Plan de estudios para estudiantes y formación de formadores para el personal de apoyo

Editores:
Elena C. Papanastasiou, Lefki Kourea, Marios Constantinou

Project reference: 2020-1-RO01-KA203-080261

KA2: Cooperation for Innovation and the Exchange of Good Practices
KA203: Strategic Partnership for Higher Education

Plan de estudios elaborado por:

Universidad de Nicosia Nicosia, Chipre
Elena C. Papanastasiou,
Lefki Kourea,
Marios Constantinou

Universidad de Medicina y Farmacia "Carol Davila", Bucarest, Rumanía
Ovidiu Popa Velea,
Liliana Diaconescu,
Alexandra Mihailescu

Escuela Nacional de Salud Pública, Gestión y Desarrollo Profesional, Bucarest, Rumanía
Raluca Sfetcu
Georgeta Popovici
Cristian Vladescu

Vitale Tecnologie Comunicazione - VITECO SRL Catania, Italia
Andrea Puglisi

Universidad de Trakia Stara Zagora, Bulgaria

Cooperativa de Formação e Animação Cultural SRL Lisboa, Portugal

Universidad de Murcia, Murcia, España
María Isabel Soler Sánchez
Mariano Meseguer de Pedro

Descargo de responsabilidad: El apoyo de la Comisión Europea a la producción de esta publicación no constituye una aprobación de su contenido, que refleja únicamente las opiniones de los autores. La Comisión o la Agencia Nacional no se hacen responsables del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida.

Índice

Índice

Introducción 3
Módulo curricular 1: Descripción general, evaluación e identificación precoz del agotamiento académico 4
FORMACIÓN DÍA 1 - Burnout académico 4
DÍA DE FORMACIÓN 2 - Evaluación del agotamiento académico 8
JORNADA DE FORMACIÓN 3 - Identificación precoz y prevención del agotamiento académico 11
Módulo curricular 2: Intervención y recursos para el agotamiento académico 15
FORMACIÓN DÍA 4 - Intervención en el Burnout Académico 15
FORMACIÓN DÍA 5 - Sistemas de apoyo del agotamiento académico 19
Guía de recursos para la formación de formadores: Tutoría del personal de apoyo 23
Preparación de la formación 23
Durante la formación 24
Seguimiento de la formación 25
Recursos adicionales 26

Introducción

El plan de estudios BENDiT-EU para estudiantes y el Train-the-trainer para personal de apoyo se han creado como parte de un proyecto más amplio, financiado por ERASMUS+2020 (número de acuerdo 2020-1-RO-10-KA203-080261), que tiene como objetivo desarrollar un amplio panel de habilidades, herramientas y normativas, que permitan a sus usuarios gestionar eficazmente los problemas relacionados con el agotamiento académico, en una fase temprana de su formación profesional.

El equipo de investigación está formado por socios europeos de Bulgaria, Chipre, Italia, Portugal, Rumanía y España. El proyecto comenzó en diciembre de 2020 y concluirá en mayo de 2023.
A lo largo de dos años y medio, la investigación abordará cuatro objetivos principales: 1. 1. Aumentar la concienciación sobre el burnout y proporcionar a gran escala información actualizada, basada en la evidencia, centrada en la identificación, prevención e intervenciones para el burnout académico; 2. Mejorar el bienestar de los estudiantes de medicina y de otras disciplinas sanitarias que están en riesgo de desarrollar burnout académico y desarrollar herramientas de autoevaluación en línea accesibles; 3. Mejorar las habilidades de los estudiantes de medicina y de otras disciplinas sanitarias que experimentan directamente el burnout y del personal que trabaja en los servicios de apoyo universitarios a los que pueden dirigirse; y 4. Impulsar cambios políticos: proporcionar recomendaciones para el desarrollo de normativas y regulaciones diseñadas para abordar y/o prevenir el burnout académico. Impulsar cambios en las políticas: proporcionar recomendaciones para el desarrollo de normativas y reglamentos diseñados para abordar y/o prevenir el desgaste académico.

Para alcanzar estos objetivos, el proyecto ofrecerá cuatro resultados intelectuales, de los cuales este plan de estudios representa el tercero.
Las otras OI son:
1) IO2: Burnout web platform - a self-screening and self-help web-based application for students;
2) IO3: Plan de estudios para estudiantes y formación de formadores para el personal de apoyo: enseñar a los estudiantes y al personal académico y administrativo información esencial sobre los síntomas del burnout, los factores de riesgo y los recursos, la prevención y las opciones de asesoramiento y psicoterapéuticas disponibles;
3) IO4: Policy toolkit - un conjunto de recomendaciones para abordar el agotamiento académico a nivel universitario, junto con una metodología para la adaptación de estas recomendaciones.

El plan de estudios se divide en dos módulos. El Módulo 1 está diseñado para proporcionar una visión teórica del desgaste académico en el mundo académico, sus principales características, las formas de evaluarlos y la identificación temprana de los factores de riesgo. El Módulo 1 se introduce a lo largo de tres días de formación entre los estudiantes y el personal de

apoyo académico. El Módulo 2 está diseñado para ofrecer ideas prácticas sobre la gestión del agotamiento académico y la exploración de los recursos individuales y de la organización para buscar servicios de apoyo. El Módulo 2 se introduce durante dos días de formación entre los estudiantes y el personal de apoyo académico. Cada módulo consta de planes de lecciones, presentaciones en PowerPoint y hojas de trabajo para que los alumnos participen en actividades relacionadas con el plan de estudios.

Módulo curricular 1: Descripción general, evaluación e identificación precoz del agotamiento académico

Introducción al Módulo 1:
Este módulo está diseñado para proporcionar una visión teórica del burnout académico en el mundo académico, sus principales características, las formas de evaluarlos y la identificación temprana de los factores de riesgo. El Módulo 1 se imparte durante tres días de formación a estudiantes y personal de apoyo académico.

FORMACIÓN DÍA 1 - Burnout académico

Objetivo del primer día de formación:

- Introducir el burnout académico, sus características y las fases de progresión del burnout.

Resultados de aprendizaje de los participantes:

- Definir el agotamiento académico y sus principales características
- Describir las fases de progresión del burnout
- Identificar casos de agotamiento académico en la vida personal

Material de formación:

- Portátil
- Proyector
- Pantalla de proyección
- Presentación PowerPoint del primer día
- Etiquetas
- Hojas de papel
- Bolígrafos
- Marcadores
- Rotafolios o pizarra blanca
- Platos de papel redondos (para la actividad 1.3)
- Hojas de trabajo
  - Hoja de trabajo para la actividad 1.1: Cuestionario introductorio (en parejas)
  - Ficha de trabajo para la actividad 1.2: Cuestionario de grupo
  - Hoja de trabajo para las actividades 1.4 y 1.5: Folleto sobre estudios de casos (1 folleto por grupo)
  - Ficha de trabajo para la actividad 1.6: Círculo agotamiento-ansiedad
  - Hoja de trabajo para la actividad 1.7: Círculo Burnout-depresión

Duración de la formación: 6 horas (incluida una pausa de 1 hora para comer y dos pausas de 15 minutos cada una)

Día de entrenamiento 1:

1. **Bienvenida e introducción del formador (5 minutos)**

2. **Presentación de los participantes (por parejas)**

   <u>Actividad interactiva 1.1.</u> (30 minutos) (Ficha de trabajo para la actividad 1.1):

   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 basándose en las siguientes preguntas:

   - ¿Cómo te llamas?
   - ¿De qué país es usted?
   - ¿Cuál es su campo de estudio?
   - ¿Qué aficiones tiene?
   - ¿Cuál es su motivo para asistir a este curso?
   - ¿Qué hay de interesante en usted que crea que es único en este grupo?

