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+

BENDit-EU IO3: Curriculum for Students and Train-the-Trainer for Support Staff

Module 1: Training Day 1

"Carol Davila" University of Medicine and Pharmacy

Liliana Veronica Diaconescu
Alexandra Ioana Mihăilescu
Ovidiu Popa-Velea

BURNOUT

FORMACIÓN DÍA 1

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

Orden del día:
Definición de burnout, relevancia
Síntomas, consecuencias y evolución del burnout
Círculo Burnout - ansiedad - depresión

CONCIENCIA

Resultados 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

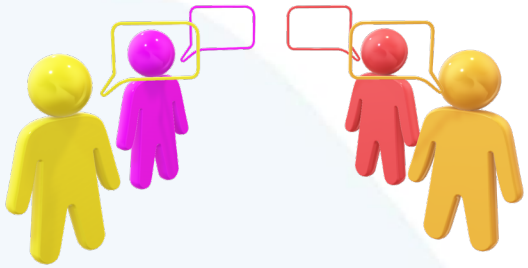
Bienvenida y actividades para romper el hielo

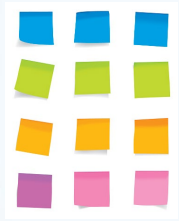
Bienvenida e introducción del formador (Actividad interactiva 1) (30 minutos)

Presentación de los participantes (por parejas)

Actividad interactiva 2 (30 minutos)

Un primer paso para introducir Burnout





Actividad interactiva 3 (45 minutos)

¿Qué hay en tu plato?

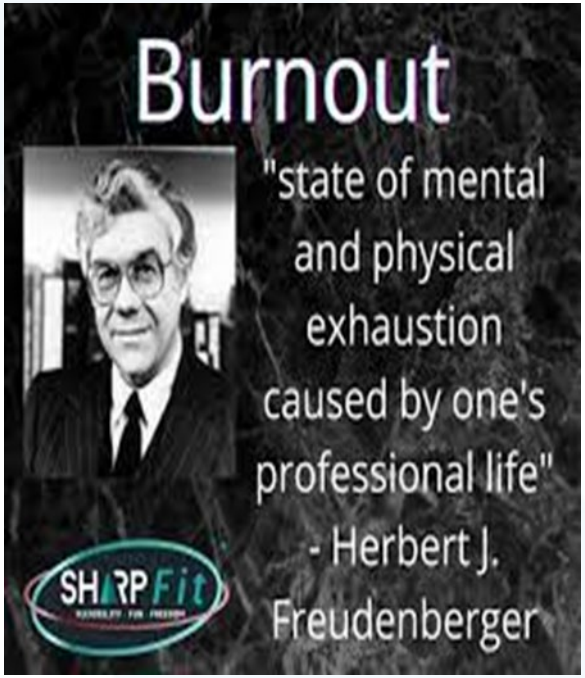
BURNOUT

Herbert Freudenberger - principios de los años 70

El término describe:

agotamiento emocional gradual,
pérdida de motivación,
compromiso reducido

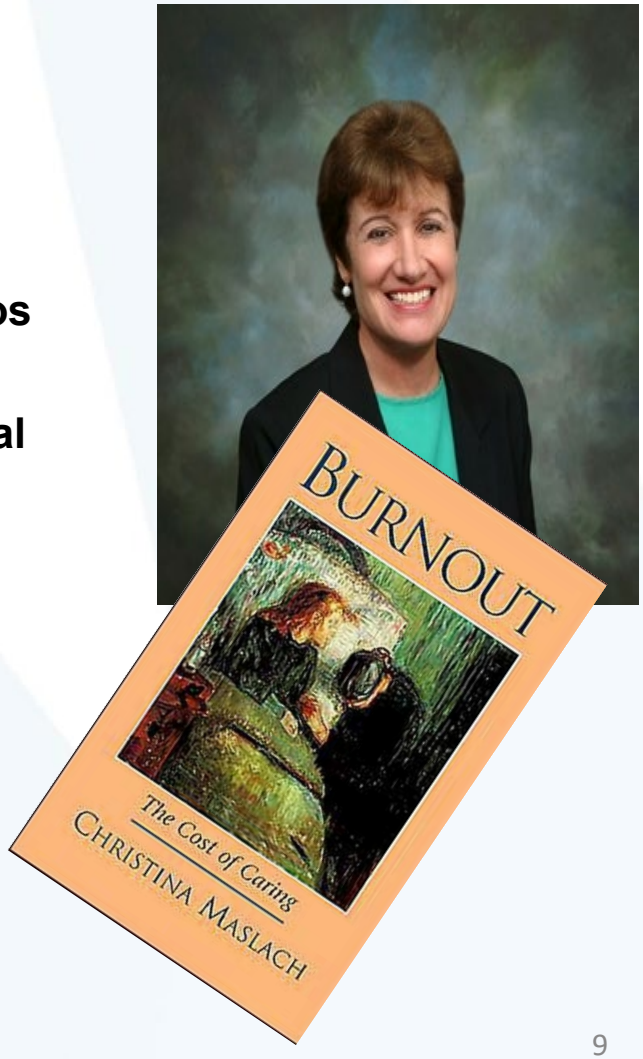
entre los profesionales "de ayuda" de una clínica para pacientes drogodependientes



Christina Maslach y colegas (1976)

-identificó una condición psicológica encontrada en trabajadores de servicios humanos que:

- **se sentía emocionalmente agotada,**
- **desarrolló percepciones y sentimientos negativos sobre sus clientes o pacientes,**
- **experimentaron crisis de competencia profesional**
- **un fenómeno restringido a los llamados profesiones (sanidad, educación, trabajo social, psicoterapia, servicios jurídicos y abogados).**



"Burnout" se utilizó por primera vez en relación con el trabajo pero el término tiene una historia más larga

"Ella ardía de amor, como la paja flamea con el fuego
Ella quemó el amor, tan pronto como se quema la paja"

(W. Shakespeare, 1599)

"Thomas Buddenbrook se siente agotado por su trabajo político y sus negocios"

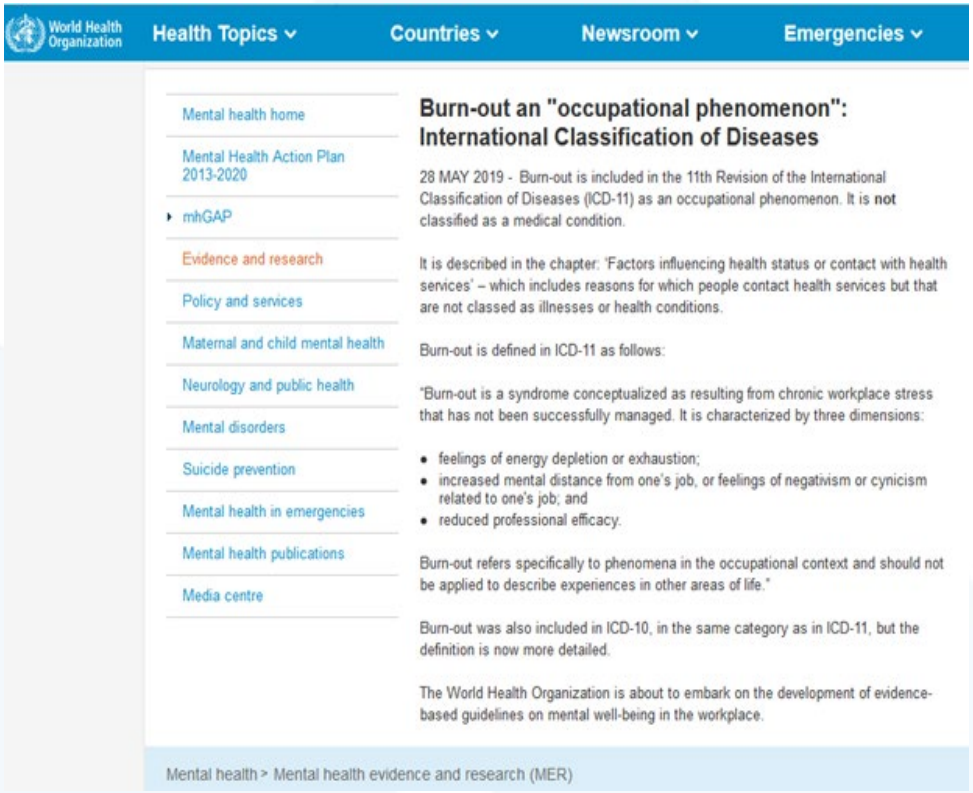
(Thomas Mann, 1901)

"El arquitecto Querry, se trasladó a África A vivir en una leprosería, tiene pensamientos sombríos, está desilusionado y sufre de fatiga, apatía y cinismo".

(Graham Greene, 1960)

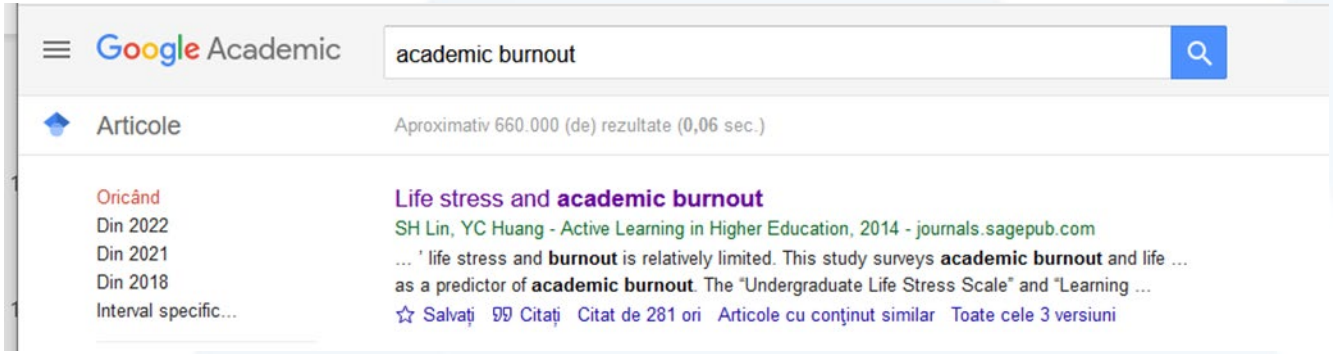
- **OMS - ICD-11 (2019):**
  Burnout (código QD85)

- un "fenómeno en el trabajo
contexto"
- no clasificada como afección médica.
- un síndrome conceptualizado como resultante de un lugar de trabajo crónico estrés que no se ha conseguido gestionado

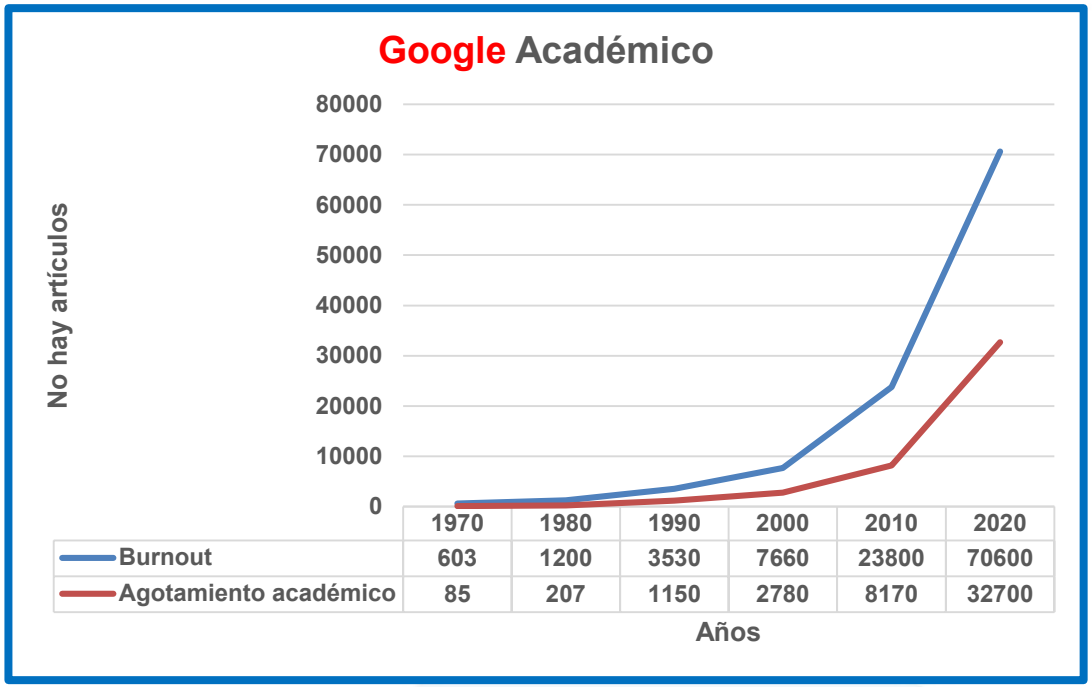


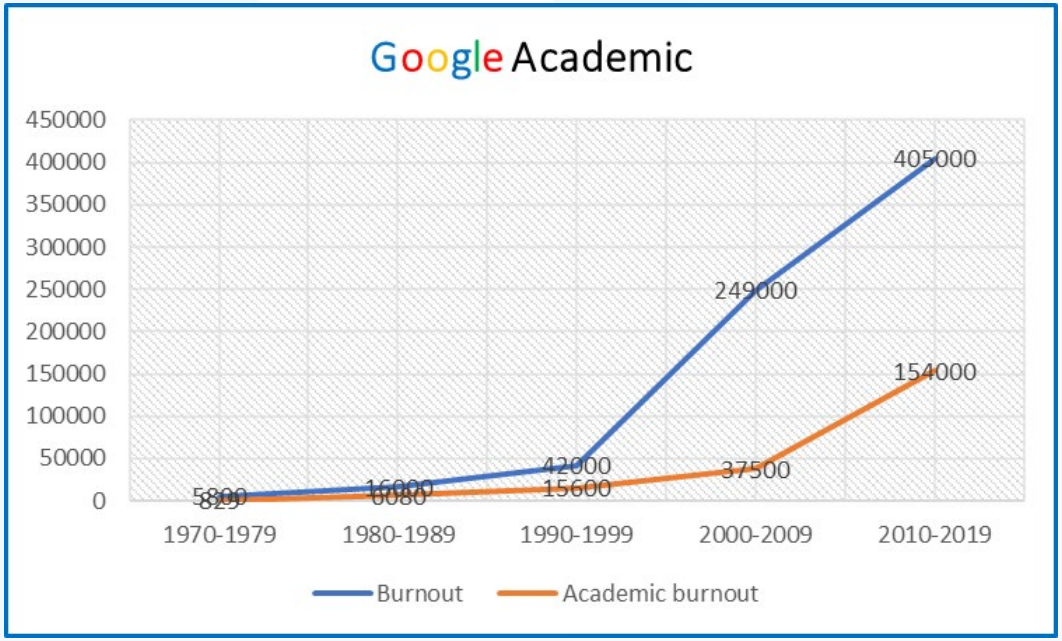
Búsqueda en Google Académico .....

1.360.000

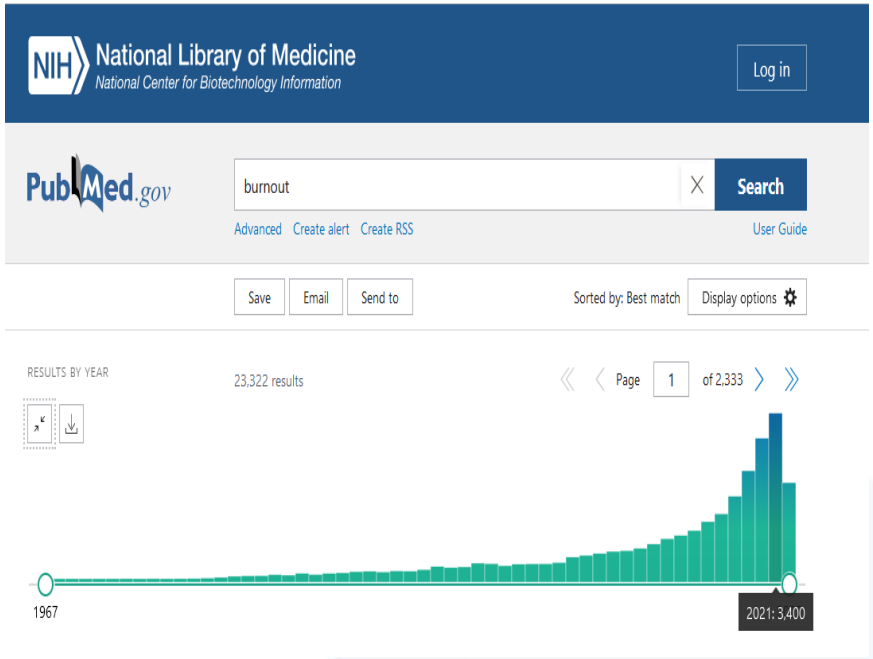


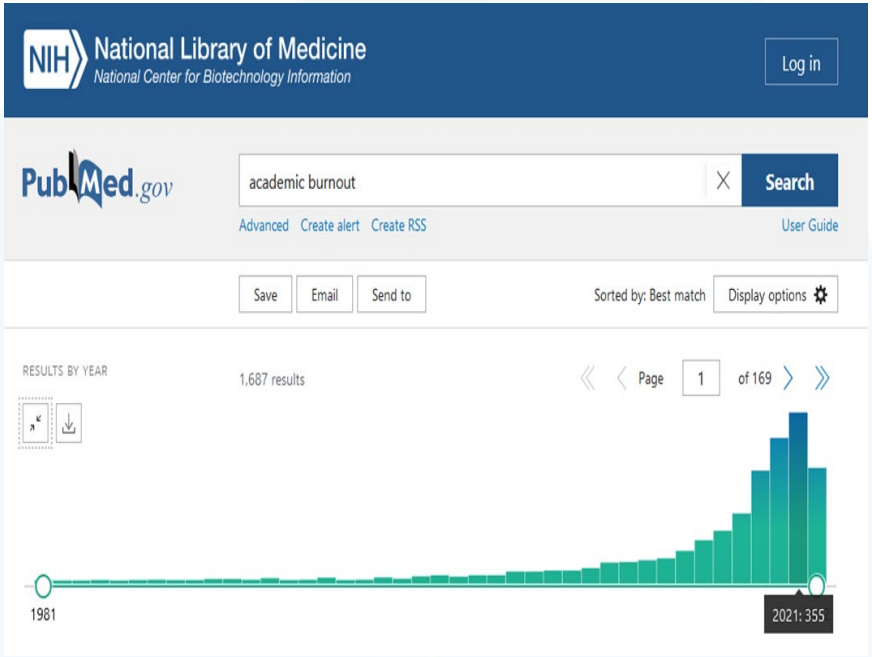
660.000


Google Académico
No hay artículos
80000
70000
60000
50000
40000
30000
20000
10000
0
1970 1980 1990 2000 2010 2020
Burnout 603 1200 3530 7660 23800 70600
Agotamiento académico 85 207 1150 2780 8170 32700
Años


Google Academic
450000
400000
350000
300000
250000
200000
150000
100000
50000
0
405000
249000
154000
42000
37500
15600
1970-1979
1980-1989
1990-1999
2000-2009
2010-2019
Burnout
Academic burnout

Búsqueda en PubMed .....





