es una semilla que —bien plantada— puede dar mucho fruto si es puesta en los corazones correctos y en las mentes adecuadas que busquen la mejora de sí mismos y trabajen conforme a una sociedad más noble y justa de acuerdo con los valores inscritos en la ley de Dios en su creación.

- Aprendizajes éticos

Una de las mayores implicaciones éticas en las que tuve que tomar decisiones difíciles, en primer lugar, fue en el diseño inicial del trabajo de campo, en donde —al

haber un grupo de control— tuve que manejar las condiciones del estudio de la manera más adecuada para que, al ejecutarlo, los resultados fueran justos y beneficiaran a todos por igual. Tener un grupo de control es delicado, ya que tienes el conocimiento fehaciente de que ése grupo se encuentra en riesgo ante una problemática y no es intervenido de manera inmediata. Sin embargo, con el ingenio adecuado traté de crear el ambiente de confianza necesario para que, aquel grupo de control no se viera perjudicado ni menos beneficiado que el otro grupo.

Al mismo tiempo, otra de las implicaciones éticas que tomé —la cual me proporcionó muchos aprendizajes y reafirmó mi espíritu a la hora de actuar y tomar las decisiones correctas por mí misma— fue cambiar de manera repentina todo el trabajo de campo que había diseñado al no recibir la respuesta esperada por parte de los alumnos, de manera que diseñé apresurada un estudio piloto que sirviera para que esto que tanto he aprendido pudiera beneficiar al menos a una persona. Para mí fue muy importante que al menos tres personas se beneficiaran de mi trabajo en vez de ninguna. Este trabajo de campo fue muy significativo para mí porque pude aportar de manera práctica y real mi servicio a los demás a través de mis conocimientos, habilidades y pasión de todas las cosas que me gustan y me salen bien a la hora de hacer mi quehacer profesional.

- Aprendizajes en lo personal

En lo personal, esta investigación formó mi carácter y me dio las herramientas adecuadas para constatar en la experiencia mi disciplina ya que me ayudó a conocerme a mí misma y reafirmar con decisión todo aquello que soy capaz de lograr con los talentos que Dios me dio para ser luz en el mundo. No fue fácil concluir esta investigación en vista de que, en lo personal, fue un semestre bastante complicado, duro y difícil para mí en todo sentido, sobre todo, en el ámbito personal de mi vida. Sin embargo, con la ayuda de Dios, llegué a término esta investigación que es un gran logro y obra culmen de mi trayectoria en la etapa de estudios más difícil que he atravesado, la cual fue el camino para convertirme en arquitecto.

Aprendí para mi proyecto de vida que es importante y es clave para ser feliz, aprender a salir de uno mismo para llegar al encuentro de los demás aunque esto implique renunciaciones temporales, sacrificios y aparentes derrotas en el trayecto. Aprendí que la profesión y el arte de ser arquitecto requieren mucha responsabilidad y humildad para ver las necesidades del otro; empatía y alteridad para ver al otro como parte de uno mismo y amar su vulnerabilidad ante un contexto tan difícil como el que vivimos hoy en día como si fuera la propia. Ser arquitecto significa para mí estar atento a las necesidades, sueños y grandes anhelos del otro para trabajar por ellos y encontrar la manera de orquestar los elementos a nuestro alrededor para construir un mundo más feliz, en donde reine la paz y la justicia que Dios quiere ver reflejada en la Tierra desde el Cielo, donde él tiene su morada.

Por último, lugar, aprendí a ser dócil y tenaz para aprender de los que son superiores a mí. Aprendí que no siempre tengo la razón y que tengo que aceptar la crítica constructiva de mis maestros, de las personas que me guían y de las autoridades correspondientes que ayudaron a que éste trabajo fuera posible durante el semestre y durante el trayecto de mis casi seis años en la etapa de la carrera universitaria. Aprendí a ser humilde y a enseñarme a buscar la verdad para iluminar las mentes de mis hermanos y ser luz para el mundo, porque el mismo Cristo dijo a los suyos “La verdad los hará libres” (Jn 8, 31). De esta manera, buscando ante todo la verdad en mi quehacer profesional, podré asegurarme de completar, en pequeña parte, mi misión como cristiana y como arquitecto en su rol profesional dentro de la sociedad que vivimos hoy en día para formar día a día aquella civilización de amor que Dios soñó desde toda la eternidad.