3. **Exploración de las percepciones del burnout**

   <u>Actividad interactiva 1.2</u> (30 minutos) (Ficha para la actividad 1.2)

   Para dar un primer paso en la introducción al Burnout, todos los participantes entablarán debates en pequeños grupos para responder a las preguntas que figuran a continuación. 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 de agotamiento percibido (en una escala del 1 al 10)?
   - ¿Cree que un estudiante internacional puede sufrir agotamiento debido al choque cultural, el idioma, los problemas económicos y la exigencia académica?

4. **¿Qué tienes en el plato?**

   <u>Actividad interactiva 1.3</u> (45 minutos)

   En platos de papel redondos, los alumnos deben escribir o dibujar individualmente palabras o frases que describan las actividades y responsabilidades que ocupan su tiempo (por ejemplo, tareas laborales, actividades de aprendizaje o formación, tareas domésticas, actividades parentales, cuidado de otras personas, aficiones, actividades de ocio). Una vez terminados, los alumnos describirán sus platos a todo el grupo

Pausa (15 minutos)

5. **Presentación en PowerPoint (Parte 1) "¿Qué es el agotamiento académico?" (20 minutos)**
   - Definición y características del agotamiento académico

- Breve presentación de los factores que pueden conducir generalmente al burnout
  (diapositivas 8-19)

6. **Características, signos y síntomas de cada componente del agotamiento académico**
   Actividad interactiva 1.4 (30 minutos) (Ficha para la actividad 1.4)
   Los alumnos deberán dividirse en 4 grupos heterogéneos para revisar uno de los cuatro casos prácticos incluidos en la Ficha 1.4. Basándose en el 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, tras lo cual se celebrará un debate en grupo.

7. **Presentación PowerPoint (Parte 2) "¿Qué es el agotamiento académico?"**
   - Signos y síntomas del burnout
     (diapositivas 21-22)

Pausa (15 minutos)

8. **¿Cuáles son las consecuencias del agotamiento académico?**
   Actividad interactiva 1.5 (30 minutos)
   En los cuatro grupos previamente formados, los alumnos deben releer el estudio de caso que se les ha asignado para identificar las consecuencias del agotamiento. Sus respuestas se escribirán en el rotafolio/pizarra y se compartirán con los demás grupos. Se invitará a los participantes del otro grupo a que hagan preguntas o añadan algo a sus respuestas.

9. **Presentación en PowerPoint (Parte 3) "¿Qué es el agotamiento académico?" (5 minutos)**
   -Consecuencias del burnout
   - Progresión del burnout
   (diapositivas 24-30)

Pausa para comer (1 hora)

10. **¿Hay alguna diferencia entre estrés y agotamiento?**
    Actividad interactiva 1.6 (30 minutos) (Ficha para la actividad 1.6)
    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.

11. **Presentación PowerPoint (Parte 4) "¿Qué es el agotamiento académico?"**
    - Estrés vs. Burnout - similitudes y diferencias
      (diapositiva 32)

12. **Identificar/describir el escenario de burnout - círculo de ansiedad y de burnout - círculo de depresión.**

    <u>Actividad interactiva 7</u> (20 minutos) (Ficha para la actividad 1.7)

    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 pues, 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.

13. **Presentación PowerPoint (Parte 5) "¿Qué es el agotamiento académico?" (5 minutos)**
    - Ansiedad *vs* Burnout
    - Depresión *vs* Burnout
    (diapositivas 34-36)

14. **Evaluación del día 1**

    <u>Actividad interactiva 1.8</u> (20 minutos)

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

15. **Actividad de deberes:**

    En casa, por favor, vea los siguientes enlaces de vídeo antes de nuestra próxima reunión
    Depresión
    https://www.youtube.com/watch?v=z-IR48Mb3W0
    Ansiedad, pánico
    https://www.youtube.com/watch?v=IzFObkVRSV0

Adaptaciones para estudiantes internacionales

- Asegúrese de incluir a estudiantes internacionales con estudiantes nativos en cada grupo

DÍA DE FORMACIÓN 2 - Evaluación del agotamiento académico

Training Day's 2 Aim:

- Introducir medidas de evaluación del desgaste académico

Resultados de aprendizaje de los participantes:

- ZA burnout
- Evaluar el desgaste académico cumplimentando los instrumentos de evaluación a través de la plataforma en línea BENDit-EU.
- Analizar e interpretar los resultados de la evaluación

Material de formación:

- Portátil
- Proyector
- Pantalla de proyección
- Presentación PowerPoint para el día 2
- Teléfonos móviles u ordenadores portátiles
- Bolsa de pequeñas baratijas de diversos tipos (por ejemplo, figuras de acción, juguetes pequeños, artículos de papelería, artículos para el hogar).

Duración de la formación: 5,30 horas (incluida una pausa para comer de 1 hora y una pausa de 30 min.)

Esquema de Training Day's 2:

1. **Breve introducción al contenido y los objetivos de la segunda jornada (5 minutos)**

2. **Actividad de calentamiento (15 minutos)**
   Pida a los alumnos que, por turnos, compartan el resumen de sus reflexiones sobre las actividades y los deberes del primer día.

3. **Conexiones del burnout con la vida cotidiana**
   Actividad interactiva 2.1 (60 minutos)
   Parte a) Se debe pedir a los participantes que seleccionen un objeto de una bolsa de pequeñas baratijas (por ejemplo, figuras de acción, juguetes pequeños, artículos de papelería, artículos domésticos) que simbolice o represente el papel del burnout en sus vidas.

   Parte b) Los participantes se dividirán en cinco grupos heterogéneos en los que presentarán el objeto que hayan seleccionado y responderán a las siguientes preguntas:

   - ¿Por qué ha seleccionado ese objeto en concreto?
   - ¿Qué simboliza para ti este objeto?
   - ¿Cómo se relaciona este objeto con el agotamiento en su vida?
   - ¿Te ayuda esto en relación con el burnout o no, y de qué manera?

   Parte c) Los grupos deben identificar los temas comunes que se han debatido en sus grupos.

   Parte d) Un miembro de cada grupo debe compartir los objetos seleccionados y presentar los temas comunes identificados entre los miembros del grupo. A continuación se celebrará un debate en grupo.

