



# Manual de Burnout – Edición de bolsillo

## Síndrome de Burnout en la Educación, Normativa y Herramientas Digitales para Universidades Europeas

KA2: Cooperación para innovación e intercambio de buenas prácticas

KA203: Asociación estratégica para la educación universitaria

Referencia del proyecto: 2020-1-RO01-KA203-080261

Comienzo: 1.12.2020 Finalización: 31.05.2023

### ¿Padece burnout? ¿Sabes cómo manejar el burnout?

Si la respuesta es no, tenemos buenas noticias, si la respuesta es tal vez, hay algo aún mejor, si la respuesta es sí, ¡entonces necesitas leer este manual!

Nos complace anunciar oficialmente el lanzamiento de nuestro primer resultado del proyecto BENDiT-EU, el Manual de Burnout – Edición de bolsillo. Sí, ¡tienes una fuente de información fiable!

### Para descargar gratuitamente el Manual de Burnout, versión en castellano, haga clic [AQUÍ](#)

Este manual, muy útil (como concluyeron la mayoría de revisores), es una referencia de código abierto que reúne la valiosa experiencia de especialistas de seis países europeos.

En su conjunto, el manual proporciona información de vanguardia sobre el burnout, en términos de identificación, prevención e intervenciones eficaces para gestionarlo, especialmente en el contexto académico.

Además, aunque el manual se dirige a los estudiantes universitarios, puede ser interesante también para asociaciones estudiantiles, profesorado, tutores/as y especialistas en asesoramiento y orientación estudiantil. ¡Estamos deseando saber la eficacia en estos colectivos!

### ¿Quién se beneficiaría??



Estudiantes

(de medicina y de ciencias de la salud)



Profesores /  
Orientadores



Especialistas en  
orientación estudiantil



VITECO  
eLearning solutions



UNIVERSIDAD DE  
MURCIA



UNIVERSITY  
of NICOSIA

## ¿Por qué debería leerlo?

Las principales ventajas del Manual de Burnout – edición de bolsillo son las siguientes:

- ✓ es totalmente gratuito para que lo leas siempre que lo necesites;
- ✓ tiene un diseño atractivo;
- ✓ es fácil de seguir;
- ✓ la información que le interesa está a un clic de distancia;
- ✓ está traducido al rumano, búlgaro, griego, castellano y portugués;
- ✓ ofrece información de primera mano sobre el burnout, con un interés específico en mitigarlo en los estudiantes ;
- ✓ ofrece un mensaje personalizado para cualquier persona que padezca burnout académico, así como orientaciones para especialistas;
- ✓ conecta la teoría con la práctica;
- ✓ ofrece consejos para actuar a nivel preventivo;
- ✓ ofrece consejos para intervenir a nivel individual;
- ✓ ofrece consejos para actuar a nivel organizativo .

## ¿Aún no estás convencido?

*¡Los contenidos del propio manual de burnout puede representar un argumento adicional!*

**Primer capítulo – „Diagnóstico del Burnout”**, ofrece información sobre cómo detectar y diagnosticar el burnout, incluyendo definiciones, cómo evoluciona, señales de alerta, las consecuencias para la salud mental y el bienestar, algunos instrumentos de autoevaluación más populares para detectarlo y una lista detallada de factores de riesgo y de protección.

**Segundo capítulo – „Prevención del Burnout”**, describe los principales métodos de prevención del burnout, tanto a nivel individual como organizativo. Los métodos de prevención individual se centran en las estrategias de reducción del estrés y de afrontamiento, mientras que los métodos de prevención organizativa tratan de los sistemas de apoyo entre iguales, los centros de asesoramiento y orientación estudiantil y las leyes y reglamentos que lo regulan.

**Tercer capítulo – „Intervenciones en Burnout”** presenta un conjunto de actividades eficaces para aliviar los síntomas del burnout, consejos para una buena salud física y buena alimentación, estrategias de relajación, técnicas de autocomprensión, desarrollo de habilidades de afrontamiento y orientaciones para mejorar el apoyo social. Además, de forma específica, este capítulo también incluye los servicios que ofrecen las universidades para prevenir el burnout.

## ¿No es lo suficientemente interesante?

Si esta información aún no ha despertado tu curiosidad, quizá nuestro proyecto BENDiT-EU o los próximos resultados sean 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 universitaria.

## Nuestras próximas acciones son:

- 1) Una plataforma web de Burnout: una aplicación web de autoevaluación y autoayuda para estudiantes;
- 2) Un plan de estudios para los estudiantes y un taller de formación de formadores para el personal de apoyo a los estudiantes y personal académico, que consiste en informar sobre los síntomas del burnout, los factores de riesgo y los recursos, la prevención y las opciones de asesoramiento y psicoterapia disponibles;
- 3) Estrategias de política universitaria, confeccionar un conjunto de recomendaciones para abordar el burnout académico a nivel de gestión universitaria, junto con una metodología para la adaptación de estas recomendaciones .

## ¿Todavía no es información suficiente?

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 elaboración de esta publicación no constituye una aprobación de su contenido, que refleja únicamente las opiniones de los autores. La Comisión o la Agencia Nacional no son responsables del uso que pueda hacerse de la información contenida en ella.*