## **5. Conclusiones**

Este proyecto es la obra culmen de mi carrera como arquitecta. Desde los primeros momentos como estudiante de universidad tenía muy claro en mi mente que debía hacer todos mis deberes a la perfección, con todo mi empeño, honestidad y responsabilidad porque sabía que todo esto ya estaría impactando en la vida real de los demás en un futuro muy próximo, pero sobre todo en mi vida y en mi quehacer

como profesional dentro de la sociedad. Sin duda, fue un camino difícil y muy largo en el cual atravesé muchas dificultades de todo tipo: retos importantes, entregas que como arquitecto parecían imposibles de completar, problemas personales fuertes, incluso enfermedades. Sin embargo, con mucha dedicación, disciplina, convicción y decisión pude encaminar todo para al final llegar al final con este Proyecto de Aplicación Profesional. Cuando pensé mi tema de investigación hace exactamente un año, la inquietud que predominó en mi ser fue tratar de encontrar la manera de manera de hacer vida en los demás y dejar en un pequeño legado todo lo que aprendí en mi experiencia como estudiante, no solo de arquitectura, sino a lo largo de toda mi vida.

Antes de empezar esta investigación, la persona que ayudó a inspirar este deseo de ayudar a los demás de esta manera fue Sergio Fernández, un español dedicado a enseñar la verdad en torno al quehacer profesional para que muchas personas puedan impactar sus vidas de manera positiva y generar un cambio positivo en la sociedad desde su quehacer profesional. Actualmente él dirige una organización que se llama “Instituto Pensamiento Positivo” y me inspiró mucho a seguir adelante con estas ideas que tenía en mi corazón pero siempre aplicadas a mi entorno y contexto personal y al quehacer propio de un arquitecto en la sociedad.

Esta segunda parte de la investigación llegó a buen término a pesar de las dificultades que hubo y los planes que tuve que cambiar para poder completar de manera exitosa el trabajo de campo, que no fue fácil. La limitación que hubo en lo referente a la escasa respuesta, la cual fue la principal de todas, realmente terminó funcionando como la mayor ventaja que tuvo este estudio y segunda parte de la investigación porque finalmente, de manera personal, prefiero conocer solamente a tres personas y su situación concreta a profundidad que conocer a quince estudiantes que —por la carga de materias— no hubiera podido tener el tiempo suficiente para entender, conocer y valorar su situación personal a través de las pláticas y los ejercicios que hicimos en los talleres.

Agradezco, en primer lugar, a mi papá por haber apoyado —como doctorante en salud mental— al desarrollo de esta investigación en sus dos partes para la correcta interpretación de las escalas y datos que fueron necesarios para entender

la problemática y contexto del síndrome burnout, además del apoyo tan grande que me dio como padre y gran amigo. En segundo lugar, quiero agradecer de manera muy especial a la psicóloga Elia Natalia Fuentes González por haberme ayudado de manera desinteresada con su consejo profesional, apoyo, sumo interés y seguimiento cercano en la investigación. En tercer lugar, agradezco de manera muy particular a Rogelio Villarreal Macías, mi profesor PAP, por haberme instruido en la correcta metodología y ejecución de la investigación a fondo de un tema durante un año completo; su apoyo fue clave para que estos reporte e investigación puedan existir. Agradezco también su consejo como maestro en el respaldo de esta larga investigación, su valiosísimo tiempo en las asesorías y su apoyo incondicional en los momentos más difíciles dentro del contexto de esta documentación.