4. **Presentación PowerPoint (Parte 1) "Evaluación del agotamiento académico" (30 minutos)**
   - Autoevaluación del agotamiento académico
   - Herramientas disponibles para evaluar el desgaste académico
   (diapositivas 3-7)

Pausa (30 minutos)

5. **Presentación PowerPoint (Parte 2) "Evaluación del agotamiento académico" (30 minutos)**
   - Plataforma de evaluación Bendit-EU y su uso (diapositivas 8-16)
   - Puntuación de la evaluación e interpretación de los resultados (diapositivas 17-22)

6. **Actividad de evaluación (50 minutos)**
   Utilizando sus teléfonos móviles u ordenadores portátiles, los participantes deben iniciar sesión en la plataforma y completar las herramientas de evaluación en la plataforma BENDIT-EU para obtener los resultados del burnout

Almuerzo (1 hora)

7. Actividad de reflexión y debate (50 minutos)

Los participantes deben reflexionar sobre los resultados de los cuestionarios de autoevaluación y compartir sus impresiones sobre si los resultados que obtuvieron eran similares o diferentes a sus autopercepciones sobre sus propios niveles de burnout. (NO es necesario que los participantes compartan sus resultados con el grupo.) A partir de sus resultados, deberán responder a las preguntas en un debate de todo el grupo:

-¿Cuántos de ustedes esperaban los resultados que obtuvieron en relación con el burnout?

-En una escala del 1 al 5, ¿hasta qué punto esperaba los resultados que obtuvo, y por qué?

-¿Qué resultados inesperados ha obtenido?

-¿Hay alguna parte de los resultados con la que esté en total desacuerdo?

8. Actividad de deberes:

Invite a un amigo o colega, preferiblemente de un campo diferente al suyo, a responder a los instrumentos de evaluación del burnout en la plataforma Bendit-EU y discuta con él los resultados de su evaluación y su interpretación. A continuación, reflexione sobre su experiencia con su amigo identificando las similitudes y diferencias. Prepárate para compartir tus reflexiones en nuestra próxima sesión de formación.

Adaptaciones para estudiantes internacionales

- Asegúrese de incluir a estudiantes internacionales con estudiantes nativos en cada grupo
- Los estudiantes internacionales pueden realizar el examen en el idioma en el que se sientan más cómodos.

JORNADA DE FORMACIÓN 3 - Identificación precoz y prevención del agotamiento académico

Objetivo 3 de Training Day:

- Identificar formas de prevenir precozmente e intervenir sobre el agotamiento académico

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 tempranos y los factores de protección y de riesgo del agotamiento académico a través de un estudio de caso.

Material de formación:

- Portátil
- Proyector
- Pantalla de proyección
- Presentación PowerPoint para el día 3
- Materiales de actividades interactivas
- Carteles
- Rotuladores, ceras o lápices de colores
- Resaltadores
- Materiales relacionados con las actividades interactivas
    - Lista de autocomprobación (diapositiva 7; hoja de trabajo para la actividad 3.1)
    - Hoja de trabajo para identificar los factores de riesgo/protección (Diapositivas 15-17; Hoja de trabajo para la actividad 3.2)
    - Placa de los alumnos del día 1 (diapositivas 18-19)
    - Calendario semanal (Ficha para la actividad 3.4)
    - Matriz de Eishenhower (Ficha de trabajo para la actividad 3.6)

Duración de la formación: 6,30 horas (incluida una pausa de 1 hora para comer y dos pausas de 15 min.)

Esquema de Training Day's 3:

1. **Breve introducción al contenido y los objetivos de la tercera jornada (5 minutos)**
   (diapositivas 2-3)

2. **Actividad de calentamiento - (25 minutos**)
   Debate en grupo: Basándose en la actividad de deberes del día 2, comparta con el grupo sus respuestas a las siguientes preguntas:

   - ¿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?
   - Si ningún amigo ha respondido a los instrumentos sobre burnout, ¿qué diferencias observaste en los resultados compartidos ayer por los participantes del grupo, en relación con su campo de estudio?
     (diapositivas 4-6)

3. **Autoevaluación y burnout**
   Actividad interactiva 3.1 - (30 minutos) (diapositiva 7); **(hoja de trabajo 3.1)**
   Autoevaluación y debate en grupo: Tras finalizar la reflexión anterior, felicita a los alumnos por sus puestas en común y pregúntales:

   - ¿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*).
   - Una vez completada la lista de control, pregúntales de qué se han dado cuenta al completarla y habla con ellos sobre algunos temas. (por ejemplo):
     . Rasgos de personalidad favorables al burnout.
     a. Perfeccionismo, adicción al estudio, patrón de personalidad tipo A, afrontamiento del fracaso: ¿reto o frustración?
     b. Influencias sociales
     c. ¿Expectativas familiares sobre tus estudios? ¿Influencias de los compañeros? etc.
     d. Expectativas
     e. El poder de la influencia y el sentido de la realidad, la empatía.
     f. Algunos heurísticos (sesgos cognitivos).
     g. Optimismo, pesimismo, "deber de honor", negación.

4. **Presentación PowerPoint (Parte 1) "Factores de riesgo, identificación, factores preventivos del burnout" (30 minutos)**
   - Factores de riesgo del burnout
   - Factores preventivos del agotamiento académico
   - Identificación de los primeros signos de agotamiento académico a nivel individual y de grupo
     (diapositivas 8-14)

Pausa (15 minutos)

5. Identificar los factores de riesgo y de protección individuales, sociales y organizativos del burnout.

Actividad interactiva 3.2 (30 minutos) (ficha 3.2)
(Diapositivas 15-17)

Parte a) Pida a los participantes que anoten individualmente el mayor número posible de factores de riesgo y de protección autopercibidos relacionados con el burnout a nivel individual, social y organizativo, reflexionando sobre las siguientes preguntas (ficha 3.2):

- ¿En qué momentos del día te sientes muy angustiado/a?
- ¿Cuáles cree que son las razones que le llevan a sentir un estrés elevado?
- ¿Cómo intenta aliviar esas sensaciones incómodas?

Parte b) 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.

Parte c) A partir de las dos listas escritas en la pizarra, inicie un debate basado en las siguientes preguntas:

- ¿En cuál de las dos columnas aparecen más factores y por qué crees que es así?
- ¿En cuál de las dos columnas aparecen más factores y por qué cree que es así?
- ¿Qué factores de riesgo adicionales presenta que no hubiera enumerado en un principio?
- ¿Qué factores de protección adicionales tiene que no hubiera enumerado inicialmente?

6. Centrarse en los factores de protección en las actividades cotidianas

Actividad interactiva 3.3 (30 minutos)
En grupos heterogéneos de 3, seleccione un factor de protección contra el agotamiento de la lista de la pizarra, y cree un cartel para promover este factor. Cuando el cartel esté terminado, se colgará en la pizarra y se presentará a todo el grupo.