Definición

BURNOUT
- un concepto tridimensional en un contexto profesional

1) Sensación de agotamiento energético;

2) mayor distanciamiento mental del propio trabajo, o sentimientos de negativismo o cinismo relacionados con el propio trabajo;

3) una sensación de ineficacia y falta de logros.

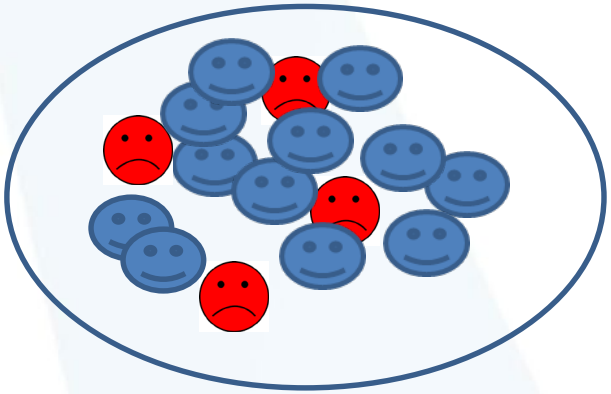
AGOTAMIENTO ACADÉMICO
- un concepto tridimensional en el contexto del entorno académico

1) agotamiento en el intento de alcanzar buenos resultados (con emociones negativas hacia sus tareas);

2) Aumento de la distancia mental con respecto a los estudios/sentimientos de negativismo o cinismo (actitud negativa hacia el significado y la utilidad de los estudios);

3) sentimientos de incompetencia o ineficacia en el cumplimiento de diversas obligaciones académicas.

Diferentes estudios: 28 - 61%.



El agotamiento parece ser un fenómeno acumulativo, con una mayor prevalencia en los años clínicos.

¿Cuál es la prevalencia real?

- **La prevalencia puede estar infradeclarada;**
- **algunos no reconocen los signos o síntomas del burnout;**
- **otros sufren y soportan.**

Preguntas:

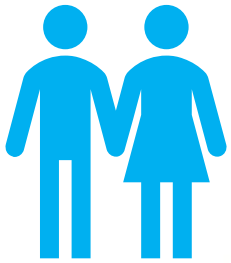
¿Cuántas veces te has quejado de estar agotado?

¿Cuántas veces has buscado asesoramiento?

¿Cuántas veces te has dirigido al centro de asesoramiento?

AGOTAMIENTO ACADÉMICO
Diferencias de género

Diferentes resultados



- **las mujeres son más propensas a sufrir desgaste emocional que los hombres** *(Purvanova & Muros, 2010, meta-análisis);*
- **los estudiantes varones presentan mayor burnout que las estudiantes mujeres** *(Borenstein et al., 2013);*
- **las alumnas pueden haber tenido menos inadecuación y agotamiento en el cumplimiento de sus obligaciones y responsabilidades académicas** *(Backović et al., 2012);*
- **no hay diferencias significativas en el burnout en función del género** *(Frajerman et al., 2019, metaanálisis; Kalkan & Dagli, 2021).*

Factores individuales

Rasgos de personalidad:
- perfeccionismo;
- personalidad tipo A;
- la necesidad de tener el control;

Escasos recursos de afrontamiento

Estilo de vida:
- conductas de riesgo;
- desequilibrio esferas de la vida;
- demasiadas responsabilidades.

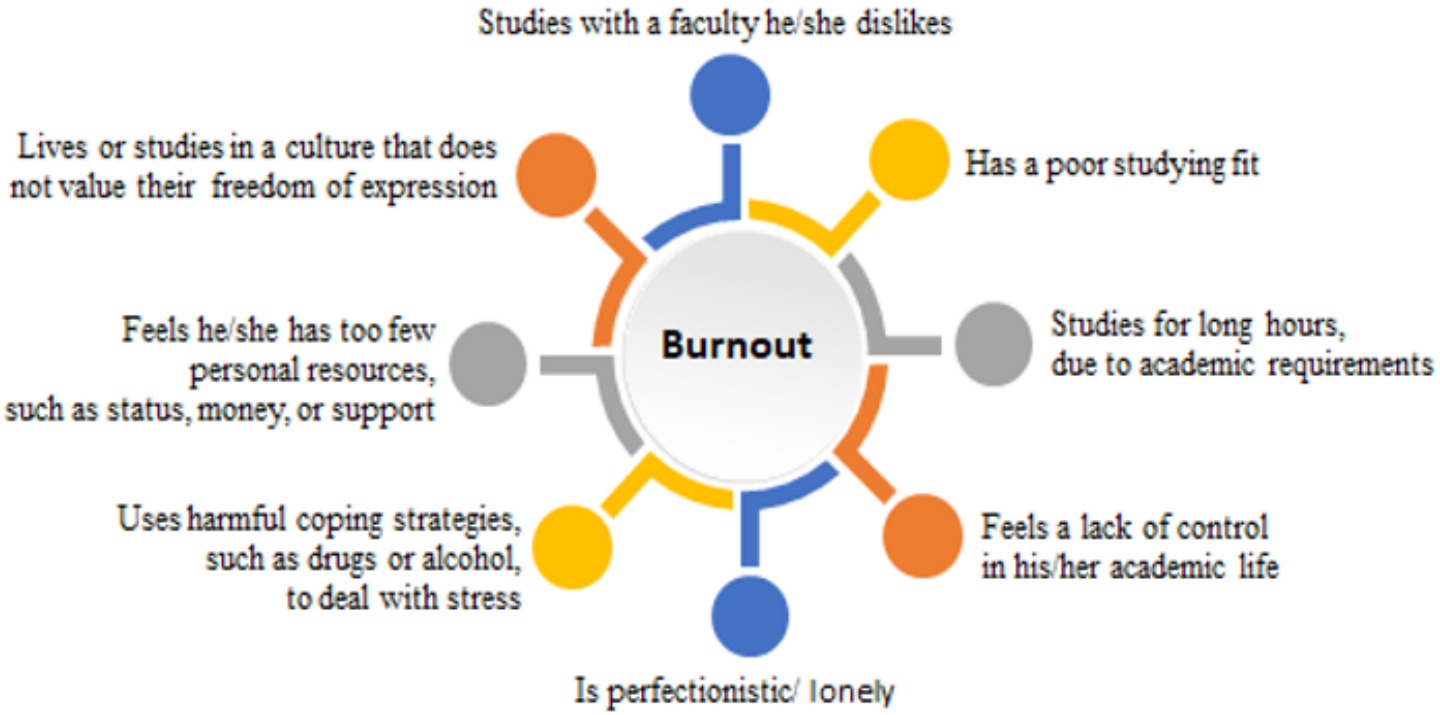
Acontecimientos personales
- fallecimiento de un familiar;
- enfermedad;
- cambios no deseados en la estructura familiar .
- nuevas tareas laborales estresantes.

Burnout

Día 3

Entorno académico
- mal ambiente de aprendizaje
- sobrecarga curricular
- rotaciones desorganizadas;
- poca supervisión personal docente;
- indiferencia o cinismo
- exposición al sufrimiento;
- sistema de evaluación/calificación
- incorrección, injusticia;
- escaso / nulo reconocimiento;
- Escaso apoyo del profesorado;
- malas relaciones interpersonales relaciones;
- "currículo oculto".

El riesgo de agotamiento emocional y burnout es superior en cualquier adulto del entorno académico que:



Actividad interactiva 4 (30 minutos)

Casos prácticos: signos/síntomas de burnout

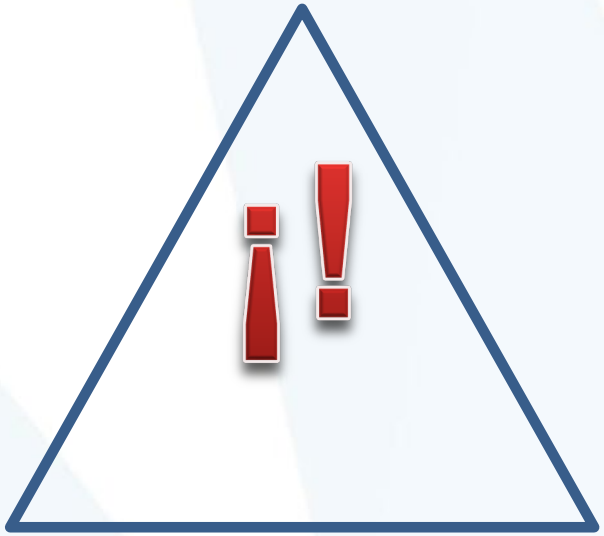
Síntomas y signos de burnout

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.

Señales de advertencia del agotamiento académico

1. Te sientes fatigado todo el tiempo
2. No te estás cuidando
3. Tu rendimiento está disminuyendo
4. Te volviste demasiado sensible
5. Te sientes mal
6. Tu vida social está algo ausente
7. Te sientes desesperado

Nombra a otros...



Actividad interactiva 5 (30 minutos)

Casos prácticos: consecuencias del burnout

Burnout académico: consecuencias

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.

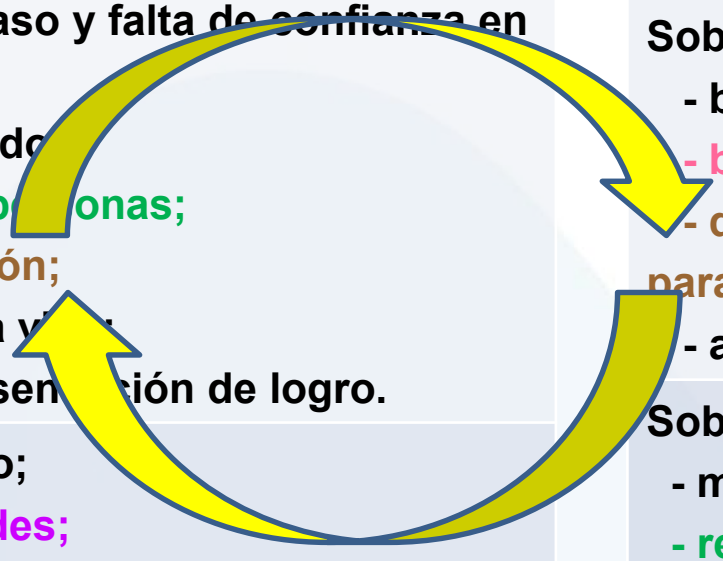
Síntomas / signos	Consecuencias
- sensación de fatiga; - dolores de cabeza, de espalda y musculares; - cambios en el apetito y en los hábitos de sueño.	Sobre salud mental y bienestar: - ansiedad; - depresión; - abuso de sustancias;
- sentimiento de fracaso y falta de confianza en uno mismo; - impotencia, 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

Síntomas / signos

- sensación de fatiga;
- dolores de cabeza, de espalda y musculares;
- cambios en el apetito y en los hábitos de sueño.

- sentimiento de fracaso y falta de confianza en uno mismo;
- impotencia, abrumado
- desapego de otras p onas;
- pérdida de motivación;
- enfoque cínico de la v
- baja satisfacción y sen ción de logro.

- 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.



Consecuencias

Sobre salud mental y bienestar:
- ansiedad;
- depresión;
- abuso de sustancias;

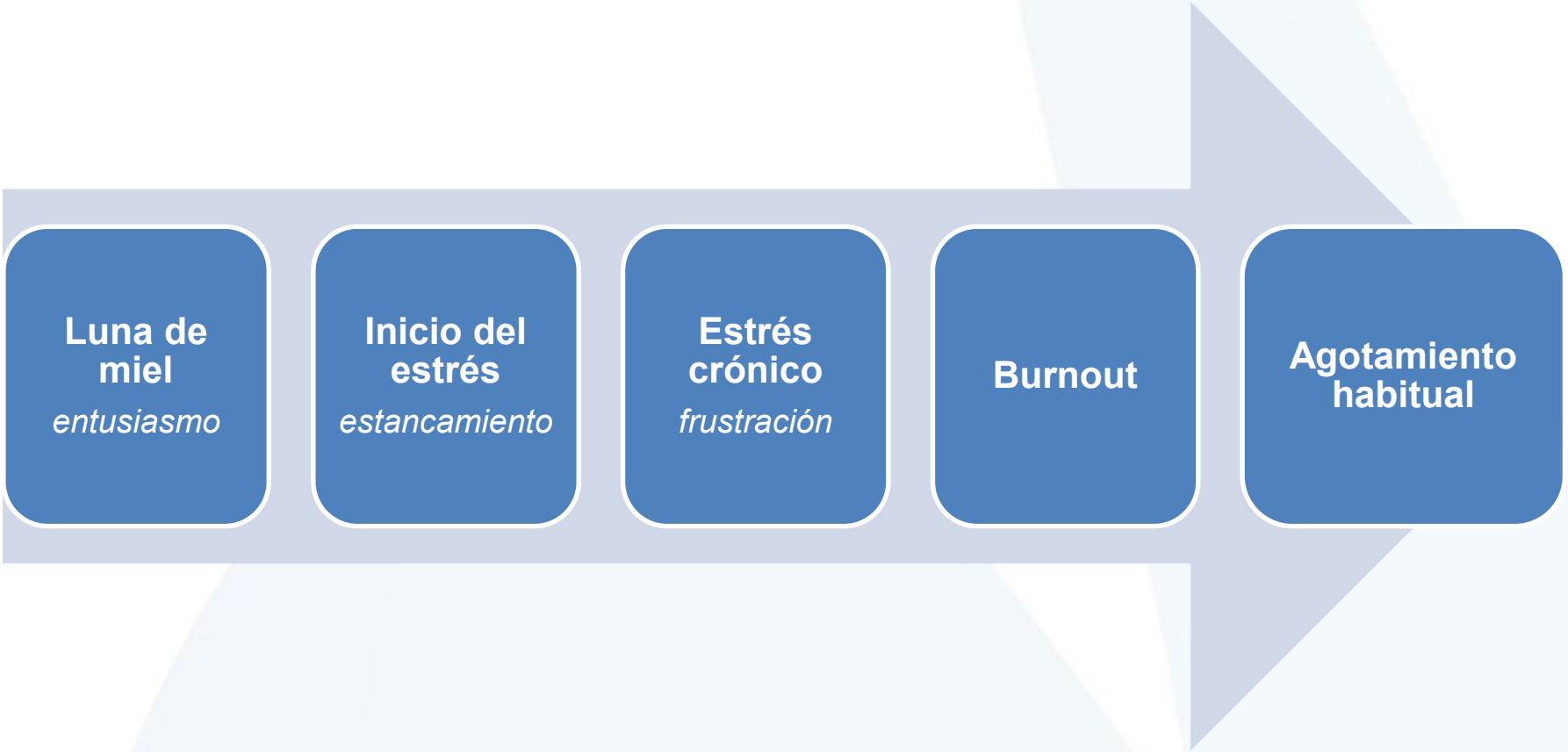
Sobre el rendimiento académico:
- bajo rendimiento académico;
- baja satisfacción académica;
- disminución de la motivación para el estudio;
- abandono

Sobre la vida social:
- malas relaciones personales;
- retraimiento social;
- soledad;
- pérdida de interés en actividades extraescolares.

El burnout como proceso gradual

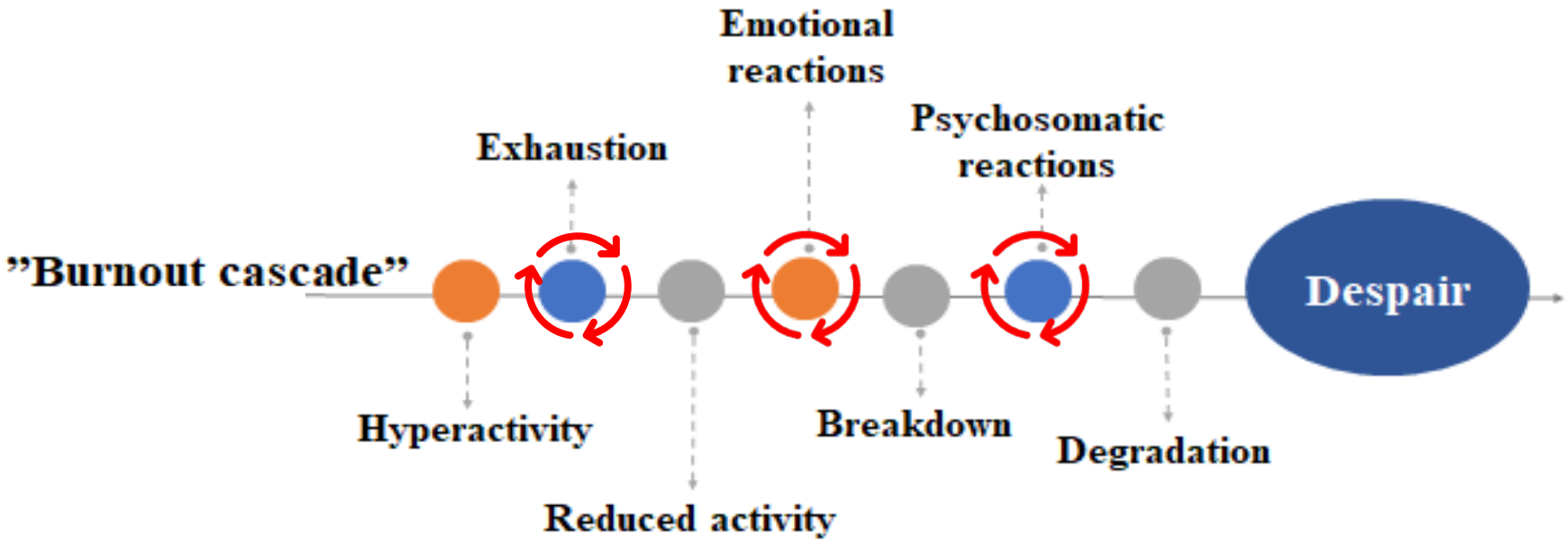
Freudenberger, 1975; Freudenberger & North, 1992

El burnout como proceso gradual



El burnout como proceso gradual

Weber, 2000



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

Actividad interactiva 6 (30 minutos)

Juegos de rol

Estrés vs. Burnout

Estrés

- caracterizada por una implicación excesiva;
- las emociones son reactivas o exageradas ("excitación");
- produce urgencia e hiperactividad ("todo es urgente y ultranecesario");
- pérdida / disminución de energía física;
- a menudo conduce a trastornos de ansiedad;
- suele percibirse como una molestia física;
- puede conducir a una muerte prematura (a través de enfermedades psicosomáticas).

