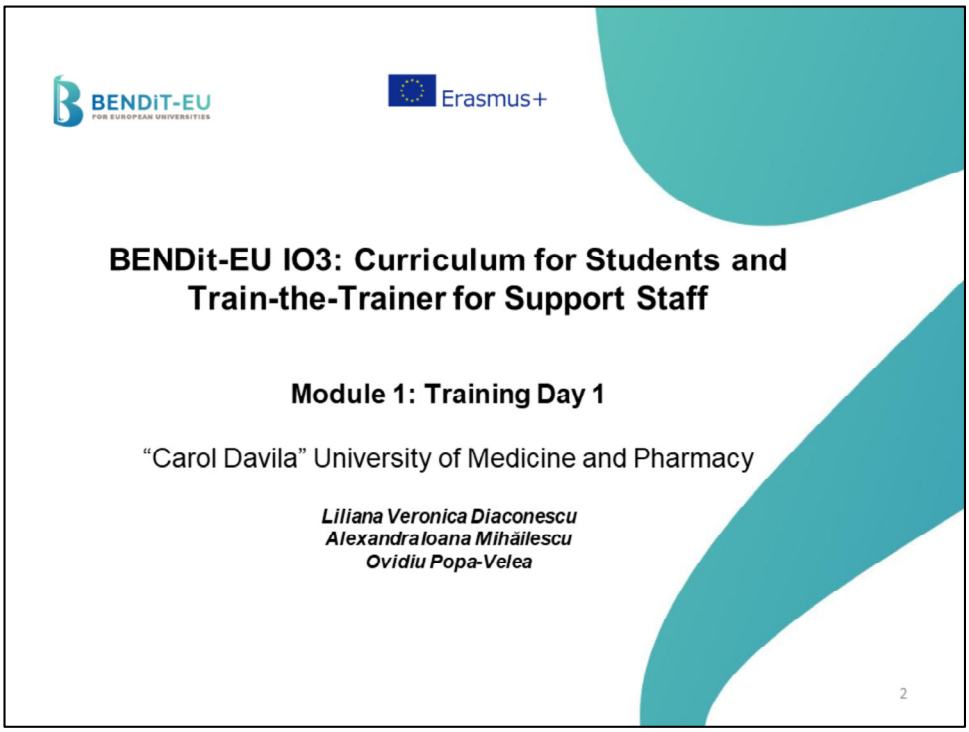
BENDiT-EU
FOR EUROPEAN UNIVERSITIES

Burnout Education, Normatives and Digital Tools for European Universities

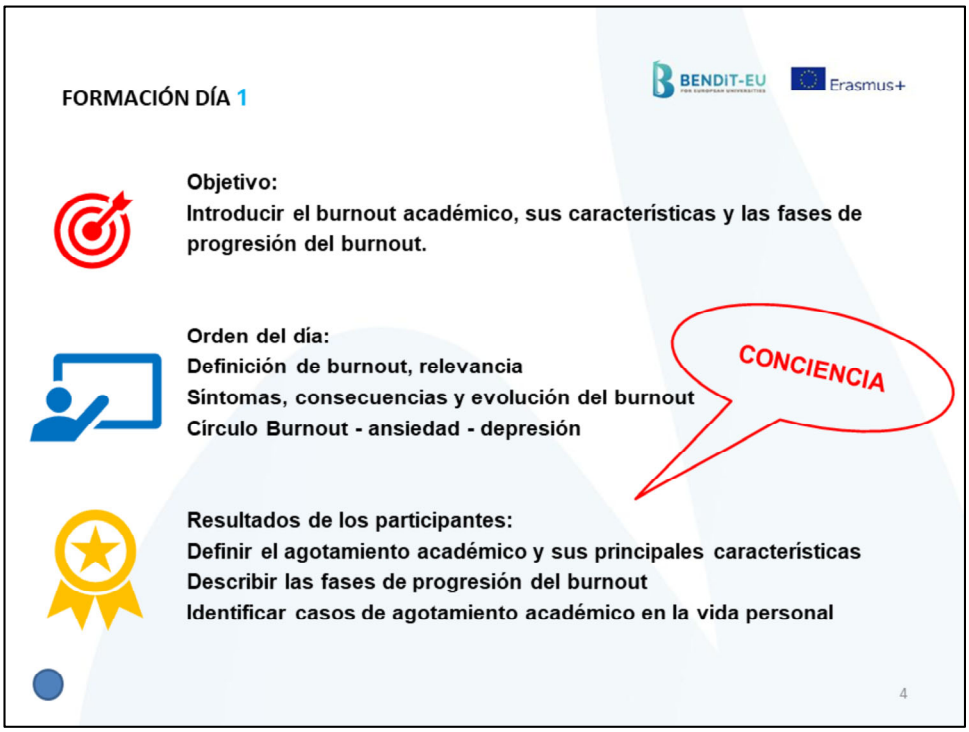
KA2: Cooperation for Innovation and the Exchange of Good Practices
KA203: Strategic Partnership for Higher Education
Project reference: 2020-1-RO01-KA203-080261
December 1st, 2020 - May 31st, 2023

Erasmus+



Presentation of the trainers

Burnout - es un campo emergente (dominio)
Hay estudiantes que desarrollan burnout precozmente y no encuentran la manera de superar/salir de esta situación (como estar perdido en un bosque y no encontrar el camino)
El burnout no detectado y no resuelto es perjudicial no sólo para los estudiantes/médicos sino también para la relación con sus pacientes la presencia de burnout puede afectar a la calidad de la atención al paciente



En esta diapositiva se presenta el programa del primer día de formación

Reconocer el agotamiento es el primer paso para prevenirlo. La palabra que mejor describe el Día 1 es CONCIENCIA.

La primera actividad es la presentación de los participantes.

Presentación de los participantes (por parejas):

Parte 1a) En primer lugar, los participantes deben formar parejas para entrevistarse mutuamente.

Cada alumno recibirá una hoja de papel con preguntas para entrevistarse entre sí (véase **el folleto/hoja de trabajo 1.1**)

Parte 1b) A continuación, los participantes deben presentar a todo el grupo a la persona que han entrevistado

Presentación de los participantes (por parejas):

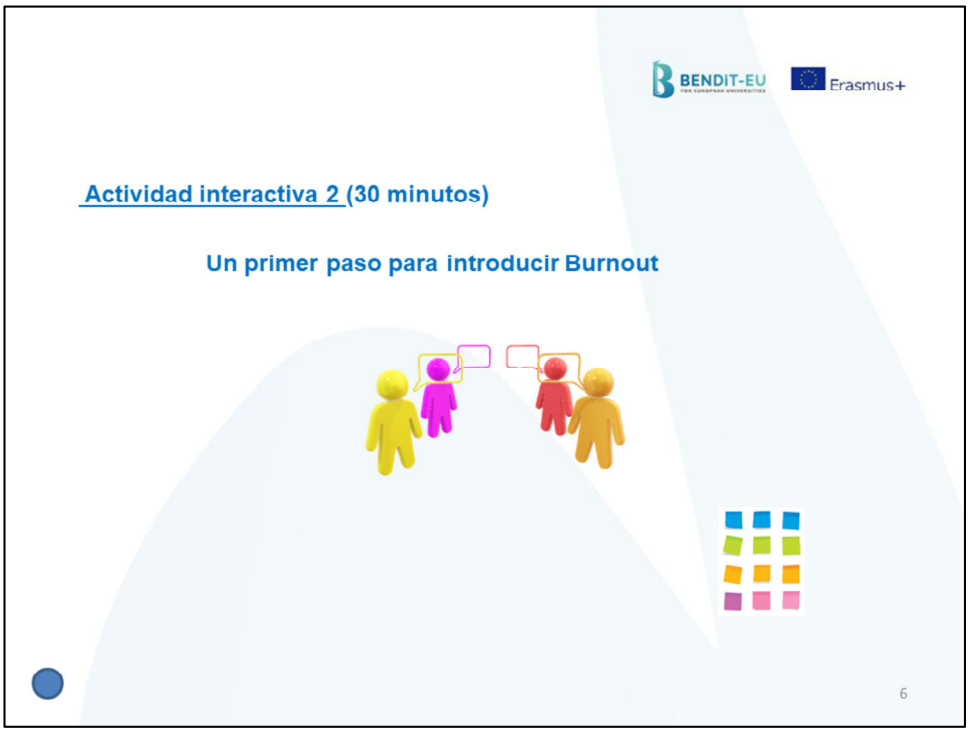
Parte 1a) En primer lugar, los participantes deben formar parejas para entrevistarse mutuamente.

Parte 1b) A continuación, los participantes deben presentar a todo el grupo a la persona que han entrevistado

Ejemplos de preguntas para entrevistarse (folleto/hoja de trabajo 1.1.)

1. 1. ¿Cómo te llamas?
2. ¿De qué pueblo o ciudad es usted?
3. ¿Cuál es su campo de estudio?
4. ¿Qué aficiones tiene?

5. ¿Qué espera de este curso?
6. ¿Qué temas le gustaría que se trataran en este curso?
7. ¿Cuál es el motivo por el que asiste a este curso?
8. ¿Hay algo interesante sobre ti que te gustaría compartir con el grupo?



Los participantes pueden dividirse en 3 o 4 grupos, escribirán en notas adhesivas sus respuestas a las cuatro preguntas y después debatirán sus respuestas en el pequeño grupo. A continuación, cada grupo compartirá sus respuestas con todo el grupo y colgará las notas adhesivas en una pizarra.

Todos los participantes debatirán en grupos y responderán a las cuatro preguntas que figuran a continuación. (véase **la ficha de trabajo 1.2**) Tras leer las cuatro preguntas que figuran a continuación, primero debatirán sus respuestas en sus pequeños grupos. Después de 15 minutos, cada grupo presentará un resumen de su debate a todo el grupo:

- Por favor, comparta la mejor palabra o frase que crea que define el agotamiento.
- ¿Puede describir una situación práctica en la que pueda producirse el agotamiento?
- ¿Cómo describiría a una persona que sufre burnout?
- ¿Cómo se calificaría a sí mismo con respecto a su grado percibido de agotamiento (en una escala de 0 a 10)?
- ¿Cree que un estudiante internacional puede sufrir agotamiento debido al choque cultural, el idioma, los problemas económicos y la exigencia académica?

El objetivo: obtener información inicial sobre lo que ya saben o creen acerca del burnout.

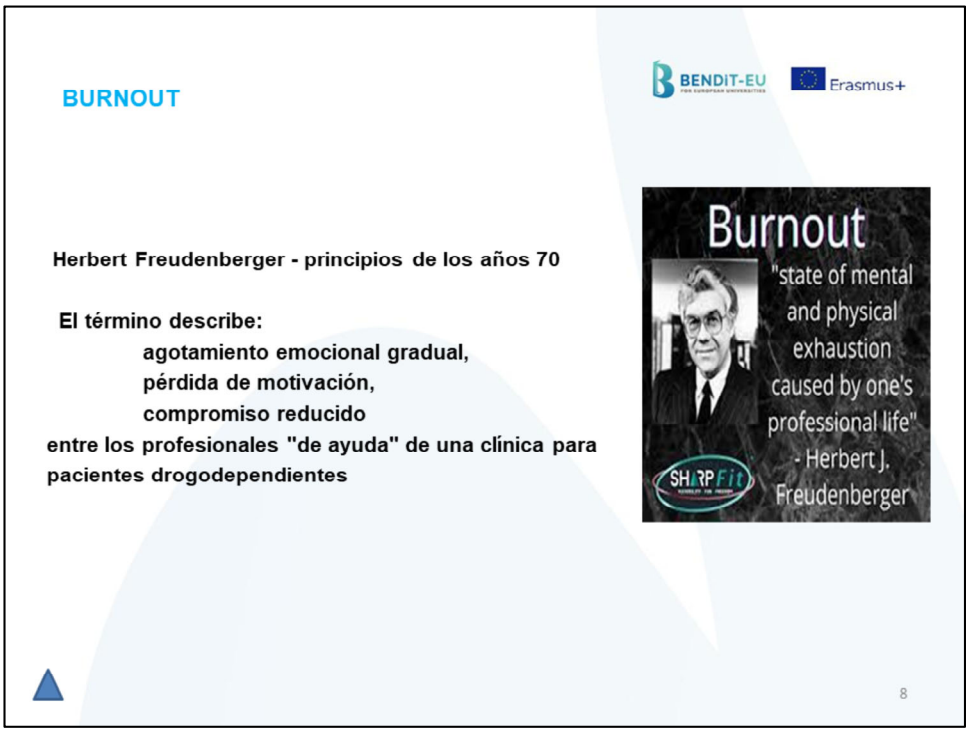
El objetivo de esta actividad es introducir a los participantes en el contexto del burnout a través de sus propias experiencias

Se pide a los participantes que escriban/ dibujen/ utilicen notas adhesivas con sus actividades durante un periodo determinado (por ejemplo, una semana, un mes, un semestre:

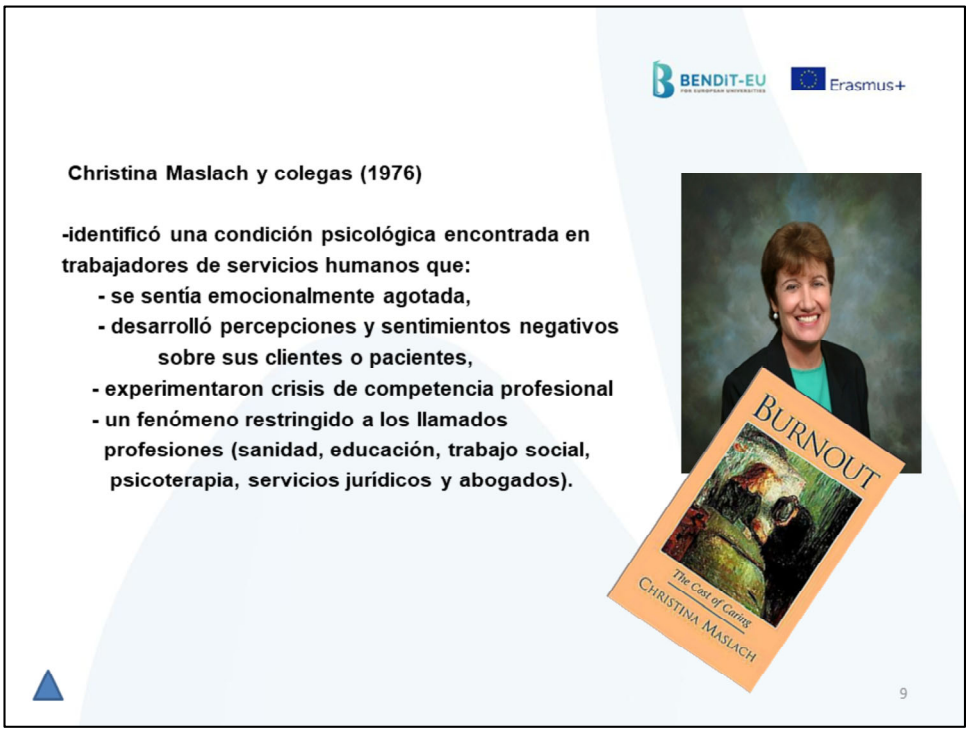
"¡A ver qué tienes en el plato!".

Después, debatirán sobre sus actividades y aspectos como: "¿Cuántas de estas actividades son para ti mismo o para ayudar a los demás? ¿Te sientes sobrecargado? ¿Te sientes abrumado? ¿Cuánto tiempo dedicas al trabajo, al estudio y cuánto a la vida personal y al descanso? ¿Puedes identificar el porcentaje de tiempo que dedicas a la vida profesional y personal? ¿Hay algún desequilibrio?".

Instrucciones para los participantes: En un plato redondo de papel desechable escribid o dibujad palabras o frases que describan las actividades y responsabilidades de vuestras vidas que ocupan vuestro tiempo. Intentad incluir todas las tareas (tareas laborales, actividades de aprendizaje o formación, tareas domésticas, actividades parentales o que supongan cuidar y ayudar a vuestros padres/abuelos, cualquier tipo de tareas y obligaciones que tengáis que hacer, como preparar una presentación para vuestro trabajo o para una conferencia, tareas de un trabajo a tiempo parcial, ayudar a vuestros amigos, etc.), así como aficiones, actividades de ocio. Tienes 10 minutos para escribir/ dibujar en este plato y luego "compartirás" lo que hay en tu plato con todo el grupo. ¿Cómo te das cuenta de que tienes demasiadas cosas en el plato?



Deberíamos empezar por la historia.
El término "burnout" fue utilizado por primera vez en un sentido clínico a principios de la década de 1970 por Herbert Freudenberger



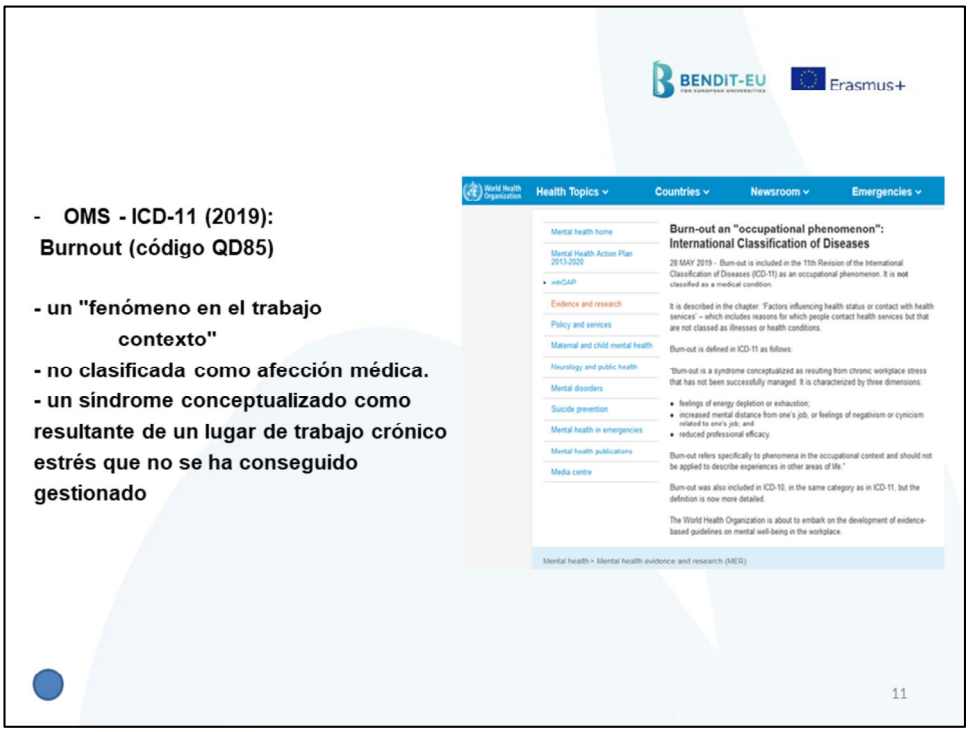
Es hora de hacer un poco de historia del término...

- El proyecto de Christina Maslach consistió en una investigación de campo exploratoria y cualitativa, que dio lugar a numerosas descripciones del burnout basadas en observaciones, entrevistas, estudios de casos y experiencias personales.
- Lo que también surgió de este trabajo exploratorio fueron tres dimensiones básicas de la experiencia del burnout:

Estas tres dimensiones aparecían en muchas de las diversas definiciones de burnout que se proponían por aquel entonces, empezando por el libro *Burnout* de 1982*: El coste de cuidar*

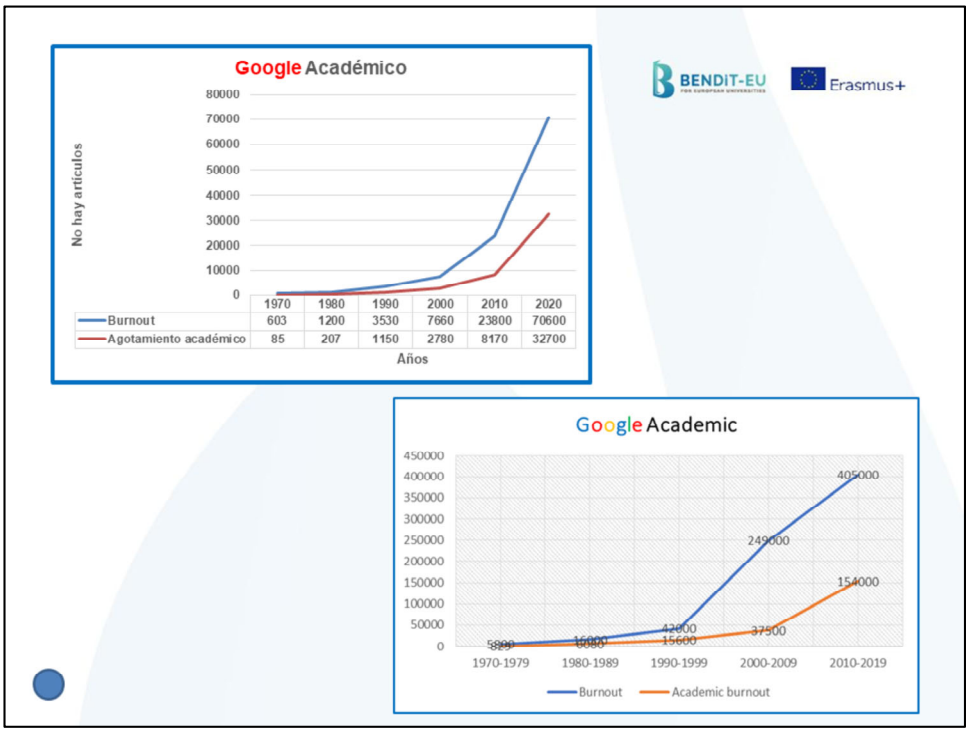
En aquella época, el burnout se describía como un fenómeno restringido a los trabajos relacionados con los trabajadores de servicios humanos.

El término "burnout" tiene una historia más larga y he aquí algunos ejemplos:
-W. Shakespeare en el séptimo poema de The Passionate Pilgrim (1599): utilizó "burn'd out" probablemente por primera vez, en un sentido psicológico, es decir, para describir un proceso de agotamiento de la energía en relación con el amor.
-Th. Mann (1901): el personaje principal (Th. Buddenbrook) se presenta como una descripción de un caso actual de agotamiento, ya que incluye el agotamiento mental, la desilusión y la pérdida de interés e impulso.
- Graham Greene (1960): describió un ejemplo ficticio de una persona que sufre de agotamiento

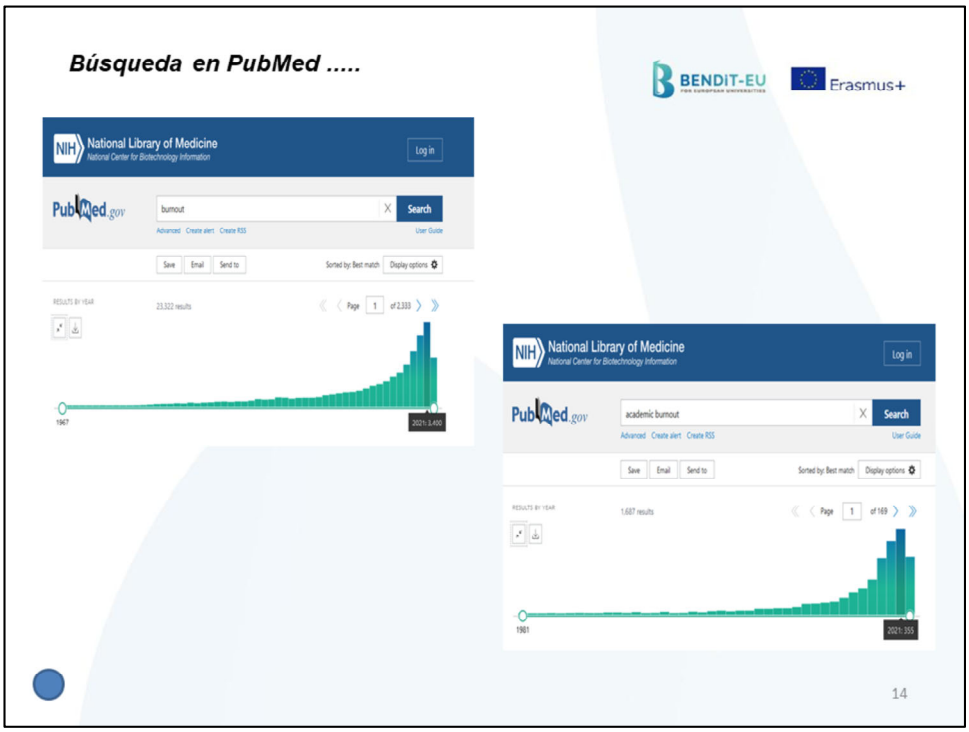


En 2019 la OMS incluyó el burnout en la CIE-11
Es un primer paso para reconocer la importancia del burnout en el contexto profesional