7. Tomar conciencia de un trabajo diario/semanal regular

Actividad interactiva 3.4 (60 minutos) (ficha 3.4) (diapositivas 18-20)
Pide a los participantes que utilicen la lámina que crearon el día 1 y añadan cualquier actividad adicional de trabajo, familia y escuela, junto con actividades como su rutina matutina, horas de comida, tiempo en las redes sociales, llamadas telefónicas, etc. A continuación, pide a los participantes que asignen todas sus actividades diarias para la semana siguiente en el calendario utilizando la ficha 3.4 o en sus calendarios digitales. Una vez que hayan enumerado todas sus tareas, pídeles que coloreen cada tarea/actividad/cita en diferentes categorías basándose en el siguiente esquema de colores:

- *AMARILLO - Autocuidado o actividades personales - por ejemplo, ejercicio; tiempo libre;*
- *RED - Conferencias/Clases*

- *VERDE - Actividades de estudio, aprendizaje o formación*
- *AZUL - Asistencia a conferencias/seminarios*
- *ORANGE - Prácticas*
- *AZUL OSCURO - Trabajo en grupo;*
- *Tareas domésticas*
- *Tareas laborales (no relacionadas con el ámbito académico) (para los participantes que tienen un trabajo además de las obligaciones académicas)*
- *Actividades parentales*
- *Cuidar o ayudar a otros (padres, abuelos, amigos)*
- *Cualquier otra categoría*

Invita a los participantes a que compartan sus calendarios entre ellos mientras los crean para asegurarse de que no han olvidado ninguna actividad o tarea.

Una vez completados todos los calendarios, inicie un debate en grupo basado en las siguientes preguntas:

- ¿Cuál ha sido su mayor hallazgo a la hora de rellenar el calendario?
- ¿Cuáles fueron sus principales dificultades a la hora de rellenar el calendario?

Pausa para comer (1 hora)

8. Concienciación - Debate en grupo sobre el calendario

Actividad interactiva 3.5 (30 minutos) (Diapositivas 21-22)

Inicie un debate de todo el grupo a partir de las siguientes preguntas:

- ¿Existe un desajuste entre las actividades de su calendario y las que realmente puede hacer cada día?
- ¿Cómo puede ajustar sus calendarios para intentar evitar el agotamiento?
- ¿Cómo puede ayudarle a prevenir el agotamiento planificar su calendario con antelación?
- El concepto de fatiga por decisión

9. Cómo planificar - La matriz Eisenhower

Actividad interactiva 3.6 (30 minutos) (ficha 3.6)

Explique brevemente en qué consiste la matriz Eisenhower (Diapositivas 23-29)
Reparta una hoja con la que el alumno hará su reparto de tareas diarias dividiéndolas en urgentes y no urgentes, e importantes y no importantes (ficha 3.6).
Dé algunos ejemplos cotidianos sobre lo que son tareas importantes y lo que son tareas urgentes (por ejemplo, la preparación de un examen, cómo afrontar una presentación oral, etc.).

Pausa (15 minutos)

10. Presentación PowerPoint "Señales tempranas de burnout" - (30 minutos)

- Cómo identificar los primeros signos de agotamiento (diapositivas 30-37)

11. Actividades para hacer en casa:

- Empiece a crear un plan personalizado para la prevención del burnout. Prepárate para compartir tu plan en nuestra próxima sesión de formación.
- Lee el capítulo 2 del manual Burnout

- Pruebe al menos una estrategia de prevención.

Adaptaciones para estudiantes internacionales

- Asegúrese de incluir a estudiantes internacionales con estudiantes nativos en cada grupo
- Se podría preguntar específicamente a los estudiantes internacionales sobre las dificultades adicionales a las que se enfrentan y que podrían conducir al agotamiento.

Módulo curricular 2: Intervención y recursos contra el agotamiento académico

Introducción al módulo 2:
Este módulo pretende dar ideas prácticas sobre cómo gestionar el agotamiento académico y explorar los recursos individuales y de la organización para buscar servicios de apoyo. El Módulo 2 se introduce a lo largo de dos días de formación entre los estudiantes y el personal de apoyo académico.

FORMACIÓN DÍA 4 - Intervención en el Burnout Académico

4 objetivos **del día de entrenamiento**

- Desarrollar el conjunto de herramientas de la estrategia de intervención contra el agotamiento académico

Resultados de aprendizaje de los participantes:

- Describir las estrategias disponibles para la prevención primaria y secundaria del agotamiento académico.
- Describir las estrategias disponibles para la intervención en el burnout académico.

Material de formación:

- Portátil
- Proyector
- Pantalla de proyección
- Presentación PowerPoint del día 4
- Hojas de papel
- Bolígrafos
- Marcadores
- Rotafolios o pizarra blanca
- Materiales relacionados con las actividades interactivas
  - Respiración en caja (diapositiva 5)
  - Lista de valores final (Diapositiva 10; Ficha para la actividad 4.3.a)
  - Enumerar los valores instrumentales (Diapositiva 11; Ficha para la actividad 4.3.b)
  - Relajación muscular progresiva de Jacobson (diapositiva 27)
  - Enumerar 15 distorsiones cognitivas en la TCC (Diapositiva 31; Ficha de trabajo para la actividad 4.6)
  - Atención plena (diapositiva 5)
  - Caja de herramientas (diapositivas 38-39; ficha de trabajo para la actividad 4.8)

Recomendaciones

- Lleve ropa cómoda y holgada (por ejemplo, un chándal deportivo).

Duración de la formación: 6 horas (incluida una pausa para comer de 1 hora y una pausa de 30 min.)

Esquema de la jornada de formación 4:

1. **Breve introducción al contenido y los objetivos de la cuarta jornada (5 minutos)**

2. **Actividades de calentamiento**

   Ejercicio de respiración en una CAJA

   Actividad interactiva 4.1. (5 minutos)

   El instructor debe guiar a los participantes a través de los siguientes pasos de la Caja de ejercicios respiratorios:

   - Siéntese con la columna recta y los pies apoyados en el suelo.
   - Cierra los ojos e inhala 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.
   - Suelte el aire de los pulmones contando hasta 4 y visualice la parte inferior de la caja.
   - Mantenga la respiración durante 4 segundos mientras visualiza el lado izquierdo.
   - Inhala el aire lentamente y repite todo el proceso hasta completar 5 minutos y haber dado varias vueltas al cuadrado.

3. **Proyecto de plan de prevención del burnout**

   Actividad interactiva 4.2. (20 minutos)

   Invite a los participantes a compartir con el grupo su proyecto de plan personalizado para prevenir el agotamiento desarrollado a partir de la tarea del día 3.