Burnout

- caracterizada por la desvinculación, la no implicación;
- las emociones están embotadas (aplanadas) ("estupor emocional");
- produce impotencia y desesperanza;
- pérdida de motivación y esperanza ("pérdida de sentido");
- a menudo conduce al desapego y a la depresión;
- Suele percibirse como un malestar emocional;
- puede hacer que la vida parezca inútil e incluso desencadenar el suicidio.

Actividad interactiva 7 (20 minutos)

¿Debo ponerme en contacto con un psiquiatra si creo que tengo síntomas de agotamiento?

Ansiedad

Físico:

- palpitaciones, dificultad para respirar,
temblor de las extremidades o Temblor generalizado, sudoración, Piel fría, boca seca, mareos, náuseas, tensión muscular;

Psicológico:

- miedo intenso, sensación de temor y amenaza, terror psicológico, irritabilidad, pánico, dificultades para
concentración, insomnio

Burnout

Agotamiento

- sentirse extremadamente cansado, sin una razón inmediata.

Cinismo / Despersonalización

- Indiferencia por lo que haces en la facultad y por la gente que te rodea;
- sentimientos de desapego de tu verdadero yo;

Baja sensación de logro

- autopercepción aguda de carencia de sentido, ineficacia y fracaso.

¿Debo ponerme en contacto con un psiquiatra si creo que tengo síntomas de agotamiento?

Depresión

Mentalmente

- tristeza;
- anhedonia - dificultad para conseguir placer de ninguna de las cosas en tu vida que te han hecho sentirse bien en el pasado;
- ideas de devaluación, desesperanza, impotencia, pensamientos suicidas.

Físicamente:

- insomnio;
- Aumento / disminución del apetito;
- bajo nivel de energía.

Burnout

Agotamiento

- sentirse extremadamente cansado, sin una razón inmediata.

Cinismo / Despersonalización

- Indiferencia por lo que haces en la facultad y por la gente que te rodea;
- sentimientos de desapego hacia tu verdadero yo;

Baja sensación de logro

- autopercepción aguda de carencia de sentido, ineficacia y fracaso.

¿Cómo romper el ciclo ansiedad - agotamiento - depresión?

- **Paso 1. La ansiedad, la preocupación percibida conduce a la tensión**
- **Paso 2. Intentar hacer demasiadas cosas para intentar usar la fuerza de voluntad, decir que sí a demasiadas cosas, trabajar más... Simplemente estar demasiado ocupado**
- **Paso 3. Luego el agotamiento... Agotamiento, sentimientos de bajo rendimiento en el trabajo....**
  insomnio
- **Paso 4.....**

¡¡¡DESPACIO!!!

Día 4

El ciclo ansiedad - agotamiento - depresión

AWARENESS

Día 2

- **Actividad:**

- 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

- **Sesión final**: comentarios de los participantes

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+

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

Módulo 1: Día de formación 2

VITALE TECNOLOGIE COMUNICAZIONE - VITECO SRL

Andrea Puglisi

Plataforma Web Burnout: una herramienta de autoevaluación para estudiantes

La aplicación diseñada e implementada por la asociación de BENDit-EU tiene el objetivo de representar una herramienta importante para que los estudiantes autoevalúen el burnout y, en función de sus resultados, reciban asesoramiento y sugerencias de lecturas adicionales, formación u otras formas de desarrollo de habilidades para prevenir o abordar el burnout.

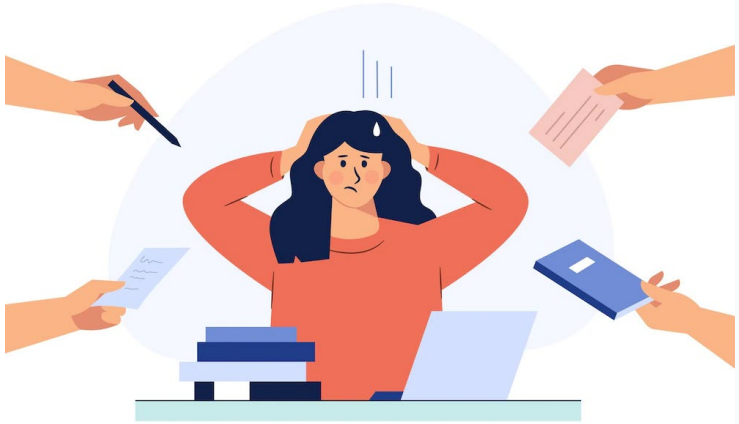
En la plataforma los alumnos pueden ponerse a prueba y recibir orientación práctica sobre cómo mejorar su bienestar

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.

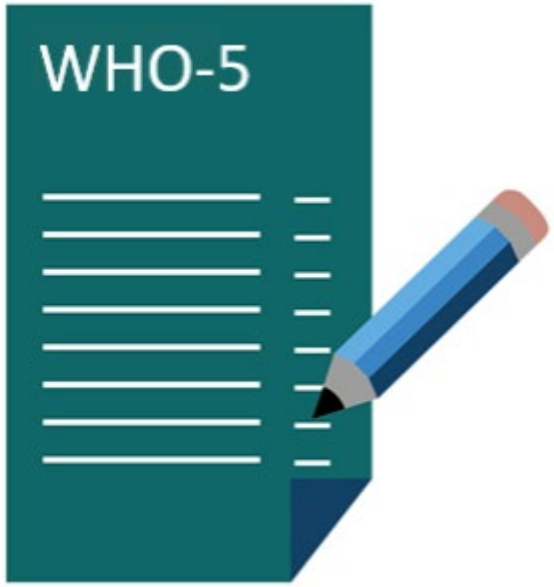
La escala CBI-S consta de las **4 dimensiones** siguientes:
Burnout personal: 6 elementos;
Burnout relacionado con los Estudios- 7 items;
Burnout relacionado con los compañeros- 6 ítems;
Burnout relacionado con el profesorado - 6 ítems.



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.

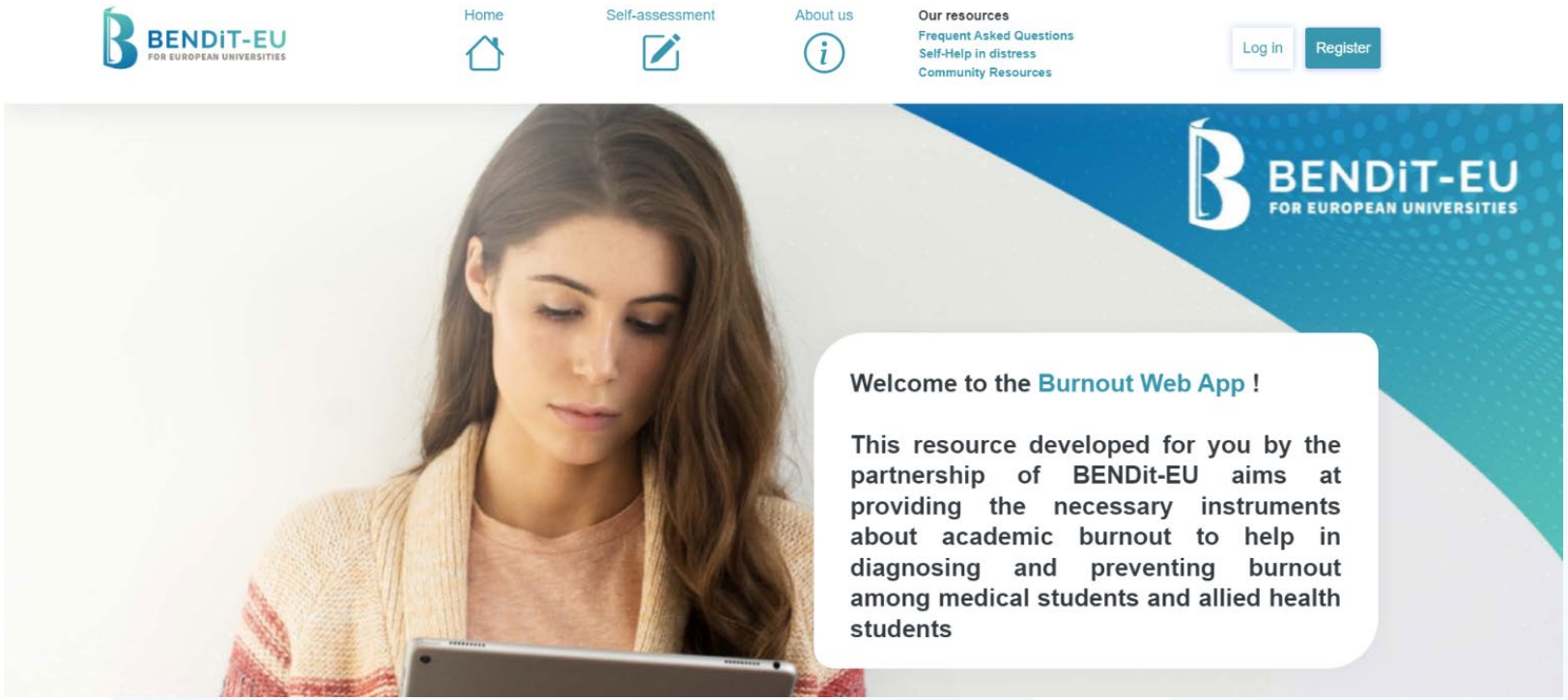
Los instrumentos seleccionados

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.

Cómo llegar a la plataforma

Se puede acceder a la plataforma en https://bwp.bendit-eu.eu/



Incluso antes de registrarse se puede acceder a algunos de los recursos que contiene:

- **Autoayuda en situaciones de emergencia**
- **Recursos comunitarios**
- **Preguntas frecuentes**
- **Quiénes somos**

Recursos para todos

- **Autoayuda en la angustia:** sugerencias útiles sobre actividades que han servido para aliviar los síntomas del burnout.

Self-help in distress

INDIVIDUAL AND GROUP ACTIVITIES THAT ARE EFFECTIVE IN ALLEVIATING BURNOUT SYMPTOMS

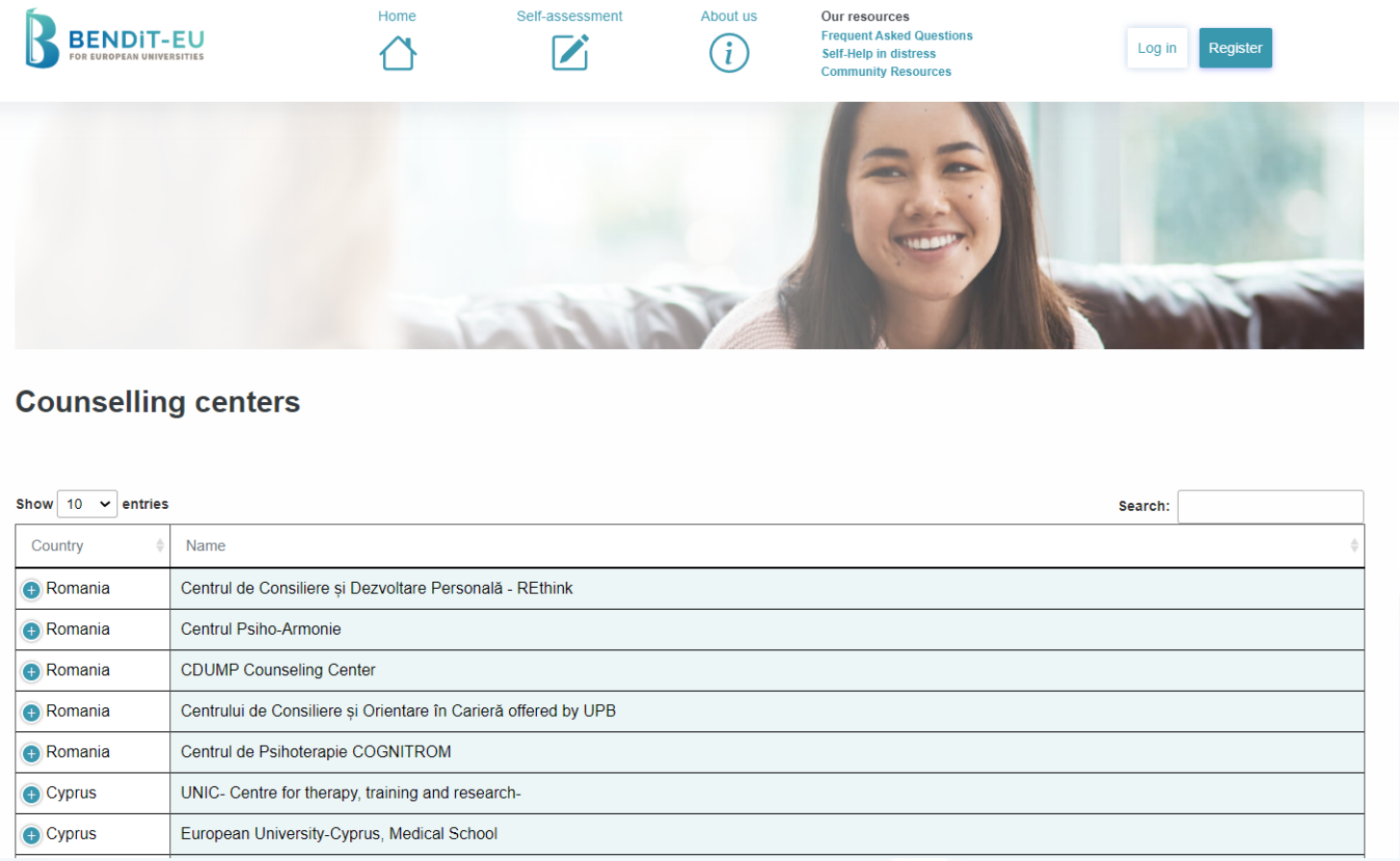
Although preventing burnout is by far the approach that should be preferred, it is not always possible. Sometimes an intervention is needed if the burnout is recognised only after the first symptoms emerged and someone is already going through it. The following are among the activities proven to be effective in alleviating burnout symptoms.

Health | Relaxation strategies | Self understanding

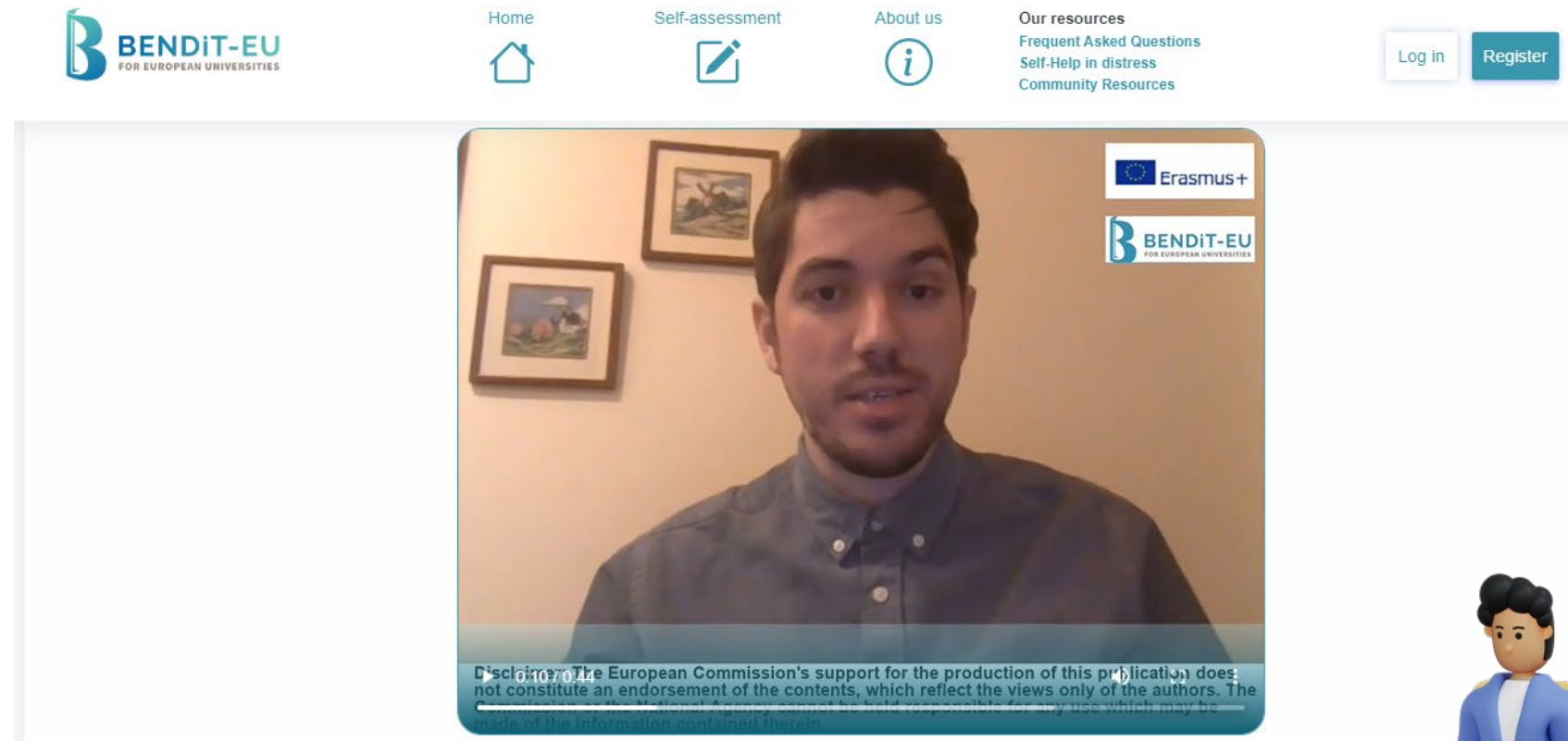
Coping skills | Social support

Recursos para todos

- **Recursos comunitarios:** aquí encontrará centros de asesoramiento, ONG, asociaciones de estudiantes y líneas telefónicas de ayuda de los cinco países (Rumanía, Chipre, España, Portugal y Bulgaria).