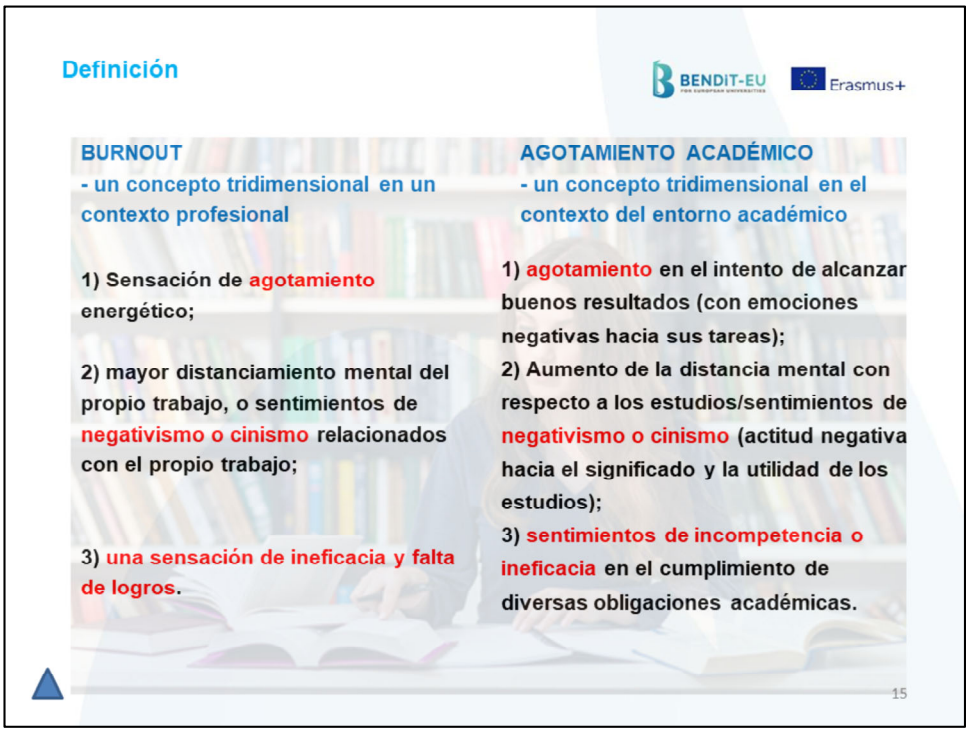
Una búsqueda en Google Académico muestra el número de resultados que destacan la importancia dada al burnout como fenómeno emergente



Estos gráficos muestran cómo el número de investigaciones y artículos (de Google Académico) ha crecido exponencialmente



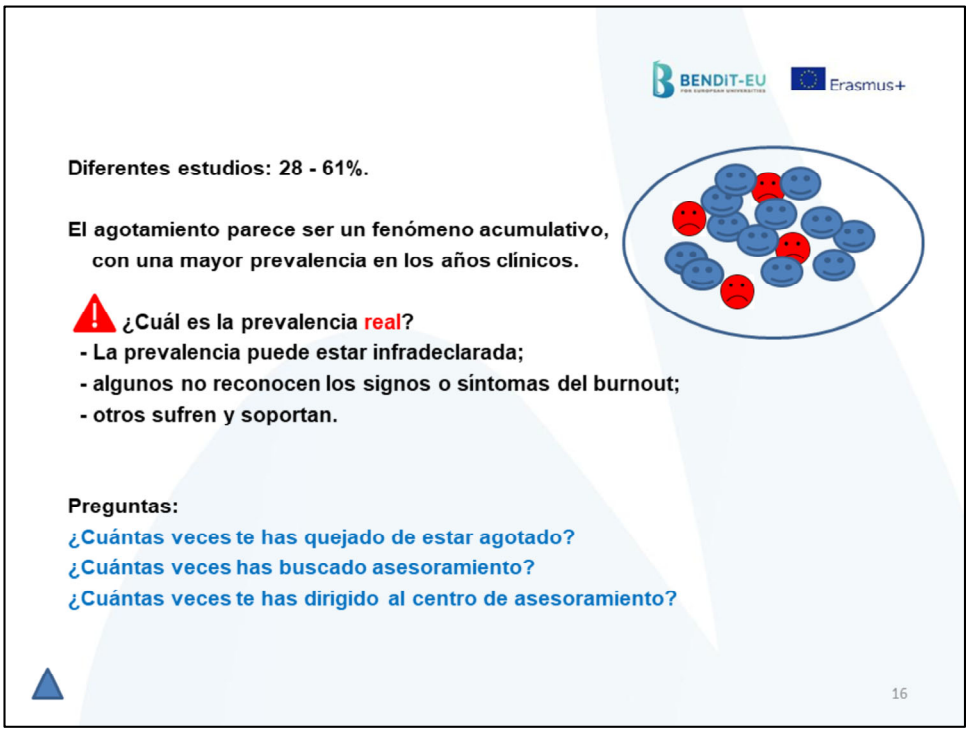
La misma situación se revela si realizamos una búsqueda en PubMed



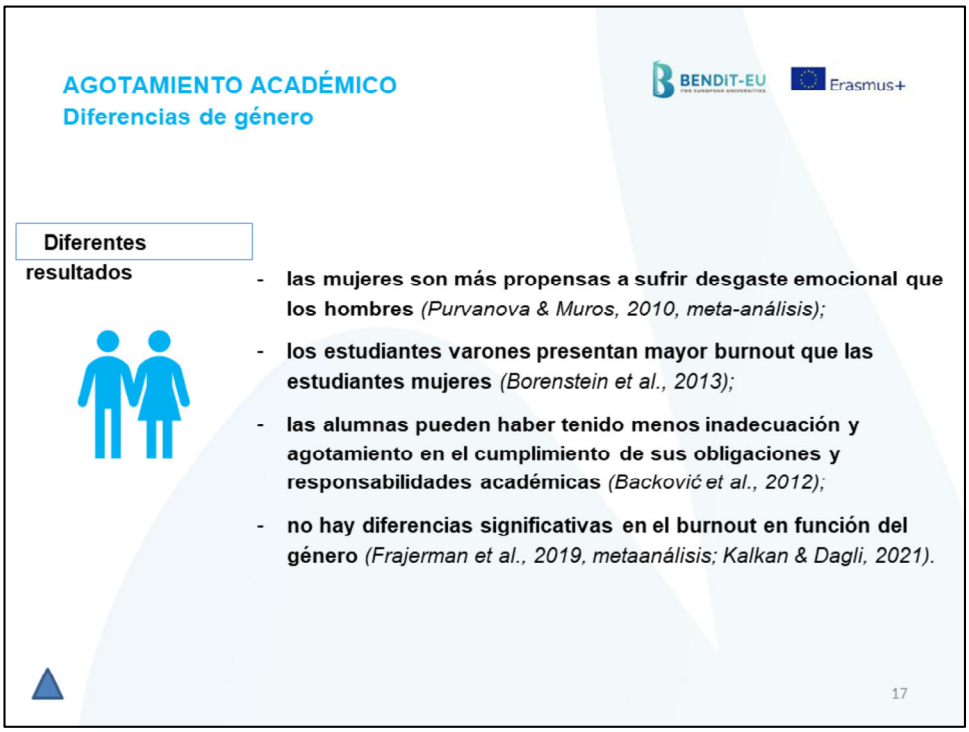
El burnout representa un concepto tridimensional en un contexto ocupacional, una asociación de agotamiento emocional, despersonalización (o cinismo) y falta de realización personal, que puede darse entre individuos que ejercen profesiones orientadas a las personas, como los servicios humanos, la educación y la atención sanitaria".

El concepto de burnout académico es similar, pero los síntomas se dan en el contexto académico. Sugerimos que se introduzca a los estudiantes con este concepto dando ejemplos de su vida como estudiantes de medicina... . Una sugerencia es describir una situación en la que podría encontrarse un estudiante de medicina...

- Te levantas por la mañana con un día ajetreado de clases y deberes por delante. Quieres volver directamente a la cama: la idea de hacer cualquiera de estas tareas te parece totalmente **abrumadora**. Estás irritable y no consigues calmarte. Todo te parece demasiado.
- Si esto le suena a usted, puede estar experimentando agotamiento académico.



- La prevalencia declarada varía entre el ...% y el ...%.
- Además, el burnout parece ser un fenómeno acumulativo, con una mayor prevalencia en los años clínicos.
- Las investigaciones han demostrado que hasta el 50% de los estudiantes de medicina experimentan síntomas de agotamiento. Otros estudios muestran que los estudiantes de medicina son más susceptibles al burnout que el universitario medio.
- Los investigadores están preocupados por la prevalencia real, ya que no se informa de ella ....o es que hay personas que lo soportan porque piensan que serán percibidas como débiles... por lo que esta percepción debe ser cuestionada y es útil que nuestros estudiantes tomen conciencia del fenómeno del burnout.
- Así pues... los estudiantes deberían plantearse las preguntas siguientes....



Diferentes hallazgos muestran que existen diferencias de género en el agotamiento académico experimentado por los estudiantes universitarios.
Sin embargo, los resultados varían de un estudio a otro.

El burnout se produce en la intersección de factores individuales con un contexto socio-profesional / académico desfavorable.

(Estos factores se expondrán detalladamente en la tercera jornada)

- Es de esperar que la facultad de medicina conlleve factores de estrés que no todos los estudiantes pueden soportar. Las largas horas de estudio, los ensayos, la naturaleza en constante evolución de la medicina, todo contribuye a lo que se siente como una presión insuperable y, sin embargo, todavía se les dice que empujen a través del agotamiento.
- Es poco realista identificar una sola causa del agotamiento de los estudiantes de medicina, ya que son múltiples, por lo que debemos formar a nuestros estudiantes para que sean conscientes de los riesgos....
- En esta diapositiva hay algunos que son únicos o especialmente comunes a los estudiantes de medicina: nuestro objetivo como formadores es entender ¿Cómo podemos ver, "a simple vista", que un estudiante es más propenso a experimentar burnout?
- Cómo identificar a los alumnos de riesgo
- Ejemplos - por ejemplo aquellos estudiantes que tienen **malos hábitos de estudio** como:
    - Procrastinación (la mayoría de los estudiantes prefieren ver su programa de televisión favorito a leer sobre microbiología....)
    - Posponer el trabajo duro (si pospones las cosas difíciles para el último momento, es probable que aumente tu nivel de estrés, haciendo que incluso los temas fáciles sean más difíciles. Además, posponer el trabajo duro también significa que te enfrentarás a esos temas difíciles cuando menos energía y tiempo tengas).
    - Distraerse ("*estudio mejor con la televisión encendida*", pero muchos

de los temas que vas a estudiar son técnicos y requieren toda tu atención).

Los participantes se dividirán en 4 grupos y cada grupo recibirá un caso de estudio (véase el folleto/hoja de trabajo 1.4)
La tarea consiste en identificar los signos/síntomas del burnout
Dispondrán de 15 minutos y, a continuación, cada grupo presentará y debatirá su caso práctico.
El representante de cada grupo escribirá en el rotafolio los síntomas agrupados por categorías (físicos, emocionales, conductuales) (véase el documento/hoja de trabajo adjunto).

En cuatro grupos heterogéneos, los participantes recibirán varios estudios de casos para leer (véase la ficha 1.4). A partir del estudio de caso que se les haya asignado, tendrán que responder a las preguntas:

1) ¿Podría considerarse esto agotamiento?
2) ¿Qué signos y síntomas del estudio de caso podrían indicar agotamiento?

A continuación, el grupo presentará su estudio de caso y sus conclusiones a todo el grupo.

- Objetivo: identificar las características, signos, síntomas de los componentes del burnout académico.

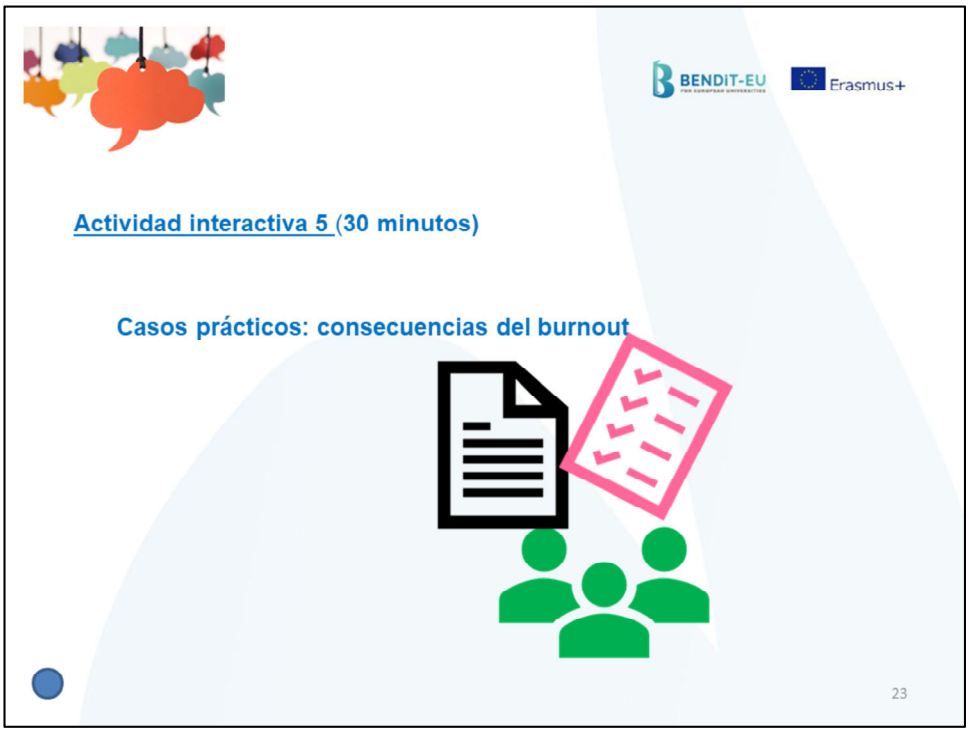
Síntomas y signos de burnout

Síntomas / signos	
Físico	- Sensación permanente de fatiga, letargo; - Baja inmunidad, alta predisposición a enfermedades (por ejemplo, infecciones); - Frecuentes dolores de cabeza, de espalda y musculares; - cambios en el apetito y en los hábitos de sueño.
Emocional	- Sentimiento de fracaso y falta de confianza en uno mismo; - Estar indefenso, abrumado; - Desapego de los demás y del mundo; - Pérdida de motivación; - Negativo o cínico de la vida; - Disminución de la satisfacción y la sensación de logro.
Comportamiento	- Soledad, aislamiento de los demás; - Retirada de diversas actividades, rechazo de responsabilidades; - Consumo excesivo de comida, alcohol o drogas para hacer frente a situaciones difíciles; - Derramando frustraciones sobre gente inocente; - Absentismo / reducción del horario diario.

21

He aquí un resumen de los signos y síntomas del burnout agrupados por sus aspectos físicos, emocionales y conductuales.
El burnout puede imaginarse como un diamante polifacético, con síntomas polimorfos.

Para ayudar a los estudiantes a identificar sus síntomas de agotamiento, pueden hacerse preguntas como las que aparecen en esta diapositiva.



Objetivo: identificar las consecuencias del agotamiento académico. (15 minutos)

Los participantes se dividirán en 4 grupos y utilizarán los mismos casos prácticos que en la actividad anterior.

Un representante de cada grupo escribirá en el rotafolio las consecuencias del burnout agrupadas por categorías (en la salud mental, en el rendimiento académico, en la vida social)

A continuación, cada grupo presentará su estudio de caso y sus conclusiones a todo el grupo.

Burnout académico: consecuencias

BENDIT-EU Erasmus+

Sobre salud mental y bienestar:

- ansiedad;
- depresión;
- abuso de sustancias;
- ideación suicida;

Sobre el rendimiento académico:

- bajo rendimiento académico;
- baja satisfacción académica;
- disminución de la motivación para el estudio;
- falta de voluntad para seguir estudiando (abandono escolar).

Sobre la vida social:

- relaciones personales pobres o rotas;
- retraimiento social;
- soledad;
- pérdida de interés por las actividades extraescolares.

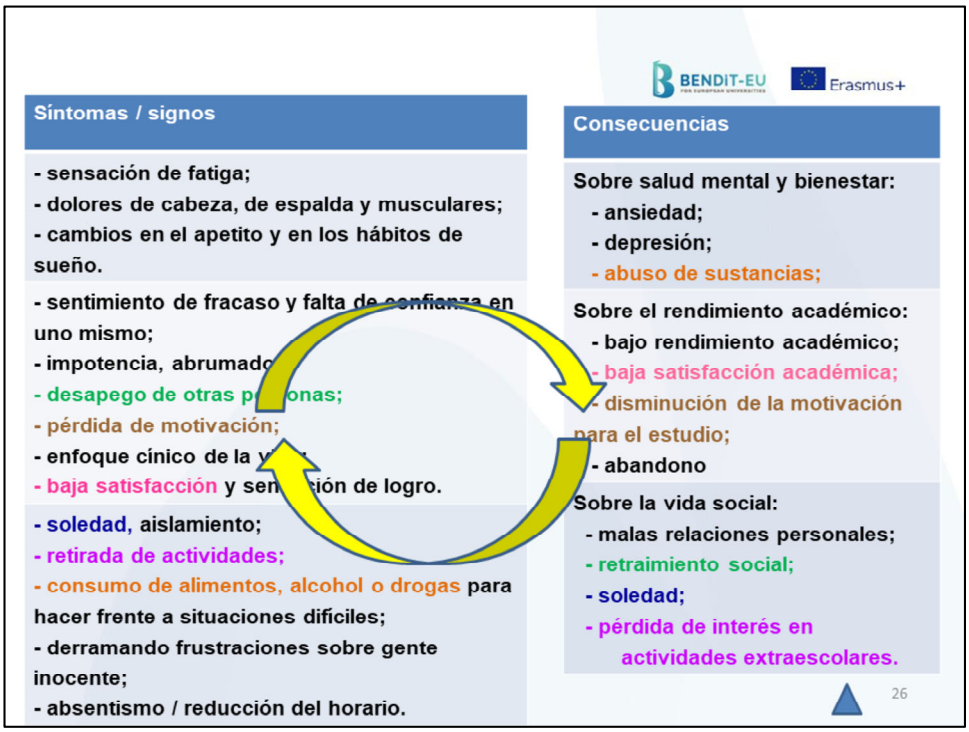
Este es un resumen de las consecuencias del burnout.

Síntomas / signos	Consecuencias
- sensación de fatiga; - dolores de cabeza, de espalda y musculares; - cambios en el apetito y en los hábitos de sueño.	Sobre salud mental y bienestar: - ansiedad; - depresión; - abuso de sustancias;
- sentimiento de fracaso y falta de confianza en uno mismo; - impotencia, abrumado; - desapego de otras personas; - pérdida de motivación; - enfoque cínico de la vida; - baja satisfacción y sensación de logro.	Sobre el rendimiento académico: - bajo rendimiento académico; - baja satisfacción académica; - disminución de la motivación para el estudio; - abandono
- soledad, aislamiento; - retirada de actividades; - consumo de alimentos, alcohol o drogas para hacer frente a situaciones difíciles; - derramando frustraciones sobre gente inocente; - absentismo / reducción del horario.	Sobre la vida social: - malas relaciones personales; - retraimiento social; - soledad; - pérdida de interés

25

En esta diapositiva queremos recordarte los síntomas y las consecuencias del burnout.

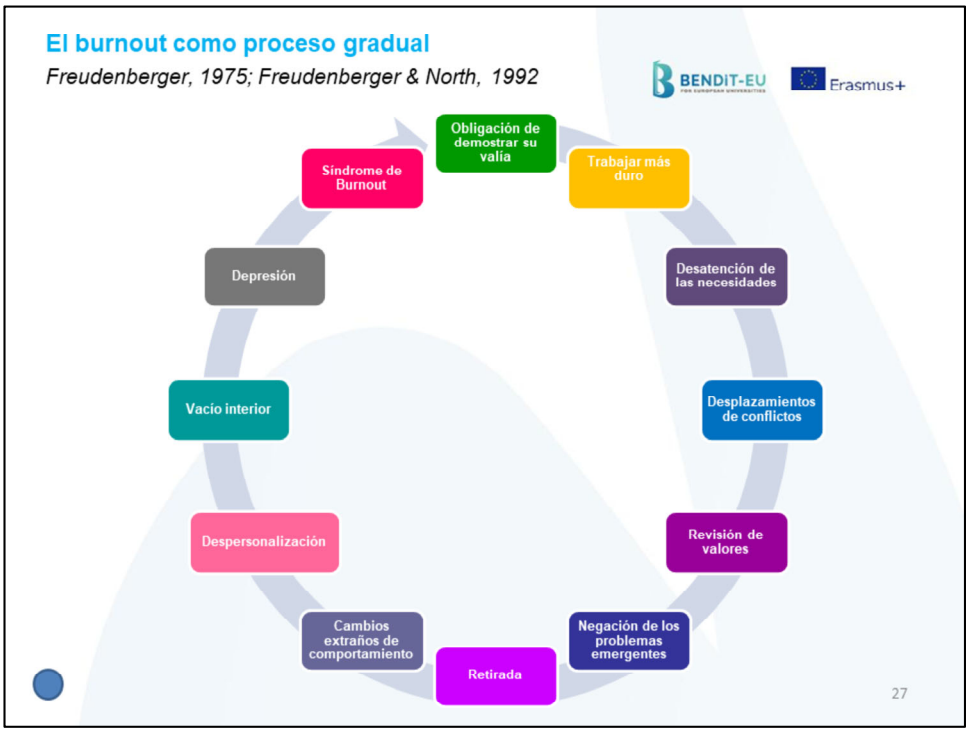
¿Puedes encontrar similitudes entre los síntomas y las consecuencias del burnout?



Podemos encontrar similitudes (o incluso las mismas palabras) en ambas columnas (síntomas, así como consecuencias).

Por ejemplo: pérdida de motivación. aislamiento, retraimiento, abuso de sustancias, baja satisfacción

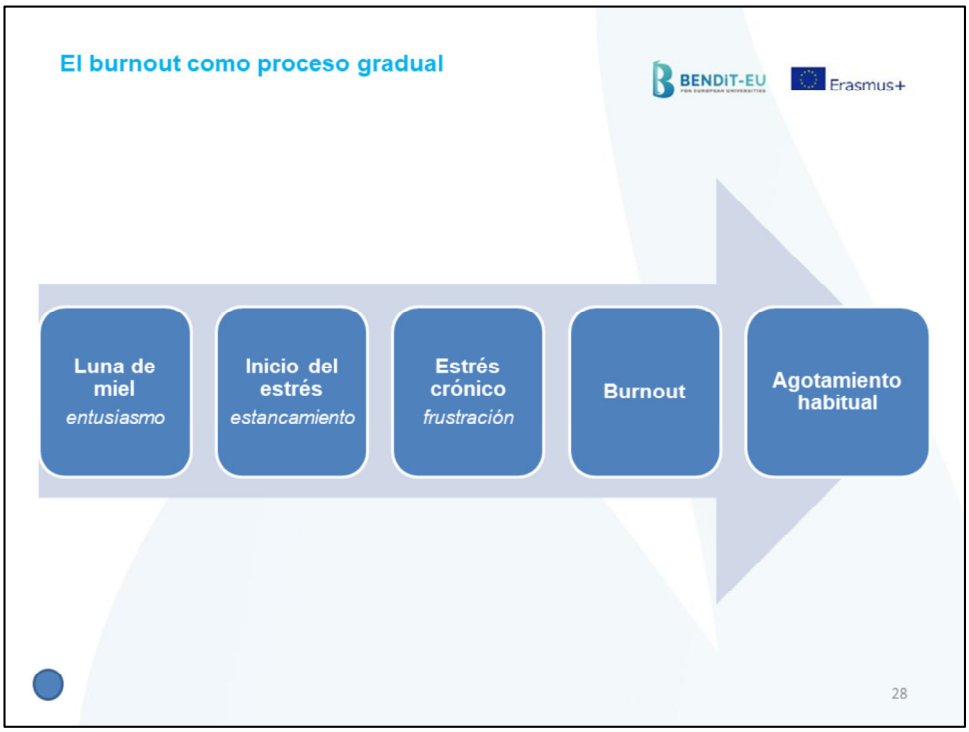
Podemos identificar un círculo vicioso en el que los síntomas se convierten en consecuencias y viceversa, las consecuencias pueden convertirse en síntomas



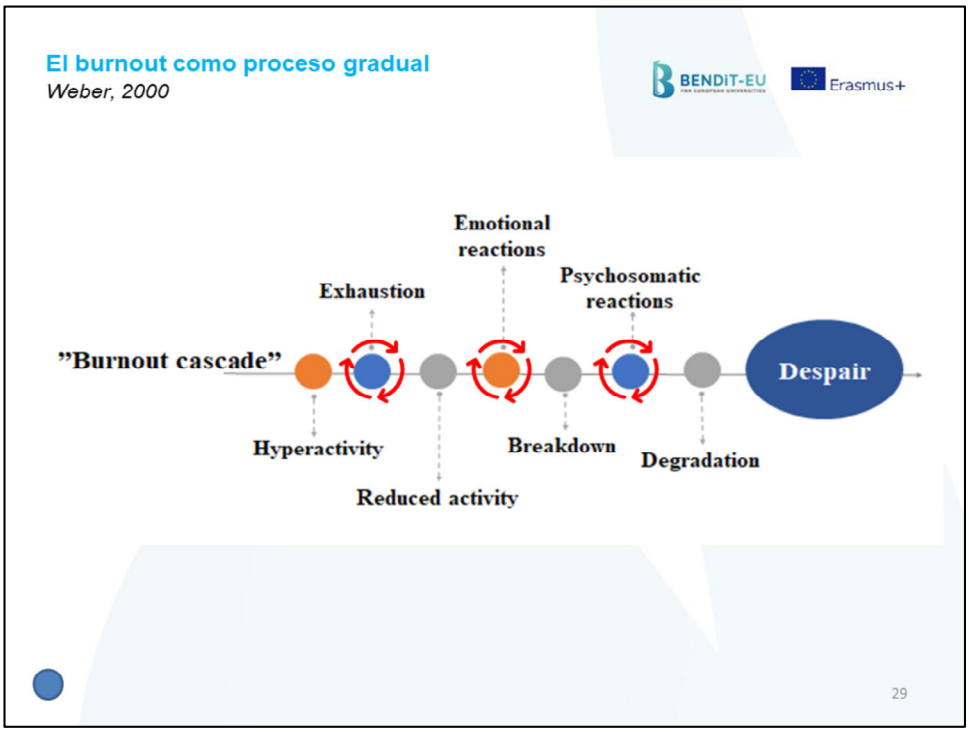
La aparición del burnout no es repentina

El agotamiento se produce gradualmente, con signos menores que pueden pasarse por alto fácilmente.