4. **Presentación PowerPoint "Las principales estrategias de prevención del burnout" (20 minutos)**

   - Prevención del burnout
   - Clasificación de las estrategias de intervención (diapositivas 1-7)

5. **Decir no (1ª parte)**

   Actividad interactiva 4.3 (30 minutos) (Ficha 4.3a y 4.3b)

   Esta actividad consiste en ayudar a los alumnos a establecer sus prioridades de acuerdo con sus valores para planificar su tiempo de forma eficaz. Para ello, utilizaremos las diapositivas 8-14. Y realizaremos la siguiente secuencia:

   - Abrir con tres preguntas abiertas (diapositiva 8)
   - Muestre una lista de valores finales (según la teoría de Rockeach) y pida a los alumnos que seleccionen de mayor a menor importancia los cinco valores más importantes (diapositiva 10, hoja de trabajo 4.3.a)
   - Muestre una lista de valores instrumentales (según la teoría de Rockeach) y pida a los alumnos que seleccionen de mayor a menor importancia los cinco valores más importantes (diapositiva 11, hoja de trabajo 4.3.b)
   - Con estos dos ejercicios, pide a los alumnos que recuerden la planificación que hicieron el día anterior y pídeles que reflexionen sobre cómo sus acciones están en sintonía con su sistema de valores.

Pausa (30 minutos)

6. **Decir que no (2ª parte)**

   <u>Actividad interactiva 4.4</u> (20 minutos)

   Termina el ejercicio anterior después del descanso con un debate en grupo sobre cómo decir que no, utilizando la jerarquía del sistema de valores como principio.

7. **Presentación PowerPoint "Intervenciones contra el Burnout" (20 minutos)**
   - Salud y forma física
   - Estrategias de relajación
   - Habilidades de afrontamiento
   - Autocomprensión
   - Servicios prestados por su universidad.
   - (Se hará especial hincapié en las técnicas de terapia cognitiva y mindfulness) (diapositiva 15)

8. **Presentación PowerPoint "Estrategias de relajación" (10 minutos)**
   - Estrategias de relajación: Relajación muscular progresiva (PRM), Entrenamiento autógeno (AT), Respiración en caja (BB) / Respiración cuadrada y Visualización.

9. **Practica la Relajación muscular progresiva (RMP) (20 minutos).**

   <u>Actividad interactiva 4.5</u>
   - Invita a los participantes a sentarse en la silla como se indica en la hoja y trabajarán cada grupo muscular para experimentar la sensación de la técnica y comentar sus posibles efectos.
     (diapositiva 27).

Pausa para comer (1 hora)

10. **Presentación PowerPoint "Autocomprensión" (10 minutos)**
    - Psicoterapia individual, TCC, Mindfulness, Grupos de autodesarrollo (diapositiva 23)

11. **Practicar la terapia cognitivo-conductual**

    <u>Actividad interactiva 4.6</u> (20 minutos) (ficha 4.6)

    El instructor presentará las técnicas cognitivas como la forma más eficaz de terapia contra el estrés (y el agotamiento). Se basan en reconocer los sesgos cognitivos que nos hacen enfadarnos, tener un miedo irracional, generar ansiedad o sentimientos de incompetencia (diapositiva 31)

    - Muestra la lista de los 15 pensamientos distorsionados de Beck.
    - Cada alumno identificará sus principales sesgos cognitivos (al menos tres)
    - Los alumnos compartirán sus sesgos cognitivos.

12. **Practicar la atención plena**

    <u>Actividad interactiva 4.7</u> (25 minutos)

    El instructor la presentará como una técnica muy sencilla de utilizar y propondrá algún ejercicio demostrativo como el que se muestra en la siguiente diapositiva.

- En este punto puede ser muy útil repetir el ejercicio con el que comenzamos la sesión "Ejercicio de respiración en una CAJA". Combina muy satisfactoriamente técnicas de relajación con técnicas de visualización (diapositiva 5).

13. Presentación PowerPoint "Habilidades de afrontamiento y apoyo social" (15 minutos)

- Intervenciones para aumentar el control percibido
- Intervenciones para mejorar la competencia emocional
- Universidad de apoyo
- Ayuda a domicilio

(diapositivas 28-29)

14. Presentación PowerPoint "Caja de herramientas" (10 minutos)

(Diapositivas 30-32)

<u>Actividad interactiva 4.8</u> (40 minutos) (ficha 4.8):

A partir de las siguientes preguntas, los participantes deberán rellenar su "caja de herramientas" para mejorar su bienestar y reducir el estrés académico basándose en los siguientes ejemplos de preguntas:

- ¿Debo mejorar mi alimentación?
- ¿Debo aumentar mi ejercicio físico semanal?
- ¿Cómo puedo dominar algunas técnicas de relajación?
- ¿Cómo me ayuda reconocer mis pensamientos distorsionados y cuáles necesito trabajar?
- ¿Soy consciente de las situaciones que me hacen perder el control y me ponen muy nervioso?
- ¿Tengo habilidades que me ayuden a resolver problemas cotidianos relacionados con mis estudios?
- ¿Necesito ayuda profesional o universitaria?

Actividad de deberes:

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.

- Evalúe tres aspectos que merezca la pena conservar
- ¿Cuál es el punto que más interés le ha suscitado?
- ¿Qué mejorarías de la sesión?
- Un movimiento: hazlo tú mismo

Adaptaciones para estudiantes internacionales

Asegúrese de incluir a estudiantes internacionales con estudiantes nativos en cada grupo

FORMACIÓN DÍA 5 - Sistemas de apoyo del agotamiento académico

Objetivo 5 del Día de Entrenamiento:

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

Resultados del aprendizaje:

- 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
- Identificar formas de abordar la diversidad cultural en la evaluación del agotamiento académico y el material de intervención.

Material de formación:

- Portátil
- Proyector
- Pantalla de proyección
- Presentación PowerPoint del día 5
- Materiales de actividades interactivas
- Evaluación de la validez postsocial
- Ficha de trabajo para la actividad 5.1
- Ficha de trabajo para la actividad 5.2
- Ficha de trabajo para la actividad 5.4

Duración de la formación: 6 horas (incluida una pausa para comer de 1 hora y una pausa de 30 min.)

Esquema de Training Day's 5:

1. **Breve introducción al contenido y los objetivos de la quinta jornada (5 minutos)**

2. **Actividad de calentamiento (25 minutos)**
   Invite a los participantes a compartir por turnos su experiencia con la estrategia de intervención seleccionada del capítulo 3 del manual Burnout y probada individualmente (es decir, las 4 actividades de deberes del día).

3. **Presentación PowerPoint (Parte 1) "Sistemas de apoyo para el burnout" (60 minutos)**
   - Qué es el apoyo social y qué papel desempeña en la prevención y las intervenciones contra el burnout
     (diapositivas 1-12)

   Comience definiendo el apoyo social y discuta los ámbitos en los que se puede encontrar apoyo social. A continuación, 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 etiquételas como sigue: apoyo emocional, información/asesoramiento, apoyo social y apoyo práctico. Defina brevemente estas categorías y, a continuación, invite 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 agotamiento. Tras el ejercicio, repase las diapositivas con ejemplos para cada categoría de apoyo y explique que estas cuatro categorías pueden agruparse en dos dimensiones más amplias, de la siguiente manera: Información y apoyo práctico bajo Acción - apoyo facilitador y Apoyo emocional y social bajo apoyo nutritivo; de esta manera. El apoyo facilitador de la acción se recomienda en situaciones en las que la persona puede hacer algo para reducir el nivel de estrés/tiene el control de la situación, mientras que el apoyo nutritivo es adecuado cuando la persona no puede cambiar la situación pero necesita apoyo para aceptarla.

