

# Burnout Web Platform

## Burnout Education, Normatives and Digital Tools for European Universities

**KAZ: Cooperation for innovation and exchange of good practices**

**KA203: Strategic partnership for higher education**

**Project reference: 2020-I-RO01-KA203-080261**

**Start: 1.12.2020 End: 31.05.2023**

### ¿Está usted quemado? ¿Conoce los posibles niveles de burnout?



Si la respuesta es no, tenemos una buena noticia, si la respuesta es tal vez, es aún mejor, si la respuesta es sí, entonces realmente necesitas leer este boletín!

Nos complace anunciar oficialmente el lanzamiento de nuestro segundo resultado del proyecto BENDiT-EU, la Plataforma Web de Burnout, que está dedicada, pero no limitada, a evaluar el nivel de burnout en los estudiantes tanto para los de ciencias de la salud como de cualquier otra rama de conocimiento. Se trata de una fuente fiable de autoevaluación del burnout porque ha sido probada por estudiantes similares a usted y se ha actualizado periódicamente, basándose en sus comentarios.

Esta plataforma de Burnout tan útil es completamente gratuita e incluso los resultados a sus pruebas son gratuitos, reuniendo la experiencia de especialistas de 6 países europeos, como son

- Universidad de Medicina y Farmacia "Carol Davila", Bucarest, Rumanía;
- Instituto Nacional de Gestión de Servicios Sanitarios, Bucarest, Rumanía;
- Universidad de Nicosia, Chipre;
- Universidad de Trakia, Bulgaria;
- Universidad de Murcia, España;
- Universidad de Lusofona, Portugal;
- Viteco, Italia.

¡Bienvenidos!

Benvenuti!

Bine ați venit!

Добре дошли!

Καλώς ήρθατε!

Bem-vindos!



## ¿Por qué utilizar la Plataforma Web Burnout?

Las principales ventajas de la Plataforma Web Burnout son las siguientes:

- ✓ Es absolutamente gratuita para que puedas autoevaluarte el burnout siempre que te hayas registrado en la plataforma
- ✓ Contiene información de autoayuda absolutamente gratuita sobre el burnout sin necesidad de registrarse en la plataforma
- ✓ Puedes autoevaluarte varias veces, sin otras restricciones de tiempo o dinero
- ✓ Tiene una interfaz atractiva
- ✓ Es fácil de seguir, ya que cuenta con secciones y menús muy sugerentes
- ✓ Tus resultados serán totalmente confidenciales y no podrán ser utilizados por terceros
- ✓ La información que te interesa se presenta con claridad, incluidos los resultados de tus pruebas
- ✓ Se traducirá al rumano, búlgaro, griego, español y portugués;
- ✓ Ofrece mensajes personalizados en función de tu nivel de burnout;
- ✓ Además del burnout, también puedes autoevaluar los niveles de depresión, bienestar y resiliencia
- ✓ Conecta la teoría con la práctica porque las pruebas de autoevaluación están reconocidas en la literatura científica y los mensajes se interpretan en función de los resultados de sus pruebas
- ✓ Ofrece mensajes personalizados y consejos prácticos si se autoevalúa para todas las pruebas relacionadas con el burnout, la depresión y el bienestar.

## ¿Aún no está convencido?

¡Una breve presentación de los contenidos de la plataforma web de Burnout representará un argumento adicional!

El menú de autoevaluación de la plataforma contiene las siguientes pruebas

- ✓ El Inventario de Burnout de Copenhague para estudiantes - La escala CBI-S consta de 4 dimensiones, a saber Burnout personal; Burnout relacionado con los estudios; Burnout relacionado con los compañeros y Burnout relacionado con los profesores;
- ✓ La Escala del Índice de Bienestar 5-WHO es una escala para medir el bienestar tanto en personas jóvenes como en personas mayores;
- ✓ El PHQ-9 El Cuestionario de Salud del Paciente es un instrumento para medir la depresión;
- ✓ La Escala Breve de Resiliencia evalúa la capacidad de una persona para recuperarse del estrés.



El menú “Otros Recursos” se describe a continuación:

- ✓ Las secciones de FAQ`s contienen información relacionada con el burnout y con la plataforma;
- ✓ La sección Self-Help en el estrés abarca información sobre actividades individuales y de grupo que son eficaces para aliviar los síntomas del burnout, como estrategias de relajación, habilidades de afrontamiento o apoyo social;
- ✓ La sección de Community Resources consta de recursos gratuitos en caso de que se busque una ayuda más práctica. Esta sección está dividida en centros de asesoramiento, ONG, asociaciones de estudiantes y líneas de ayuda de Rumanía, Bulgaria, Chipre, España y Portugal;
- ✓ La sección de formularios/ políticas contiene información sobre las políticas y los formularios dedicados al burnout en Rumanía, Bulgaria, Chipre, España y Portugal.

Puede acceder a la plataforma web de Burnout [aquí](#).

### ¿No tiene suficiente curiosidad?

Si esta información aún no ha despertado su curiosidad, tal vez nuestros resultados de BENDiT-EU puedan ser más atractivos.

Nuestro objetivo general es el desarrollo de un amplio panel de habilidades, herramientas y normativas, que permitan a sus usuarios gestionar eficazmente las cuestiones relacionadas con el burnout académico, en las primeras etapas de su formación profesional.

Nuestros próximos resultados son

- 1) Un plan de estudios para estudiantes y un taller de formación de formadores para el personal de apoyo - estudiantes de magisterio y personal académico/administrativo - que consiste en información esencial sobre los síntomas del burnout, los factores de riesgo y los recursos, la prevención y las opciones de asesoramiento y psicoterapia disponibles;
- 2) Kit de herramientas de política universitaria: un conjunto de recomendaciones para abordar el burnout académico a nivel universitario, junto con una metodología para la adaptación de estas recomendaciones.

### ¿Todavía no hay suficiente información?

Consulte nuestro sitio web para obtener más información sobre el proyecto: [www.bendit-eu.eu](http://www.bendit-eu.eu)

*Descargo de responsabilidad: El apoyo de la Comisión Europea a la producción de esta publicación no constituye una aprobación de los contenidos, que reflejan únicamente las opiniones de los autores. La Comisión o la Agencia Nacional no se hacen responsables del uso que pueda hacerse de la información contenida en ella.*