Estas son las 12 etapas del burnout



He aquí un modelo simplificado: el modelo de las 5 etapas



Otra forma en la que se describió el burnout como un proceso dinámico

El burnout como proceso gradual

Leider y Buchholz, 1995

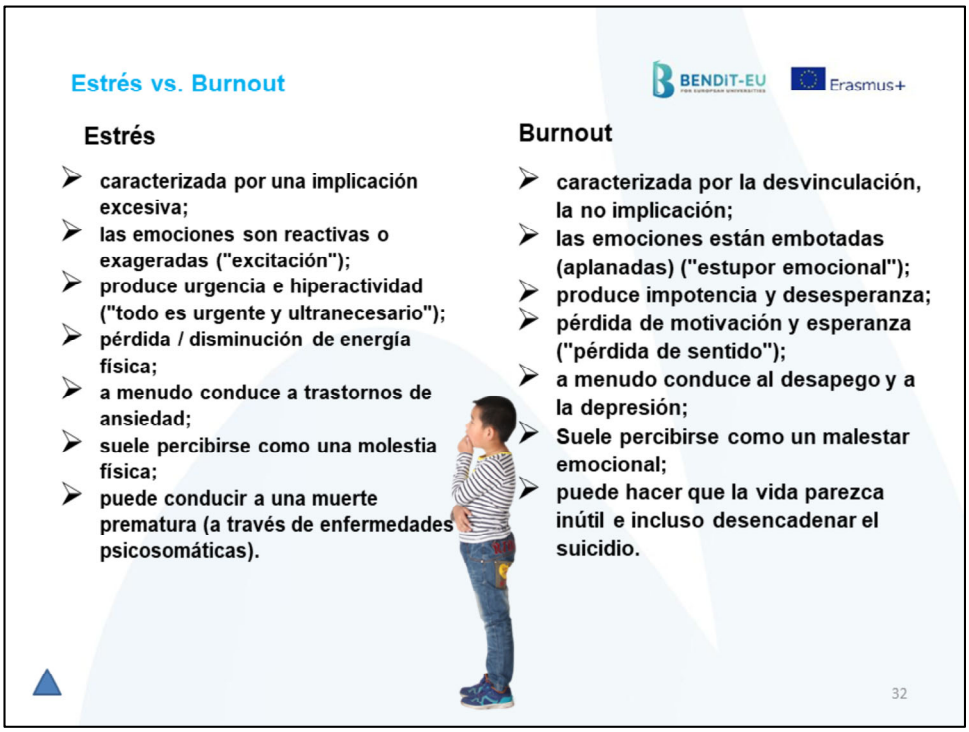
Empatía: - identificación con los pensamientos y sentimientos de otra persona.
- la capacidad de comprender y sentir que una persona está sufriendo

Compasión: sentimientos de simpatía y preocupación por una persona que sufre.
- el deseo de ayudar

Óxido
- por aburrimiento, monotonía en la rutina, insatisfacción profesional
- signos: sobrecarga, frustración, aburrimiento, apatía, falta de compromiso

El burnout también se describe como un proceso dinámico.

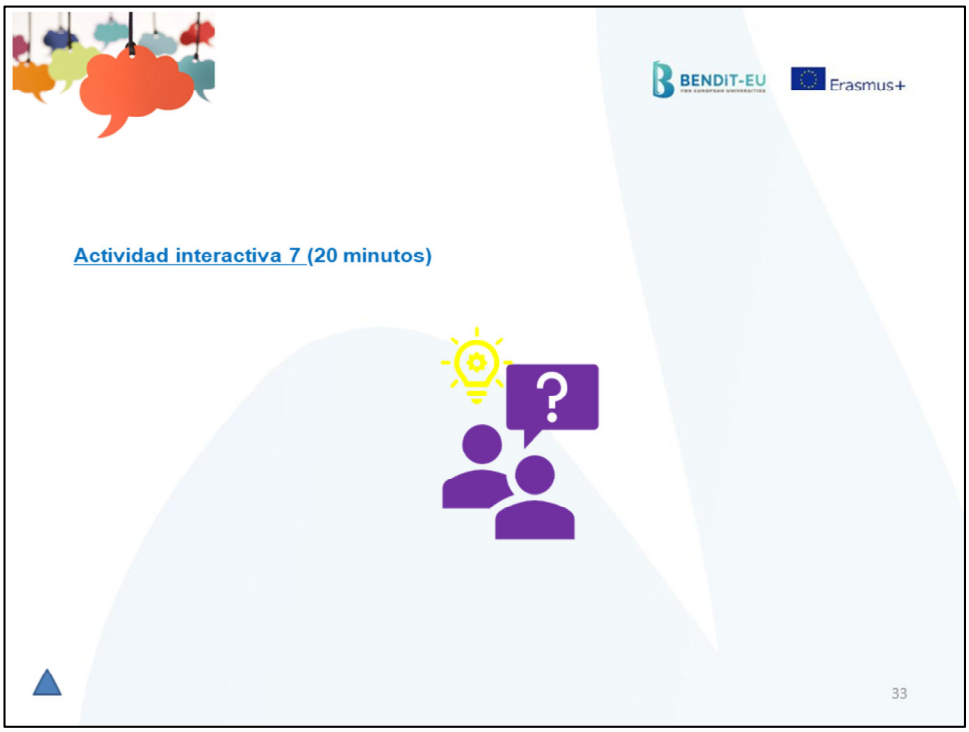
- Los participantes se dividirán en 2 grupos heterogéneos. Cada grupo recibirá las instrucciones para esta actividad:
- Instrucciones para el grupo 1: Imagine un escenario y represente el papel de una persona con estrés o una situación que pueda provocar estrés.
- Instrucciones para el grupo 2: Imagine un escenario y represente el papel de una persona con burnout o una situación que pueda conducir al burnout.
- Dispones de 15 minutos para preparar el juego de rol. Todos los participantes deben participar en la actividad. Puede haber un director, actores principales y actores secundarios. A continuación, cada grupo presentará/mostrará su obra. No menciones cuál era tu cometido, el otro grupo tiene que adivinarlo.



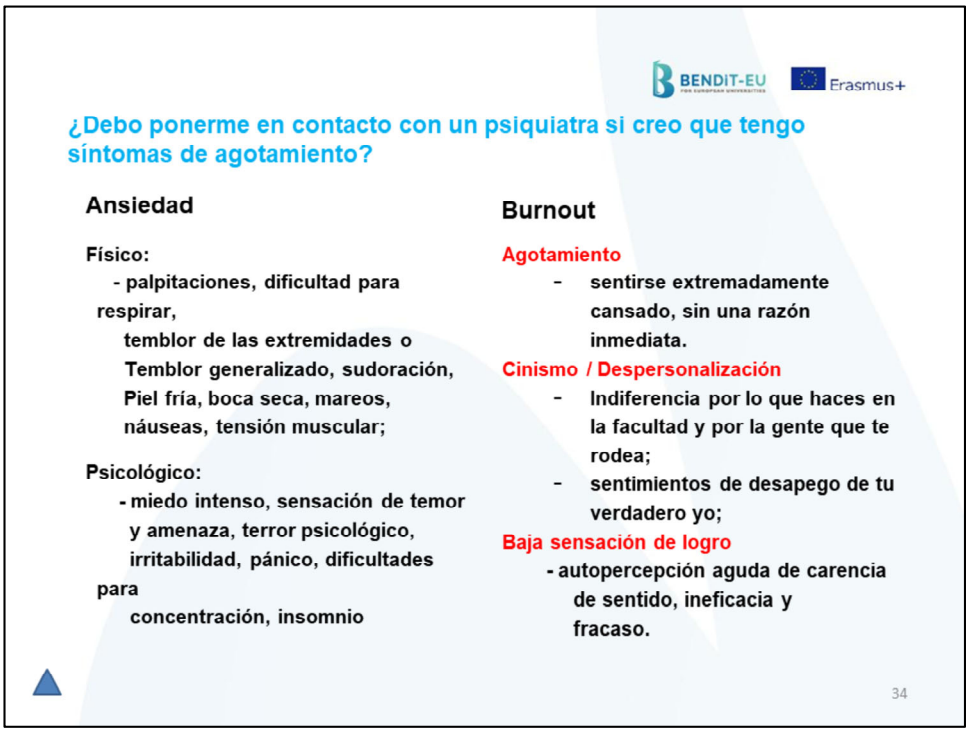
Aunque se intente encontrar diferencias entre el estrés y el burnout, es difícil identificarlas.

Ten en cuenta lo siguiente:

- Si no se gestiona adecuadamente el estrés percibido, se producirá agotamiento.
- Algunas personas piensan que es sólo estrés y que pasará después de un tiempo, sin ser conscientes de que en realidad puede haber signos de agotamiento.

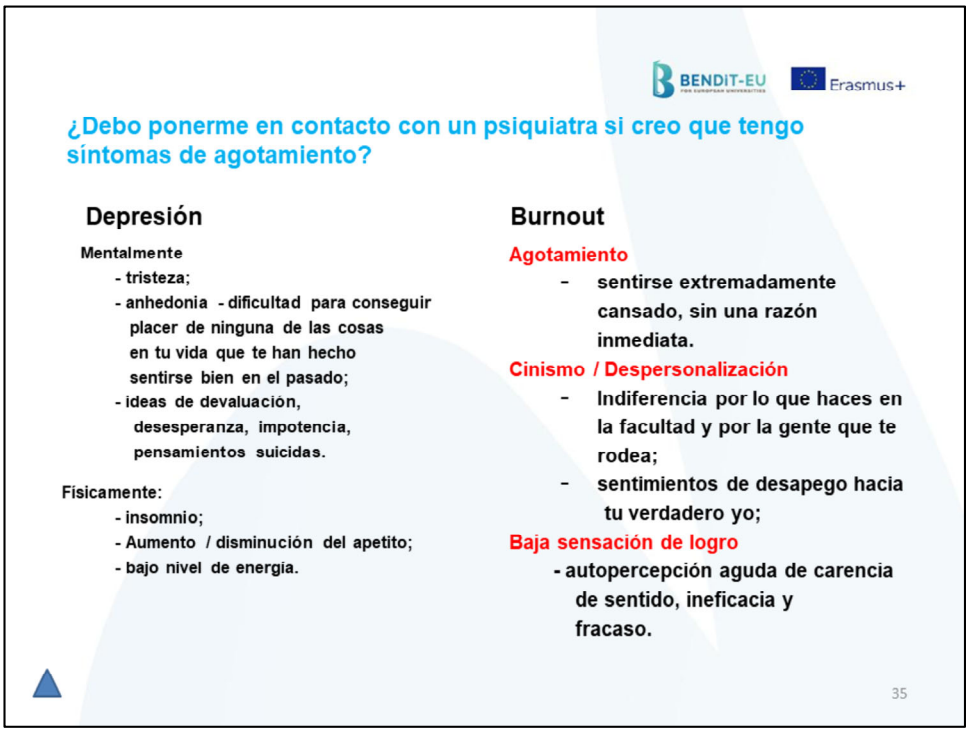


- Los participantes se dividirán en 2 grupos para debatir los siguientes temas:
- *El Grupo 1* debatirá la relación entre el burnout y la ansiedad, e identificará algunos escenarios en los que puede darse dicha relación. Así, se animará a los participantes a reflexionar sobre las situaciones en las que la ansiedad puede conducir al burnout y sobre cómo el burnout puede provocar síntomas de ansiedad, con el fin de comprender el círculo burnout-ansiedad.
- *El Grupo 2* debatirá la relación entre el burnout y la depresión, e identificará algunos escenarios en los que se puede formar dicha relación. Así, se animará a los participantes a reflexionar sobre las situaciones en las que sentirse deprimido en relación con el trabajo puede conducir al burnout y sobre cómo el burnout puede provocar tristeza, ideas depresivas y otros síntomas de depresión, con el fin de comprender el círculo burnout-depresión.
- Al final de los debates, un representante del grupo designado se dirigirá al rotafolios/pizarra blanca para dibujar o describir los respectivos escenarios que han desarrollado. Se invita a los participantes del otro grupo a debatir y añadir comentarios.



En circunstancias normales, la ansiedad es una emoción necesaria, que puede representar una respuesta adaptativa al estrés. En individuos estresados a largo plazo, la ansiedad podría representar tanto una premisa como una consecuencia del agotamiento. En este caso, el individuo puede experimentar múltiples síntomas.

Se puede observar que la definición de burnout comprende sentimientos de agotamiento, despersonalización y baja sensación de realización que pueden ir acompañados de sentimientos de preocupación, miedo, incluso ataques de pánico, pero debemos tener en cuenta que estos están en relación con estresores laborales/académicos



- Aunque generalmente se considera que la ansiedad es un estado de alta energía y la depresión un estado de baja energía, la ansiedad y la depresión están más estrechamente relacionadas de lo que se piensa. Una persona con depresión suele experimentar mucha ansiedad, posiblemente hasta el punto de sufrir ataques de pánico.
- Cuando uno se pone ansioso, tiende a tener este pensamiento dominante sobre alguna preocupación o algún problema. Te sientes mal por ello. Entonces sientes que has fracasado. Pasas a la depresión.
- Se define como un trastorno del estado de ánimo, caracterizado por sentimientos persistentes de tristeza, vacío y desesperanza. Afecta no sólo a la vida escolar o laboral, sino también a la vida social y al disfrute de las propias aficiones e intereses.
- Síntomas de la depresión...

Se puede ver que la definición de burnout comprende sentimientos de agotamiento, despersonalización y baja sensación de realización que pueden ir acompañados de sentimientos de tristeza, falta de placer, pero debemos tener en cuenta que estos están en relación con estresores laborales/académicos y, muy importante, cuando la depresión es el caso, esos síntomas son generalizados, en todos los contextos, no sólo en relación con la profesión/vida estudiantil.

Tenemos que tomar conciencia de este círculo vicioso y romperlo. ¿Cómo? Lo descubrirás en el Día de formación 4

Aunque haya factores o situaciones que puedan predisponer a los estudiantes al burnout, siempre hay al menos una forma de prevenirlo, y el primer paso es la concienciación.
Por lo tanto, una herramienta útil para este fin es la *plataforma Burnout* que se presentará en el Día de formación 2.

Preguntas de evaluación para los participantes:

- ¿Cómo evaluaría el primer día de este taller?
- ¿Qué cuestiones o temas aún no tiene claros?

BENDIT-EU

Erasmus+

Gracias

BENDiT-EU
FOR EUROPEAN UNIVERSITIES

Burnout Education, Normatives and Digital Tools for European Universities

KA2: Cooperation for Innovation and the Exchange of Good Practices
KA203: Strategic Partnership for Higher Education
Project reference: 2020-1-RO01-KA203-080261
December 1st, 2020 - May 31st, 2023

Erasmus+

Presentación de los formadores

La plataforma desarrollada para nuestro proyecto BENDit-EU, tiene el **doble objetivo** de ser a la vez un instrumento para fomentar el **bienestar** de los estudiantes (en particular de los campos de la medicina) y **analizar** las tendencias y las posibles causas profundas del burnout.

El objetivo relacionado con la mejora de su bienestar se consigue proporcionándoles recursos de autoevaluación destinados a ayudarles a desarrollar su conciencia sobre sus condiciones psicológicas. Los resultados de las autoevaluaciones que ofrece nuestra plataforma no constituyen en ningún caso un diagnóstico médico, aunque sí proporcionan sugerencias personalizadas y acceso a materiales y recursos útiles que pueden servir de apoyo a las personas y mejorar su bienestar.

Al mismo tiempo, los datos recopilados por la plataforma (que respetan todas las normativas de privacidad y las normas GDPR) pueden analizarse de forma unánime con fines de investigación.

Los instrumentos seleccionados

En la plataforma encontrará varias "pruebas" basadas en **instrumentos científicos validados**, seleccionados por nuestro equipo de expertos:

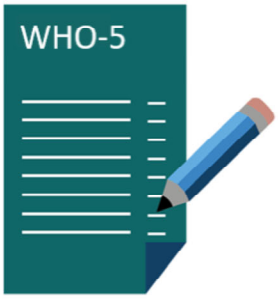
- **Inventario de Burnout de Copenhague para Estudiantes (CBI-S**). La escala CBI fue introducida por primera vez por Kristensesn et al en 2005 [1], pero basándose en la escala CBI original, Campos et al [2] probaron y validaron una nueva escala CBI para estudiantes en 2012, publicando sus resultados en la revista científica Psicologia.

La escala CBI-S consta de las **4 dimensiones** siguientes:
Burnout personal: 6 elementos;
Burnout relacionado con los Estudios- 7 items;
Burnout relacionado con los compañeros- 6 ítems;
Burnout relacionado con el profesorado - 6 ítems.

Los instrumentos seleccionados

En la plataforma encontrará varias "pruebas" basadas en **instrumentos científicos validados**, seleccionados por nuestro equipo de expertos:

- **La escala del índice de bienestar 5-OMS** [3]. La escala fue introducida por primera vez en 1998 por la Oficina Regional de la OMS en Europa. Se ha comprobado que la escala WHO-5 tiene una validez adecuada para medir el bienestar tanto en personas jóvenes como en personas mayores. La escala OMS-5 consta de cinco afirmaciones, que los encuestados puntúan en consecuencia.



Los instrumentos seleccionados

En la plataforma encontrará varias "pruebas" basadas en **instrumentos científicos validados**, seleccionados por nuestro equipo de expertos:

- **PHQ-9- El Cuestionario de Salud del Paciente** es un instrumento para medir la depresión. Este cuestionario en su versión 9 fue introducido en 2001 por Kroenke et al.

Los instrumentos seleccionados

En la plataforma encontrará varias "pruebas" basadas en **instrumentos científicos validados**, seleccionados por nuestro equipo de expertos:

- **La Escala Breve de Resiliencia** es un instrumento para evaluar la capacidad de una persona para recuperarse del estrés. Fue introducida por primera vez en 2008 por Smith et. al [5] y consta de 6 afirmaciones.

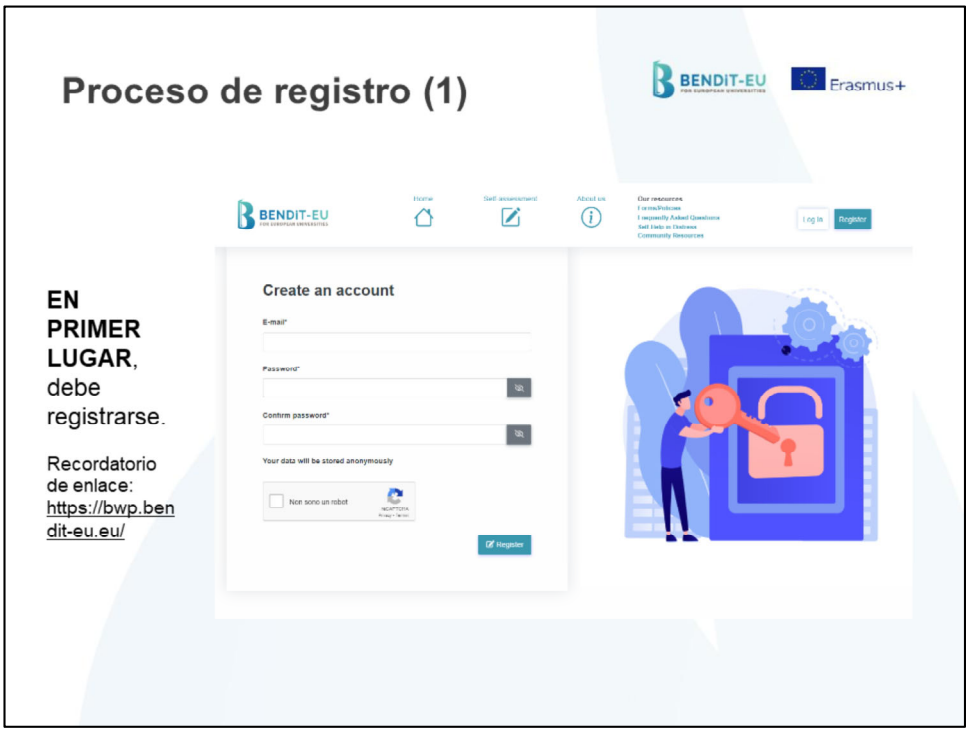
La plataforma incluye algunas secciones que requieren que los usuarios se registren e inicien sesión para poder acceder a ellas. Otras, en cambio, están dirigidas, y son potencialmente útiles, para todo el mundo por lo que hemos querido que sean lo más accesibles posible dejándolas a la vista de cualquiera. Veámoslas juntos.

La plataforma está pensada no sólo para evaluar el burnout de los usuarios, sino también para **dar "soluciones"** contra el burnout: para ello contamos con la sección de autoayuda en la angustia, los recursos de la comunidad y cosas como los vídeos "alentadores" de otros estudiantes (que irán creciendo en número con el tiempo). El contenido de esta página está tomado del "Manual de Burnout", otro recurso desarrollado por la asociación de BENDit-EU. Proporciona métodos, técnicas y sugerencias que pueden prevenir y aliviar los síndromes de burnout cuya eficacia ya está demostrada.

Obtener apoyo en la vida real puede ser esencial cuando alguien está experimentando burnout. Por este motivo, en "Recursos comunitarios" hemos recopilado información de contacto de varias entidades potencialmente útiles como centros de asesoramiento, ONG, asociaciones de estudiantes y líneas de ayuda de los países participantes en el proyecto.

Los compañeros son el "recurso" más fiable para los jóvenes. Por ello, decidimos incluir mensajes directamente de estudiantes de medicina y de otros campos afines que invitan a los usuarios a aprovechar los recursos de Bendit

El área de autoevaluación es posiblemente la sección más importante de la plataforma. Desde aquí los usuarios pueden acceder a todos los instrumentos de evaluación que BENDit-EU ha preparado.

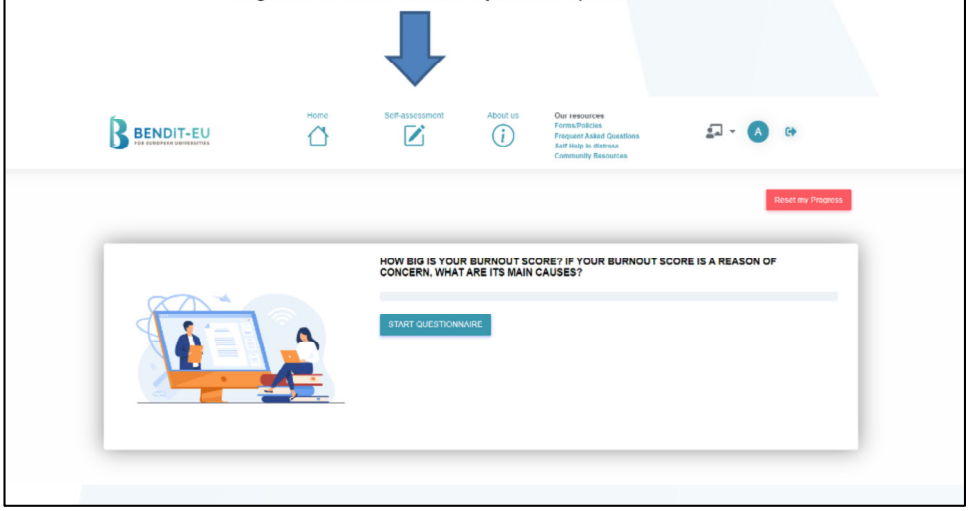


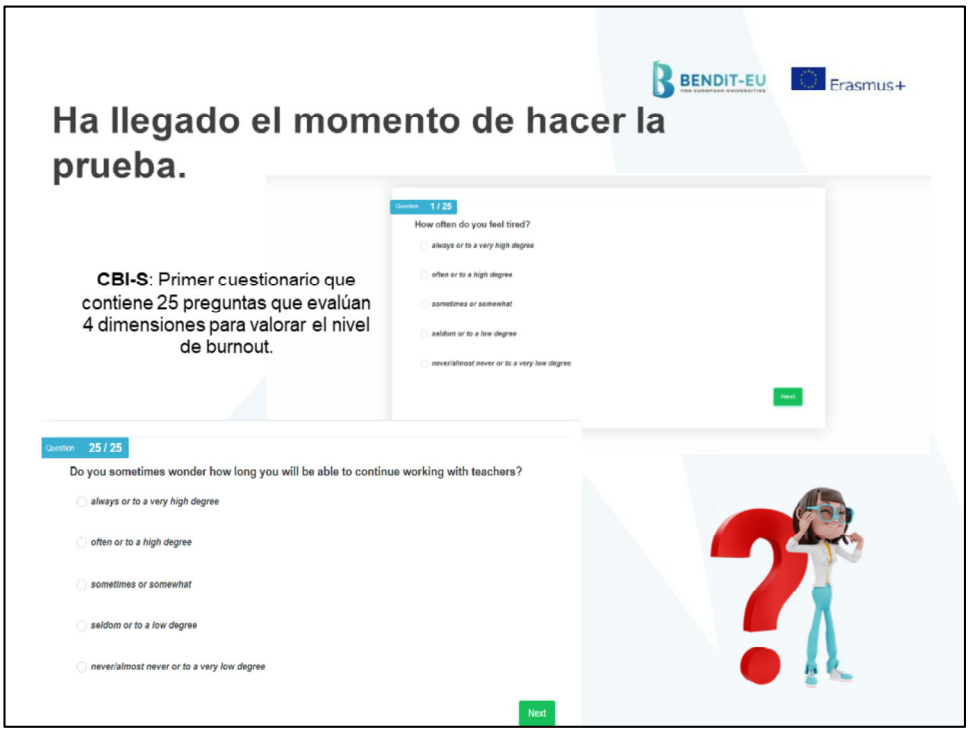
Pero primero, antes de realizar nuestros cuestionarios de evaluación debes registrarte en la plataforma. El proceso es de lo más sencillo: solo tienes que facilitar un correo electrónico válido y elegir tu contraseña.