4. **Dibujar un mapa de la red social** (Diapositivas 13 - 14)

   <u>Actividad interactiva 5.1</u>: (30 minutos) (Ficha 5.1)
   Invite a los participantes a tomarse un tiempo y hacer una lista de todas las personas de su red social y, a continuación, a dibujar un mapa de su red social. Pueden hacerlo dibujando un círculo en el centro de una página en blanco (que les represente a ellos mismos) y añadiendo en el mapa a todas las personas con las que se relacionan en tres círculos concéntricos que representen los siguientes niveles percibidos de cercanía: muy cerca, algo cerca, no cerca. Para cada persona del mapa, los participantes deben indicar también el tipo de apoyo que prestan utilizando junto a sus nombres las letras E de empatía, A de consejo, S de social y P de práctico. Los participantes también pueden utilizar una herramienta digital para crear su mapa, disponible en: https://ssnm.ctl.columbia.edu/map/interactive/
   En https://ssnm.ctl.columbia.edu/map/tutorial/ encontrará un breve tutorial que le ayudará a utilizar esta herramienta.

Pausa (30 minutos) - diapositiva 15

5. **Reforzar su red de apoyo** (diapositivas 16-18)

   Actividad interactiva 5.2 (30 minutos) (Ficha 5.2)

   En grupos heterogéneos de 4, pida a los participantes que hablen de sus redes sociales/de apoyo (sus mapas), basándose en las siguientes preguntas:
   - ¿Su red satisface sus necesidades?
   - ¿Le falta apoyo adecuado en determinadas áreas?
   - ¿Le gustaría entablar nuevas relaciones? En caso afirmativo, ¿qué tipo de relaciones?
   - ¿Se te ocurre cómo podrías mejorar alguna de tus relaciones problemáticas o tensas?
   - En general, ¿cómo puede reforzar sus redes de apoyo?

   Al final de esta actividad, un orador seleccionado por cada grupo presentará al grupo en su conjunto ideas de su grupo relacionadas con la forma en que pueden reforzar su red de apoyo. Estas ideas también se escribirán en la pizarra.

6. **Presentación en PowerPoint: "Sistemas de apoyo para el burnout" (30 minutos)**
   - Tutoría y apoyo por parte de un tutor; tutoría formal para la reducción del estrés;
   - Tutoría entre iguales: describir qué es la tutoría entre iguales y presentar el ejemplo del programa sibs.
     (diapositivas 19-25)

7. **Experimentar la tutoría entre iguales**

   Actividad interactiva 5.3 (30 minutos) -

   Pida a los participantes que busquen a alguien con la misma formación que ellos (por ejemplo, medicina o psicología) pero de un año de estudios diferente (por ejemplo, primer año y segundo año de medicina; segundo año y tercer año de psicología, etc.) para explorar cómo podría ser una experiencia de tutoría entre iguales. Anímales a debatir los problemas que han encontrado durante los años de estudio y que habrían sido más fáciles de resolver si hubieran contado con cierta información que un mentor podría proporcionarles.
   (diapositiva 26)

Pausa para comer (1 hora) - diapositiva 27

8. **Presentación sobre los "grupos Balint" y actividades interactivas: (30 minutos)**
   - Estructura de los grupos Balint
   - Adaptaciones para estudiantes
   - Temas debatidos con más frecuencia durante un grupo Balint de estudiantes.
   - Un testimonio sobre el impacto de los grupos de estudiantes Balint disponible en: https://balint.co.uk/medical-students/
     (diapositivas 28-31)

9. **Planificación del apoyo tras el regreso a casa**

   Actividad interactiva 5.4 (20 minutos) (Ficha 5.4)
   - Parte a) En grupos de participantes del mismo país, invítelos a trazar un mapa de los sistemas de apoyo disponibles en su universidad, ciudad o país; pueden hacer una lluvia de ideas individualmente o buscar apoyo local disponible en Internet. Para ayudarles a empezar, puede animarles a averiguar si existe un

grupo Balint en su país y cuáles son los requisitos para asistir (https://www.balintinternational.com/ibf-application-for-registration/membership/member-societies-and-countries/).

- Parte b) Un orador seleccionado de cada grupo presentará sus conclusiones a todo el grupo.
- Parte c) Concluir la sesión dirigiendo un debate para que los participantes puedan reflexionar sobre las ideas que han aprendido de sus compañeros e invitarles a identificar formas de adaptar contextualmente las intervenciones que han aprendido, para que se ajusten a su valor y necesidades.

10. **Sesión de clausura (10 minutos)**: Se pedirá a los participantes que completen una evaluación de validez social posterior para valorar sus opiniones sobre los objetivos, los procedimientos y los resultados esperados de la formación. Los participantes también podrán dar su opinión directamente como parte de una ronda final de comentarios.

Adaptaciones para estudiantes internacionales

- Asegúrese de incluir a estudiantes internacionales con estudiantes nativos en cada grupo

Guía de recursos para la formación de formadores: Tutoría del personal de apoyo

Lefki Kourea
Elena C. Papanastasiou

El objetivo de esta guía es proporcionar a los formadores y al personal de apoyo competencias y recursos que les permitan formar eficazmente a los estudiantes universitarios en la prevención e intervención del burnout. Para ello, la presente guía de recursos sirve de complemento al Plan de Estudios BENDiT-UE para estudiantes.

La guía de recursos Train-the-Trainer incluye información importante que puede utilizarse para la preparación, la impartición y el seguimiento de la formación. Además, proporciona sugerencias y consejos didácticos que pueden aplicarse a la formación de estudiantes universitarios sobre la prevención y la intervención en casos de burnout.

Preparación de la formación

Esta sección se centra en los principios clave del aprendizaje de adultos y en las tácticas de preparación previas a la impartición de la formación.

Principios de aprendizaje para adultos
Existen muchas teorías del aprendizaje cuando se trata de alumnos adultos, y cada teoría tiene sus aplicaciones y técnicas relacionadas. Aquí identificamos algunos principios clave del aprendizaje de adultos basados en la teoría de la andragogía, tal y como la introdujo Knowles (1978).

- Los alumnos adultos están preparados para aprender cuando han identificado una necesidad específica.
- La motivación interna desempeña un papel fundamental en el aprendizaje de adultos.
- Los alumnos adultos tienen la necesidad de marcar su propio ritmo a lo largo del proceso de aprendizaje incorporando sus experiencias vitales.
- Durante el proceso de aprendizaje, los adultos sienten la necesidad de exponerse inmediatamente a aplicaciones y ejemplos.