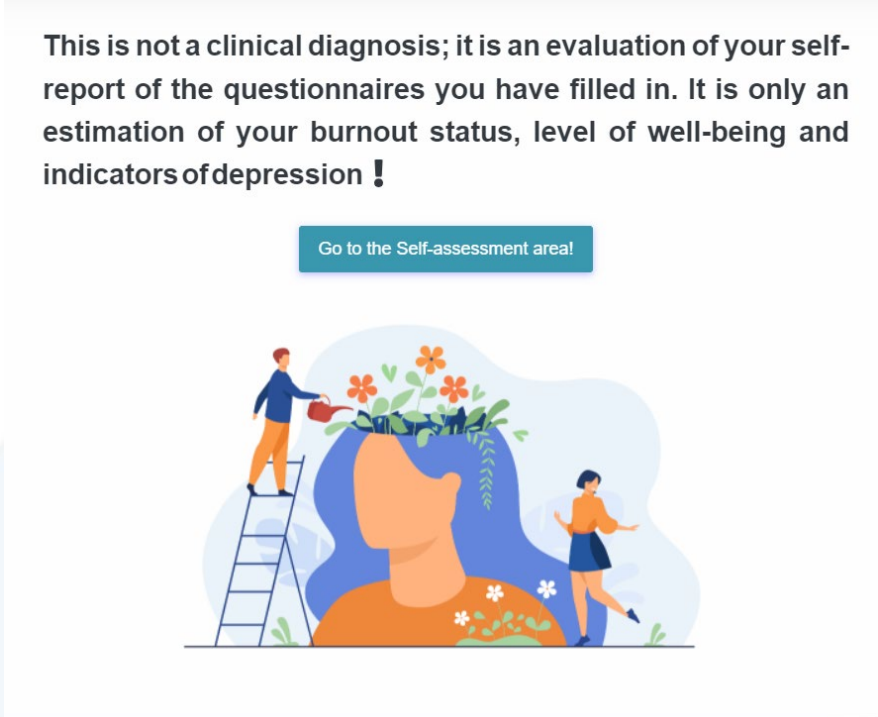


Diseñado para estudiantes



Toda la plataforma está pensada para los estudiantes, por lo que decidimos tener en la home un vídeo con un estudiante invitando a sus compañeros a descubrir información y obtener ayuda, si fuera necesario. A lo largo del proyecto se irán añadiendo vídeos con historias (experiencias de estudiantes y formadores a lo largo del proyecto).

El "núcleo" de la plataforma

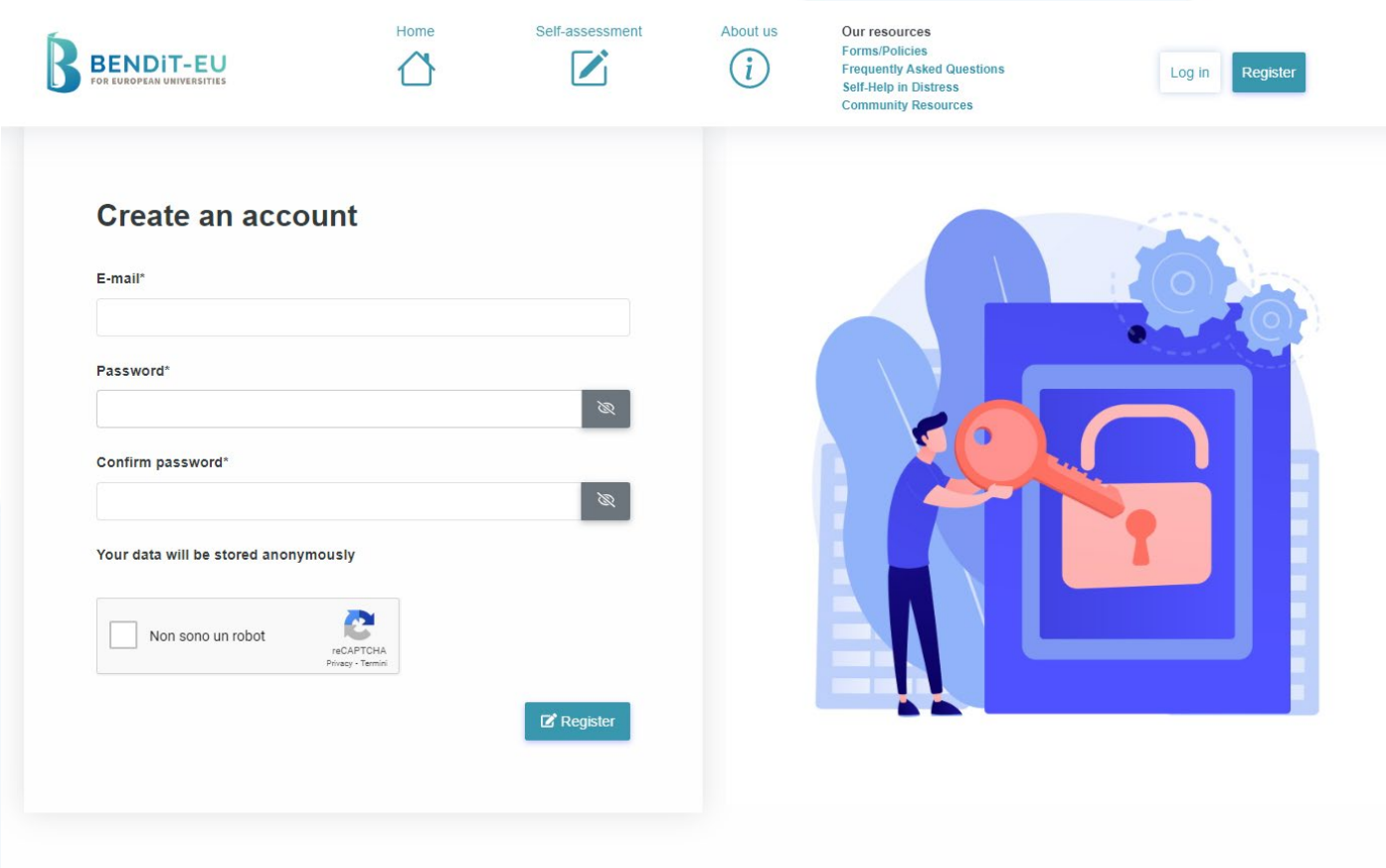


En la parte derecha de la página de inicio podrás acceder al **área de Autoevaluación** de nuestra plataforma. Desde allí podrás acceder al test (o tests) que hemos preparado para ti.

Proceso de registro (1)

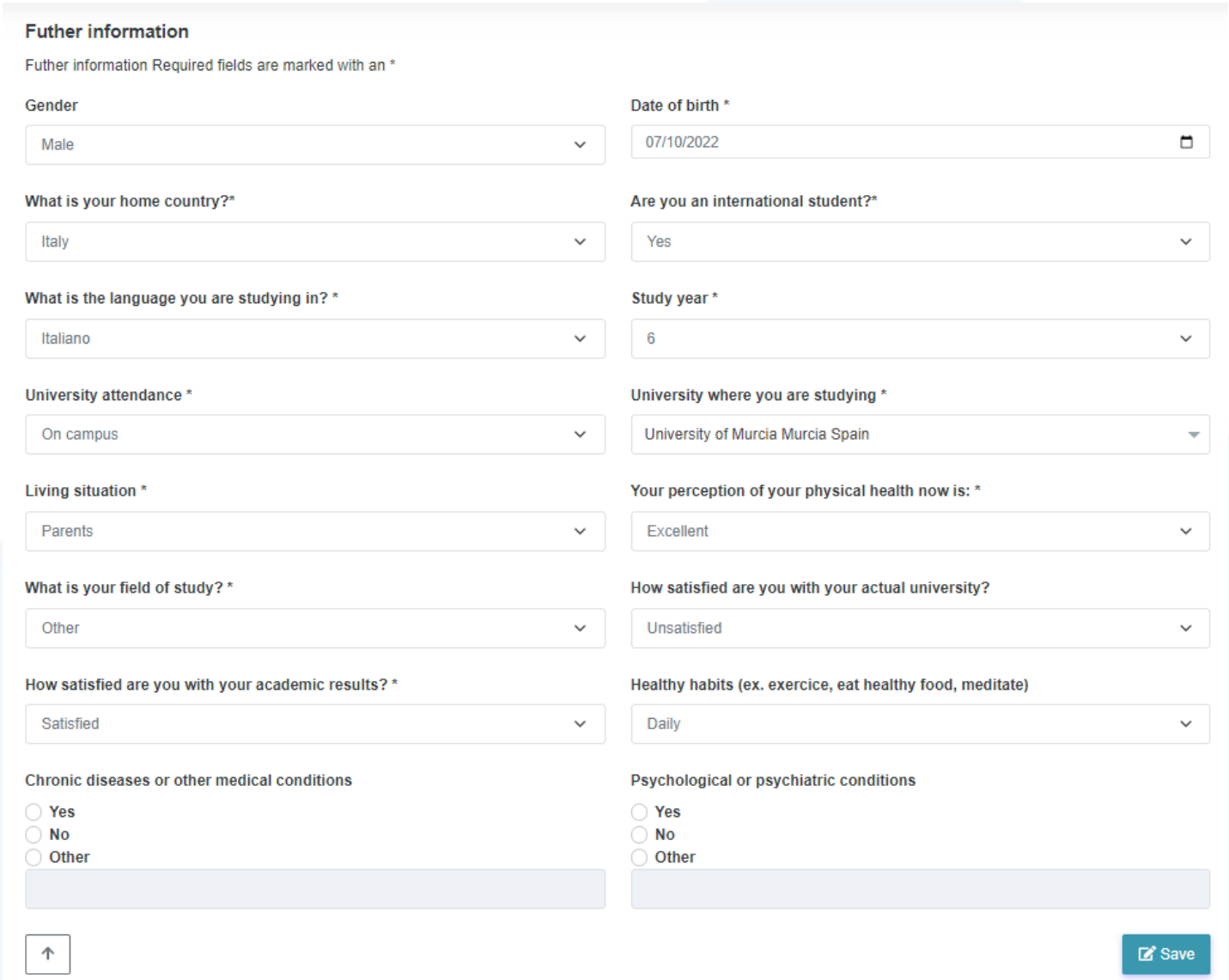
EN PRIMER LUGAR, debe registrarse.

Recordatorio de enlace: https://bwp.bendit-eu.eu/



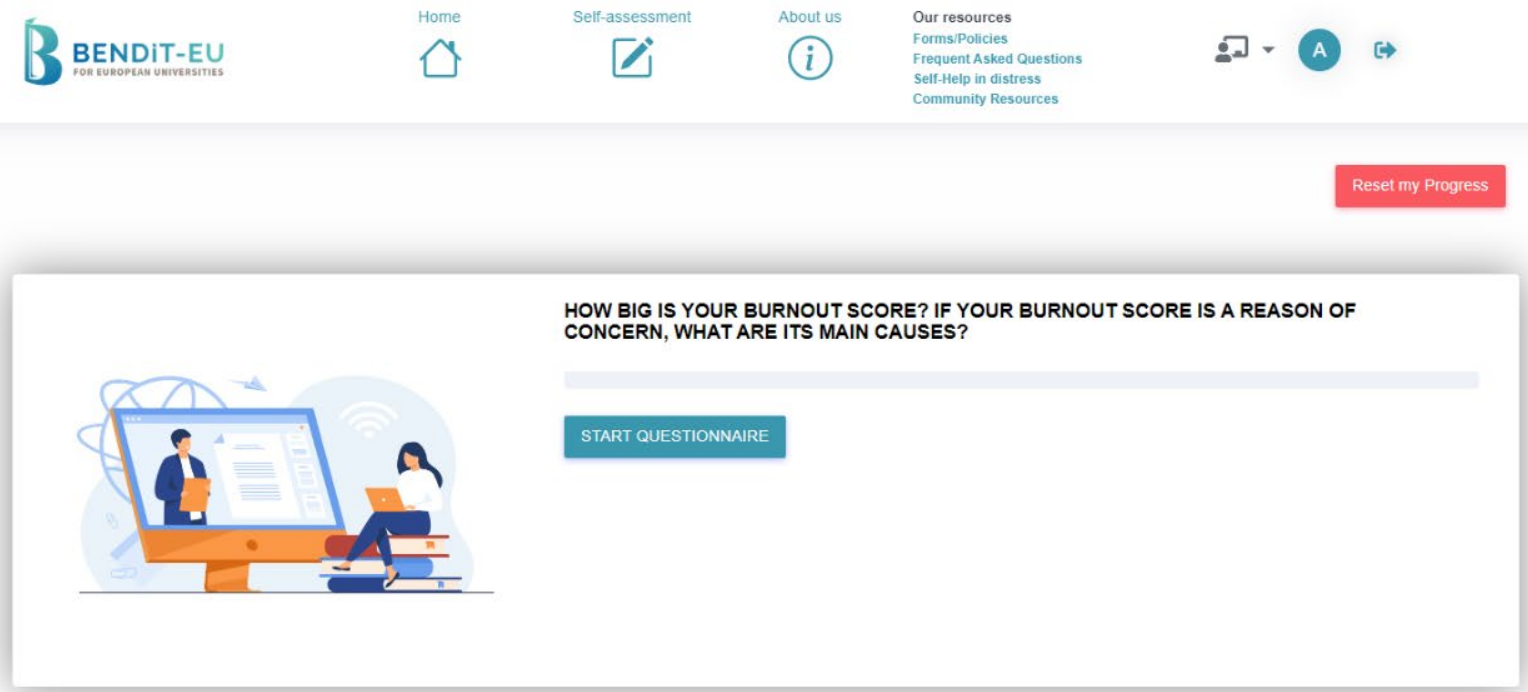
Proceso de registro (2)

Tras el primer formulario de inscripción, deberá completar su perfil con otros datos sobre usted.



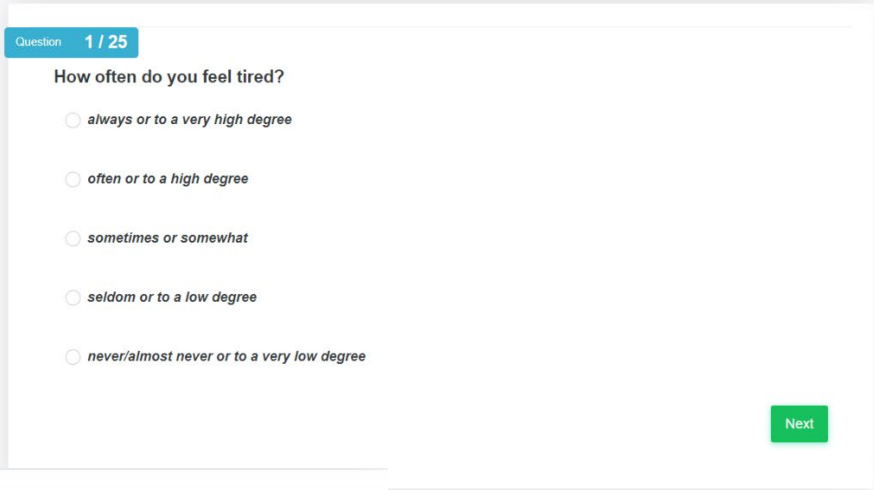
Ahora es el momento de hacer la prueba.

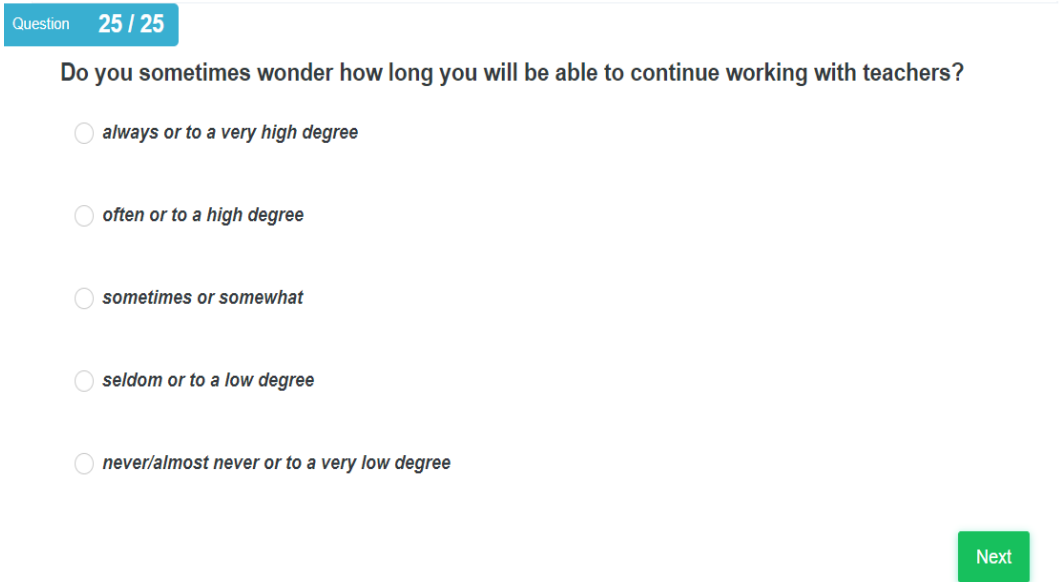
Haga clic en **Autoevaluación** y realice la prueba.



Ha llegado el momento de hacer la prueba.

CBI-S: Primer cuestionario que contiene 25 preguntas que evalúan 4 dimensiones para valorar el nivel de burnout.





Tras responder a las preguntas, el BWP le llevará a la página de resultados, donde se le ofrecerá su resultado personal codificado por colores.

LEVEL 1

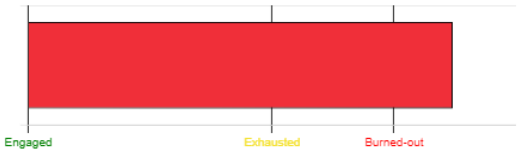
Burned-out

Extremely high (high scores on Emotional Exhaustion, Cynicism and Low Professional Efficancy)

RESOURCES

Information

Self-Help in distress



Now you can take two more questionnaries

Go to Self-assessment

You obtained a high score in academic burnout, which can mean a high risk of further aggravation of this problem during and beyond your 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 in nature and can be significantly reduced through psychological interventions. 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.