En una segunda fase necesitaremos más información que nos ayude a comprender mejor el fenómeno del burnout. No se preocupe, toda la información es anónima y estrictamente confidencial.

Ahora es el momento de hacer la prueba.

Haga clic en **Autoevaluación** y realice la prueba.





El Copenhagen Burnout Inventory (versión para estudiantes) es el primer cuestionario que se presenta a los usuarios. Es el "pilar principal" de nuestra área de evaluación. Los resultados que los usuarios obtendrán de la plataforma dependen de sus respuestas a las preguntas de este cuestionario que cubre 4 dimensiones del burnout.

Los resultados que obtienen los usuarios están codificados por colores, que van del "rojo" (el peor escenario de burnout) al "verde". Una vez que los usuarios completan cada cuestionario, llegan a una página como la que se muestra aquí completa con sus resultados, una explicación y enlaces a recursos útiles (adaptados a la "gravedad" del burnout detectado).

LEVEL 2

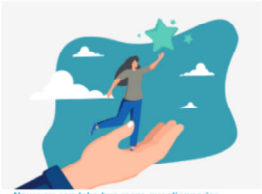
Exhausted

Moderately / high levels of Emotional Exhaustion, moderate Cynicism and Low Professional Efficacy

RESOURCES

Information

Self-Help in distress



Now you can take two more questionnaries

Go to Self-assessment

Your academic burnout score is moderately elevated, this reflecting a process of emotional exhaustion as a consequence of your current studies. In the graphs below you can identify the sources of burnout (personal, academic as a whole, related to colleagues, and related to teachers) that put you at the highest risk. If they are colored in yellow, this would indicate a moderately level, while if they are colored in red, this indicates significant signs of burnout in that area. You should know that this level of stress is contextual and can be significantly reduced by psychological work, including relaxation techniques, self-control and a healthy lifestyle. We offer you a manual that explains in a detailed way what burnout is, its origins, the most effective preventive measures and several possible interventions. You can download it in your own language Here. In order to obtain additional information regarding your resources and offer more personalized suggestion of interventions at your level, we recommend that you complete the other two tests following this one.

BENDiT-EU FOR EUROPEAN UNIVERSITIES

Erasmus+

LEVEL 3

Engaged

Low/normal Emotional
Exhaustion, low/normal
Cynicism, and high/normal
Professional Efficancy

RESOURCES

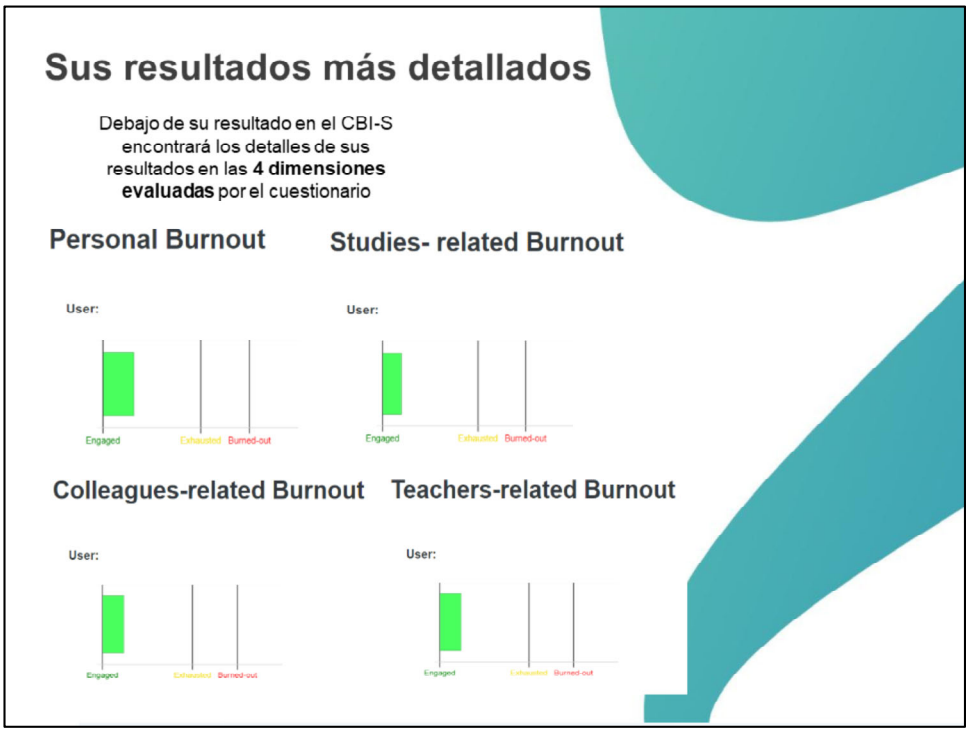
Information

Self-Help in distress

You obtained an overall low academic burnout score, which means that you do not display major signs of discomfort or fatigue related to your studies. However, it may be of interest for you to look also at the attached graph below, where you can observe if there are any sources of burnout (personal, academic as a whole, related to colleagues, and related to teachers) that you handle worse (yellow areas) or poor (red areas). If this is the case, you should be aware that this phenomenon can occur throughout studies or even in your future job. To prevent being affected by such circumstances or better cope with them, we offer you a manual that explains in a detailed way what burnout is, its origins, the most effective preventive measures and several possible interventions. You can download it in your own language Here

BENDiT-EU FOR EUROPEAN UNIVERSITIES

Erasmus+

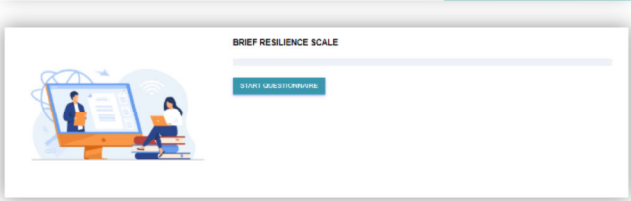


Este cuestionario abarca 4 dimensiones diferentes.

Como se ha dicho, el resultado de los usuarios en el cuestionario CBI determina cómo continúa su experiencia en la plataforma. De hecho, si alguien obtiene un resultado verde o "comprometido", no será necesario realizar más análisis de bienestar psicológico en el marco de BWP. Por el contrario, si alguien obtiene un resultado "amarillo" (agotado) o "rojo" (quemado), le invitaremos a responder también a los cuestionarios WHO-5 y/o PHQ-9. Puede obtener respuestas a estos cuestionarios. Pueden obtener estos cuestionarios a través del botón que aparece en la página de resultados del CBI.

Los usuarios que completen todos los cuestionarios obtendrán resultados más detallados (en la página de resultados del tercer cuestionario). Este grado de asesoramiento más preciso que podemos ofrecer a los usuarios es la razón por la que les animamos a responder a todos los cuestionarios disponibles.

Otra prueba esperándote...



En las preguntas frecuentes y en la sección de autoevaluación puedes obtener más información sobre algunas predisposiciones que podrían ayudarte a combatir el agotamiento; a partir de ahí, puedes iniciar nuestra prueba **para evaluar tu capacidad de recuperación**.

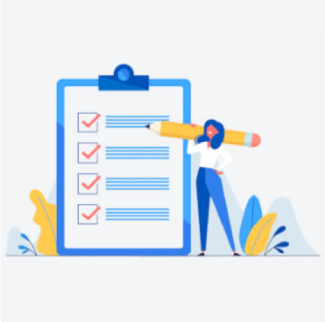
BENDiT-EU FOR EUROPEAN UNIVERSITIES

Erasmus+

Los usuarios que se conecten tendrán **sus resultados guardados** y accesibles para ellos. Los usuarios también pueden volver a realizar los cuestionarios o **borrar** los resultados si lo desean. Los resultados anteriores pueden guardarse como PDF.

Ha llegado el momento de ponerte manos a la obra con nuestra Plataforma Web Burnout.

bwp.bendit-eu.eu



BENDiT-EU FOR EUROPEAN UNIVERSITIES

Erasmus+

Reflexionemos sobre sus resultados

- ¿Hasta qué punto **esperaba** los resultados que ha obtenido?
- ¿Qué resultados **inesperados ha** obtenido?
- ¿Hay algo con lo que **no esté de acuerdo**?

BENDiT-EU FOR EUROPEAN UNIVERSITIES

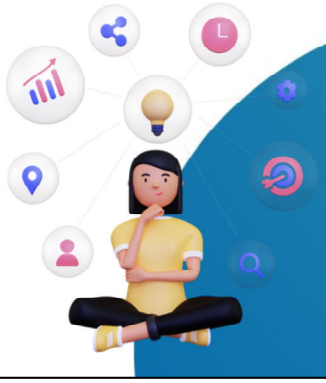
Erasmus+

BENDiT-EU
FOR EUROPEAN UNIVERSITIES

Erasmus+

Gracias.
¿Alguna duda o pregunta?

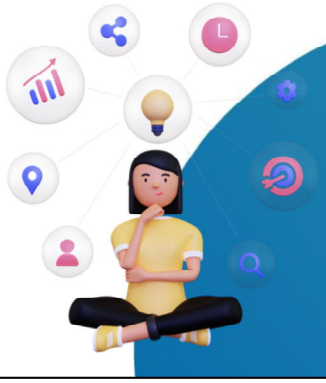
bendit-eu.eu



BENDiT-EU
FOR EUROPEAN UNIVERSITIES

Erasmus+

Para añadir preguntas frecuentes/solución de problemas



BENDiT-EU
FOR EUROPEAN UNIVERSITIES

Burnout Education, Normatives and Digital Tools for European Universities

KA2: Cooperation for Innovation and the Exchange of Good Practices
KA203: Strategic Partnership for Higher Education
Project reference: 2020-1-RO01-KA203-080261
December 1st, 2020 - May 31st, 2023

Erasmus+

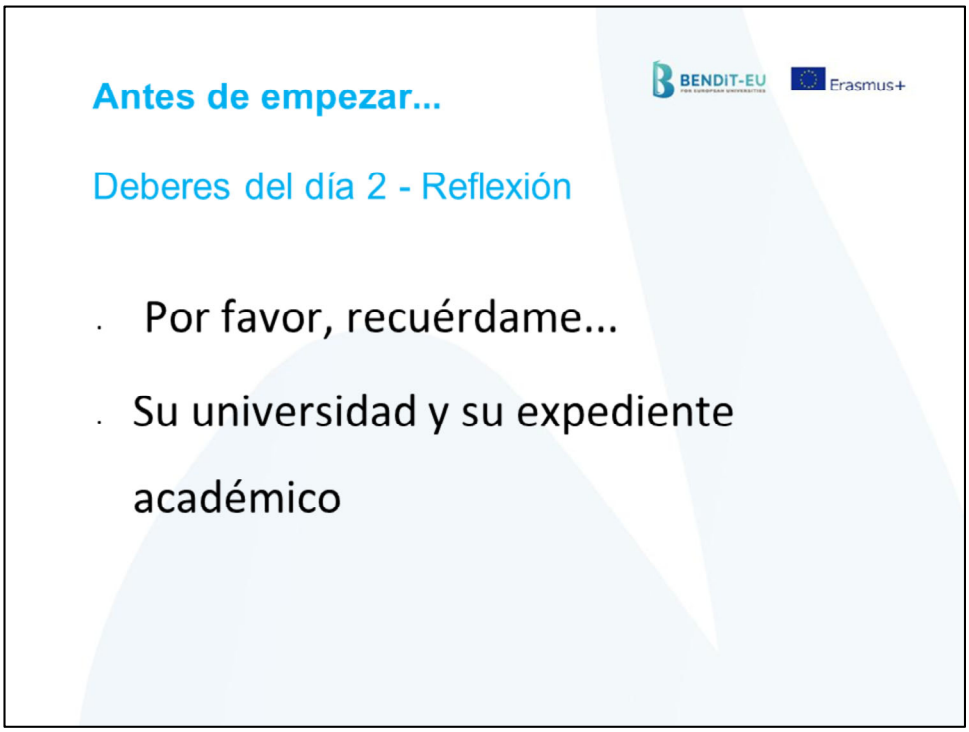
Hola, y bienvenidos al tercer día de nuestra formación sobre el plan de estudios para la prevención del Burnout.
Yo soy... ¡y seré el facilitador de este día!

Día de entrenamiento 3

- **Objetivo:**
  - Identificar los factores de riesgo y de protección del burnout;
  - Tomar conciencia de los factores de riesgo y de protección del burnout en la vida cotidiana.

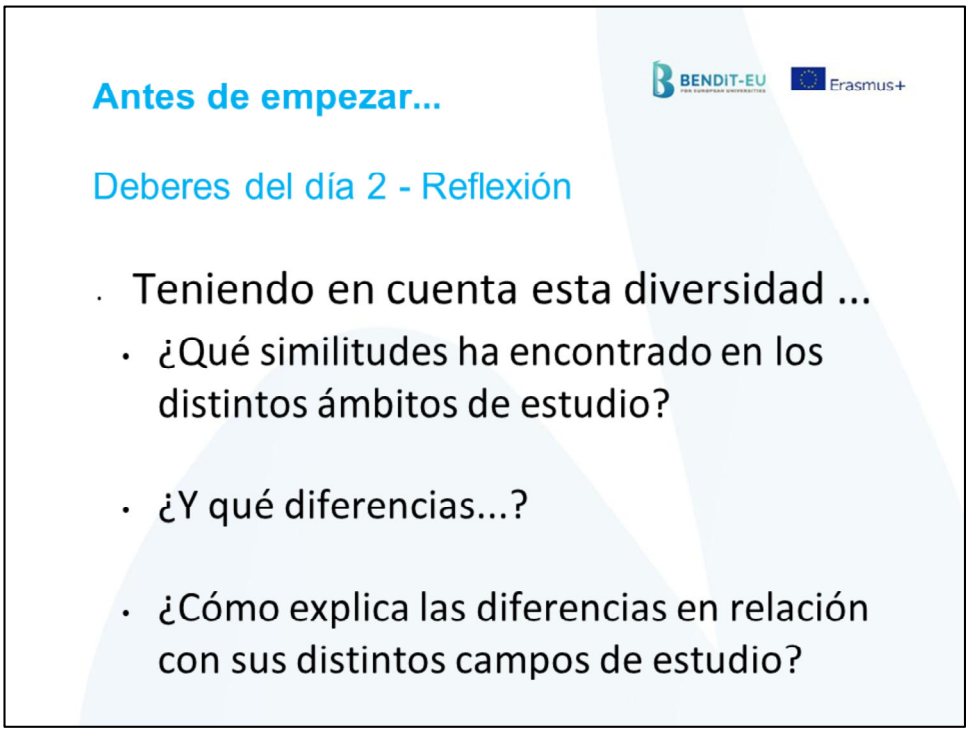
- **Resultados de aprendizaje de los participantes:**
  - Identificar los factores de riesgo y de protección del burnout en el entorno académico
  - Describir los primeros signos de agotamiento académico
  - Aplicar los signos precoces y los factores de protección y de riesgo del agotamiento académico

Hoy vamos a hablar de los factores de riesgo y de protección del burnout, y al final de este día pretendemos que seas más consciente de ellos, para que sepas cómo evitar o superar los factores de riesgo, y también para que sepas cómo utilizar o aumentar el uso de los factores de protección.

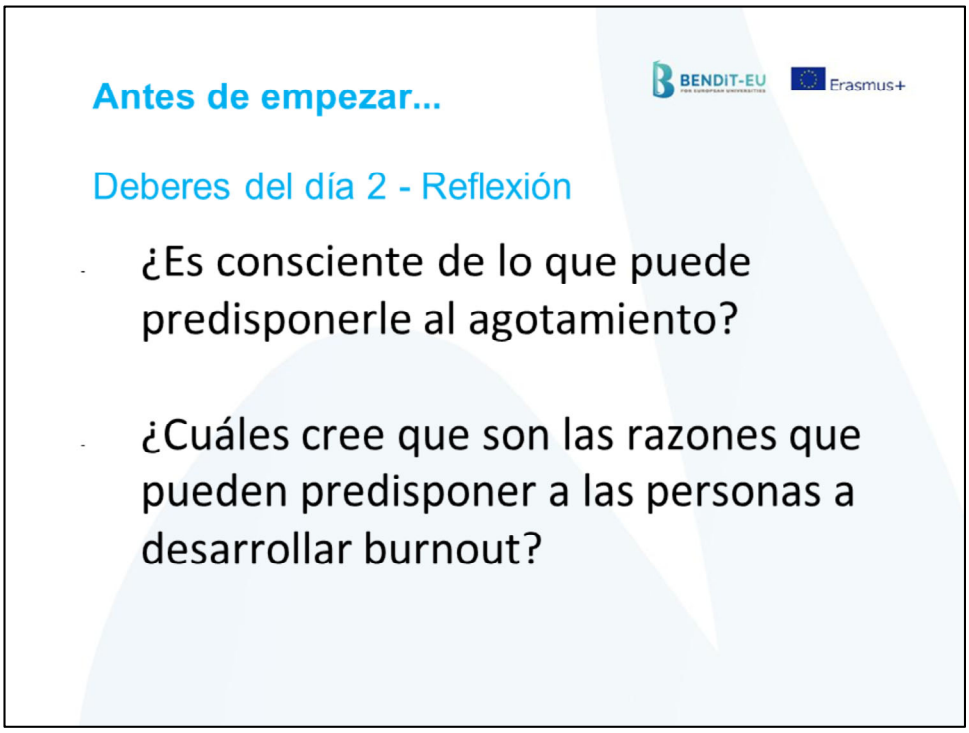


Así pues, empecemos con una reflexión sobre los días anteriores.

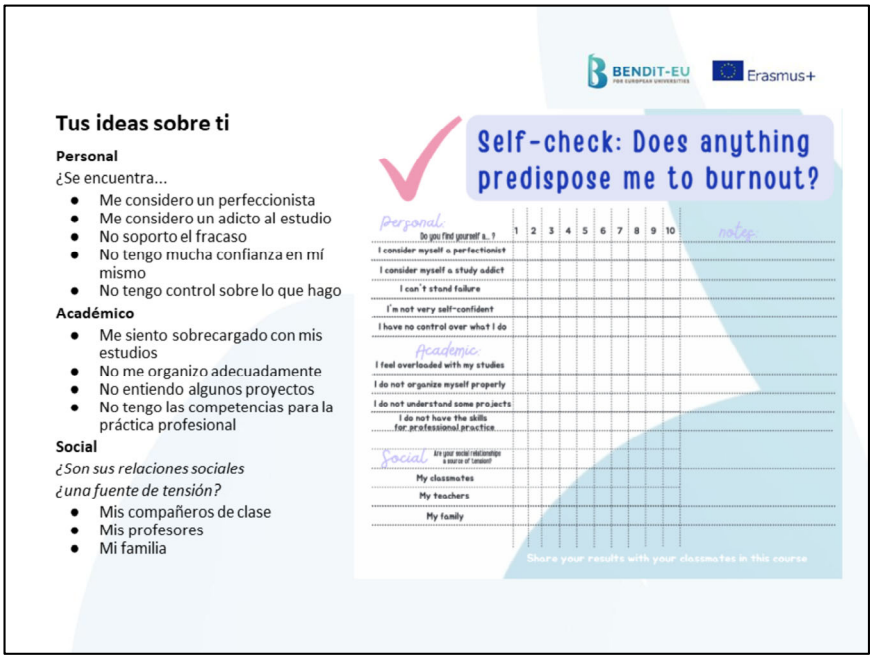
- Por favor, recuérdeme su campo académico y su Universidad.



- Teniendo en cuenta esta diversidad y los resultados que obtuvieron ayer en la plataforma de bur nout
  - ¿Qué similitudes tienen en común tus resultados y los de tu amigo, y cómo se relacionan con vuestros campos de estudio?
  - ¿Qué diferencias en los resultados obtuvieron tú y tu amigo?
  - ¿Cómo explica las diferencias en relación con sus distintos campos de estudio?



- ¿Es consciente de lo que puede predisponerle al agotamiento?
- ¿Cuáles cree que son las razones que pueden predisponer a las personas a desarrollar burn-\out?



Tras debatir las posibles razones, pídales que rellenen la lista de control (*ficha 3.1*).

Así pues, ahora me gustaría invitarles a completar una lista de comprobación que puede ayudarnos a reflexionar a través de la lente de los factores personales, académicos y sociales.
Puntúe cada frase del 1 al 10, donde 1 significa NO y 10 significa Sí.
Mientras lo haces... presta atención si surgen algunos sentimientos cuando piensas en las frases.... Toma nota de esos sentimientos al margen.
Cuando pongas la cruz, no pienses en la frase... siente la frase... ¿Cómo te sientes con la frase?

Al terminar, pregunta a los participantes ¿Qué habéis aprendido de vosotros mismos con esta actividad?
¿Son estas características factores de protección o de riesgo para el desarrollo del burnout?

Profundicemos ahora en lo que pueden constituir factores de riesgo o de protección para el burnout.

FACTORES DE RIESGO INDIVIDUALES

Perfeccionismo
Alta autoexigencia y competitividad (independientemente de las condiciones personales)
Adicción al trabajo
Baja tolerancia a la frustración
Vulnerabilidad al fracaso
Baja eficacia autopercibida
Falta de estrategias de afrontamiento adecuadas
Supresión de expresiones emocionales de pensamientos no deseados
Baja sensación de control y autonomía

Discute con los alumnos los factores de riesgo individuales. ¿Cómo se relaciona cada factor de riesgo con el burnout? Proporcione estrategias que puedan ayudarles a disminuir las probabilidades de desarrollar burnout.
Hacer hincapié en el hecho de que los factores individuales son aquellos sobre los que los alumnos tienen capacidad de acción. Destacar que ser plenamente conscientes de estos factores les permite actuar contra ellos.
Haga hincapié en que AGENCIA es la palabra clave.

Discuta con los alumnos los factores de riesgo social. Debatir con ellos cómo se relaciona cada factor de riesgo con el burnout. Proporcionar estrategias que puedan ayudarles a disminuir sus probabilidades de desarrollar burnout.

FACTORES DE RIESGO ORGANIZATIVOS

Altas exigencias académicas
Sobrecarga académica / amplio plan de estudios;
Rigidez curricular
Entorno altamente competitivo
Horario diario (cursos, prácticas hospitalarias)
La necesidad de desplazarse entre cursos, prácticas hospitalarias y otras obligaciones.

Discuta con los alumnos los factores de riesgo organizativos. Debatir con ellos cómo se vincula cada factor de riesgo con el burnout. Proporcionar estrategias que puedan ayudarles a disminuir sus probabilidades de desarrollar burnout.

FACTORES DE PROTECCIÓN INDIVIDUALES

Autoeficacia
Optimismo
Esperanza
Resiliencia
Estrategias de regulación emocional para un comportamiento adaptativo
Habilidades de reevaluación
Capacidad para resolver problemas
Locus de control interno
Actitud de refuerzo positivo
(Buen) humor
Estilo de vida saludable

Discuta con los alumnos los factores de protección individuales. Debate con ellos cómo ayuda cada factor de protección a disminuir el burnout. Debate con los alumnos planteando algunas preguntas como:

- Si tiene que evaluarse a sí mismo en cada uno de estos factores, ¿cuáles son aquellos con los que más está luchando, en este momento?
- ¿Cómo aumentar o desarrollar estos factores de protección?

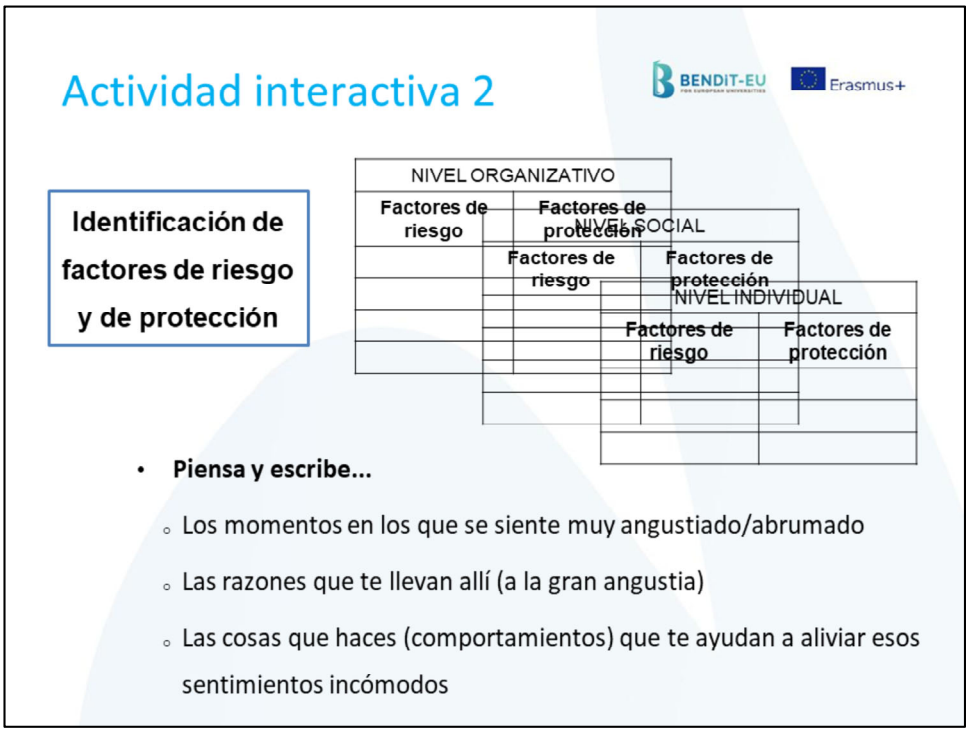
Haga hincapié en el hecho de que los factores individuales son aquellos sobre los que los alumnos tienen capacidad de decisión. Discuta con ellos cómo cada uno de estos factores contrarresta los factores de riesgo.
Haga hincapié en que AGENCIA es la palabra clave.