Tácticas de preparación
Los formadores eficaces son los que dedican horas de preparación a familiarizarse con el contenido que van a impartir, y lo organizan de manera que los participantes obtengan experiencias de aprendizaje positivas. Hay una serie de tácticas de preparación que deben tenerse en cuenta al prepararse para formar a adultos:

- Estudie muy bien todo el material. Por cada hora de formación, los formadores deben dedicar normalmente unas tres horas a estudiar el material. Para comprender mejor el material que se va a enseñar, es importante situar el contenido utilizando sus propios ejemplos y lenguaje didáctico.
- Desarrollar un plan de gestión del tiempo y asignar tiempo para las actividades y las pausas.
- Practique la presentación del contenido antes de la presentación real para garantizar la fluidez y la liberación de tensiones.

- Asegúrese de que cada sesión comienza con objetivos claros y termina con un resumen de las principales ideas introducidas.

Durante la formación

Esta sección cubre las siguientes áreas que pretenden proporcionar un entorno de formación estimulante y propicio para el aprendizaje: saludo, actividades para romper el hielo, gestión del tiempo y normas de grupo, estrategias de enseñanza y recursos sobre la prevención del agotamiento.

Saludos
Un formador de grupo debe asegurarse de dar una primera impresión positiva a los alumnos para que su interés y participación sigan siendo positivos durante toda la formación. Es importante que el formador esté físicamente presente, se acerque a los participantes y se presente. Se puede pedir a los participantes que recojan sus etiquetas con su nombre y firmen la lista de asistencia al entrar en la sala. El gesto de saludo establece el tono de un entorno acogedor y seguro, en el que formador y alumnos pueden desarrollar una relación de confianza durante el proceso de aprendizaje.

Actividades para romper el hielo
Las actividades para romper el hielo son breves actividades introductorias que ayudan a los adultos a cargarse de energía y desarrollar una sensación de comodidad antes del inicio de la formación. Durante las actividades para romper el hielo, es importante tener en cuenta todas las necesidades de los alumnos a la hora de compartir algo con su grupo. Debe prestarse especial atención a las personas con discapacidades físicas y sensoriales, ya que pueden experimentar problemas de accesibilidad cuando se les pide que participen plenamente en las actividades interactivas.

Algunas preguntas para romper el hielo que pueden utilizarse para la creación de equipos, pueden administrarse aleatoriamente desde el sitio web https://teambuilding.com/blog/random-question-generator. Otras preguntas para romper el hielo basadas en diversos temas pueden encontrarse aquí https://teambuilding.com/blog/icebreaker-questions#fun.

Gestión del tiempo y normas de grupo
Los formadores eficaces delinean claramente sus normas de expectativas de grupo y gestionan el tiempo de manera eficiente para que los participantes puedan experimentar una formación productiva. Los formadores deben establecer las expectativas del grupo desde la primera sesión de formación. Algunos ejemplos de normas de grupo son

- Poner el móvil en silencio
- Escuchar atentamente a los demás
- Participar activamente
- Colaborar en el trabajo en grupo
- Respetar las opiniones de los demás

Las normas sobre expectativas deben presentarse mediante un formato PowerPoint o un póster y deben recordarse al principio de cada presentación. Esto permite a los participantes pensar en sus propias formaciones futuras y en cómo deben aplicar las expectativas. Los formadores deben elaborar un plan de gestión del tiempo para cada formación e informar a los participantes sobre la duración de cada sesión y sus descansos, los requisitos de la sesión y las actividades de seguimiento.

Estrategias de enseñanza

Es importante que los formadores acudan a cada sesión de formación preparados para facilitar un debate estimulante. Para ello, es una buena práctica tener el contenido de su plan de estudios desarrollado en un formato de plan de lección y sus materiales de formación listos para usar. El uso de presentaciones en PowerPoint con diapositivas anotadas permite a los formadores mantener un ritmo ágil y gestionar el tiempo con eficacia.

Cuando se forma a adultos, es fundamental implicar a los participantes en el proceso de formación en lugar de darles lecciones. Algunas estrategias que promueven el compromiso activo de los participantes son las siguientes:

1. Facilite los debates en grupo de manera que se escuche la voz de los demás. Los adultos tienden a querer expresar sus opiniones, por lo que es importante proporcionarles espacio y límites para que lo hagan, en lugar de dirigir el debate por ellos. Los formadores pueden fomentar las preguntas e invitar a los adultos a compartir sus propios ejemplos. Las creencias y opiniones personales de los formadores deben ser breves. Al pedir a los participantes que expresen sus ideas, los formadores pueden darles un tiempo específico (por ejemplo, 20 segundos) para que piensen su respuesta y luego la compartan con todo el grupo o con la persona que tengan al lado.
2. Esfuércese por implicar activamente a todos los participantes en las actividades interactivas, llamando por su nombre a los menos comprometidos y acercándose a ellos durante algunas partes de la jornada. Estos métodos podrían aumentar sus niveles de participación a lo largo de la formación.
3. Utilice estrategias de alta o baja tecnología para fomentar el compromiso de los participantes con el contenido de la formación. Por ejemplo, las estrategias de baja tecnología incluyen tarjetas y pizarras individuales de borrado en blanco. Ejemplos de estrategias de alta tecnología son kahoot, quizziz, mentimeter, playbuzz, plickers, etc.
4. Prefiera las preguntas abiertas a las cerradas para conocer la opinión de los participantes.
5. Responda a las respuestas incorrectas con gracia y redirija la pregunta a todo el grupo. Evite confrontaciones con los participantes. En su lugar, reconozca su esfuerzo por participar y responda a su respuesta incorrecta diciendo algo como "Qué interesante. Escuchemos otras ideas al respecto" o "Agradezco sus comentarios sobre esto".
6. Gestione los conflictos interpersonales entre dos o más personas desde el principio interviniendo y desactivando con humor o replanteando los puntos de vista de los participantes y pase a la siguiente parte.

Recursos para la intervención en el burnout

Recursos para la práctica autodirigida:

- Las Guías Alimentarias para los Estadounidenses: https://bit.ly/3dpQ6EC
- Las Guías Alimentarias de su país: https://bit.ly/2UEFj2z
- Ejercicio, estrés y ansiedad: https://bit.ly/3jqnxdR
- Yoga para mejorar la salud mental: https://bit.ly/3h2dKZK

Otros recursos:

- Cómo puede ayudar un nutricionista con el estrés y la dieta: https://bit.ly/3jw85wZ
- Nutrición y estrés: https://unc.live/3AdfJlu
- Aplicaciones útiles para el seguimiento de la ingesta de alimentos: por ejemplo, MyFitnessPal, Calorie Counter & Food Diary, MyPlate Calories Tracker.

Seguimiento de la formación

Al finalizar la formación, es importante aportar un cierre positivo para que los participantes se queden con ganas. Los formadores deben ofrecer oportunidades para la reflexión y la evaluación de los participantes. También es aconsejable elaborar y administrar un formulario de evaluación anónimo para obtener comentarios por escrito de los participantes sobre los objetivos, procedimientos y resultados de la formación.