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+

Sus resultados más detallados

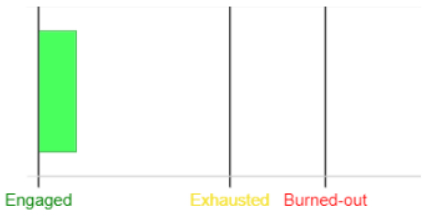
Debajo de su resultado en el CBI-S encontrará los detalles de sus resultados en las **4 dimensiones evaluadas** por el cuestionario

Personal Burnout

User:

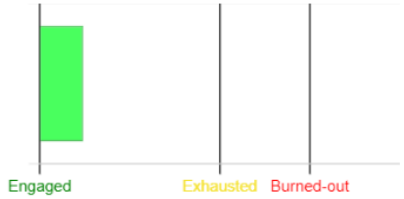
Studies- related Burnout

User:



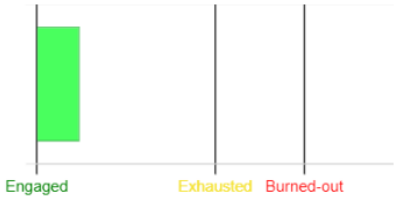
Colleagues-related Burnout

User:



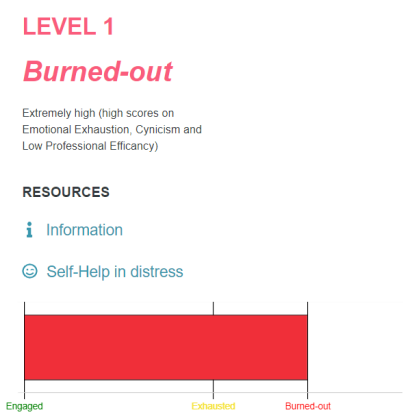
Teachers-related Burnout

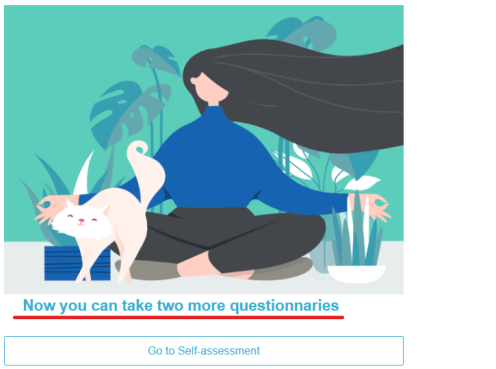
User:

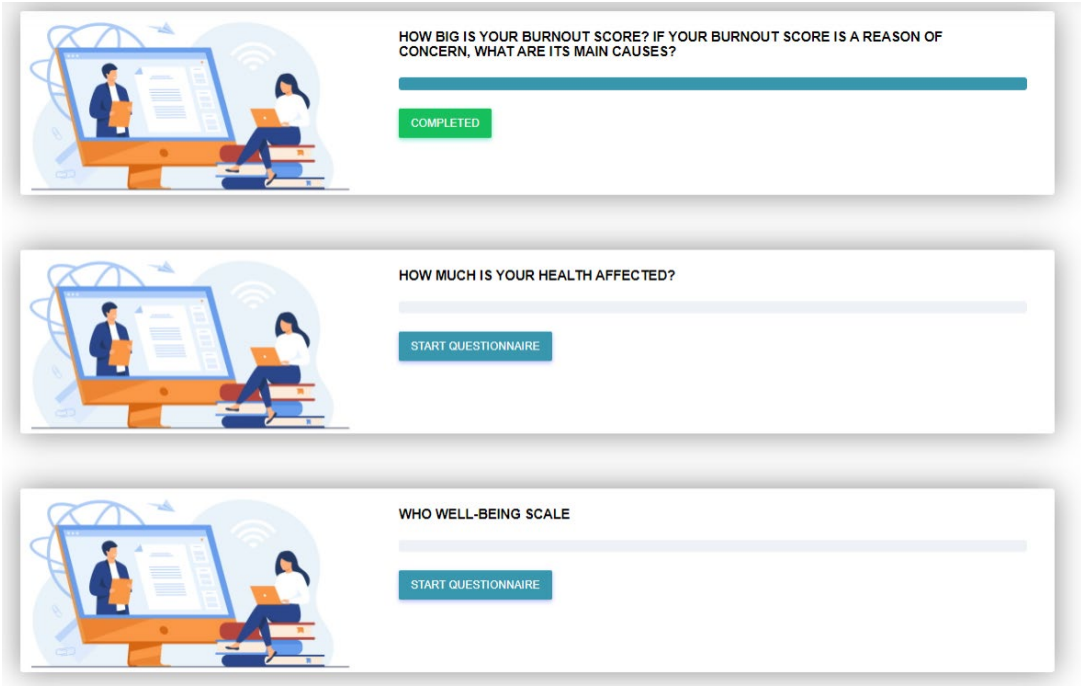


Realización del WHO-5 y del PHQ-9

Si obtiene un resultado amarillo o rojo en el CBI-S "desbloqueará" la posibilidad de ir más allá en el análisis de las causas de su estado mental a través de los cuestionarios **WHO-5** y **PHQ-9**







Usted es libre de realizar sólo las pruebas que le interesen y proceder en el orden que prefiera.

BENDiT-EU
FOR EUROPEAN UNIVERSITIES

Erasmus+

LEVEL 3

YOUR WELLBEING LEVEL IS... High

RESOURCES

Information

Self-Help in distress

Your well-being level is high, this reflecting a good mastery of the environmental challenges and a generally efficient way to use your inner resources.

Despite the fact that you report a good well-being score, the burnout and depression scores can be considered as elevated. This represents a sign of alarm, and should make you orient not only towards lifestyle changes, but also towards getting professional help and advice. In this sense, cognitive-behavioral therapy (CBT), relaxation techniques and support groups could represent reliable solutions. Medication could be also taken into account, in the case of disturbing symptoms. In this latter case, it generally takes about six weeks to bring results.

Una vez que haya completado todas las pruebas, recibirá un resultado final basado en sus respuestas, ¡con un asesoramiento

Otra prueba esperándote...

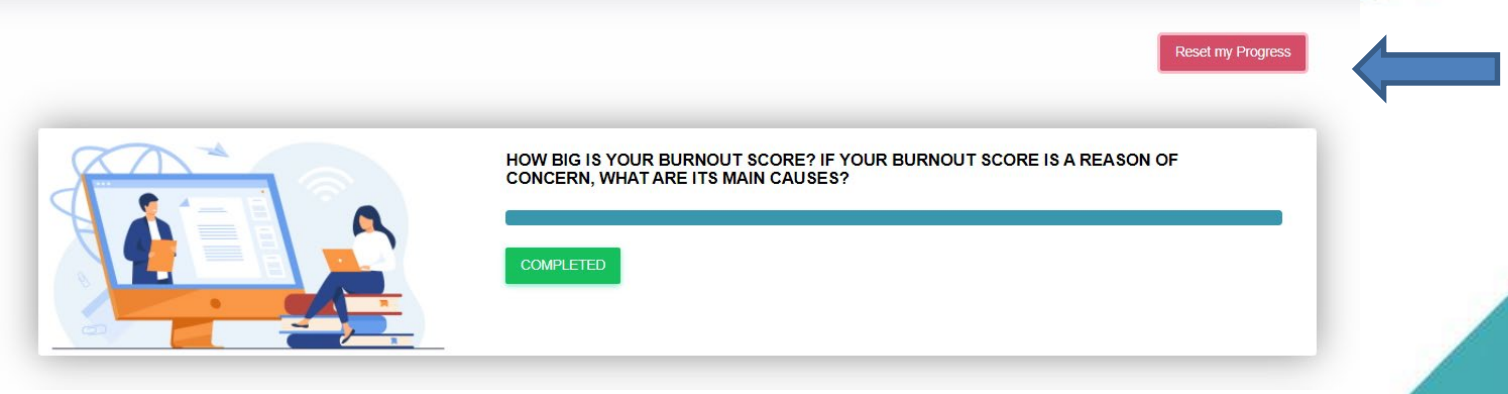
En las preguntas frecuentes y en la sección de autoevaluación puedes obtener más información sobre algunas predisposiciones que podrían ayudarte a combatir el agotamiento; a partir de ahí, puedes iniciar nuestra prueba **para evaluar tu capacidad de recuperación**.

BENDiT-EU
FOR EUROPEAN UNIVERSITIES

Erasmus+

¿Quieres volver a intentarlo?

Si lo desea, puede **eliminar** sus resultados en cualquier momento.



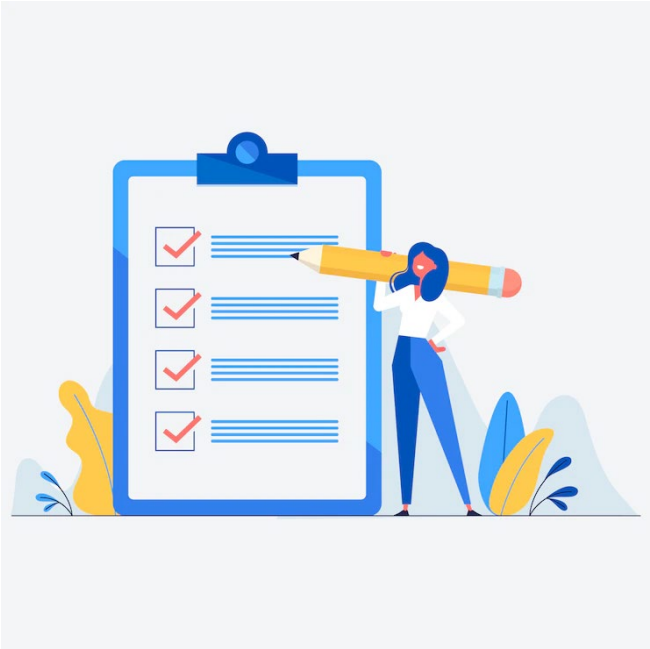
Antes de hacerlo, puede **guardar los resultados en formato PDF** para consultarlos en el futuro.

BENDiT-EU
FOR EUROPEAN UNIVERSITIES

Erasmus+

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

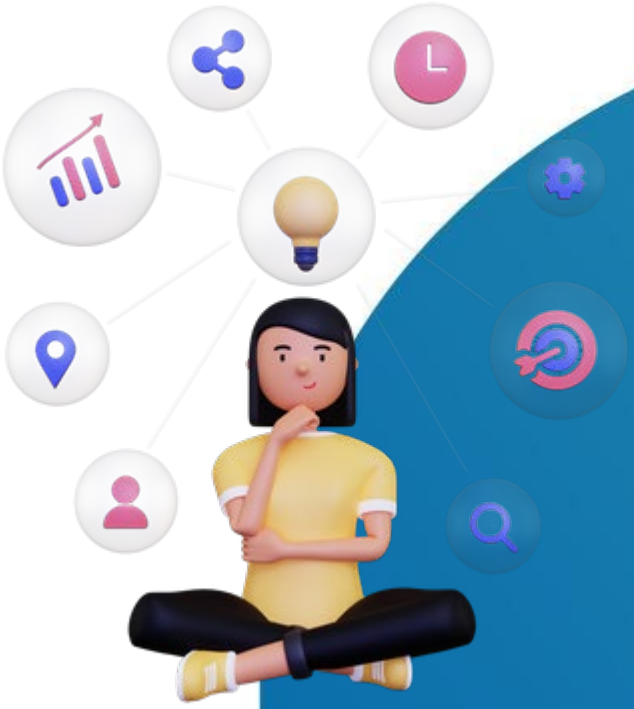
Erasmus+

BENDiT-EU
FOR EUROPEAN UNIVERSITIES

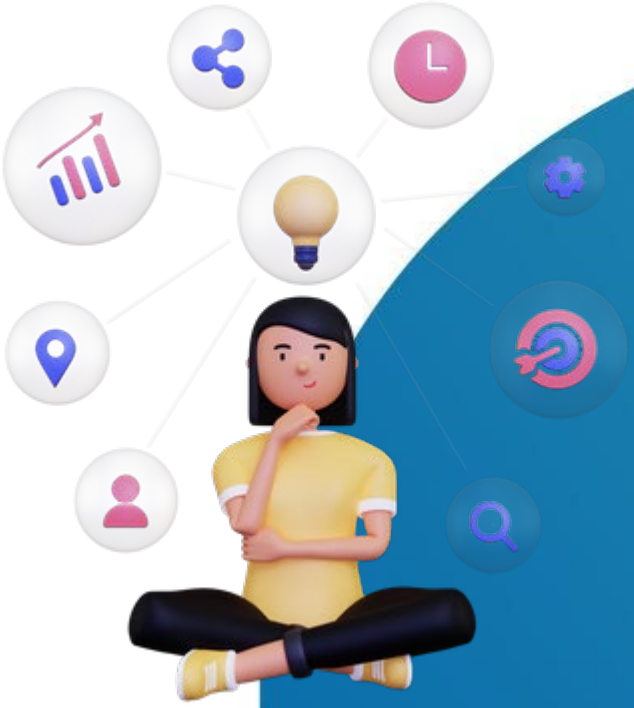
Erasmus+

Gracias.
¿Alguna duda o pregunta?

bendit-eu.eu



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+

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

Módulo 1: Formación Día 3

Universidad Lusófona

Patrícia Correia-Santos
Filipa Teixeira

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

Antes de empezar...

Deberes del día 2 - Reflexión

- Por favor, recuérdame...
- Su universidad y su expediente académico

Antes de empezar...

Deberes del día 2 - Reflexión

- Teniendo en cuenta esta diversidad ...
  - ¿Qué similitudes ha encontrado en los distintos ámbitos de estudio?
  - ¿Y qué diferencias...?
  - ¿Cómo explica las diferencias en relación con sus distintos campos de estudio?

Antes de empezar...

Deberes del día 2 - Reflexión

- ¿Es consciente de lo que puede predisponerle al agotamiento?

- ¿Cuáles cree que son las razones que pueden predisponer a las personas a desarrollar burnout?

Tus ideas sobre ti

Personal

¿Se encuentra...

- Me considero un perfeccionista
- Me considero un adicto al estudio
- No soporto el fracaso
- No tengo mucha confianza en mí mismo
- No tengo control sobre lo que hago

Académico

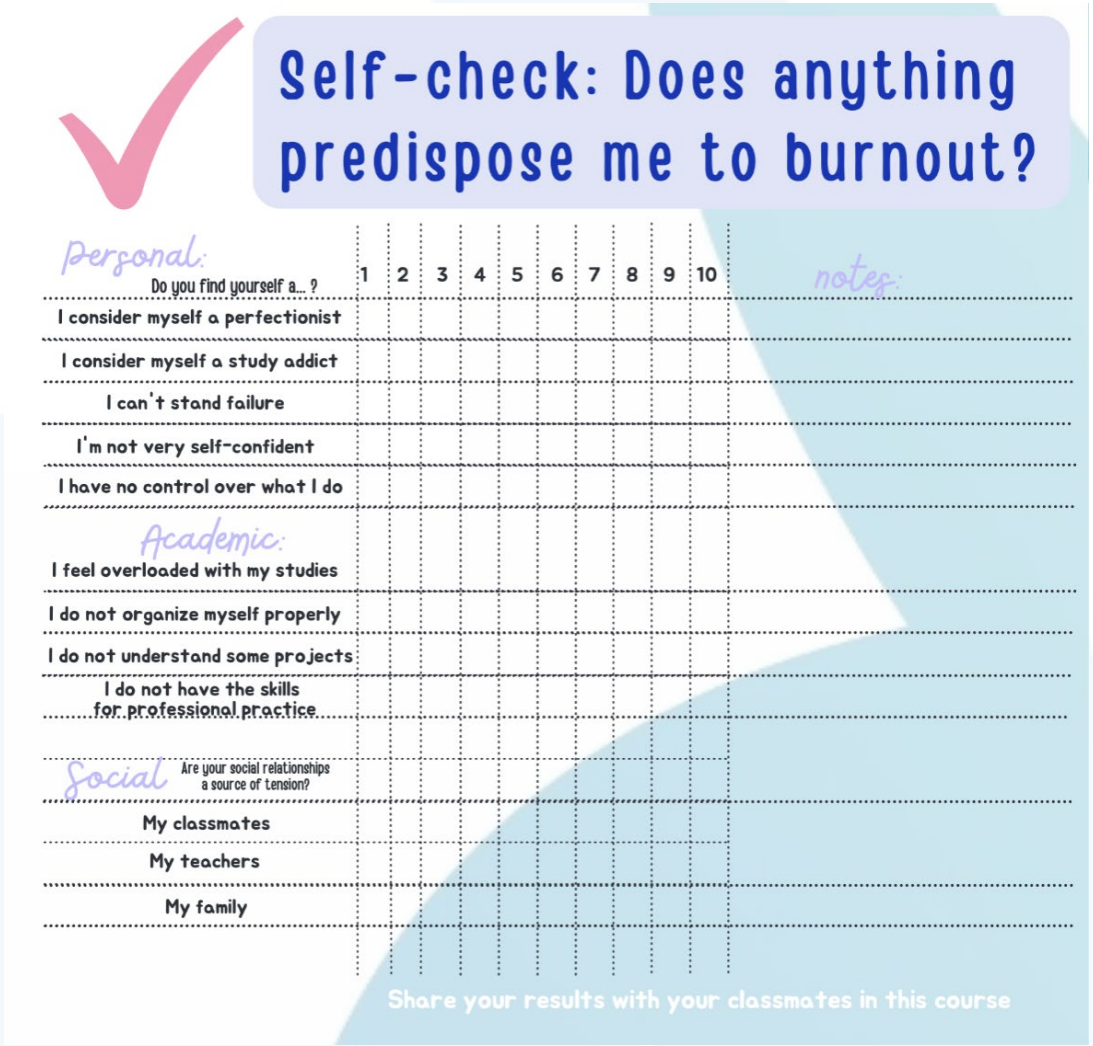
- Me siento sobrecargado con mis estudios
- No me organizo adecuadamente
- No entiendo algunos proyectos
- No tengo las competencias para la práctica profesional

Social

¿Son sus relaciones sociales

¿una fuente de tensión?

- Mis compañeros de clase
- Mis profesores
- Mi familia



Factores de riesgo/protección

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

FACTORES SOCIALES DE RIESGO

Aislamiento social
Vulnerabilidad social
Desarrollo insuficiente de la identidad profesional

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.

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

FACTORES DE PROTECCIÓN SOCIAL

Habilidades sociales (positivas)
Redes de apoyo amplias y sólidas
Participación en actividades extraescolares (que no drenan energía)

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

Actividad interactiva 2

Identificación de factores de riesgo y de protección

- **Piensa y escribe...**
  - Los momentos en los que se siente muy angustiado/abrumado
  - Las razones que te llevan allí (a la gran angustia)
  - Las cosas que haces (comportamientos) que te ayudan a aliviar esos sentimientos incómodos

Actividad interactiva 2

Identificación de factores de riesgo y de protección

- **Piensa y escribe...**
  - Los momentos en los que se siente muy angustiado/abrumado
  - Las razones que te llevan ahí (a la alta angustia/sobrecogimiento)
  - Las cosas que haces (comportamientos) que te ayudan a aliviar esos sentimientos incómodos

TRAMPA

SALIR

Actividad interactiva 2

Identificación de factores de riesgo y de protección

¿Nuevos factores de riesgo?

¿Nuevos factores de protección?