Finalmente, agradezco fielmente a mi mentor y maestro, el arquitecto Adrián Zuno Fernández, quien desde mi tercer semestre respaldó honesta y transparentemente mis estudios, por ser mi principal modelo a seguir, por siempre creer en mí, sobretodo en el desarrollo de esta investigación que fue la corona de mis estudios, y por invitarme a superarme cada día para ser la mejor versión de mí misma en mis estudios como arquitecto. De la misma manera, agradezco a los maestros y arquitectos Susana Limón, Pablo Vázquez Piombo y David Mejía por su apoyo, guía y acompañamiento en las diferentes actividades y etapas necesarias de esta investigación.

Como última conclusión, quiero que este proyecto no solamente se quede en unas ideas aquí escritas en papel, sino que sus conclusiones, aporte, resultados y puntos expuestos se hagan vida y puedan ser fermento para que, con su respaldo metodológico, estas nuevas formas de pensar puedan ser aplicadas en diferentes entornos dentro del contexto estudiantil de la arquitectura que, ahora después del periodo y crisis de la pandemia por el covid-19 que tuvo su inicio en el año 2020, se ha complicado mucho para los maestros y estudiantes en el ejercicio de la educación. Que, siendo parte de una institución fundada en los valores de la Compañía de Jesús, estas ideas puedan transformar el mundo y puedan ser una pequeña semilla en las mentes de las personas que quieran ser instrumentos de amor y paz dentro del sueño de Dios de la nueva civilización del amor.

## 6. Bibliografía

- Aguilera, E. C., & García, J. G. (2011). Perspectivas actuales de la adicción al trabajo. *Psicología y salud*, 21 (1), 131–139.  
<https://psicologiaysalud.uv.mx/index.php/psicysalud/article/view/596>
- 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\\_estudiantes8\\_abril-alta.pdf](http://www.cga.udg.mx/sites/default/files/reporte_estudiantes8_abril-alta.pdf)
- Chávez, F. Á. (junio de 2021). *Factores de riesgo para la salud mental*. UNAM.
- 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>
- López Elizalde, C. (2004). Síndrome de burnout. *Revista mexicana de anestesiología*, 27 (1), 131–133.  
<https://www.medigraphic.com/pdfs/rma/cma-2004/cmas041ac.pdf>
- Lovo, J. (2020). Síndrome de burnout: un problema moderno. *Entorno*, (70), 110–120. <https://doi.org/10.5377/entorno.v0i70.10371>
- Guzmán, M. O., Parrelo, S., & Romero, C. P. (2020). Burnout académico en una muestra de estudiantes universitarios mexicanos. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 2(1), 27–37.
- Redacción Milenio. (25 de septiembre de 2023). El 80% de los trabajadores sufre de desgaste emocional. *Milenio*.
- Universidad Pontificia Bolivariana. (octubre de 2018). Factores protectores en salud mental. Universidad Pontificia Bolivariana:  
[https://www.upb.edu.co/es/central-blogs/salud-y-bienestar/factores-protectores-en-salud-mental#:~:text=Los%20factores%20protectores%20en%20Salud,humanas%20\(Amar%2C%20Llanos%2C%20%26](https://www.upb.edu.co/es/central-blogs/salud-y-bienestar/factores-protectores-en-salud-mental#:~:text=Los%20factores%20protectores%20en%20Salud,humanas%20(Amar%2C%20Llanos%2C%20%26)

Zepeda, A. G. (03 de mayo de 2021). Burnout en tiempos de pandemia. *Cruce*  
ITESO: <https://cruce.iteso.mx/burnout-en-tiempos-de-pandemia/>

## **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 mí							
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	
Muy bajo	>5%	<0.4	De 0 a 1	<0.2	0	<2.83	<b>De 1 a 15 (*)</b>
Bajo	5-25%	0.5 – 1.2	De 2 a 6	0.3 – 0.5	De 1 a 2	2.83 – 3.83	<b>De 16 a 22 (*)</b>
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	<b>De 15 a 22 (*)</b>	2.26 – 4	<b>De 10 a 16 (*)</b>	5.17 – 5.83	De 31 a 34
Muy alto	>95%	>4.5	<b>De 23 a 30 (*)</b>	>4	<b>De 17 a 24 (*)</b>	>5.83	De 35 a 36

(\*) = Indicios del Síndrome Burnout