Discuta con los alumnos los factores de protección social. Debate con ellos cómo ayuda cada factor de protección a disminuir el burnout.

FACTORES DE PROTECCIÓN ORGANIZATIVOS

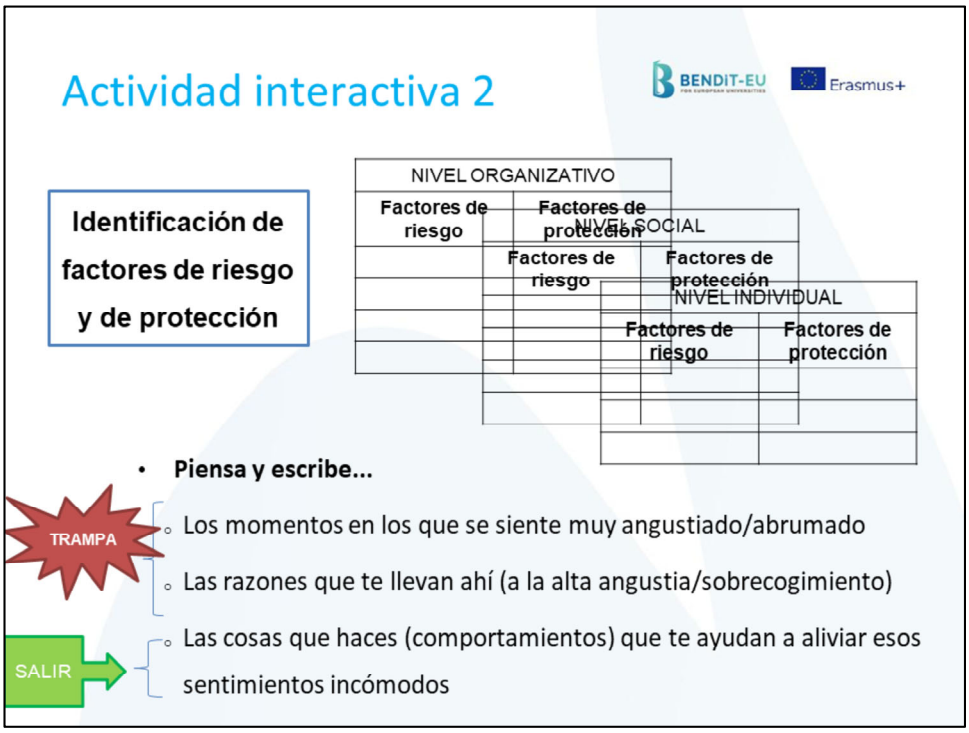
Buen clima educativo
Formación del profesorado en bienestar y prevención
Ratio profesor/alumno adecuada
Sistema de evaluación de programas educativos
Detección precoz del burnout en los estudiantes
Oportunidades de formación
Cortos desplazamientos entre campus

Discuta con los alumnos los factores de protección social. Debate con ellos cómo ayuda cada factor de protección a disminuir el burnout.
Haga hincapié en que se trata de factores de protección que "es bueno tener", pero que pueden estar fuera de su control. "¿Qué más" pueden aportar a sus vidas para minimizar el impacto de esta falta de factores de protección?
Hacer hincapié en que si su organización/universidad no dispone de un sistema de detección precoz del burnout, pueden hacerlo por sí mismos con el apoyo de la plataforma y sus recursos.



- **Actividad 2 -** Identificar los factores de riesgo y de protección individuales, sociales y organizativos del burnout

- **Descripción general de la actividad:**
  Durante 15 minutos, se pedirá a los participantes que piensen y registren en una hoja A4 proporcionada, los factores de riesgo y de protección a nivel individual, social y organizativo relacionados con el burnout. Para completar esta actividad, se pedirá a los alumnos que piensen en:
  - Los momentos en que se sienten muy angustiados/abrumados
  - Las razones que les llevan hasta ahí (a la alta angustia/sobrecogimiento)
  - Las cosas que hacen que les ayudan a aliviar esos sentimientos incómodos



Tras finalizar la tarea anterior, se invitará a los participantes a compartir sus reflexiones/notas con el grupo, durante los 15 minutos siguientes. Discuta con ellos los pensamientos rumiantes que les atrapan y las acciones que les liberan de esa trampa y les proporcionan una salida del camino del burnout.

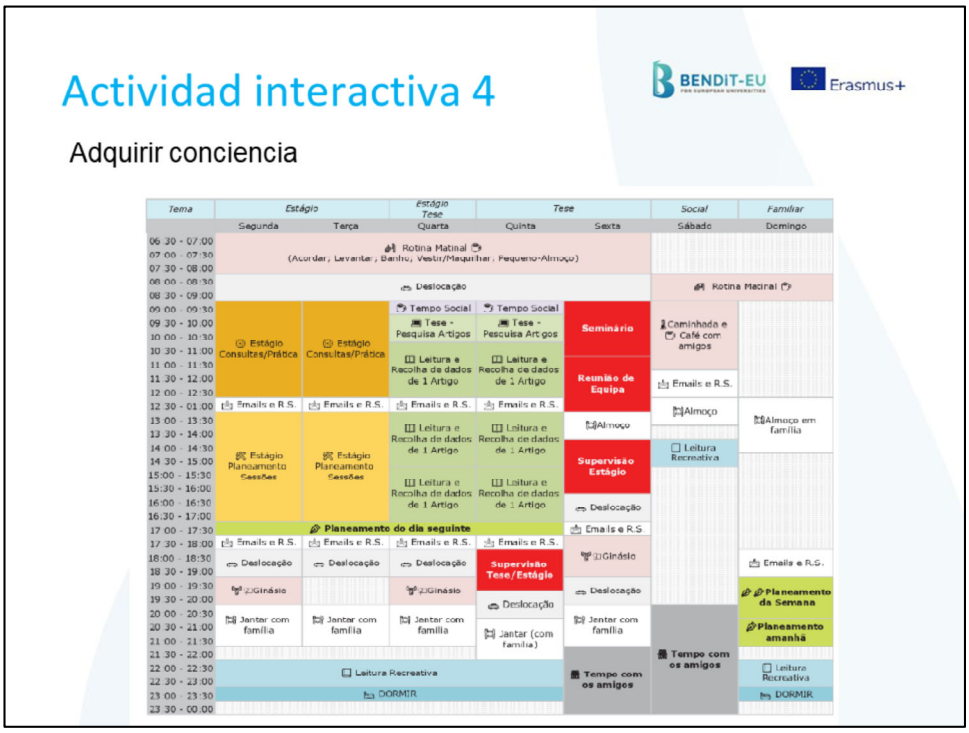
Pide a los participantes (de uno en uno) que se acerquen a la pizarra y escriban sus factores de riesgo en una columna y los factores de protección en otra para hacer una lista exhaustiva de todos los factores de riesgo y de protección identificados en el grupo.

A partir de las dos listas escritas en la pizarra, inicie un debate basado en las siguientes preguntas:
¿Quién ha identificado "nuevos" factores de riesgo de los que figuran en la pizarra (factores que no figuraban inicialmente en su lista y ahora "recuerda que también los tiene?)
¿Quién ha identificado "nuevos" factores de protección de los que aparecen en la pizarra (factores que no estaban inicialmente en su lista y ahora "recuerda que también los tiene?)
¿Qué reflexiones surgen de esta actividad?

Hasta ahora hemos identificado los factores relacionados con el burnout... Ahora necesitamos identificar cómo estos factores están siendo operacionalizados en nuestras vidas.
Así que coge tu plato desde el primer día de actividades

Veamos hasta qué punto puede extenderse el agotamiento, analizando detenidamente su horario

Para la siguiente actividad te voy a pedir que colorees tus actividades por tipo. Podéis colorearlas directamente en vuestro plato, o podéis reescribir las actividades que tenéis en vuestro plato en una hoja en blanco por colores.



Ahora, asigne esas tareas a su calendario (utilizando la hoja de cálculo 3.4)

Su horario puede parecerse a este ejemplo.

Adquirir conciencia - Debate

1) Número de diferentes tipos de actividades por día/semana
   - Previsto vs No previsto
   - Determinar si hay tareas que puedan realizarse por lotes.
     - ⚠ Implicaciones de estudiar sin pausas
       - "Las personas con burnout a menudo afirman experimentar problemas cognitivos, como la incapacidad para concentrarse y alteraciones de la memoria (por ejemplo, Weber & Jaekel-Reinhard, 2000)"

Discutirlo, basándose en los horarios de los alumnos.

Adquirir conciencia - Debate

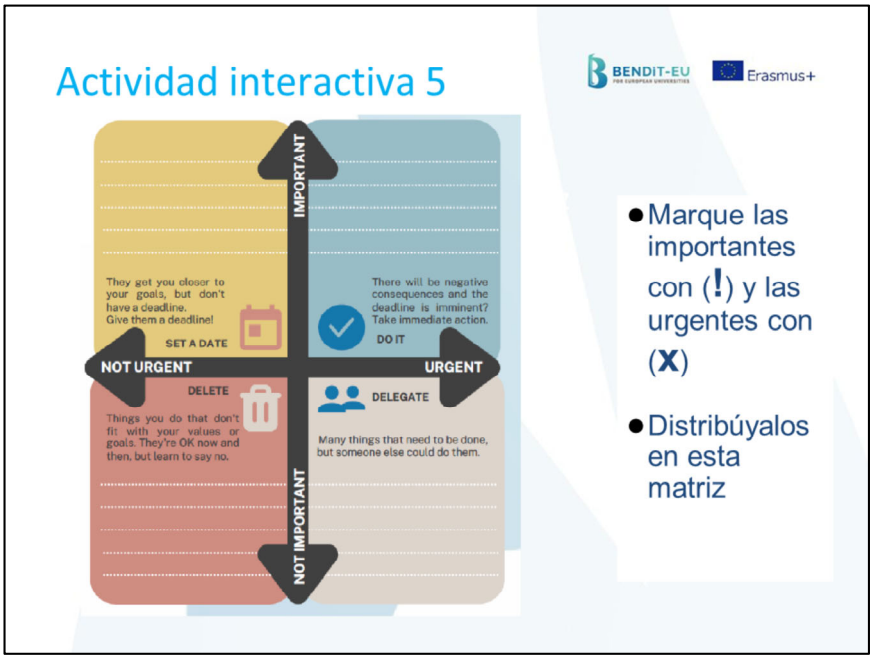
2) Consecuencias de la falta de planificación
3) Implicaciones de los cambios constantes: fatiga de decisión
   - conduce a la procrastinación, que
   - conduce al agobio, que
   - conduce a la vulnerabilidad al fracaso; baja eficacia autopercibida - que
   - conduce a estrategias de afrontamiento deficientes o ineficaces, que
   - conduce al aislamiento social (debido a que se intenta abarcar todo lo que se procrastinó)

Ahora somos conscientes de que la planificación es crucial para evitar el agotamiento, pero normalmente no nos dicen cómo planificar, así que... ¿Cómo planificar?

Matriz de Eisenhower (definición)

- Eisenhower creó una matriz para la toma de decisiones rápida y eficaz.
- En qué se basa: en distinguir lo *urgente* de lo **importante**.
- Stephen R. Covey (en su famoso libro Los *7 hábitos de la gente altamente efectiva*) reflexiona que no se trata de la gestión **del tiempo** en sí, sino de gestionar dónde debemos poner nuestra **atención** en cada momento.
    - No es gestión del tiempo, es gestión de la atención y la energía.

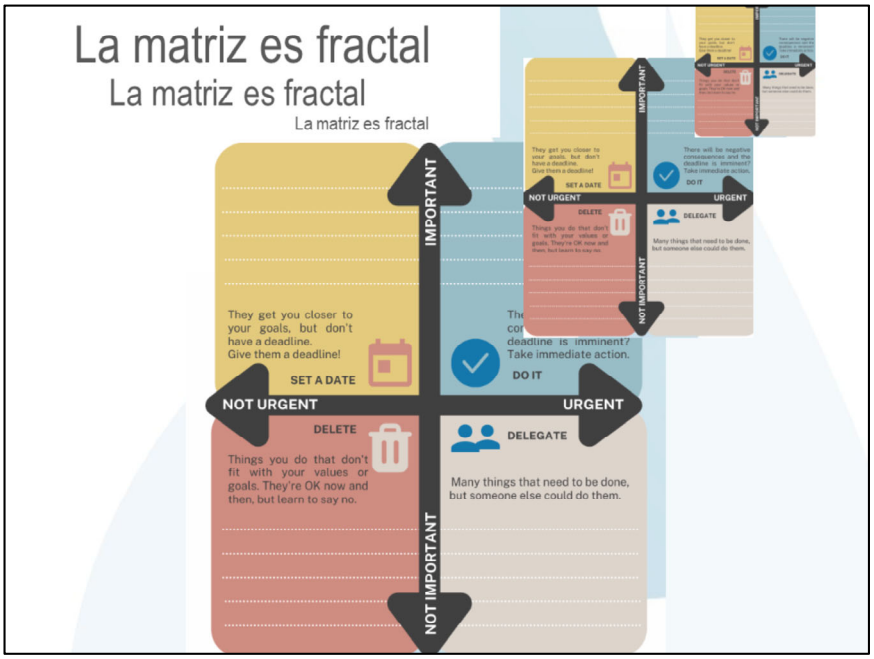
Discutir estos conceptos con los alumnos



Actividad 5
Explica brevemente en qué consiste la matriz de Eisenhower y reparte una hoja con la que el alumno hará su reparto de tareas diarias dividiéndolas en urgentes y no urgentes, e importantes y no importantes. Dé algunos ejemplos cotidianos sobre qué son tareas importantes y qué son tareas urgentes (por ejemplo, la preparación de un examen, cómo afrontar una presentación oral, etc.).

Tras esta actividad, al final, pide una ronda de participación sobre cómo mejorar la gestión del tiempo.

Por ejemplo, puede que hayas incluido "Escribir el trabajo X o Y" como tarea urgente. Pero para que un trabajo esté completamente escrito hay varias partes: Introducción; Métodos; Resultados; Discusión. Entonces... puedes hacer lo mismo para cada parte. Tal vez no puedas eliminar ninguna parte del artículo, pero si estás escribiendo el artículo con otros coautores, puedes delegar algunas partes.



Y esto puede ir aún más lejos...
Si usted es el que hace el análisis, pero αν otra persona escribirá los resultados, entonces, hacer el análisis puede "volverse" urgente, para que la otra persona pueda tener la información lo antes posible, para que pueda escribir su parte también.

Sin embargo, es importante poder clasificar adecuadamente lo que es importante... por ejemplo (*lea la diapositiva*)

Jim Rohn dice que (*lea la diapositiva*)

Lo mismo ocurre con la planificación. El propósito de la planificación es tener "*un mapa"*, ayudarnos a disminuir la necesidad de tomar decisiones a cada "minuto". NO es para ser nuestro verdugo, nuestro torturador de todas las cosas que no hicimos. Es para que sepamos cuándo y dónde debemos redirigir nuestros esfuerzos para ayudarnos a alcanzar nuestra meta y terminar nuestro recorrido ¡sin quemarnos!

Además de la planificación, también es importante ser capaz de identificar los primeros signos de Burnout.
No sólo para uno mismo, sino también para poder identificar a otros colegas que puedan estar en ese camino y no sean conscientes de ello.

Identificar los primeros signos de agotamiento

Agotamiento emocional
Sentirse emocionalmente sobrecargado y fatigado al levantarse por la mañana para afrontar otro día; a menudo se interpreta erróneamente como una parte "normal" de una residencia quirúrgica.
Insatisfacción con el equilibrio entre la vida personal y profesional; el riesgo es mayor para las mujeres residentes que apoyan a otras personas en el trabajo y en casa

Recuperado de: Rosenbluth et al., 2017

Lea los ejemplos y coméntelos con los alumnos. Pídeles que compartan algunas situaciones "reales" que podrían "parecerse" a cada ejemplo.

Identificar los primeros signos de agotamiento

Despersonalización
Sentirse distante y cínico; indiferente a los demás, con una preocupación reducida por los resultados del propio comportamiento; a menudo utilizar el sarcasmo en un intento de aliviar el estrés.
Objetivar a los pacientes, tratarlos de forma impersonal y sin empatía.

Recuperado de: Rosenbluth et al., 2017

Lea los ejemplos y coméntelos con los alumnos. Pídeles que compartan algunas situaciones "reales" que podrían "parecerse" a cada ejemplo.

Identificar los primeros signos de agotamiento

Realización reducida
Escasa estima profesional, dudando de la calidad y eficacia de la atención clínica que uno presta.
Falta de fe en el valor de las propias contribuciones profesionales.

Recuperado de: Rosenbluth et al., 2017

Lea los ejemplos y coméntelos con los alumnos. Pídeles que compartan algunas situaciones "reales" que podrían "parecerse" a cada ejemplo.

Identificar los primeros signos de agotamiento

Consecuencias profesionales
Deterioro de la profesionalidad
Disminución de la productividad
Menor satisfacción del paciente
Prestación de una atención subóptima al paciente
Aumento de los errores médicos
Aumento de los litigios por negligencia

Recuperado de: Rosenbluth et al., 2017

Identificar los primeros signos de agotamiento

Consecuencias personales
Disminución de la confianza
Menor satisfacción con la carrera elegida
Relaciones interpersonales perturbadas
Aumento de la ansiedad, depresión, trastornos del sueño
Abuso de sustancias
Ideación suicida

Recuperado de: Rosenbluth et al., 2017

Mensaje para llevar a casa...

- El agotamiento emocional y la despersonalización son las dimensiones más señaladas.
- Los estudiantes de Ciencias de la Salud se muestran **orgullosos** de sus aptitudes y capacidades académicas.
  - Baja expresión de la dimensión "Reducir logros
- **Las mujeres** son más propensas al agotamiento emocional y a la despersonalización.

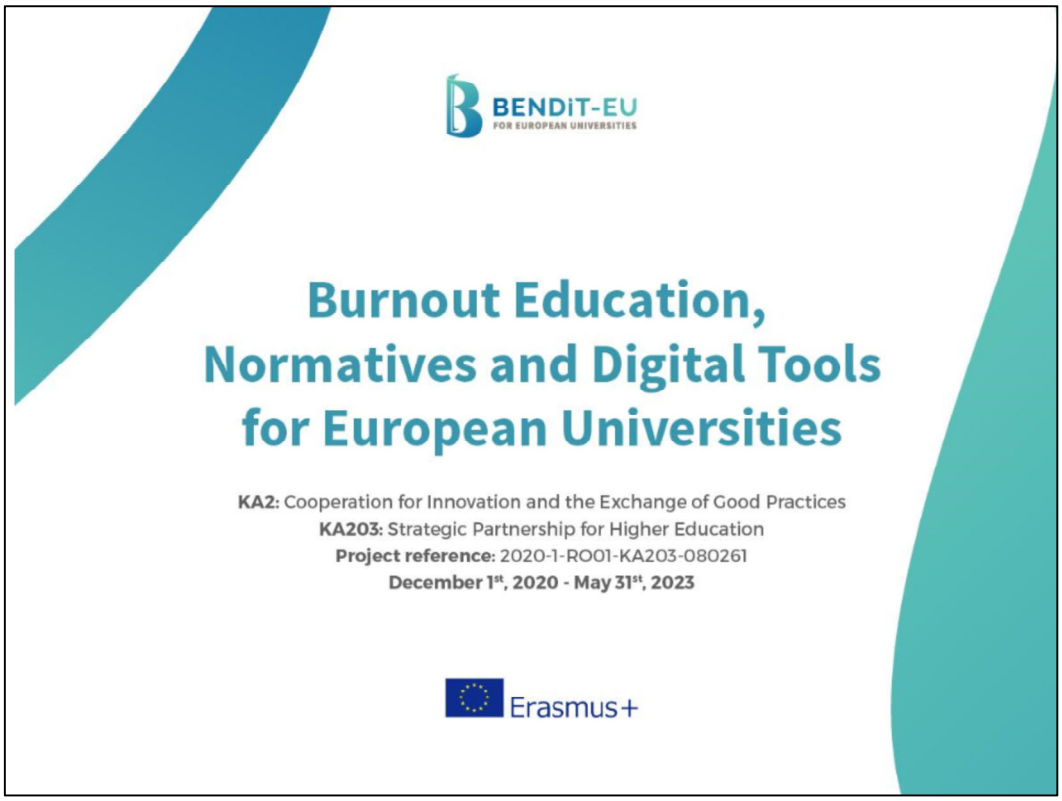
Rosenbluth, S. C., Freymiller, E. G., Hemphill, R., Paull, D. E., Stuber, M. y Friedlander, A. H. (2017). Bienestar del residente y seguridad del paciente: Reconociendo los signos y síntomas del burnout. *Revista de Cirugía Oral y Maxilofacial*, *75*(4), 657-659.

El hecho de que los estudiantes manifiesten sentirse orgullosos de las habilidades médicas que acaban de adquirir, puede ser un sesgo para el reconocimiento de los signos de burnout.

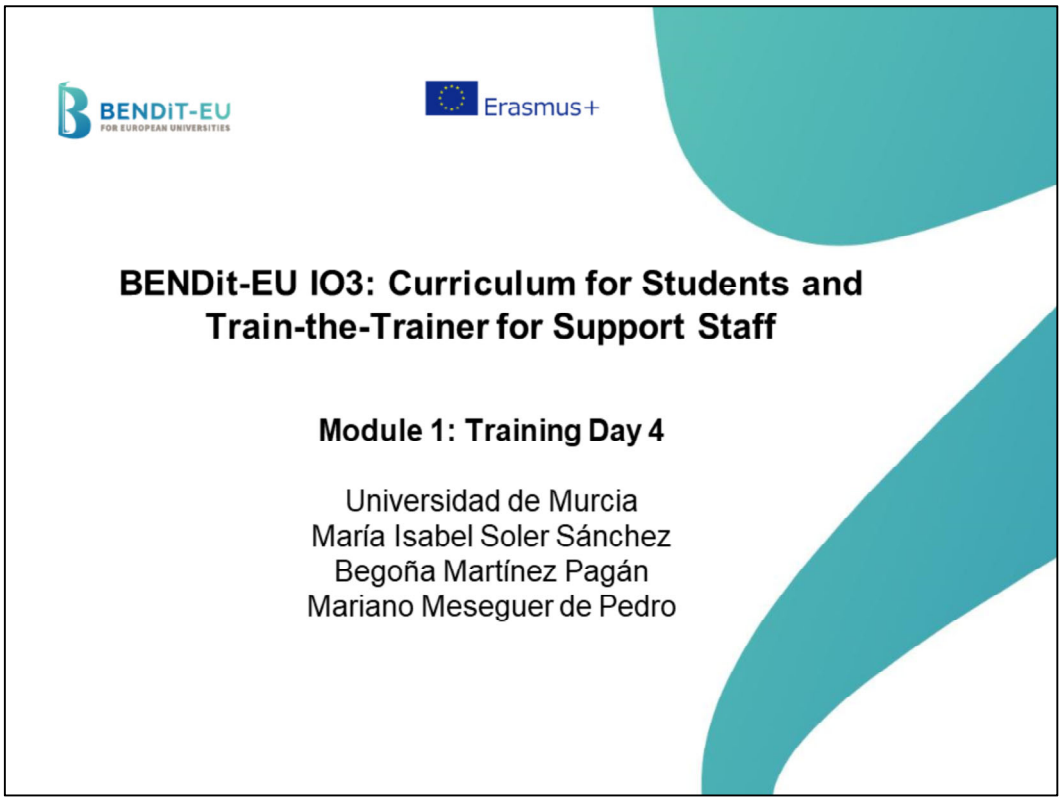
Sobre las diferencias de género:
Las mujeres residentes, con más frecuencia que los hombres, atribuyeron los resultados adversos de los pacientes y los conflictos laborales a errores autopercibidos (a menudo inexactos), rumiando y culpándose a sí mismas. Atribuyeron las razones del uso excesivo de la autoinculpación por parte de las residentes a las diferencias de género en las expectativas percibidas y la percepción de los factores estresantes, así como a los roles sociales de género.

"Trátese como alguien a quien es responsable de ayudar"

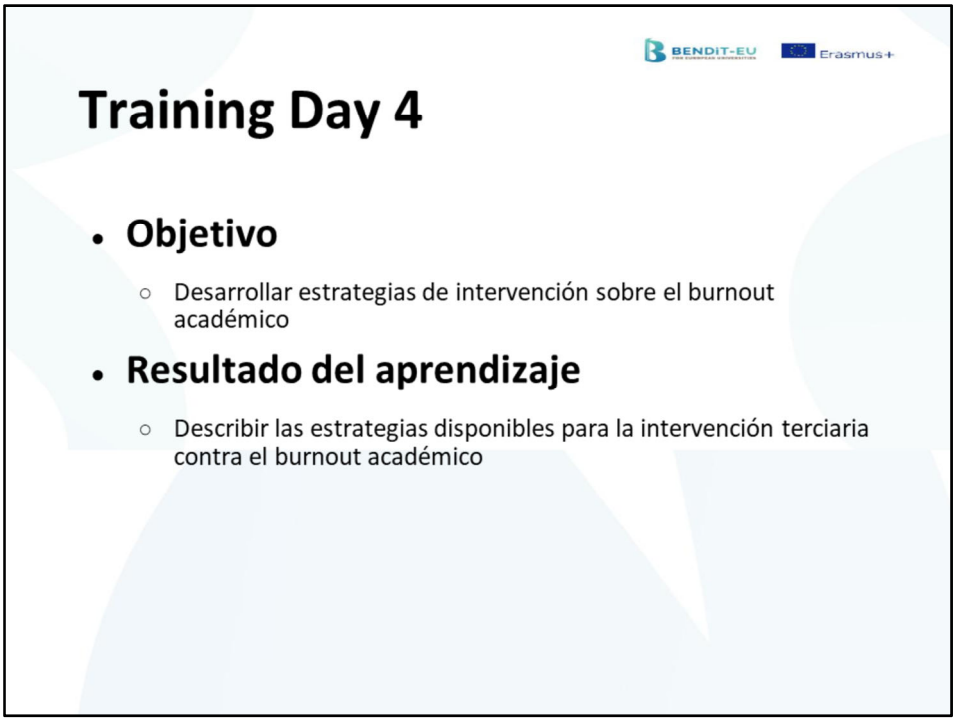
Jordan Peterson



- Para la cuarta sesión es aconsejable llevar ropa cómoda y holgada.
- Lo mejor es llevar un chándal deportivo.
- Actitud positiva hacia el cambio



Bienvenidos a la cuarta sesión sobre Burnout.