Imagen bajo licencia CC BY-SA

Actividad interactiva 3

Adquirir conciencia

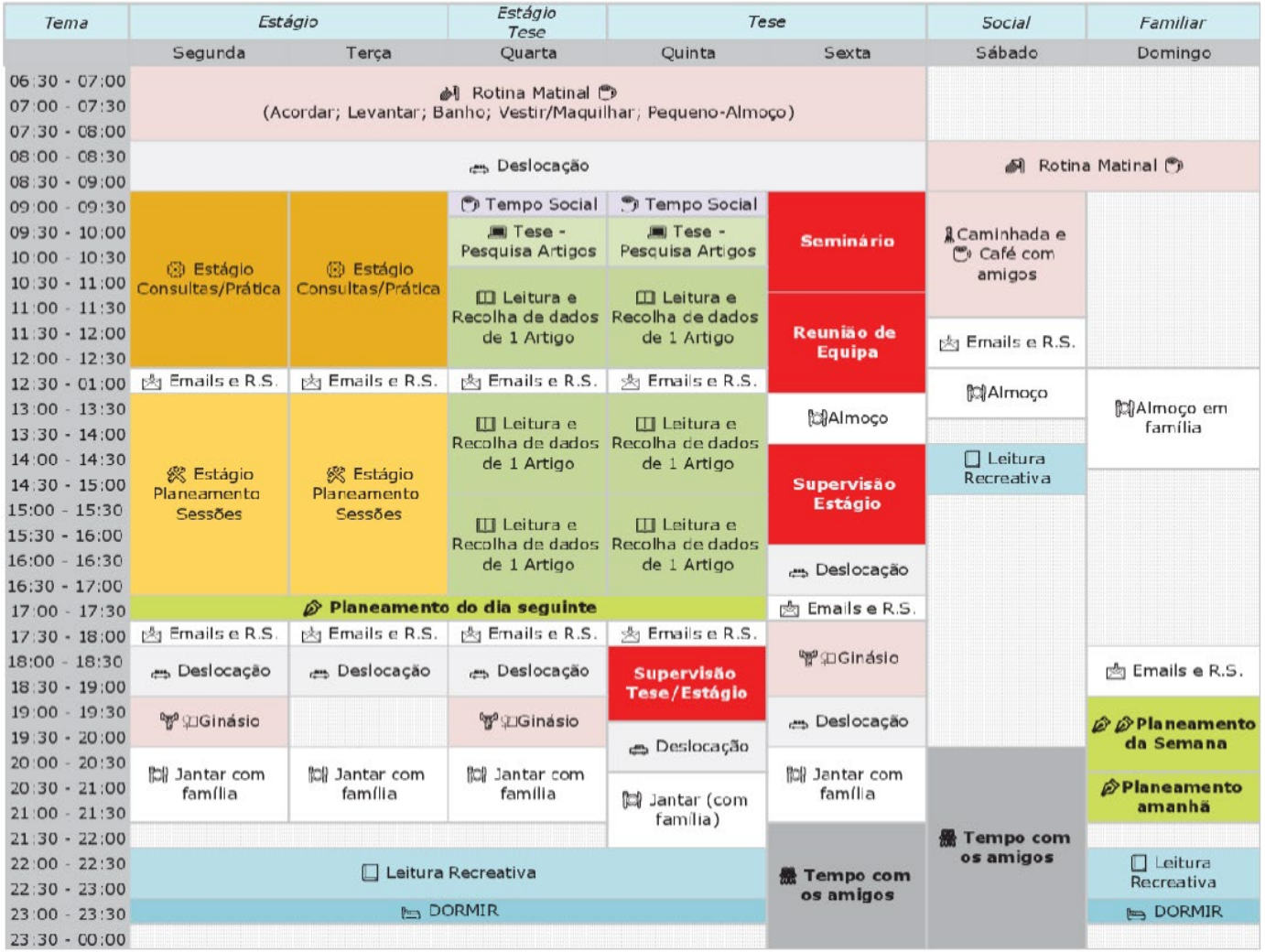
Actividad interactiva 4

Adquirir conciencia

- *AMARILLO - Autocuidado o actividades personales - por ejemplo, ejercicio; tiempo libre;*
- *RED - Conferencias/Clases*
- *VERDE - Actividades de estudio, aprendizaje o formació*
- *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)*
- *Otro tipo que recuerde*

Actividad interactiva 4

Adquirir conciencia



Tema	Estágio		Estágio Tese	Tese		Social	Familiar
	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
06:30 - 07:00 07:00 - 07:30 07:30 - 08:00	Rotina Matinal (Acordar; Levantar; Banho; Vestir/Maquilhar; Pequeno-Almoço)						
08:00 - 08:30 08:30 - 09:00	Deslocação					Rotina Matinal	
09:00 - 09:30	Estágio Consultas/Prática	Estágio Consultas/Prática	Tempo Social	Tempo Social	Seminário	Caminhada e Café com amigos	
09:30 - 10:00			Tese - Pesquisa Artigos	Tese - Pesquisa Artigos			
10:00 - 10:30 10:30 - 11:00 11:00 - 11:30 11:30 - 12:00 12:00 - 12:30			Leitura e Recolha de dados de 1 Artigo	Leitura e Recolha de dados de 1 Artigo	Reunião de Equipa	Emails e R.S.	
12:30 - 01:00	Emails e R.S.	Emails e R.S.	Emails e R.S.	Emails e R.S.		Almoço	Almoço em família
13:00 - 13:30 13:30 - 14:00	Estágio Planeamento Sessões	Estágio Planeamento Sessões	Leitura e Recolha de dados de 1 Artigo	Leitura e Recolha de dados de 1 Artigo	Almoço		
14:00 - 14:30 14:30 - 15:00 15:00 - 15:30 15:30 - 16:00 16:00 - 16:30 16:30 - 17:00			Leitura e Recolha de dados de 1 Artigo	Leitura e Recolha de dados de 1 Artigo	Supervisão Estágio	Leitura Recreativa	
17:00 - 17:30	Planeamento do dia seguinte				Deslocação Emails e R.S.		
17:30 - 18:00	Emails e R.S.	Emails e R.S.	Emails e R.S.	Emails e R.S.	Ginásio		Emails e R.S.
18:00 - 18:30 18:30 - 19:00	Deslocação	Deslocação	Deslocação	Supervisão Tese/Estágio	Deslocação		Planeamento da Semana
19:00 - 19:30 19:30 - 20:00	Ginásio		Ginásio	Deslocação	Jantar com família		Planeamento amanhã
20:00 - 20:30 20:30 - 21:00 21:00 - 21:30	Jantar com família	Jantar com família	Jantar com família	Jantar (com família)	Tempo com os amigos	Tempo com os amigos	
21:30 - 22:00							
22:00 - 22:30 22:30 - 23:00	Leitura Recreativa						Leitura Recreativa
23:00 - 23:30 23:30 - 00:00	DORMIR						DORMIR

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)"

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)

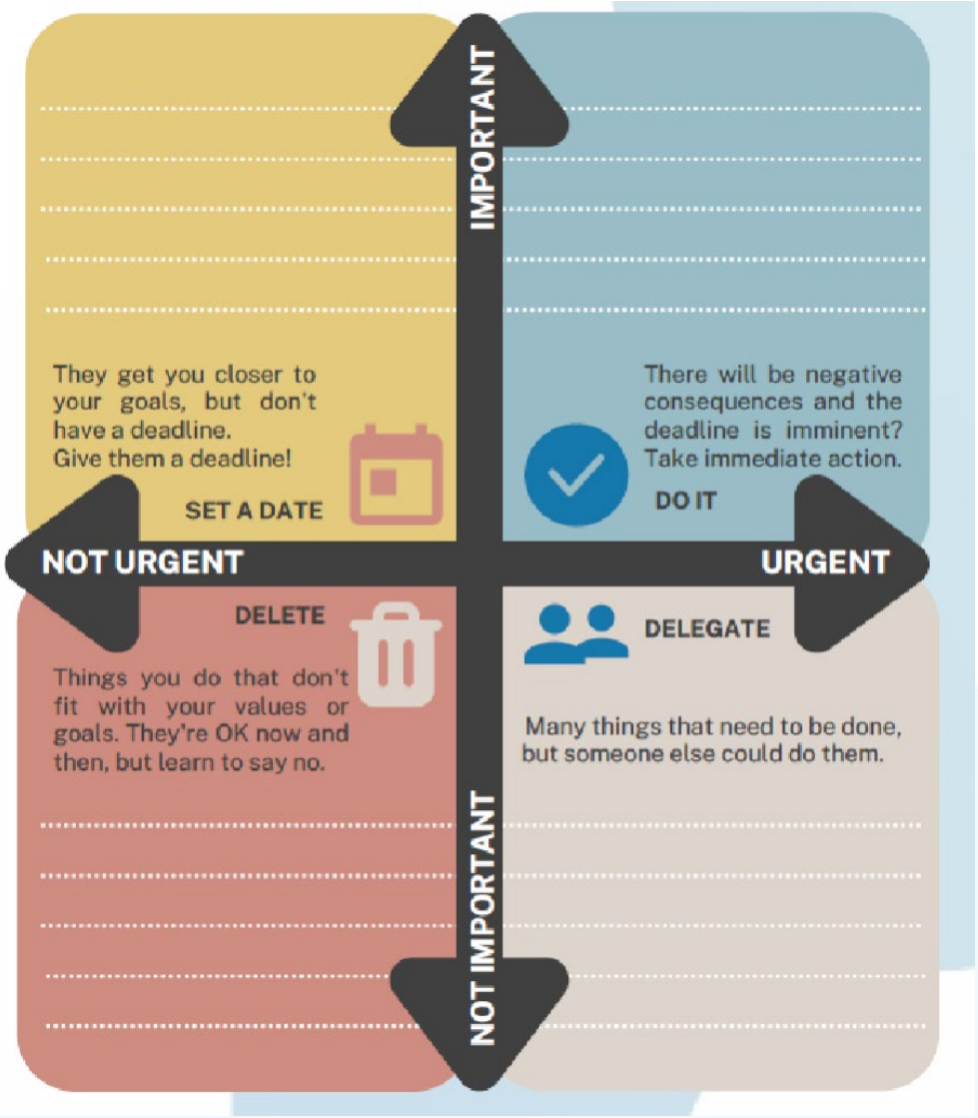
¿Cómo planificar?

Instrucciones

Matriz de Eisenhower (definición)

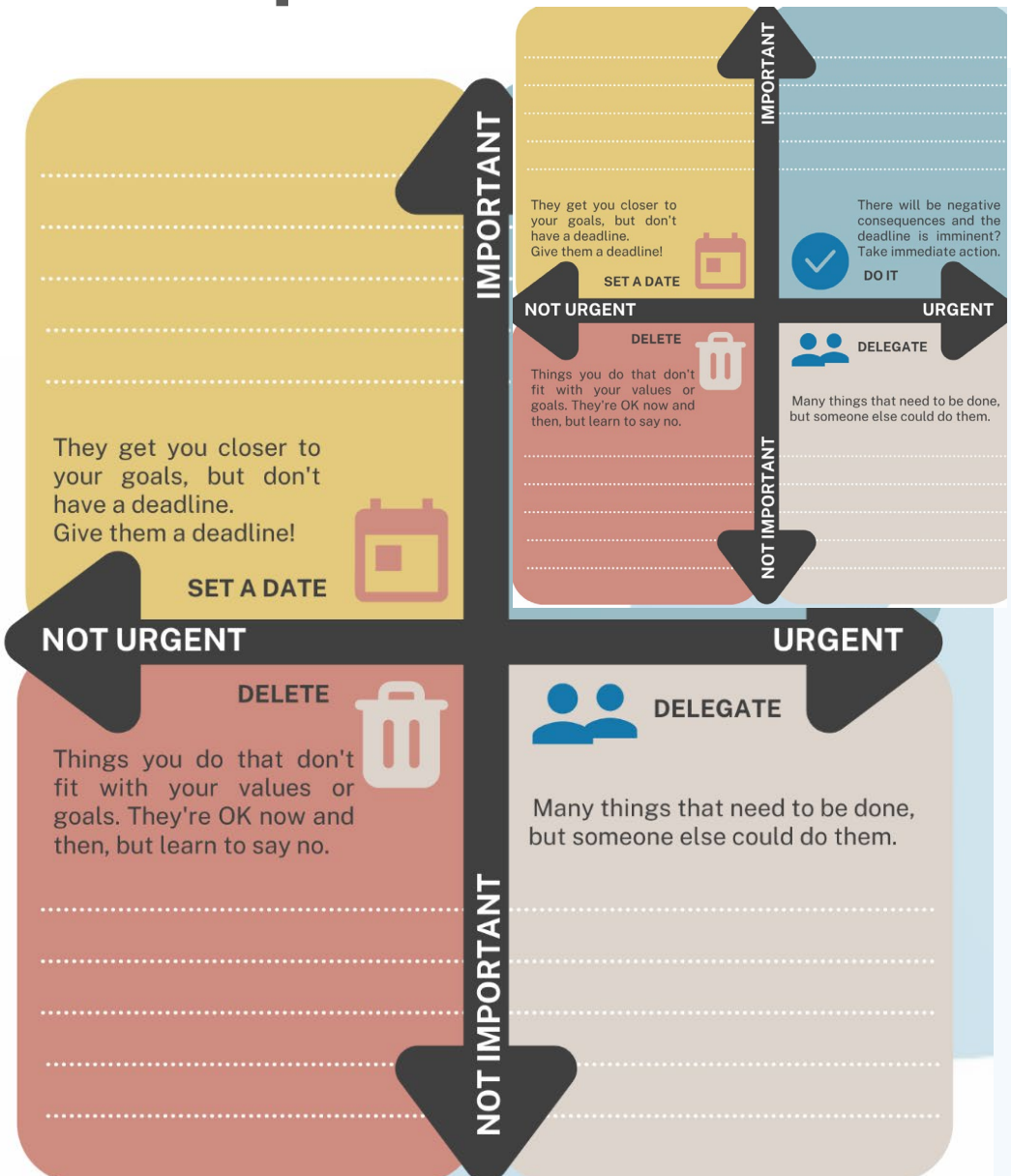
- Eisenhower creó una matriz para la toma de decisiones rápida y eficaz.
- En qué se basa: en distinguir lo *urgente* de lo **importante**.
- Stephen R. Covey (en su famoso libro Los *7 hábitos de la gente altamente efectiva*) reflexiona que no se trata de la gestión **del tiempo** en sí, sino de gestionar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

Actividad interactiva 5



- Marque las importantes con (**!**) y las urgentes con (**x**)
- Distribúyalos en esta matriz

Atención: ¡la matriz es fractal!

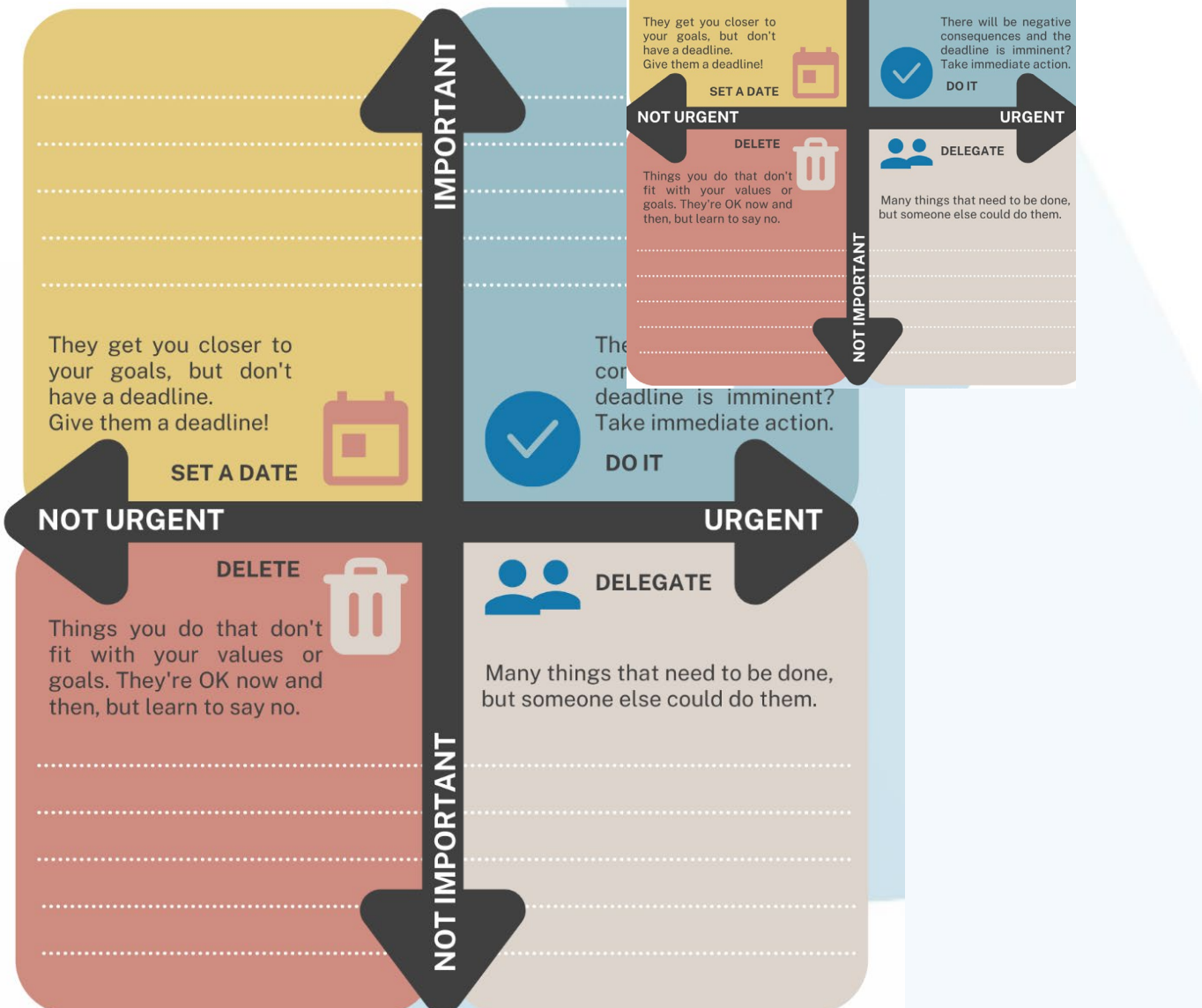


La matriz es fractal

La matriz es fractal

La matriz es fractal

La matriz es fractal



Pero... ¿qué significa importante para mí?

¿Poner primero tu propia máscara?

- ¿Cómo elegir?
- ¿Cómo digo que no?
- ¿Cómo se trata la barra diagonal inversa?
- Piénsalo en casa, ¡esto CONTINUARÁ MAÑANA!

"La razón última de fijar objetivos es incitarte a convertirte en la persona que hace falta para alcanzarlos"

Jim Rhon

Primeros signos de agotamiento

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

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

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

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.