Referencias

Knowles, M. S. (1978). Andragogy: Teoría del aprendizaje de adultos en perspectiva. Community College Review, 5(3), 9-20. https://doi.org/10.1177/009155217800500302

Recursos adicionales

Para obtener más información sobre la identificación, prevención e intervención en caso de Burnout, consulte las referencias que figuran a continuación.

Awa, W. L., Plaumann, M., & Walter, U. (2010). Burnout prevention: A review of intervention programs. *Patient education and counseling, 78*(2), 184-190. https://doi.org/10.1016/j.pec.2009.04.008

Bernstein, D.A., Borkovec, T.D., & Hazlett-Stevens, H. (2000). *New Directions in Progressive Relaxation Training: A Guidebook for Helping Professionals*. Westport: Praeger/Greenwood Publishing Group.

Bianchi, R, Schonfeld S, & Laurent E. (2015). Burnout-depression overlap: a review. Clinical *Psychology Review, 36*, 28-41. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2015.01.004

Busireddy, K. R., Miller, J. A., Ellison, K., Ren, V., Qayyum, R., & Panda, M. (2017). Efficacy of interventions to reduce resident physician burnout: A systematic review. Journal of *Graduate Medical Education, 9*(3), 294-301. https://doi.org/10.4300/JGME-D-16-00372.1

Davis, M., Eshelman, E.R., & McKay, M. (2008). *The Relaxation and Stress Reduction Workbook.* Oakland, CA: New Harbinger Publications.

Demerouti, E., Bakker, A.B., Nachreiner, F., & Schaufeli, W.B. (2001). The job demands-resources model of burnout. *Journal of Applied Psychology, 86*, 499-512. https://doi.org/10.1037/0021-9010.86.3.499

Erschens, R., Loda, T., Herrmann-Werner, A., Keifenheim, K. E., Stuber, F., Nikendei, C., Zipfel, S., & Junne, F. (2018). Behaviour- based functional and dysfunctional strategies of medical students to cope with burnout. *Medical Education Online, 23*(1), 1535738. https://doi.org/10.1080/10872981.2018.1535738

Fenn, M.K., Byrne, M. (2013). The key principles of cognitive behavioral therapy. *InnovAiT, 6* (9), 579-585. https://doi.org/10.1177/1755738012471029

Galán, F., Sanmartín, A., Polo, J., & Giner, L. (2011). Burnout risk in medical students in Spain using

the Maslach Burnout Inventory- Student Survey. International Archives of *Occupational and Environmental Health, 84*(4), 453-459. https://doi.org/10.1007/s00420-011-0623-x

Kim, B., Jee, S., Lee, J., An, S., & Lee, S.M. (2018). Relationships between social support and student burnout: A meta-analytic approach. Stress and Health: Journal of the International *Society for the Investigation of Stress, 34*(1), 127-134. https://doi.org/10.1002/smi.2771

Lesener, T., Pleiss, L.S., Gusy, B., & Wolter, C. (2020). The Study Demands-Resources Framework: An Empirical Introduction. International Journal of Environmental *Resources and Public Health 17*(14), 5183. https://doi.org/10.3390/ijerph17145183

Mahoney, D., Diaz, V., Thiedke, C., Mallin, K., Brock, C., Freedy, J., & Johnson, A. (2013). Balint groups: the nuts and bolts of making better doctors. International Journal of *Psychiatry in Medicine, 45*(4), 401-411. https://doi.org/10.2190/PM.45.4.j

Maslach, C. (1993). Burnout: a multidimensional perspective. In Schaufeli, W.B., Maslach, C., Marek, T. (Eds.) *Professional burnout: recent developments in theory and research.* Taylor and Francis: New York, pp.20-21.

Maslach, C. (2017). Finding solutions to the problem of burnout. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research, 69*(2), 143. https://doi.org/10.1037/cpb0000090

Maslach, C., & Goldberg, J. (1998). Prevention of burnout: New perspectives. *Applied & Preventive Psychology, 7,* 63-74. https://doi.org/10.1016/S0962-1849(98)80022-X

Maslach, C., Jackson, S.E., & Leiter, M.P. (1996). *Maslach Burnout Inventory* (3rd Ed.). Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.

Maslach, C. & Leiter, M.P. (2016). Understanding the burnout experience: recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry, 15*, 103-111. https://doi.org/10.1002/wps.20311

May, R.W., Bauer, K.N., & Fincham, F.D. (2015). School burnout: Diminished academic and cognitive performance. *Learning and Individual Differences, 42,* 126-131. https://doi.org/10.1016/j.lindif.2015.07.015

Mian, A., Kim, D., Chen, D., Ward, & W.L. (2018). Medical student and resident burnout: A review of causes, effects, and prevention. *Journal of Family Medicine and Disease Prevention 4*, 094. https://doi.org/10.23937/2469-5793/1510094

Nteveros, A., Kyprianou, M., Artemiadis, A., Charalampous, A., Christoforaki, K., Cheilidis, S., Germanos, O., Bargiotas, P., Chatzittofis, A., & Zis, P. (2020). Burnout among medical students in Cyprus: A cross-sectional study. *PLoS One, 15*(11), e0241335. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0241335

Olds, J., & Malone, J. (2019). The implementation and evaluation of a trial Balint group for clinical

medical students. *Journal of Balint Society, 44*, 319.

Pluta, A., & Wójcik, G.P. (2015). Research on time-management skills of employees in the process of creating value for the customer. *International Journal of Business Performance Management 16* (2-3): 246-261. https://doi.org/10.1504/IJBPM.2015.068735

Salmela-Aro, K., & Read, S. (2017). Study engagement and burnout profiles among Finnish higher education students. *Burnout Research 7*, 21-28. https://doi.org/10.1016/j.burn.2017.11.001

Schaufeli, W.B., & Taris, T. W. (2014). A critical review of the job demands-resources model: Implications for improving work and health. In G.F. Bauer, O. Hämmig (Eds.), *Bridging occupational, organizational and public health: A transdisciplinary approach* (pp.43-68). Springer Science + Business Media. https://doi.org/10.1007/978-94-007-5640-3_4

Shreffler, J., Huecker, M., Martin, L., Sawning, S., The, S., Shaw, M.A., Mittel, O., & Holthouser, A. (2020). Strategies to combat burnout during intense studying: Utilization of medical student feedback to alleviate burnout in preparation for a high stakes examination. *Health Professions Education, 6*(3), 334-342. https://doi.org/10.1016/j.hpe.2020.04.009

Usán Supervía, P., & Salavera Bordás, C. (2020). Burnout, goal orientation and academic performance in adolescent students. *International Journal of Environmental Research and Public Health 17*, 6507. https://doi.org/10.3390/ijerph17186507

Weber, A., & Jaekel-Reinhard, A. (2000). Burnout syndrome: a disease of modern societies, *Occupational Medicine, 50*, 512-517. https://doi.org/10.1093/occmed/50.7.512

Yazdankhahfard, M., Haghani, F., & Omid, A. (2019). The Balint group and its application in medical education: A systematic review. *Journal of Education and Health Promotion, 8,* 124.