Buenos días, mi nombre es Mariano Meseguer y vengo en representación del equipo trabajo de la Universidad de Murcia. Antes de nada, agradecer al equipo directivo del grupo BENDIT, y en especial a Ovidio y su equipo, la confianza depositada en nosotros desde que comenzó esta aventura. Hoy es uno de los hitos más relevantes donde transferimos nuestros conocimientos sobre el burnout académico a los estudiantes de ciencias de la salud.

- La clave para la intervención en burnout SOBRE LAS PERSONAS DE FORMA INDIVIDUAL se ha de fundamentar en AUTOCONTROLAR TU MENTE, BASADO EN TRES ELEMENTOS:
  - Tu cuerpo (tensión, aceleración, ritmo cardíaco,…)
  - Tus emociones
  - Tus creencias y valores
  - Tu flujo de pensamiento

- ¿Solo la idea de que la situación mía sostenga que es un RETO frente una AMENZA, creéis que orienta a generar recursos para solventar con éxito la situación?
  - Esas son dos de las grandes claves: RETO y ÉXITO.

- Comencemos entrenando a la mente y al cuerpo simultáneamente

Actividad de calentamiento:
respiración en caja

- **Actividad 1.-Ejercicio de respiración en una CAJA**
- **Instrucciones para el formador: Comience la sesión con el ejercicio de respiración en cuadro.**
- **Este ejercicio no debe durar más de cinco minutos.**
- **Siéntate con la columna recta y los pies apoyados en el suelo.**
- **Cierra los ojos e inspira contando hasta 4. Mientras lo haces, visualiza la parte superior de la caja o cuadrado imaginario.**
- **Aguanta la respiración contando hasta 4. Visualiza el lado derecho.**
- **Suelta el aire de los pulmones contando hasta 4 y visualiza la parte inferior de la caja.**
- **Aguanta la respiración durante 4 segundos mientras visualizas el lado izquierdo.**
- **Inhala el aire lentamente y repite todo el proceso hasta completar 5 minutos y haber dado varias vueltas al cuadrado.**

- Actividad 2.- Los alumnos comparten su respuesta a la actividad del día anterior.
    - Instrucciones para el formador: revisar los ejercicios de los alumnos en una ronda participativa. Más concretamente, presentarán... sus reflexiones sobre las conclusiones de sus compañeros o las suyas propias sobre los temas tratados el día anterior. También compartirán sus expectativas sobre las actividades de los deberes que han leído.

¿Por qué es importante decir NO?

La clave para **saber negarse** está en la asertividad. Decir NO ayuda a discernir entre importante y no importante, entre urgente y no urgente.

Decir NO aumenta nuestra confianza y autoestima

Decir NO libera, es un desahogo emocional

(ejercicio liberador: say no!)

Técnicas para decir NO

Pero… por qué es importante decir NO

Cómo puedo elegir
Cómo digo NO
Cómo voy contracorriente

Esto también es válido para la planificación. El propósito de la planificación es tener "un mapa", para ayudarnos a disminuir la necesidad de tomar decisiones a cada "minuto". NO es para ser nuestro verdugo, nuestro torturador de todo lo que no hicimos. Es para que sepamos cuándo y dónde debemos redirigir nuestros esfuerzos para ayudarnos a alcanzar nuestro objetivo: ¡terminar nuestro recorrido sin quemarnos!

Pero… por qué es importante decir NO

- **Tomar decisiones basadas en valores**
  - **Valores Terminales**
  - **Valores Instrumentales**

Para la psicología los valores son el nexo de unión entre la persona y su relación con lo social, con su cultura y con su entorno.
Para Rokeach (precursor del concepto) lo define como las creencias generales que guían nuestras acciones. Son elementos claves para la toma de decisiones y se estructuran de forma jerárquica.

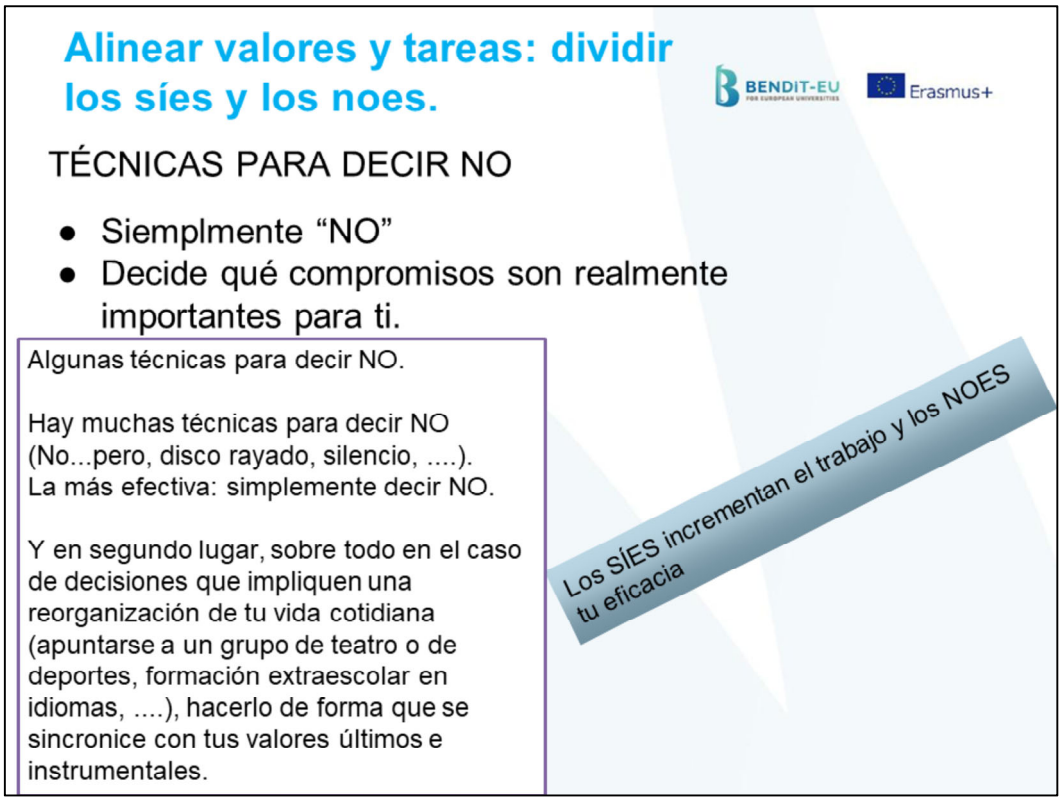
Además, son elementos muy estables en la estructura psicológica de las personas. Hoy yo que no se parece en nada a lo que hacía con 18 años, seguramente le sustenta el mismo sistema de valores. Es por ello de su importancia para el AUTONOCIMIENTO personal y nuestro crecimiento.

Los valores finales reflejan nuestra metas y objetivos vitales. ¿Qué quiero conseguir?

Les vamos a dar esta lista de valores para que puedan seleccionar los más importantes para ellos, por orden jerárquico. El más importante es el 1, el siguiente más importante es el 2, y así hasta el 5.

Señala los CINCO VALORES INSTRUMENTALES más importantes para ti

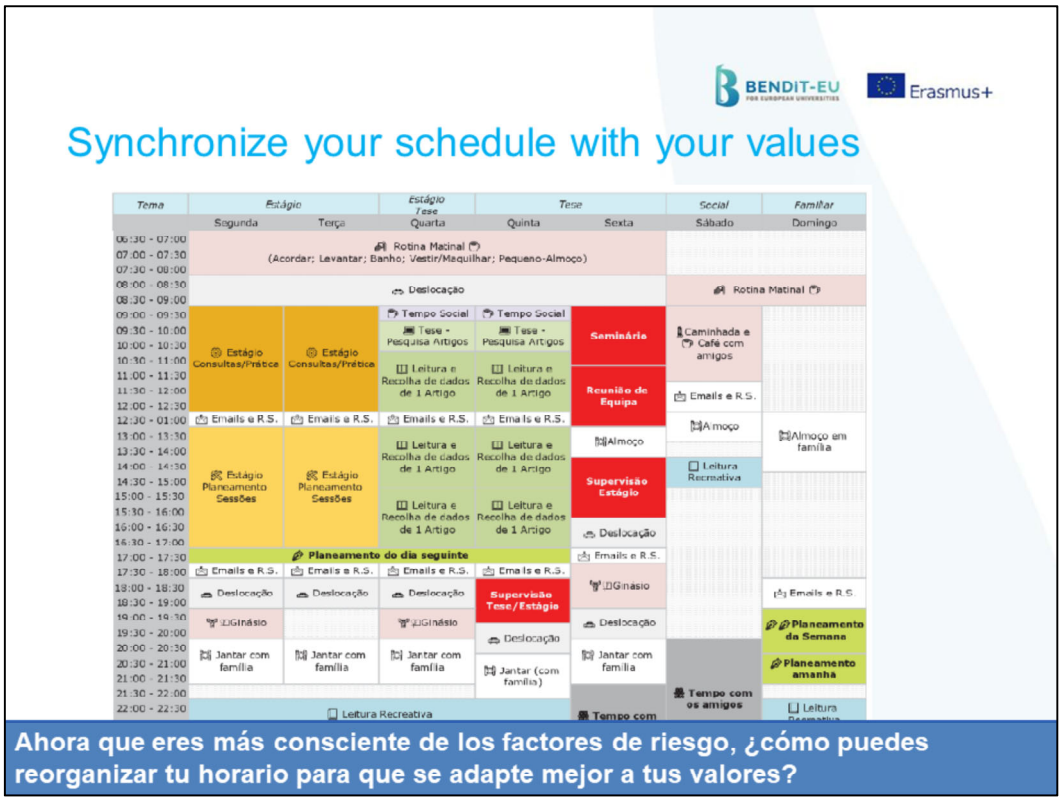
Alegría	Ambición	Amor	Higiene
Autocontrol	Capacidad	Valentía	Cortesía
Honestidad	Imaginación	Independencia	Intelecto
Mente abierta	Lógica	Obediencia	Servicialidad
	Responsabilidad	Indulgencia	



Algunas técnicas para decir NO.

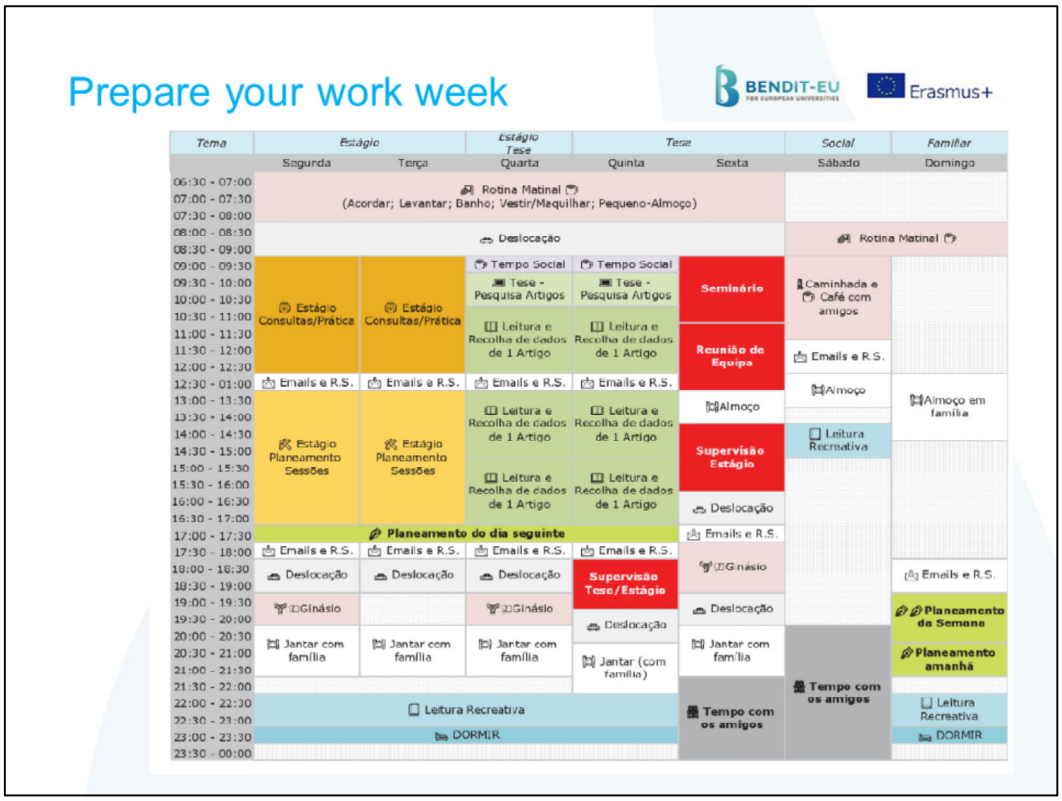
Hay muchas técnicas para decir NO (No...pero, disco rayado, silencio, ...). La más efectiva: simplemente decir NO.

Y en segundo lugar, sobre todo en el caso de decisiones que impliquen una reorganización de tu vida cotidiana (apuntarse a un grupo de teatro o de deportes, formación extraescolar en idiomas, ...), hacerlo de forma que se sincronice con tus valores últimos e instrumentales.



Ahora que eres más consciente de los factores de riesgo, ¿cómo puedes reorganizar tu horario para que se ajuste mejor a tus valores?
Comience a preparar su semana de trabajo, empezando por asignar las tareas "no negociables" (aquellas que contribuyen al desarrollo de sus valores prioritarios).
Las tareas no negociables son aquellas que no pueden trasladarse a otro momento/día.

Por ejemplo: tiempo de prácticas; citas programadas con clientes; exámenes;
Y me atrevo a sugerirte que programes un tiempo diario no negociable de autocuidado: por ejemplo, 5 minutos de meditación; 15 minutos de paseo; 15 minutos de ejercicio.



Comience a preparar la semana de trabajo, empezando por asignar las tareas "no negociables".

Por ejemplo: tiempo de prácticas; citas con clientes programadas; exámenes;

Y me atrevo a sugerirte que programes un tiempo de autocuidado diario no negociable: por ejemplo, 5 minutos de meditación; 15 minutos de paseo; 15 minutos de ejercicio.

Técnicas de intervención terciaria

Cómo intervenir sobre las personas según su nivel de burnout?
¿Qué técnicas serían útiles y preventivas?
¿Cómo gestionar los cuatro elementos del AUTOCONTROL: cuerpo, emociones, valores y pensamiento?

Cuando hablamos de intervención terciaria nos referimos a aquella que va dirigida a la persona afectada por un determinado problema, en este caso el burnout.

Como ya hemos dicho, el Burnout tiene la característica de que se desarrolla en el tiempo (característica procesal) y es una enfermedad derivada del ESTRÉS.

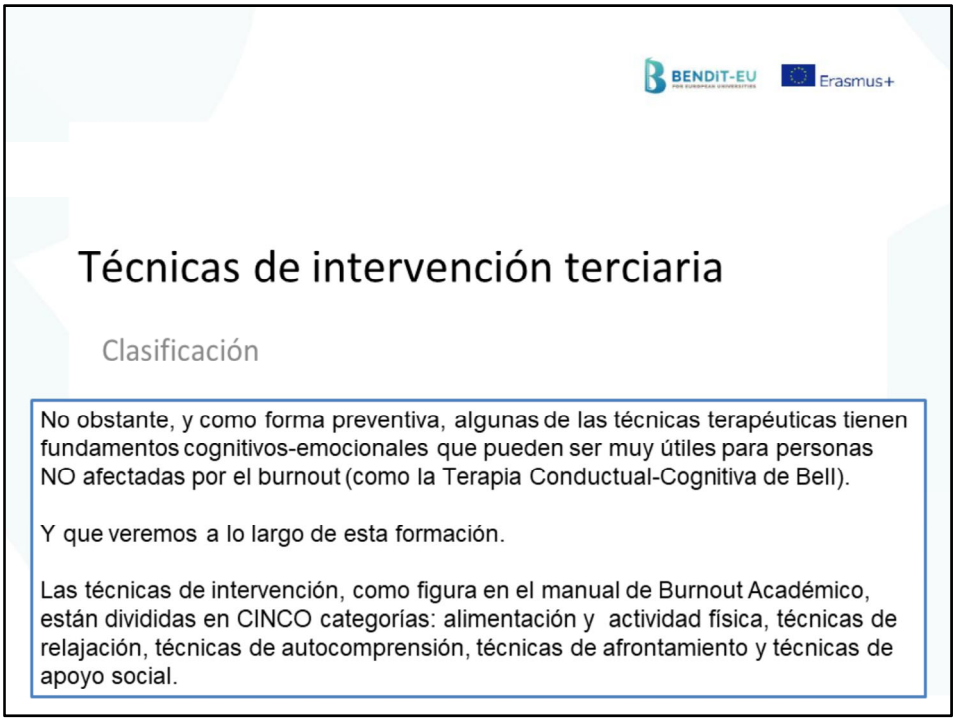
Como han visto en sus propias autoevaluaciones, se indican tres niveles de afectación:
Nivel 1: muy afectado, Nivel 2: moderadamente afectado Nivel 3: no afectado.

Técnicas de intervención terciaria

Clasificación

Nuestras sugerencias de intervención tiene en cuenta los niveles de afectación. Y, sobre todo, nosotros hemos de ser muy prudentes cuando un estudiante se califica como nivel nivel 1, "está enfermo por Burnout" (otra de las características que al principio de la charla señalé como propia del burnout y, al menos en el mundo del trabajo, reconocida por la OMS como enfermedad de origen laboral).

Así, que a estos niveles hemos de recomendar la intervención de un profesional de la psicología o de la psiquiatría para un tratamiento efectivo.



No obstante, y como forma preventiva, algunas de las técnicas terapéuticas tienen fundamentos cognitivos-emocionales que pueden ser muy útiles para personas NO afectadas por el burnout (como la Terapia Conductual-Cognitiva de Bell).

Y que veremos a lo largo de esta formación.

Las técnicas de intervención, como figura en el manual de Burnout Académico, están divididas en CINCO categorías: alimentación y actividad física, técnicas de relajación, técnicas de autocomprensión, técnicas de afrontamiento y técnicas de apoyo social.

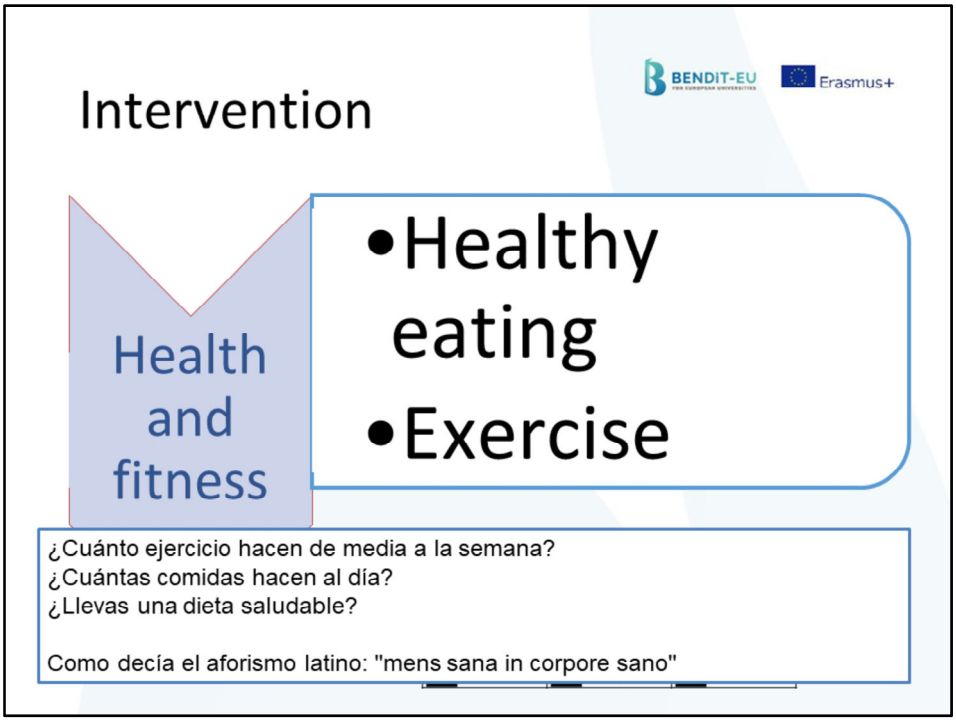
Tertiary prevention: interventions

Intervenciones	Técnica	Burout I Nivel 1	Burnout Nivel 2	Burnout Nivel 3
Alimentación y actividad física	Alimentación saludable	✓	✓	✓
	Ejercicio físico	✓	✓	✓
Relaxation strategies	Relajación Musucular progresiva (PRM)	✓	✓	✓
		✓	✓	
	Entrenamiento autógeno (AT)	✓	✓	
	Box breathing (BB) / Square breathing	✓	✓	
	Visualización			
Autoconocimiento	Psicoterapia individual	✓		
	Terapia conductual-cognitiva(CBT) para burnout	✓		
	Mindfulness, Aceptación y compromiso	✓	✓	✓
	Grupos de autodesarrollo	✓		
Habilidades de afrontamiento	Interventions to increase the perceived control	✓	✓	✓
	Interventions to improve emotional competence	✓	✓	✓
Apoyo Socia	Mentorización	✓	✓	✓
	BalintGrupos	✓	✓	✓
		✓	✓	✓

En este cuadro resumen, ustedes pueden observar la dimensión sobre la que actúan, las técnicas concretas que pueden aplicarse, y a qué niveles de Burnout el comité experto de este proyecto ha propuesto.

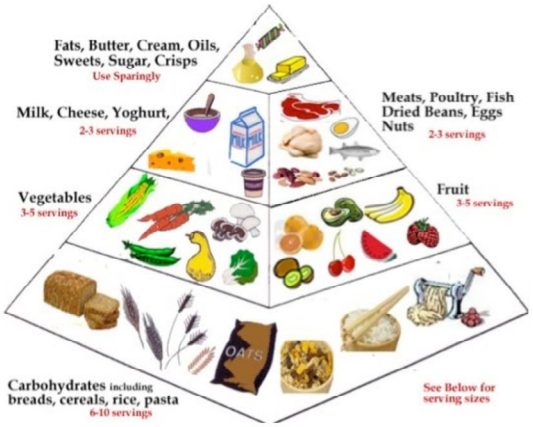
A continuación detallaremos estas categorías y algunas de estas técnicas

Las intervenciones sobre el burnout se han basado en su consideración como una enfermedad desarrollada por procesos de estrés y sus consecuencias psicológicas (ansiedad, depresión, etc.),



Es importante insistir en la idea de salud global, que debe empezar por los hábitos saludables. Así, se debe preguntar a los alumnos: cuánto ejercicio hacen de media a la semana, cómo es su alimentación, cuántas comidas hacen al día, si llevan una dieta completa, etc.

Pueden hacer anotaciones para construir su caja de herramientas si necesitan modificar algún hábito de vida saludable en cuanto a alimentación sana o ejercicio físico.



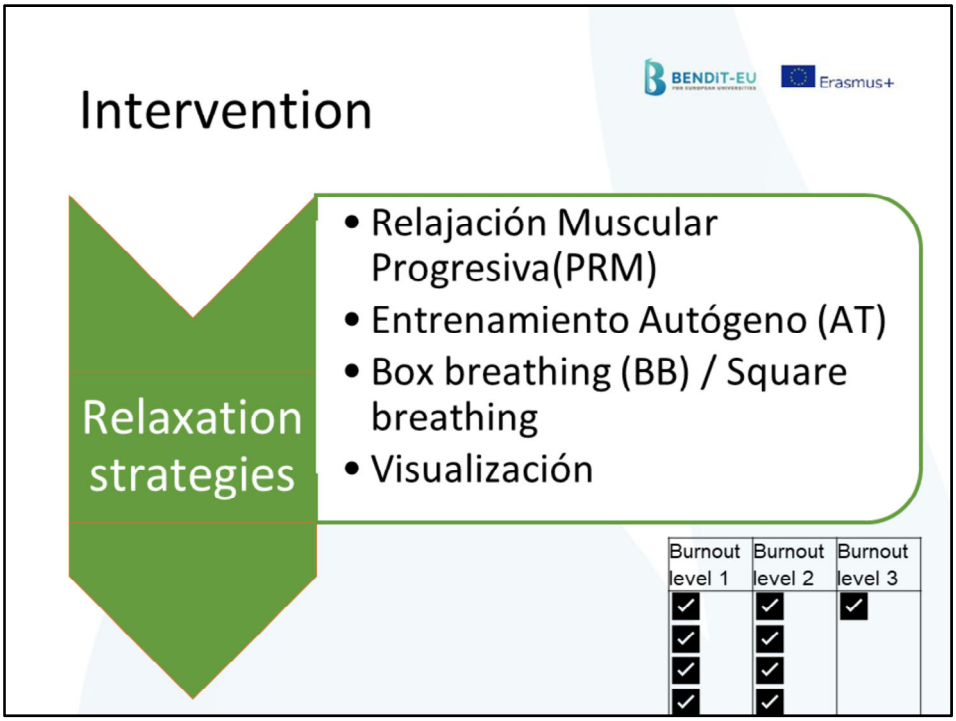
Para lograr un estado de salud mental saludable es necesario tener una buena alimentación, practicar de forma regular ejercicio y dormir bien.