"Trátese como alguien a quien es responsable de ayudar"

Jordan Peterson

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+

BENDit-EU IO3: Curriculum for Students and Train-the-Trainer for Support Staff

Module 1: Training Day 4

Universidad de Murcia
María Isabel Soler Sánchez
Begoña Martínez Pagán
Mariano Meseguer de Pedro

Training Day 4

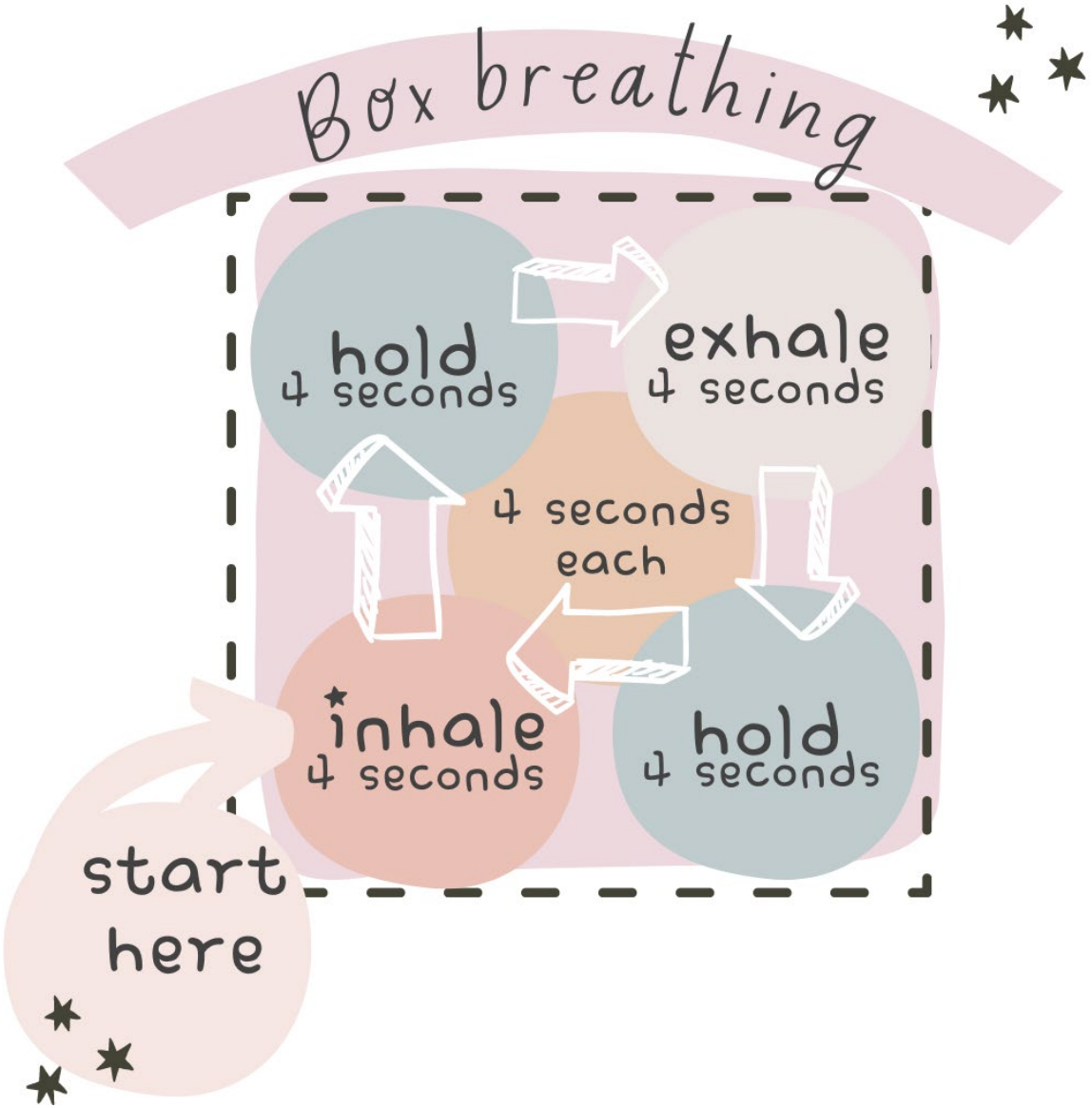
- **Objetivo**
  - Desarrollar estrategias de intervención sobre el burnout académico
- **Resultado del aprendizaje**
  - Describir las estrategias disponibles para la intervención terciaria contra el burnout académico

- **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**

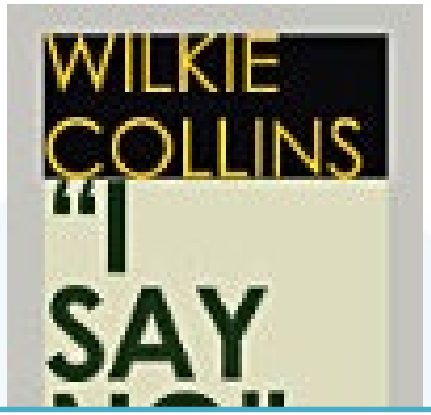
Actividad de calentamiento: respiración en caja



Intervención en el burnout académico

Cómo intervenir

Técnicas para decir NO



Continuing the session of day 3, it remains to resolve how I deal with discerning productive activities from NON-PRODUCTIVE ones.

- Saying NO helps to discern between important and unimportant, between urgent and non-urgent.
- Saying NO increases our confidence and self-esteem.
- Saying NO liberates, it is an emotional release.

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.

Amistad verdadera	Amor maduro	Respeto a sí mismo
Felicidad	Armonía interior	Igualdad
Libertad	Placer	Reconocimiento social
Sabiduría	Salvación	Seguridad familiar
Seguridad nacional	Sentido de realización	Un mundo de belleza
Un mundo en paz	Una vida confortable	Una vida emocionante

BENDiT-EU FOR EUROPEAN UNIVERSITIES

Erasmus+

Señala los CINCO VALORES FINALES más importantes para ti

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	

Alinear valores y tareas: dividir los síes y los noes.

TÉCNICAS PARA DECIR NO

- Siemplmente “NO”
- Decide qué compromisos son realmente importantes para ti.

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.

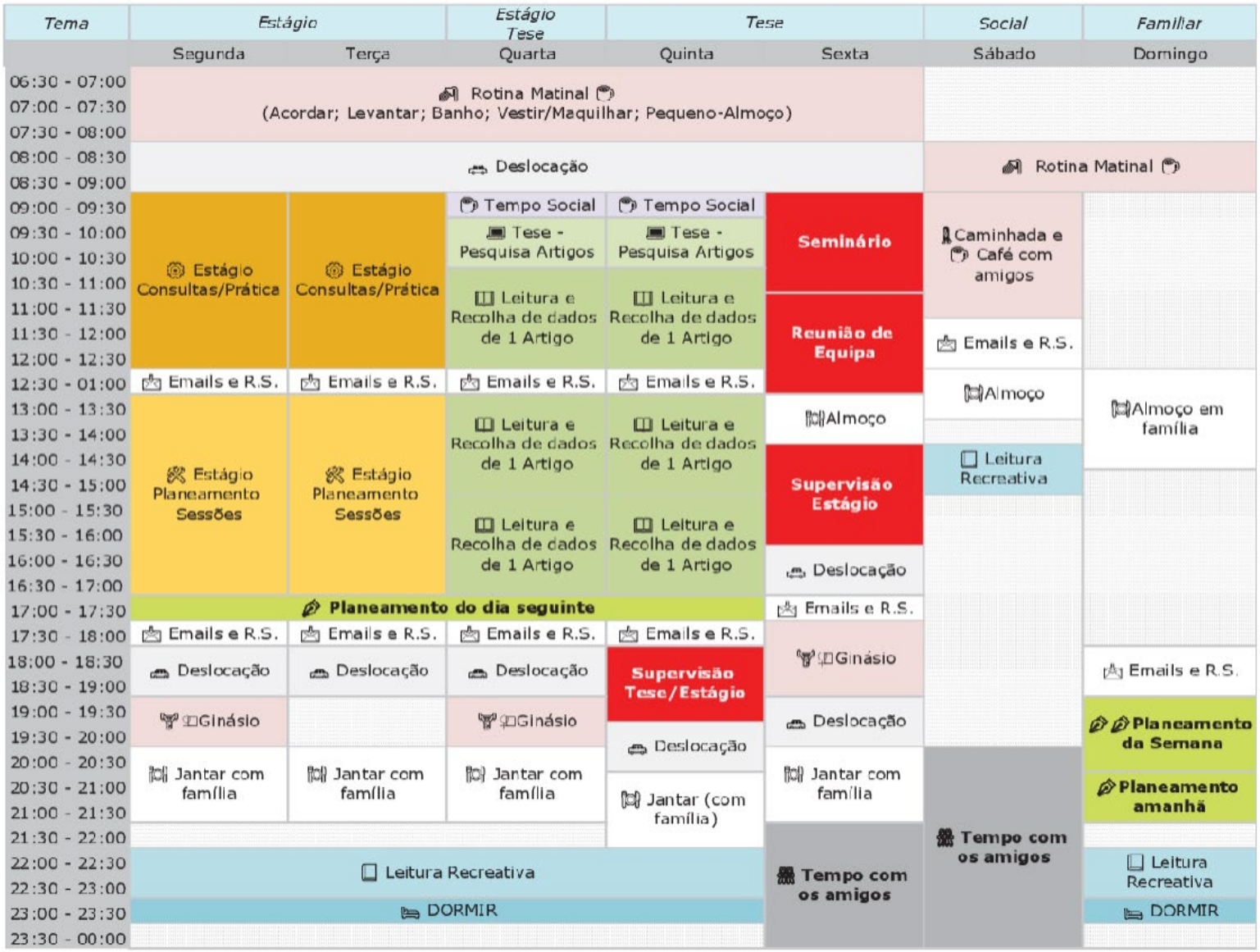
Los SÍES incrementan el trabajo y los NOES tu eficacia

Synchronize your schedule with your values

Tema	Estágio		Estágio Tese	Tese		Social	Familiar
	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
06:30 - 07:00 07:00 - 07:30 07:30 - 08:00	Rotina Matinal (Acordar; Levantar; Banho; Vestir/Maquilhar; Pequeno-Almoço)						
08:00 - 08:30 08:30 - 09:00	Deslocação					Rotina Matinal	
09:00 - 09:30 09:30 - 10:00 10:00 - 10:30 10:30 - 11:00 11:00 - 11:30 11:30 - 12:00 12:00 - 12:30	Estágio Consultas/Prática	Estágio Consultas/Prática	Tempo Social Tese - Pesquisa Artigos Leitura e Recolha de dados de 1 Artigo	Tempo Social Tese - Pesquisa Artigos Leitura e Recolha de dados de 1 Artigo	**Seminário** **Reunião de Equipa**	Caminhada e Café com amigos Emails e R.S.	
12:30 - 01:00	Emails e R.S.	Emails e R.S.	Emails e R.S.	Emails e R.S.	Almoço	Almoço	Almoço em família
13:00 - 13:30 13:30 - 14:00 14:00 - 14:30 14:30 - 15:00 15:00 - 15:30 15:30 - 16:00 16:00 - 16:30 16:30 - 17:00	Estágio Planeamento Sessões	Estágio Planeamento Sessões	Leitura e Recolha de dados de 1 Artigo Leitura e Recolha de dados de 1 Artigo	Leitura e Recolha de dados de 1 Artigo Leitura e Recolha de dados de 1 Artigo	**Supervisão Estágio** Deslocação	Leitura Recreativa	
17:00 - 17:30	**Planeamento do dia seguinte**				Emails e R.S.		
17:30 - 18:00	Emails e R.S.	Emails e R.S.	Emails e R.S.	Emails e R.S.	Ginásio		Emails e R.S.
18:00 - 18:30 18:30 - 19:00	Deslocação	Deslocação	Deslocação	**Supervisão Tese/Estágio**	Deslocação		**Planeamento da Semana**
19:00 - 19:30 19:30 - 20:00	Ginásio		Ginásio	Deslocação	Jantar com família		**Planeamento amanhã**
20:00 - 20:30 20:30 - 21:00 21:00 - 21:30	Jantar com família	Jantar com família	Jantar com família	Jantar (com família)		**Tempo com os amigos**	
21:30 - 22:00					**Tempo com**		
22:00 - 22:30	Leitura Recreativa						Leitura

Ahora que eres más consciente de los factores de riesgo, ¿cómo puedes reorganizar tu horario para que se adapte mejor a tus valores?

Prepare your work week



Tema	Estágio		Estágio Tese	Tese		Social	Familiar
	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
06:30 - 07:00 07:00 - 07:30 07:30 - 08:00	Rotina Matinal (Acordar; Levantar; Banho; Vestir/Maquilhar; Pequeno-Almoço)						
08:00 - 08:30 08:30 - 09:00	Deslocação					Rotina Matinal	
09:00 - 09:30	Estágio Consultas/Prática	Estágio Consultas/Prática	Tempo Social	Tempo Social	Seminário	Caminhada e Café com amigos	
09:30 - 10:00			Tese - Pesquisa Artigos	Tese - Pesquisa Artigos			
10:00 - 10:30 10:30 - 11:00 11:00 - 11:30			Leitura e Recolha de dados de 1 Artigo	Leitura e Recolha de dados de 1 Artigo	Reunião de Equipa		
11:30 - 12:00 12:00 - 12:30						Emails e R.S.	
12:30 - 01:00	Emails e R.S.	Emails e R.S.	Emails e R.S.	Emails e R.S.		Almoço	Almoço em família
13:00 - 13:30	Estágio Planeamento Sessões	Estágio Planeamento Sessões	Leitura e Recolha de dados de 1 Artigo	Leitura e Recolha de dados de 1 Artigo	Almoço		
13:30 - 14:00 14:00 - 14:30					Supervisão Estágio	Leitura Recreativa	
14:30 - 15:00 15:00 - 15:30 15:30 - 16:00			Leitura e Recolha de dados de 1 Artigo	Leitura e Recolha de dados de 1 Artigo			
16:00 - 16:30 16:30 - 17:00					Deslocação		
17:00 - 17:30	Planeamento do dia seguinte				Emails e R.S.		
17:30 - 18:00	Emails e R.S.	Emails e R.S.	Emails e R.S.	Emails e R.S.	Ginásio		Emails e R.S.
18:00 - 18:30 18:30 - 19:00	Deslocação	Deslocação	Deslocação	Supervisão Tese/Estágio			
19:00 - 19:30 19:30 - 20:00	Ginásio		Ginásio	Deslocação	Deslocação		Planeamento da Semana
20:00 - 20:30 20:30 - 21:00 21:00 - 21:30	Jantar com família	Jantar com família	Jantar com família	Jantar (com família)	Jantar com família	Tempo com os amigos	Planeamento amanhã
21:30 - 22:00					Tempo com os amigos		
22:00 - 22:30 22:30 - 23:00	Leitura Recreativa						Leitura Recreativa
23:00 - 23:30	DORMIR						DORMIR
23:30 - 00:00							

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.

Técnicas de intervención terciaria

Clasificación

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	✓	✓	✓

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.),

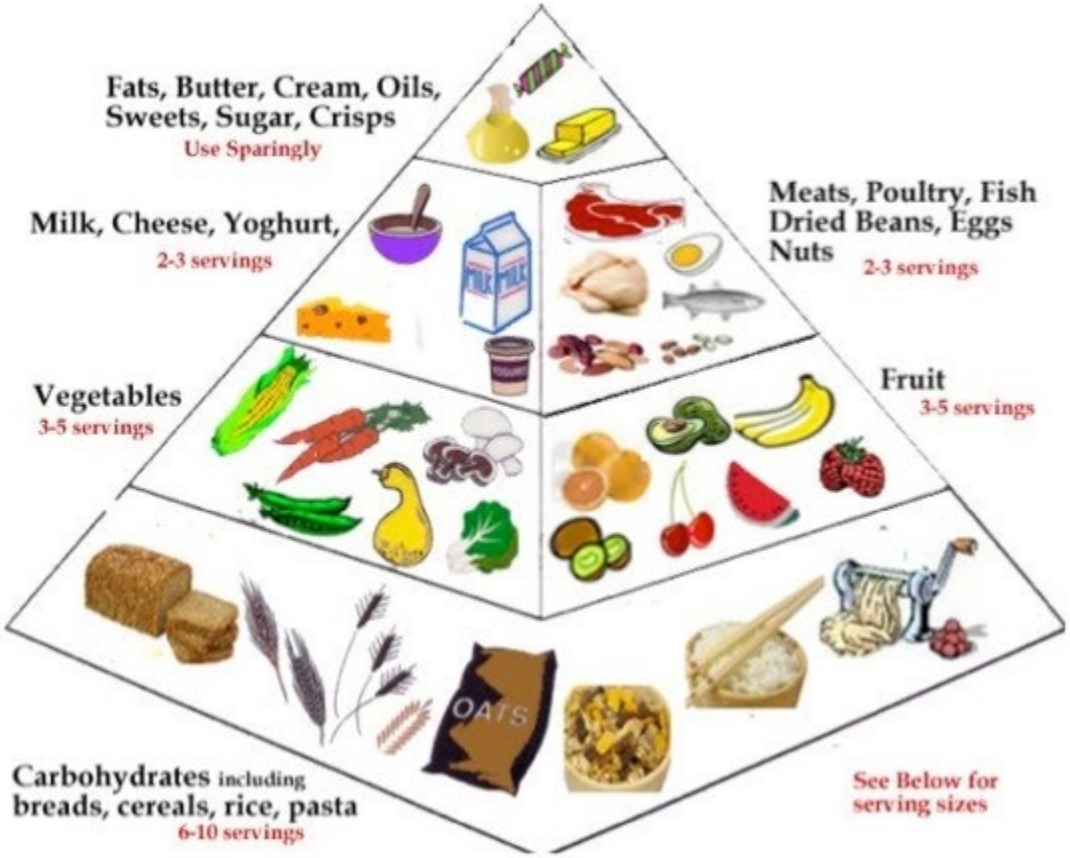
Intervention

Health and fitness

- Healthy eating
- Exercise

¿Cuánto ejercicio hacen de media a la semana?
¿Cuántas comidas hacen al día?
¿Llevas una dieta saludable?

Como decía el aforismo latino: "mens sana in corpore sano"



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.

Intervention

Relaxation strategies

- Relajación Muscular Progresiva(PRM)
- Entrenamiento Autógeno (AT)
- Box breathing (BB) / Square breathing
- Visualización

Burnout level 1	Burnout level 2	Burnout level 3
✓	✓	✓
✓	✓	
✓	✓	
✓	✓	

Técnica de relajación muscular progresiva de Jacobson

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.

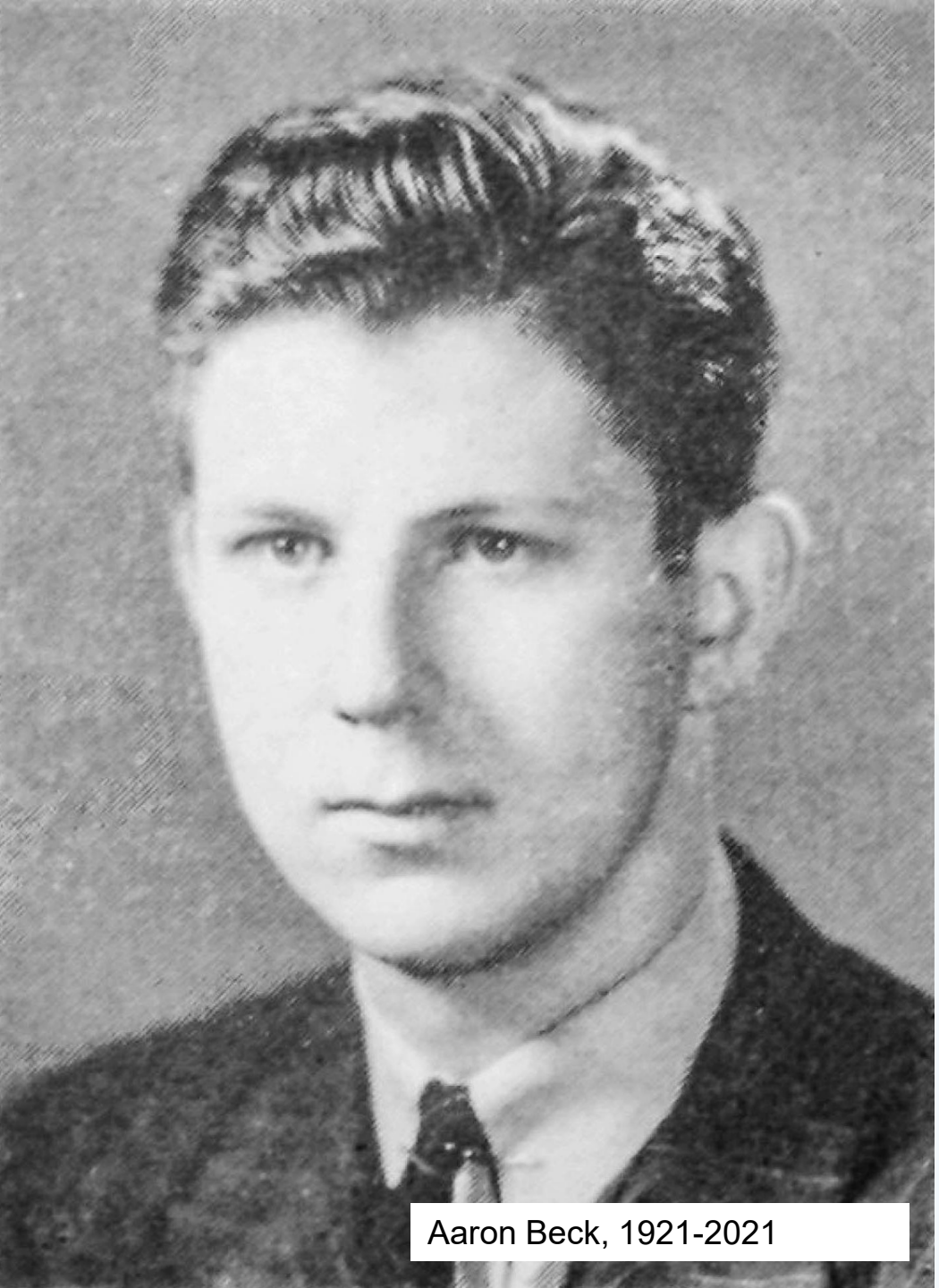
Os contaré un secreto: todas las corrientes en psicología (psicoanálisis, conductistas, cognitivistas, gestálticos, humanistas,….), todas las intervenciones clínicas que se hacen en psicología utilizan las técnicas de relajación como complemento a sus propias técnicas.

Intervention

Self-understanding

- Psicoterapia individual
- Terapia conductual-cognitiva(CBT) para burnout
- Mindfulness, Aceptación y compromiso
- Grupos de autodesarrollo

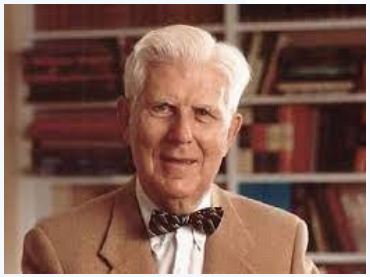
Burnout level 1	Burnout level 2	Burnout level 3
☑		
☑		
☑		
☑		



Aaron Beck, 1921-2021

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

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.

Intervention

Habilidades de afrontamiento

- Intervenciones para incrementar la percepción de control
- Intervenciones para adquirir competencias emocionales

Burnout level 1	Burnout level 2	Burnout level 3
✓	✓	✓
✓	✓	✓

Intervention

Apoyo social

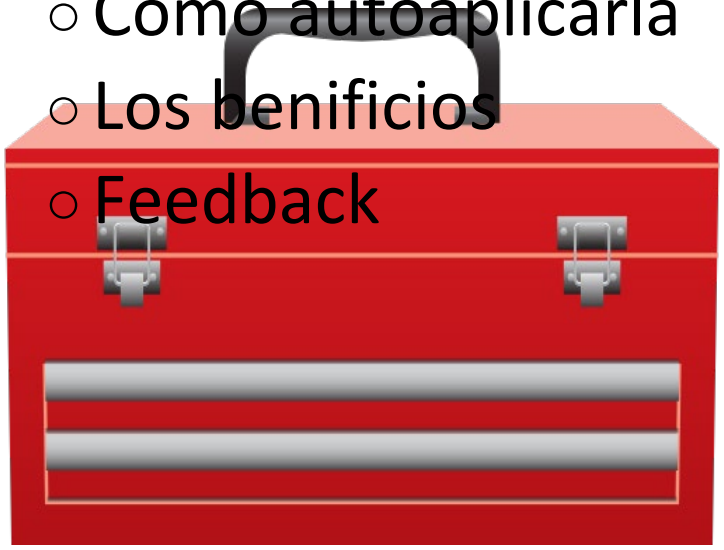
- Universidad
  - Colegas, mentores y profesorado
  - Balint groups
- Personales
  - Familia, amigos y vecinos

Burnout level 1	Burnout level 2	Burnout level 3
✓	✓	✓
✓	✓	✓
✓	✓	✓

Caja de herramientas

Cómo crear tu caja de herramientas

- Para crearla ha de contener
  - Definición de la herramienta
  - Cómo autoaplicarla
  - Los beneficios
  - 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.

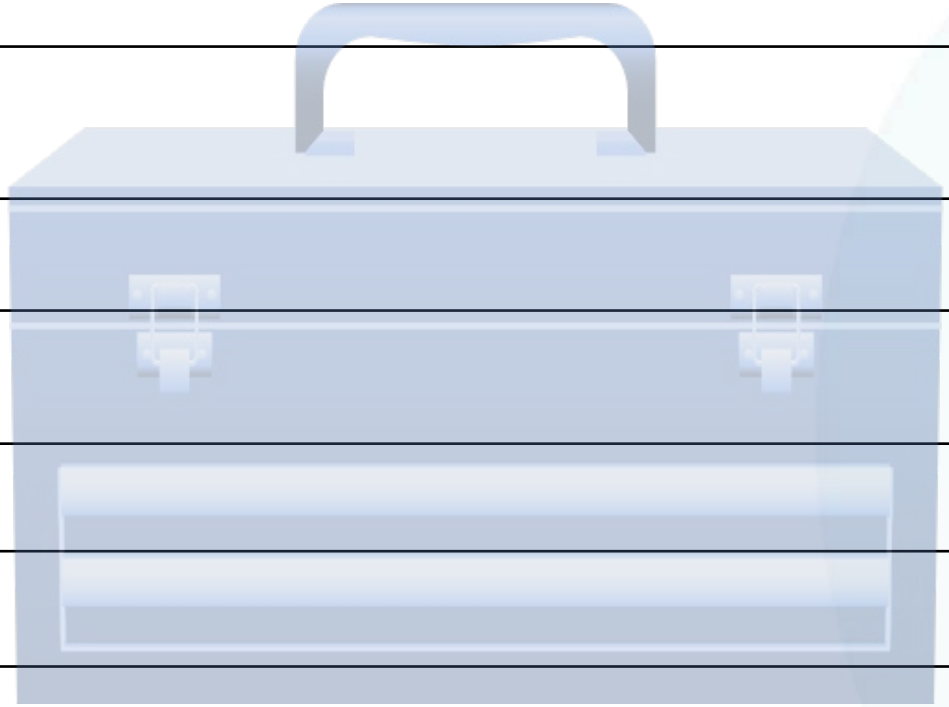
Caja de herramienta

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.	



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

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

Burnout In Vascular Surgery Trainees

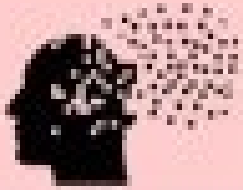
Anonymous electronic survey

Survey of 514 trainees, 54% response rate

Burnout in vascular trainees is increased by:

- ✓ Depression

- ✓ Stress

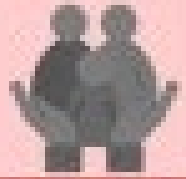


- ✓ No formal mentoring program

- ✓ Violation of 80 hour work week

- ✓ No organized social program

- ✓ Lower levels of social support



JVS Journal of Vascular Surgery

Janko et al. *J Vasc Surg April 2019*

Copyright © 2019 by the Society for Vascular Surgery®

@JVascSurg

@TheJVascSurg

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

QUÉ SE CONSIDERA APOYO SOCIAL

- Escribe 3 ejemplos de apoyo social que hayas recibido; uno por Post-it

APOYO A LA ACCIÓN

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

APOYO AFECTIVO (1/2)

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

APOYO AFECTIVO (2/2)

- Apoyo social
  - Acceda a
  - Presencia
  - Compañeros
  - Complemento
  - Validación
  - Alivio de la culpa

Soporte de red

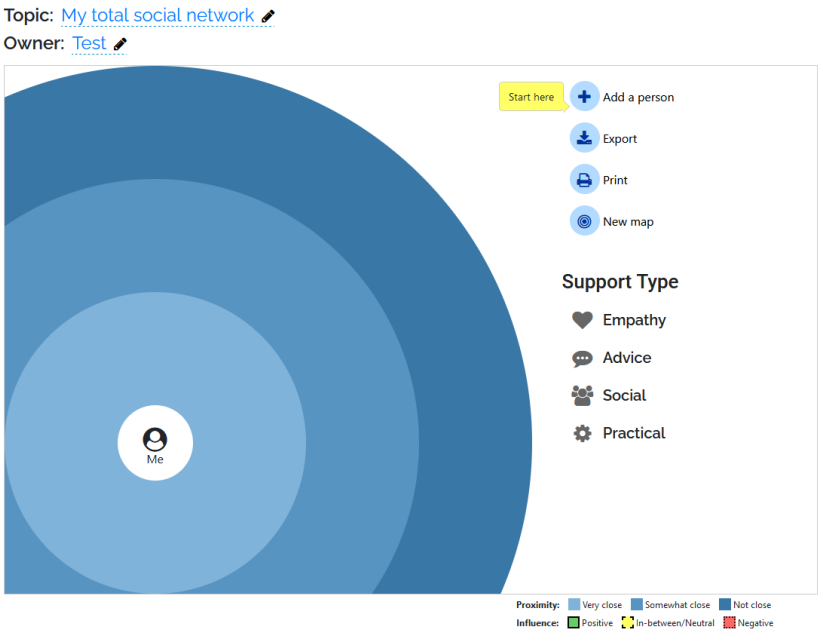
Apoyo a la estima

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

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:

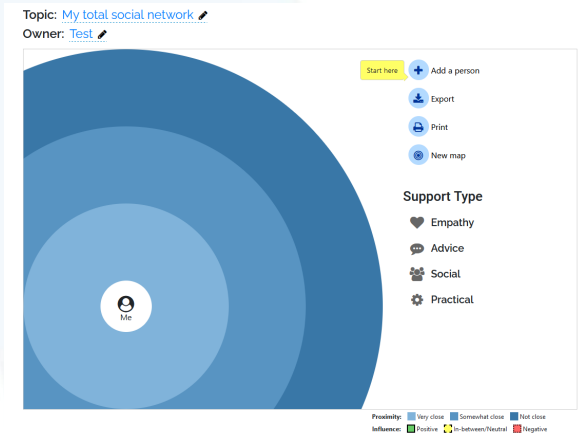
- muy cerca
- de alguna manera cerca
- no cerrar

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)

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.

Formas de reforzar el apoyo social
(Lista común basada en debates en pequeños grupos)

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

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.

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

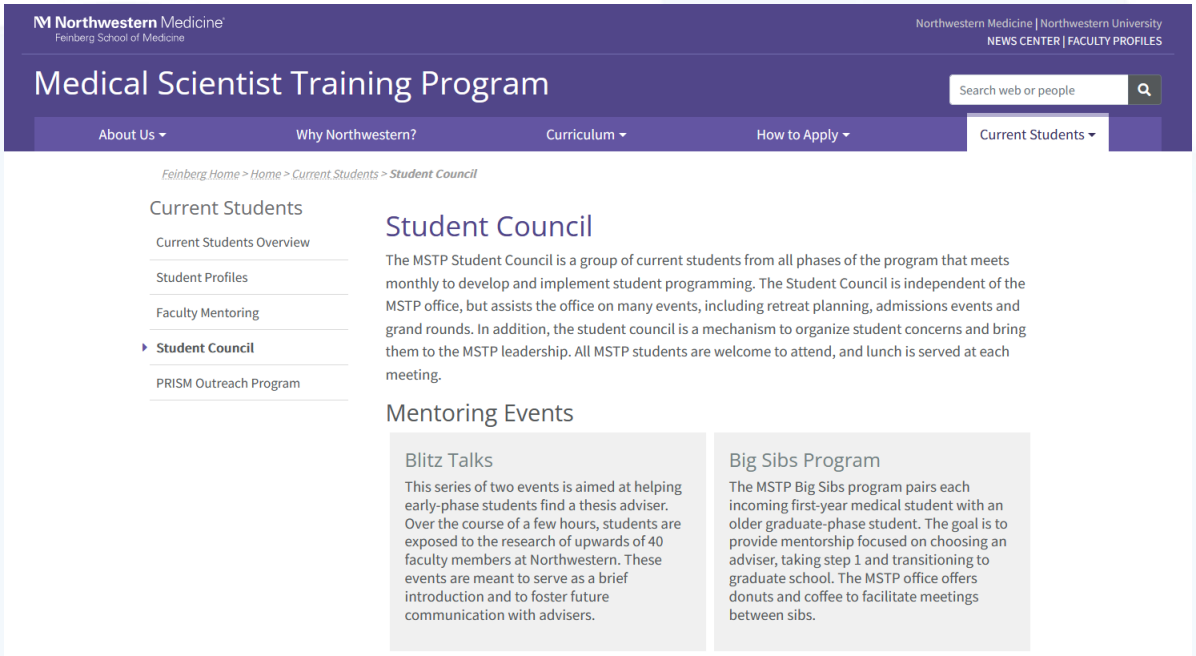
BASIC NEEDS	CONTENT
Physiological needs	Accommodation, nutrition, scholarship
Safety needs	Information about the school and the university, awareness of student rights, use of health services, use the health center, clinical practice
Cognitive needs	Information about lecturers and lessons, motivation, 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

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

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.

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.

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

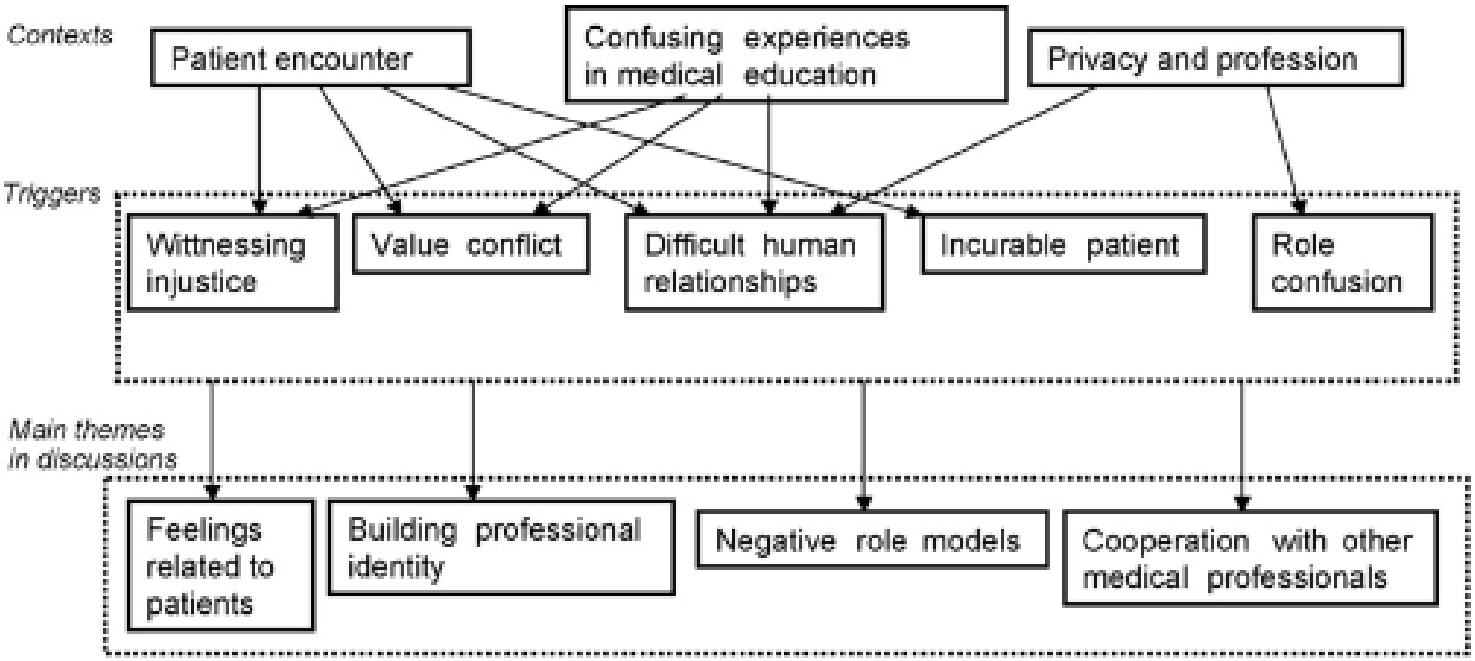


Fig. 1. Cases in student Balint group discussions: the contexts, the triggers of narration and the themes.

Impacto

- Se cree que los grupos Balint son útiles en la educación médica para abordar
  - resiliencia
  - burnout
  - empatía
  - fatiga por compasión y habilidades de comunicación

https://balint.co.uk/medical-students/

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.