Numerosas investigaciones han puesto de manifiesto la importancia de la alimentación equilibrada sobre el estado de salud. ¿sabías por ejemplo que el estrés estimula el consumo de grasa y azúcares?, ¿sabías por ejemplo de la importancia de los probióticos en el estado de ánimo?

Nosotros debernos prestar especial cuidado a nuestra alimentación y debe ser un elemento prioritario por su influencia en nuestro estado de salud general y en nuestra salud mental en particular

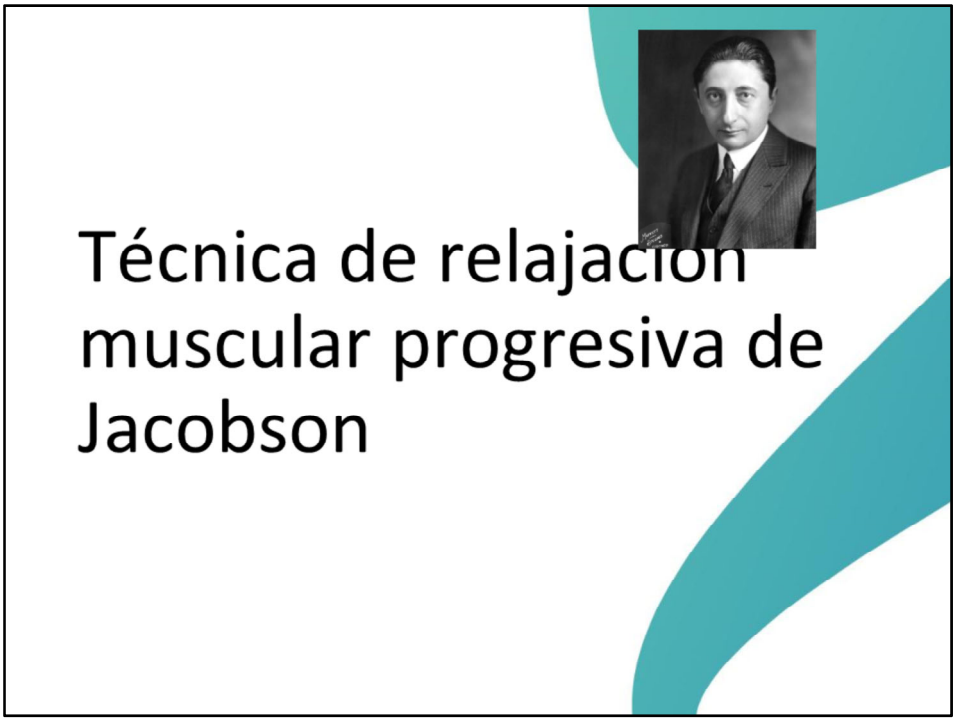
El ejercicio físico libera la secreción de endorfinas, dopamina y serotonina que pueden ayudar a liberar tensiones. Numerosas investigaciones muestran que el ejercicio regular (150 minutos semanales de ejercicio aeróbico) ayudan a tener un buen estado de forma.

Biológicamente, el ejercicio parece darle al cuerpo la posibilidad de sobrellevar el estrés. Obliga a los sistemas fisiológicos corporales, que están involucrados en la respuesta al estrés, a comunicarse mucho más de lo habitual. El sistema cardiovascular se comunica con el sistema renal, el cual a su vez se comunica con el sistema muscular. Todos estos sistemas están controlados por el sistema nervioso central y simpático, que también se deben comunicar entre sí. Esta sesión de ejercicios del sistema de comunicación corporal puede ser el verdadero valor del ejercicio; cuanto más sedentarios somos, menos eficiente es nuestro cuerpo para responder al estrés.



Las técnicas de relajación son importantes para conseguir el autocontrol sobre tu cuerpo. Como dijimos al inicio de la sesión, el burnout forma parte de los problemas derivados del estrés. Y, entre los elementos que hemos de conseguir un buen dominio es sobre la tensión que genera en nuestro “cuerpo”.

Nos detendremos en la más importantes y utilizadas de estas técnicas, la relajación muscular progresiva de Jacobson. Además, al inicio de la sesión hicimos un ejercicio de box breathing. Las otras dos técnicas también pueden ser utilizadas como son el entrenamiento autógeno y la visualización. La primera de ellas se basa en conseguir la relajación con la combinación de la relajación y la autohipnosis (mejor se lo dejamos que lo haga un profesional de la psicología), y la segunda consiste en crear imágenes mentales normalmente positivas (una playa, un monte, una noche despejada, etc.) y que puede ser fácilmente entrenada.



Make a reference to the author of the most famous muscle relaxation technique

PMR – Cómo hacerlo

- Objetivo: "si puedes tensar deliberadamente ciertos músculos, cuando estés tenso aprenderás a identificarlos y a relajarlos".
  - Qué se necesita para dominar esta técnica:
  - Practicar durante dos semanas de 15 a 20 minutos diarios.

Qué se puede esperar: Bienestar

- Disminuirá la presión arterial
- Disminuirá la frecuencia respiratoria
- Mejorará la digestión
- Disminuirá la tensión
- Aumentará el flujo sanguíneo a los músculos principales
- Mantendrá los niveles normales de azúcar en sangre
- Disminuirá la tensión muscular y del dolor crónico
- Mejorará la concentración y el estado de ánimo
- Mejorará de la calidad del sueño
- Disminuirá la sensación de fatiga
- Disminuirá el ritmo cardíaco
- Disminuirá su ira y su frustración
- Aumentará su la confianza para afrontar los problemas

Step 1

1. Tensión-relajación. Debe tensarse lentamente durante varios segundos (5-8 segundos).
2. La posición: sentado y con la espalda recta
3. Los grupos musculares (en este orden):

    1. Frente
    2. Ojos
    3. Nariz
    4. Sonrisa
    5. Lengua
    6. Mandíbula
    7. Labios
    8. Cuello
    9. Brazos
    10. Piernas
    11. Espalda
    12. Tórax
    13. Estómago
    14. Cintura

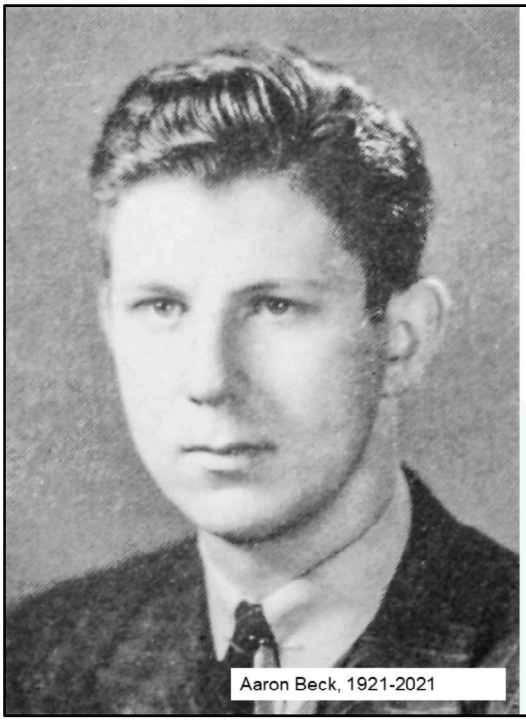
Step 2

- Practica diariamente entre 15 y 20 minutos
- En 15 días dominarás la técnica.

Os contaré un secreto: todas las corrientes en psicología (psicoanálisis, conductistas, cognitivistas, gestálticos, humanistas,….), todas las intervenciones clínicas que se hacen en psicología utilizan las técnicas de relajación como complemento a sus propias técnicas.

El argumento básico para el autoconocimiento es que si conseguimos conocer mejor nuestros puntos fuertes y débiles personales, en términos de personalidad, necesidades y motivos, entonces podremos valorar de forma más realista por qué experimentamos el burnout.

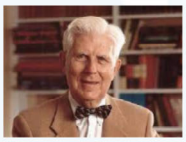
Las técnicas aquí aplicadas han de ser necesarias cuando se tiene un alto nivel de burnout. No obstante, pueden ser muy útiles para prevenir su desarrollo (dado el carácter procesual que al principio dijimos tenía este síndrome). Los fundamentos de la terapia psicológica, independientemente de la corriente psicológica desde la que se practique, se puede resumir en tres claves: la confianza que el paciente deposita en el terapeuta, el reconocimiento de ciertas estructuras mentales (emocionales, conductuales o mentales) que agravan la enfermedad y el dotar de nuevas herramientas que el paciente puede realizar para el cambio de estas disfunciones (primero con ayuda y después de forma autónoma)



BENDIT-EU Erasmus+

La terapia cognitivo-conductual (CBT)

- La terapia cognitivo-conductual tiene como objetivo cambiar nuestros patrones de pensamiento, nuestras creencias conscientes e inconscientes, nuestras actitudes y, en última instancia, nuestro comportamiento, con el fin de ayudarnos a enfrentarnos a las dificultades y alcanzar nuestros objetivos



15 cognitive distortions in CBT

1. **Filtrar** Centrarse en lo negativo. Ignorar lo positivo.
2. **Pensamiento catastrófico**. Esperar lo peor. Minimizar lo positivo.
3. **Falacia de la recompensa divina**. Esperar que la abnegación sea recompensada.
4. **Falacia de control**. Asumir que sólo los demás tienen la culpa O asumir que sólo uno mismo tiene la culpa.
5. **Llevar razón**. Equivocarse es inaceptable. Tener razón lo supera todo.
6. **Falacia de la justicia.** Supone que la vida debe ser justa.
7. **Personalización**. Asumir siempre la autorresponsabilidad.
8. **Sobregeneralización**. Asume una regla a partir de una experiencia.
9. **Razonamiento emocional**. Si lo siento, debe ser verdad.
10. **Culpabilización**. Asume que todos los demás tienen la culpa.
11. **Falacia del cambio**. Espera que los demás cambien.
12. **Etiquetado global**. Generalización extrema.
13. **Debería**. Se aferra a las normas personales de comportamiento. Se juzga a sí mismo y a los demás si se infringen las normas.
14. **Pensamiento pola**rizado. Pensamiento de todo o nada. Ignora la complejidad.
15. **Magnificación**. Exagerar o desproporcionar. *Hacer una montaña de un grano de arena".

- Vamos a repartir las 15 categorías de pensamiento negativo y las vamos a dirigir sobre tres estresores muy frecuentes en estudiantes universitarios: temor ante los exámenes, miedo a hablar en público e incertidumbre laboral una vez finalizados los estudios.

- Así, es frecuente ante los exámenes caer en un "pensamiento filtrado" (solo veo los aspectos negativos) o "sobregeneralización" (todos los exámenes serán iguales". En cuanto a hablar en público es posible que "polarice mi pensamiento" (estará bien o mal) y en cuanto al futuro tenga un pensamiento catastrófico (todo lo veo muy negro).

Qué es el mindfulness

El mindfulness es una práctica basada en la meditación que consiste en entrenar la atención para ser consciente del presente y aporta grandes beneficios.

Beneficios:

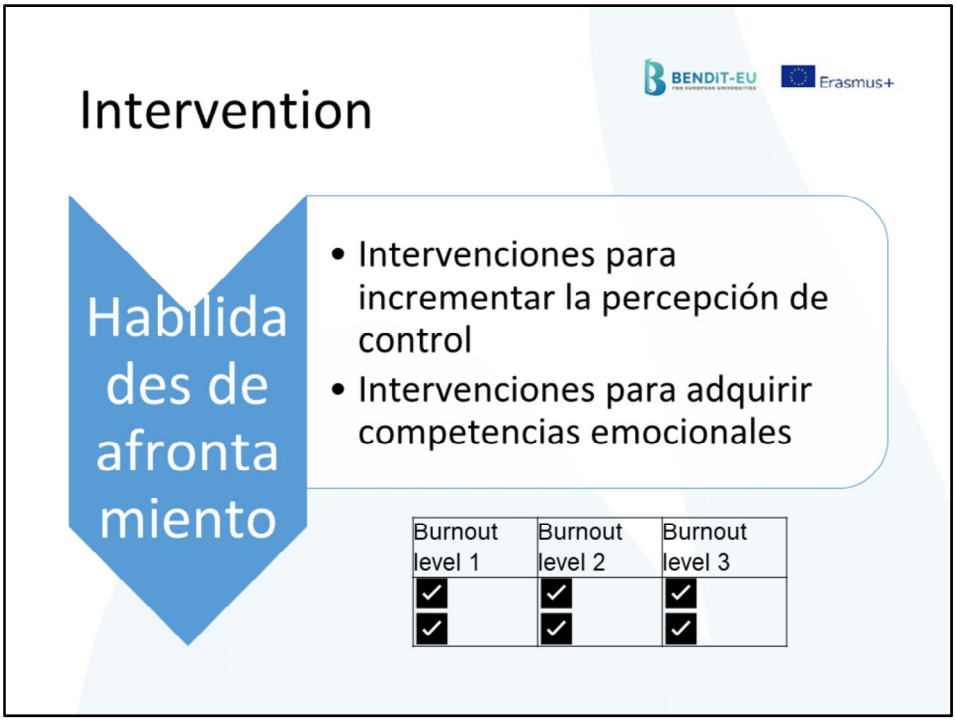
- Mejor control y gestión de las emociones
- Mejora de la capacidad de concentración
- Mejora de la capacidad de memoria
- Aumento de la relajación
- Reducción del insomnio
- Protege contra el estrés y la ansiedad
- Disminuye los niveles de cortisol en sangre y reduce la presión arterial
- Favorece los momentos de creatividad
- Promueve el autoconocimiento

Beneficios:

Mindfulness ejercicios

- **Barrido corporal**. Este ejercicio de mindfulness consiste en encontrar una posición cómoda y hacer un barrido de todo el cuerpo, prestando atención y siendo consciente del estado y posición de cada parte.
- **Respiración**. Presta atención a la respiración en cada paso del proceso respiratorio. Sé consciente de la inhalación, de la sensación de que el aire entra por la nariz, llena los pulmones y sale por la boca. Descubre diferentes ejercicios de respiración.

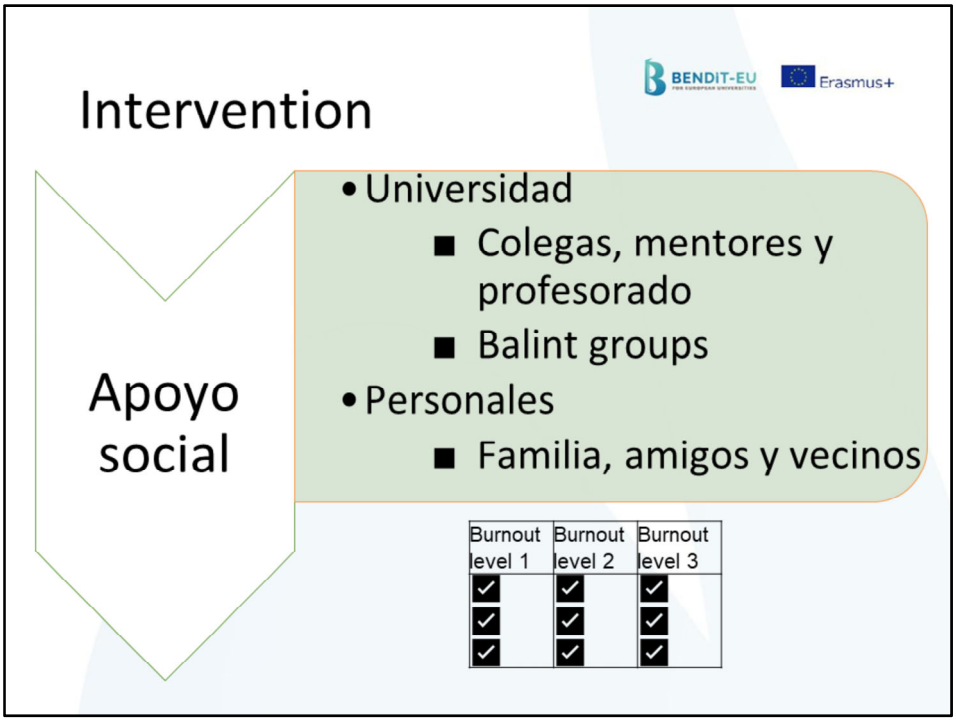
Aquí puede ser muy útil repetir el ejercicio con el que empezamos la sesión "Ejercicio de respiración en una CAJA". Combina con mucho éxito las técnicas de relajación con las de visualización.



Las estrategias de afrontamiento son los esfuerzos cognitivos y conductuales concretos que hacemos para manejar, reducir, minimizar, dominar o tolerar las situaciones externas o internas que nos causan estrés.

Podemos actuar sobre nuestros pensamientos (autocontrol) o sobres nuestras emociones. Para aumentar nuestra percepción de control y enfocar a la resolución de problemas es muy útil trabajar sobre los procesos de toma de decisiones (analiza los pros y los contras de una situación dada; busca al menos 10 alternativas y así estimulas la creatividad, intenta anticiparte a los problemas, trabaja sobre los beneficios o los perjuicios que aporta a tus valores, ajusta tus expectativas futuras, celebra los éxitos).

En cuanto al control emocional, entrena tu inteligencia emocional, y trabaja sobre emociones básicas como la ira, la tristeza o, a veces, la euforia. Aunque no olvides que todas las emociones (incluidas la negativas) tienen un papel funcional para nosotros. Entrena técnicas de autorregulación como reconocer tus propias emociones, identificar aquellas que nosotros queremos controlar y estrategias para cambiar. En este cambio es útil lo hasta ahora visto sobre mindfulness, relajación, valores, pensamientos distorsionados.



Un último aspecto a destacar es la necesidad de "pedir ayuda" para resolver nuestros problemas. En el entorno universitario y en nuestro entorno personal.

Para ello es importante que conozcas tu universidad y aproveches de los servicios que se prestan: servicio de atención psicológica, profesorado, equipos decanales, etc.
Y, dentro de tu entorno: amigos y familiares.

La sesión está llegando a su fin y vamos a construir una caja de herramientas que puedes incorporar para mejorar tu bienestar y reducir tu estrés académico, o prevenirlo. Para ello, repasaremos las técnicas de intervención más importantes que hemos visto y tú las evaluarás y aplicarás a casos concretos. Por orden cronológico hoy hemos revisado las siguientes herramientas.

Cómo crear tu caja de herramientas

- Para crearla ha de contener
  - Definición de la herramienta
  - Cómo autoaplicarla
  - Los benificios
  - Feedback

- Herramientas
  - Respiración en caja
  - Finales de valores e instrumentales
  - Alimentación sana y ejercicio físico
  - Relajación muscular progresiva
  - Distorsiones cognitivas
  - Mindfulness
  - Otros: apoyo social, habilidades de afrontamiento, etc.

Caja de herramienta

Deben llenar su caja de herramientas con técnicas que puedan aplicar. Para ello, les haremos las siguientes preguntas para que puedan llenar su caja de herramientas:

- ¿Deben mejorar su dieta?
- ¿Puede ser útil decir NO dentro de sus valores?
- ¿Deben aumentar su ejercicio físico semanal?
- ¿Cómo pueden conseguir dominar algunas técnicas de relajación?
- ¿Cómo les ayuda reconocer sus pensamientos distorsionados y cuáles deben trabajar?
- ¿Conocen los beneficios del mindfulness?
- Y.... otros: apoyo social, gestión emocional, etc.

Toolbox

Intervención	¿Dónde podría aplicarlo? (Examen, hablar en público, prácticas, futura carrera, etc.).
Respiracíón en caja	
Valores finales e instrumentals **Decir NO**	
Alimentación y ejercicio	
Relación muscular progresiva	
Pensamientos distorsionados	
Mindfulness	
Otros: apoyo emocional, gestion emocional, etc.	

Deben llenar su caja de herramientas con técnicas que puedan aplicar. Para ello, les plantearemos las siguientes preguntas para que puedan llenar su caja de herramientas:
¿Deben mejorar su alimentación?
¿Deben aumentar el ejercicio físico semanal?
¿Cómo pueden conseguir dominar algunas técnicas de relajación?
¿Cómo les ayuda reconocer sus pensamientos distorsionados y cuáles deberían trabajar?
¿Conocen los beneficios del mindfulness?
Y.... otros: apoyo social, gestión emocional, etc.

Evaluación de la sesión

- Lee el capítulo 3 del manual Burnout y prueba al menos una estrategia de intervención. Prepárate para compartir tu opinión sobre la eficacia de la estrategia que has probado.
- Valore tres aspectos que merezca la pena retener.
- ¿Cuál es el punto que te ha causado más interés?
- ¿Qué mejorarías de la sesión?

Gracias

BENDIT-EU FOR EUROPEAN UNIVERSITIES

Erasmus+

Burnout Education, Normatives and Digital Tools for European Universities

KA2: Cooperation for Innovation and the Exchange of Good Practices
KA203: Strategic Partnership for Higher Education
Project reference: 2020-1-RO01-KA203-080261
December 1st, 2020 - May 31st, 2023

BENDit-UE IO3: Plan de estudios para estudiantes y formación de formadores para personal de apoyo

Día de entrenamiento 5
Sistemas de apoyo del agotamiento académico

NSPHMPDSB

Raluca Sfetcu
Georgeta Popovici
Cristian Vladescu

Objetivo 5 del Día de Entrenamiento:

Identificar y debatir los sistemas de apoyo disponibles para los estudiantes cuando se enfrentan al agotamiento académico.

Orden del día de la sesión

- Mapa de la red social en función de la cercanía y el tipo de apoyo
- Explorar los recursos de apoyo del campus o de la organización

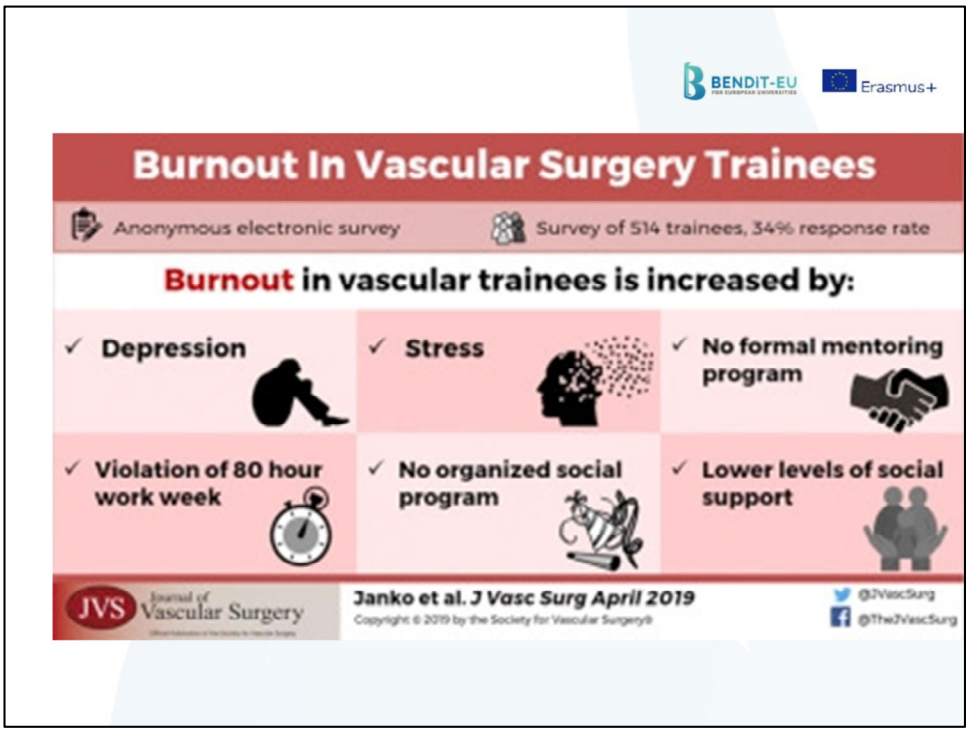
Presentar el objetivo del módulo

Día 4 Actividad de calentamiento

Comparte tu experiencia con la estrategia de intervención seleccionada del capítulo 3 del manual Burnout que has puesto a prueba

	Bienvenido al día 5 + Deberes día 4
	Qué es el apoyo social y qué papel desempeña (conferencia)
11	Cartografía del apoyo social (actividad interactiva en pequeños grupos)
11	Pausa café
12	Formas de reforzar el apoyo social (actividad interactiva - todo el grupo)
12	"Sistemas de apoyo para el burnout" (conferencia)
	Experimentar la tutoría entre iguales (actividad interactiva en parejas)
14	Almuerzo
14.00 - 14.30	Presentación sobre los "grupos Balint" y actividades interactivas
14 14 50	Explorar los recursos del campus disponibles para la prevención/intervención del burnout en su propio país (búsqueda en Internet).
14.50 - 15	Clausura y despedida

Presentar el orden del día y recordar a los participantes las normas de interacción



Junto con otros factores como la depresión, el estrés, el exceso de trabajo y la falta de un programa social organizado, se ha descubierto que la falta de un programa formal de tutoría y los niveles más bajos de apoyo contribuyen a aumentar el burnout. El ejemplo de la diapositiva procede de una encuesta realizada a 514 estudiantes de cirugía vascular y se muestra aquí para ilustrar que la creación temprana de sistemas de apoyo social puede ser útil no sólo ahora, cuando hay que hacer frente al agotamiento académico, sino también durante el resto de la carrera.

APOYO SOCIAL

- El apoyo social es una percepción o experiencia individual en términos de participación en un grupo social en el que las personas se apoyan mutuamente.
- El apoyo social puede encontrarse tanto en la universidad
  - compañeros
  - mentores
- y el hogar
  - familia
  - amigos
  - vecinos

Diferentes personas de tu vida pueden proporcionarte distintos tipos de apoyo, por lo que es poco probable que una sola persona pueda proporcionarte todo el apoyo que necesitas.
Por ejemplo, tus padres pueden ser estupendos con el cuidado de los niños, y tu mejor amigo puede darte buenos consejos sobre relaciones.

Distribuya 3 post-it a los participantes y pídales que escriban 3 ejemplos de apoyo social que hayan recibido (uno por post-it).

Mientras tanto, prepare en un rotafolios/pizarra cuatro áreas diferentes y rotúlelas de la siguiente manera: Información/consejo; apoyo práctico; apoyo emocional; apoyo social. A continuación, invita a los participantes a que se acerquen y coloquen sus ejemplos en una de las cuatro categorías.
Pídales que comenten cómo estos tipos de apoyo son útiles para aumentar el bienestar y disminuir el burnout

Información general para el formador:

Aquí tienes algunos ejemplos para cada categoría que podrías utilizar para hablar de las contribuciones de los participantes;
NOTA: no las presente de antemano, utilícelas como apoyo adicional para facilitar la conversación con los participantes; en las siguientes diapositivas se detallará cada categoría.

- Información/consejo: puede ser muy útil que familiares, amigos o incluso expertos aporten información objetiva o compartan su punto de vista sobre una situación concreta. Por ejemplo, un amigo que se haya casado recientemente puede dar información sobre el coste de su boda y consejos sobre cómo ajustarse al presupuesto, alguien que haya perdido su trabajo

puede compartir recursos para establecer contactos o consejos para afrontar el cambio, o un superviviente de cáncer puede dar información sobre distintos tipos de tratamientos contra el cáncer.

- Apoyo práctico: las personas que se preocupan por ti pueden ofrecerte ayuda o servicios prácticos, como regalos de dinero o comida, ayuda para cocinar o cuidar a los niños, o ayuda para mudarte de casa. Este tipo de apoyo te ayuda a realizar tareas de la vida cotidiana y alivia algunos de los factores de estrés que puedes experimentar a diario.
- Apoyo emocional: esto es lo que la gente suele pensar cuando habla de apoyo social. Las personas te apoyan emocionalmente cuando te escuchan, muestran empatía y te dicen que se preocupan por ti. Por ejemplo, si te separas de tu pareja o pierdes el trabajo, un amigo íntimo puede ofrecerte consuelo físico, como un abrazo o una llamada todos los días durante las primeras semanas para ver cómo estás.
- Apoyo social: algunas personas te ayudan expresando su confianza en ti o dándote ánimos. Pueden recordarte tus puntos fuertes y ayudarte a mantener una perspectiva útil y realista de la situación. Por ejemplo, un compañero de clase puede recordarte tus puntos fuertes como orador y tus éxitos pasados antes de una presentación importante en el colegio.

ADEMÁS

El apoyo informativo y práctico puede agruparse en la categoría de **apoyo facilitador de la acción**, cuyo objetivo es ayudar a la persona estresada a resolver o eliminar el problema que le causa angustia (se recomienda en situaciones en las que la persona puede hacer algo o tiene el control de la situación => afrontamiento resolutivo).
El apoyo emocional y social puede agruparse en la categoría de **apoyo nutricional**, que engloba los esfuerzos para consolar o reconfortar, sin esfuerzos directos para resolver el problema que causa el estrés (se recomiendan en las situaciones que se perciben como incontrolables o en las que la persona no puede hacer nada => afrontamiento centrado en la emoción).

Referencia: Cutona, Suhr (1992) Controlabilidad de los acontecimientos estresantes y satisfacción con las conductas de apoyo al cónyuge.

APOYO A LA ACCIÓN

- Apoyo informativo:
  - sugerencia/consejo
  - remisión
  - evaluación de la situación
  - enseñanza
- Apoyo práctico:
  - Préstamo
  - Tarea directa
  - Tarea indirecta
  - Participación activa
  - Disposición

Información adicional para el formador
Tipo de ayuda Finalidad de la comunicación
Sugerencia / consejo Ofrece ideas y sugiere acciones
Remisión Remite al beneficiario a otra fuente de ayuda
Evaluación de la situación Reevalúa o redefine la situación
Enseñanza Proporciona información detallada, hechos o noticias sobre la situación o sobre las habilidades necesarias para afrontarla.

Préstamo Se ofrece a prestar algo (incluso dinero) al destinatario.
Tarea directa Ofrece realizar una tarea directamente relacionada con el estrés
Tarea indirecta Ofrece hacerse cargo de una o más de las otras responsabilidades del receptor mientras éste se encuentra bajo estrés.
Participación activa Ofrece unirse al destinatario en una acción que reduce el estrés
Voluntad Expresar voluntad de ayudar

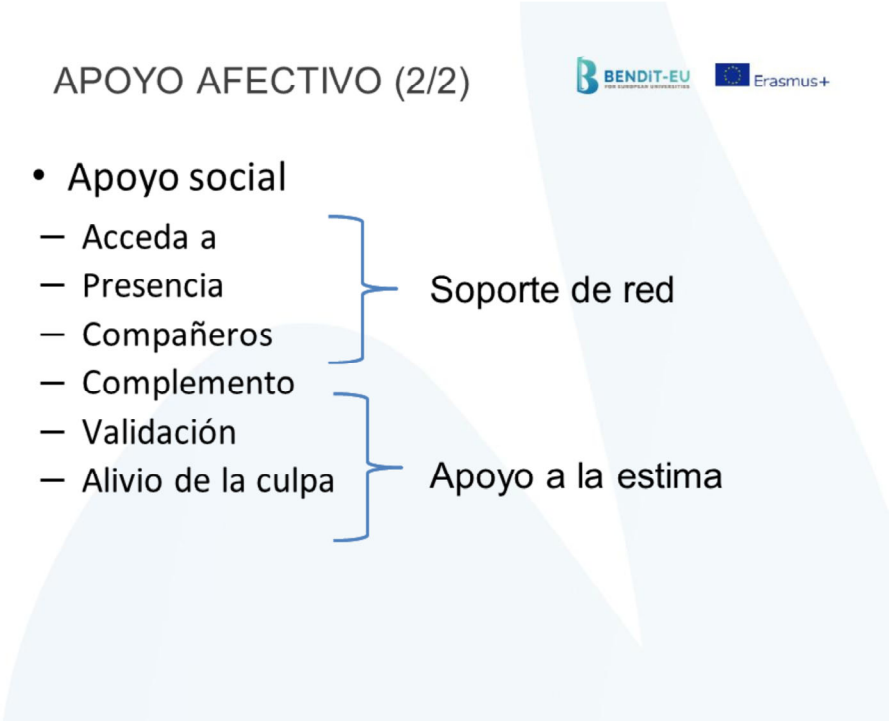
Referencia: Cutona, Suhr (1992) Controlabilidad de los acontecimientos estresantes y satisfacción con las conductas de apoyo al cónyuge.

APOYO AFECTIVO (1/2)

- Apoyo emocional
  - Relación
  - Afecto físico
  - Confidencialidad
  - Simpatía
  - Escuchar
  - Comprensión/empatía
  - Ánimo
  - Oración

Información adicional para el formador
Tipo de ayuda Finalidad de la comunicación
Relación Destaca la importancia de la cercanía y el amor en la relación con el destinatario
Afecto físico Ofrece contacto físico, incluyendo abrazos, besos, cogerse de la mano, palmadas en el hombro
Confidencialidad Promete mantener en secreto el problema del destinatario
Simpatía Expresa pena o pesar por la situación o angustia del destinatario.
Escuchar Comentarios atentos mientras habla el destinatario
Comprensión/Empatía Expresa comprensión de la situación o revela una situación personal que comunica comprensión.
Ánimo Proporciona esperanza y confianza al destinatario
Oración Reza con el destinatario

Referencia: Cutona, Suhr (1992) Controlabilidad de los acontecimientos estresantes y satisfacción con las conductas de apoyo del cónyuge.



Información adicional para el formador
Tipo de ayuda Finalidad de la comunicación
Ofertas de acceso para facilitar al destinatario el acceso a nuevos compañeros
Presencia Ofrece pasar tiempo con la persona, estar ahí
Compañeros Recuerda a la persona la disponibilidad de compañeros, de otras personas con intereses o experiencias similares.
Elogio Dice cosas positivas sobre el destinatario o destaca sus habilidades.
Validación Expresa acuerdo con la perspectiva del destinatario sobre la situación
Alivio de la culpa Intenta aliviar los sentimientos de culpa de los destinatarios por la situación.

Referencia: Cutona, Suhr (1992) Controlabilidad de los acontecimientos estresantes y satisfacción con las conductas de apoyo al cónyuge.

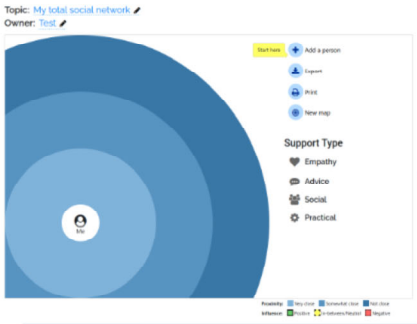
QUÉ SE CONSIDERA APOYO SOCIAL
Resumen

- Puede adoptar muchas formas, entre ellas
  - asistencia
  - comentarios
  - consuelo emocional
  - ánimo
  - reconocimiento
  - humor
- Cada vez hay más pruebas que demuestran que conectar activamente con los demás de forma positiva y compasiva aumenta la resiliencia individual.
- Los beneficios son múltiples e incluyen
  - aprecio mutuo y unión;
  - recargar las pilas y adquirir vitalidad;
  - y cambios fisiológicos positivos asociados a la experiencia de bienestar

En la siguiente diapositiva se presenta el primer ejercicio.

Ejercicio 1

- Durante los próximos 15 minutos, dibuja un mapa de tu red de apoyo social para la prevención/intervención del burnout



https://ssnm.ctl.columbia.edu/map/interactive/

PASOS:

Haz una lista con todas las personas de tu red social

Añade todas las personas de tu red social en un mapa

Utiliza tres niveles de cercanía, representados por círculos:

- muy cerca
- de alguna manera cerca
- no cerrar

Soporte de mapas por tip

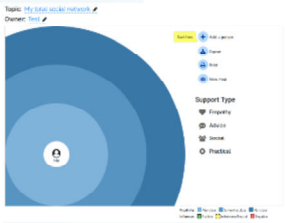
- Empatía (E)
- Consejos (A)
- Social (S)
- Práctica (P)

Ejercicio 1 - Impreso

- Durante los próximos 15 minutos, dibuja un mapa de tu red social
- Puedes dibujarlo en un papel o utilizar esta herramienta en línea:
- https://ssnm.ctl.columbia.edu/map/interactive/

A continuación encontrarás un ejemplo, pero puedes ser creativo a la hora de dibujar tu red de apoyo social.
He aquí algunas sugerencias para empezar:

1. Haz una lista con todas las personas de tu red social, independientemente de tu relación con ellas
2. Dibújate a ti mismo (un punto, un círculo pequeño u otro símbolo que pueda representarte estaría bien)
3. Dibuja tres 3 círculos concéntricos alrededor de ti mismo
4. Añade a todas las personas de tu red social en el mapa en función de su cercanía a ti (añade a las personas con las que te sientes *más cercano* en el círculo interior, a las *algo cercanas* en el segundo círculo y a las *no cercanas* en el tercero); sólo tienes que añadir sus nombres en el círculo correspondiente
5. Puedes añadir información adicional añadiendo un símbolo/letra para indicar el tipo de apoyo que recibes de cada una de las personas de tu mapa. Algunos tipos de apoyo que puedes utilizar son: Empatía (E); Consejo (A); Social (S); Práctico (P)



Pida a los participantes que saquen el folleto de su carpeta y sigan las instrucciones.

Pausa café (15 minutos)

Ejercicio 2

- En grupos y comenten su experiencia con el dibujo del mapa:
  - ¿Fue fácil/difícil?
  - ¿Se ajusta su red a sus necesidades?
  - ¿Le falta apoyo en un área? O ¿Tiene muchas personas que ofrecen apoyo en un área?
  - ¿Hay relaciones que quiera desarrollar o mejorar?
  - ¿Se te ocurren formas de mejorar las relaciones problemáticas o tensas?
- Toma nota de las ideas útiles para reforzar tu red de apoyo.
- Al final del ejercicio, todos los grupos compartirán estas ideas.

Aquí puedes recoger las ideas de los grupos escribiéndolas en el rotafolio

Formas de aumentar su apoyo social

- Tres cosas útiles que hacer son:
  - mapear y reforzar tus redes sociales (es decir, puedes evaluar los recursos sociales de que dispones e identificar las áreas en las que podrían reforzarse);
  - mejorar las relaciones problemáticas o tensas (por ejemplo, divirtiéndose más juntos, mostrando atención e interés, ofreciendo apoyo o mostrando confianza);
  - responder activa y constructivamente a los demás en lugar de pasiva y negativamente.

Orientación y apoyo de un tutor

- Mentoring = proceso en el que una persona *más capacitada o experimentada*, que sirve de modelo, enseña, patrocina, anima, aconseja y se hace amiga de *una persona menos capacitada con el fin* de promover el desarrollo profesional y personal de esta última.
- Se promueve la tutoría como estrategia para proporcionar apoyo, estímulo y visión profesional a los estudiantes
- Los programas formales de tutoría están diseñados para alcanzar objetivos específicos, cuentan con un coordinador que supervisa las operaciones y evalúa los progresos, y tienen una duración limitada.
- La tutoría informal es espontánea, se basa en las necesidades y la atracción interpersonal, y continúa mientras se satisfacen las necesidades.

Presente la definición de mentor que se incluye en la diapositiva y pregunte a los alumnos si han tenido mentores en el pasado.
A continuación, pregúntales qué tipo de mentores eran (formales o informales) y discute los tipos de apoyo que pueden ofrecer estas diferentes categorías.

Tutoría formal para reducir el estrés

- Los alumnos se emparejan con los tutores durante un intervalo de tiempo determinado (por ejemplo, durante un semestre o 14 semanas).
- Los mentores asesoran a los alumnos sobre distintos temas

BASIC NEEDS	CONTENT
Physiological needs	Accommodation, nutrition, scholarship
Safety needs	Information about the school and the university, awareness of student rights, use of health services, use the health center, clinical practice
Cognitive needs	Information about lecturers and lessons, motivation, information about effective study methods, organize the mentee's work schedule, accomplishment in lessons, stress regarding lessons, use of the library, computer and internet use
Social needs	Social activities, problems experienced in interpersonal relations, friendship
Self-esteem	Self-confidence
Self-actualization	Coping with stress, solving mentee's problems, awareness of mentee's personality traits
Profession	Mentee's views regarding the profession, anxiety regarding the profession, introduction regarding nursing profession, job possibilities after graduation

Contenido
En un programa de tutoría para la reducción del estrés, los alumnos pueden emparejarse con los tutores durante un intervalo de tiempo determinado (por ejemplo, durante un semestre), durante el cual los tutores pueden asesorar a los alumnos sobre diversos temas.
Por ejemplo, un programa probado por Demir et al se construyó en torno a las siete necesidades básicas descritas por Maslow en su jerarquía. Para obtener una lista de los temas abordados en la relación de tutoría, veamos la tabla de esta diapositiva.

Debate
Subraye el hecho de que es probable que este tipo de programas reduzcan el agotamiento de los estudiantes, ya que las investigaciones muestran que el apoyo de la escuela o del profesor tienen la relación negativa más fuerte con el agotamiento de los estudiantes. Además, una relación de tutoría ayuda a los estudiantes a tener éxito en el programa educativo y a hacer frente al estrés escolar.

Las situaciones que causan estrés pueden ser: los cursos y el estado de los logros, las incertidumbres sobre el futuro, los problemas económicos, los problemas familiares, los problemas con los amigos, los problemas con los profesores y problemas de alojamiento.

Estableciendo prioridades, planificando con antelación y organizándose, se

puede minimizar el impacto del estrés.

Interacción potencial con los estudiantes:
Pregunte a los alumnos qué opinan de este tipo de programas.
Pregunte a los estudiantes si su universidad ofrece algún tipo de programa de tutoría y si se han beneficiado de él.
Discuta los posibles obstáculos (disponibilidad de espacio para reunirse, objetivos previamente decididos, etc.) y las ventajas (tener un modelo a seguir, alguien que le escuche, le ofrezca sugerencias y/o le proporcione apoyo, etc.).

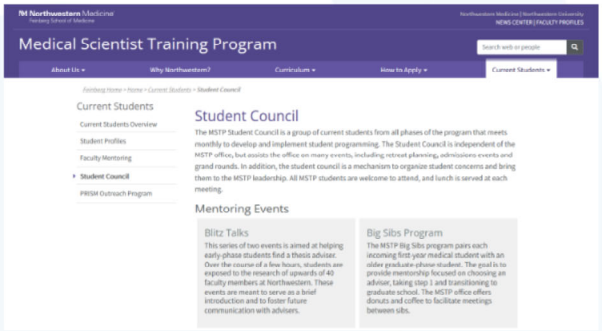
Recursos para el formador:
Artículo de Demir y colaboradores:
https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1976131714000681

Tutoría entre iguales

- La tutoría entre iguales se refiere a una red de apoyo en la que una persona más capacitada, o con más experiencia, sirve de modelo a una persona menos capacitada para promover el desarrollo profesional y personal de esta última (Dorsey & Baker, 2004).

Ejemplo

El "programa Sibs" en el Facultad de Medicina Feinberg"



https://www.feinberg.northwestern.edu/sites/mstp/current-students/student-council.html

La tutoría entre iguales se define como una relación de tutoría en la que el tutor y el alumno son similares en términos de edad y/o estatus.

Qué es el programa Sibs

- Un programa estructurado de tutoría entre iguales para estudiantes de medicina de nuevo ingreso (M1s) por estudiantes de medicina de segundo año (M2s) con el objetivo de reducir los factores de riesgo de burnout;
- La administración de la facultad de medicina asigna aleatoriamente a los estudiantes M1 de nuevo ingreso a una de las cuatro sociedades.
- Una sociedad representa una comunidad de estudiantes de todos los años de formación destinada a facilitar sesiones de tutoría entre clases y actos sociales.
- Los líderes estudiantiles de las sociedades emparejaron a cada M1 con un M2 basándose en instituciones universitarias y titulaciones similares.

¿Cómo funciona el programa Sibs? (1/2)

- Se fomenta la interacción cada cuatro o seis semanas sobre la base de los siguientes temas de debate
  - Establecer expectativas para la tutoría y el inicio de la carrera de medicina
  - Selección de un tutor de investigación, proyecto y debates sobre la doble titulación
  - Prepararse para un examen clínico de habilidades objetivas (OSCE)
  - Participación y transición en grupos de estudiantes, investigación y servicios a la comunidad
  - Explorar diferentes estrategias de estudio y recursos académicos
  - Explorar distintas especialidades
  - Reflexión sobre el año y los cambios que se introducirán el año próximo

¿Cómo funciona el programa Sibs? (2/2)

- Estos temas de debate son formulados por un comité ad hoc de estudiantes y profesores
- Se centran en abordar los momentos de estrés previsible en el curso académico M1
- Se anima a los estudiantes a interactuar en persona.
- Otros modos alternativos de comunicación aceptables son
  - mensajes de texto
  - llamando a
  - enviando un correo electrónico a
  - FaceTiming/otras herramientas para videoconferencias

¿Cuáles son las ventajas?

- Los estudiantes de medicina de primer año corren el riesgo de sufrir burnout a pesar de los recursos disponibles para ayudarles a gestionar el estrés.
- En comparación con un programa no estructurado de tutoría entre estudiantes de medicina de primer y segundo año, un programa estructurado se asoció con
  - reducciones autodeclaradas de la ansiedad,
  - mejora de la capacidad para establecer prioridades, y
  - una mayor concienciación de la importancia de esforzarse por conciliar la vida laboral y familiar entre los estudiantes de medicina de primer año.
- Los estudiantes de medicina de segundo año afirmaron que el hecho de actuar como tutores les motivaba para ayudar a sus tutelados y facilitaba una tutoría longitudinal sostenida.

Repasa los puntos de las diapositivas; no se necesita información adicional

Ejercicio 3

- Por parejas
  - Encontrar a alguien con la misma formación pero de un año de estudios diferente (por ejemplo, primer año y segundo de medicina; segundo año y tercer año de psicología, etc.).
  - Explore lo que podría ser una experiencia de tutoría entre iguales durante los próximos 30 minutos
  - Comenta los problemas que te has encontrado durante tus años de estudio y que habrías resuelto más fácilmente si lo hubieras sabido.

Leer el encargo

Pausa para comer

Grupos Balint

- En los grupos Balint participan de seis a doce miembros más uno o dos líderes de grupo, que han tenido tanto experiencia en grupos Balint como formación previa en liderazgo de grupos pequeños.
- Un miembro presenta un caso relacionado con una dificultad emocional del paciente, que debe ser de memoria
- Una vez terminado, se admiten preguntas del resto de participantes.
- A continuación, el presentador aparta su silla para retirarse del debate; los demás miembros del grupo reflexionan sobre el caso desde la perspectiva del paciente y del médico.
- El presentador vuelve a unirse al grupo para el debate final
- Cada caso debe durar entre treinta minutos y una hora.
- Los grupos suelen reunirse una vez a la semana o al mes y pueden durar desde unas pocas semanas hasta varios años.

Grupos de estudiantes Balint

- En los grupos de estudiantes, los temas tratados y los contextos de los casos han tendido a ser más amplios.
- Los estudiantes pueden presentar encuentros médico-paciente o algunas cuestiones problemáticas surgidas durante sus estudios en lugar de sus propias experiencias con pacientes
- La duración de los grupos Balint de estudiantes ha sido más corta que en los grupos Balint tradicionales, y la líder puede ser más activa a la hora de describir sus propias experiencias
- Las principales cuestiones de aprendizaje en los grupos de estudiantes han sido
  - comprender mejor la relación médico-paciente
  - para apoyar el desarrollo profesional,
  - afirmar la identidad de los médicos y
  - ayudar a resolver conflictos de roles profesionales

Temas debatidos en los grupos de estudiantes Balint

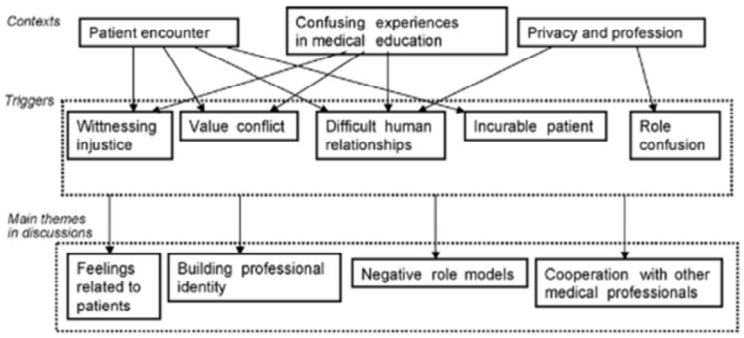


Fig. 1. Cases in student Balint group discussions: the contexts, the triggers of narration and the themes.

Para explicar el gráfico, hay que empezar por los contextos, pasar a los desencadenantes y luego a los temas
Por ejemplo, puede señalar que durante un encuentro con un paciente incurable puede experimentar sentimientos relacionados con ese paciente y este es un tema que puede debatirse durante los grupos Balint de alumnos.
Genere sus propios ejemplos seleccionando diferentes vías desde los contextos a los desencadenantes y luego a los temas; no es necesario que analice todas las vías posibles; basta con que ejemplifique 2-3 de ellas y luego lea los elementos no seleccionados de cada categoría.

Resumamos brevemente mencionando que se trata de impactos positivos mencionados por la investigación
A continuación, reproduzca el vídeo que encontrará en el enlace incluido en la diapositiva

Ejercicio 4

- Averigüe si existe un grupo Balint en su país
  - https://www.balintinternational.com/ibf-application-for-registration/membership/member-societies-and-countries/
- Busca en Internet y localiza los sistemas de apoyo disponibles en tu universidad, ciudad o país; utiliza el impreso 3 para aclarar el tipo de apoyo que ofrecen (por ejemplo, empatía, asesoramiento, social o práctico).
- Divídanse en grupos de 4 y discutan sus conclusiones con colegas de otros países.
- Reflexionar sobre la diversidad cultural dentro de su universidad e identificar formas de adaptar las intervenciones al contexto para que coincidan con sus valores y necesidades.

Presente el ejercicio a los participantes y pídales que cojan la ficha correspondiente de sus carpetas y sigan las instrucciones.
Una vez finalizado el ejercicio, organice una ronda final de comentarios en la que todos los participantes puedan compartir sus ideas e impresiones sobre la jornada.

A continuación se incluyen algunas ideas para llevar a cabo este ejercicio

Ahora, tu tarea consiste en trazar un mapa de los sistemas de apoyo disponibles en tu universidad; agrupa los ejemplos que encuentres bajo las cuatro categorías que hemos utilizado antes (es decir, Empatía; Asesoramiento; Social; Práctico). Puedes empezar por comprobar si existe un grupo Balint en tu país y cuáles son los requisitos para asistir (https://www.balintinternational.com/ibf-application-for-registration/membership/member-

societies-and-countries/).

Una vez que tengan algunas ideas sobre el papel, divida a los participantes en grupos de 4 e indíqueles que debatan las conclusiones con colegas de otros países. Concluya dirigiendo un debate en el que los alumnos puedan reflexionar sobre las ideas que han aprendido de sus compañeros e invítelos a identificar formas de adaptar contextualmente las intervenciones para que coincidan con su valor y sus necesidades.