

# Herramientas para abordar el burnout académico en las universidades

*KA2: Cooperación para la innovación y el intercambio de buenas prácticas KA203: Asociación estratégica para la enseñanza superior*

*Número de convenio: 2020-1-RO01-KA203-080261 Inicio: 1.12.2020 Fin: 31.05.2023*



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## CAJA DE HERRAMIENTAS PREPARADA POR:



**Instituto Nacional de Gestión de Servicios  
Sanitarios Bucarest, Rumanía**

Raluca Sfetcu  
Cristian Vladescu  
Georgeta Popovici

## EN COORDINACIÓN CON LOS SOCIOS DE ERASMUS+:



**Universidad de Medicina y Farmacia "Carol Davila", Bucarest, Rumanía**

Ovidiu Popa-Velea  
Liliana Veronica Diaconescu  
Alexandra Ioana Mihăilescu



**VITECO**  
elearning solutions

**Vitale Tecnologie Comunicazione - VITECO  
SRL Catania, Italia**

Giuseppe Galati  
Sonia Merlo  
Andrea Puglisi



**Universidad de Trakia  
Stara Zagora, Bulgaria**

Miroslava Petkova  
Petya Hristova  
Viktoriya Dyakova  
Yavor Georgiev



**Cooperativa de Formação e Animação Cultural SRL  
Lisboa, Portugal**

Patrícia Correia-Santos  
Ricardo Pinto  
Filipa Teixeira  
Pedro Gamito



**Universidad de Murcia  
Murcia, España**

Mariano Meseguer de Pedro  
Mariano García Izquierdo  
Francisco A. González Díaz  
M. Isabel Soler Sánchez  
M. Belén Fernández Collados



**Universidad de Nicosia  
Nicosia, Chipre**

Lefki Kourea  
Marios Constantinou  
Elena Papanastasiou

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

# PRÓLOGO

## Equipo BENDIT-UE



BENDIT-EU es un proyecto Erasmus+ creado para preparar un amplio conjunto de recursos destinados a abordar el problema del burnout en las universidades sanitarias y afines. Nuestro enfoque consistió en trabajar a tres niveles distintos - organizativo, colectivo e individual-, incluyendo así a todas las partes interesadas y generando la ventaja acumulativa potencial de una intervención a varios niveles.

Para lograr esta visión, desarrollamos los cuatro recursos siguientes para aumentar las posibilidades de generar un efecto a gran escala:

- Para concienciar a los estudiantes, creamos un [manual de burnout](#) centrado en la prevención y la intervención individuales con el fin de transmitir fácilmente nuestros mensajes clave de que la prevención del burnout puede convertirse en un hábito diario y que el autotratamiento es fácil de conseguir.
- Para ofrecer a los estudiantes la posibilidad de autoevaluar su burnout y, en función de los resultados, recibir asesoramiento y sugerencias de lecturas complementarias, formación u otras formas de desarrollo de capacidades para prevenir o afrontar el burnout, hemos creado una [plataforma web](#)
- Para aumentar las competencias y habilidades, desarrollamos y probamos un plan de estudios experimental de cinco días, basado en la investigación, para los estudiantes y un breve [programa de formación](#) para el personal de apoyo.
- Por último, para impulsar cambios políticos y ayudar a los responsables de la toma de decisiones en las universidades a abordar mejor el tema del burnout, hemos creado este conjunto de herramientas, que incluye:
  - Hoja informativa sobre el agotamiento académico,
  - Una lista de control para evaluar la situación actual a nivel universitario, y
  - Un conjunto de buenas prácticas identificadas a nivel internacional que las universidades médicas y sanitarias podrían emplear para disminuir el burnout de los estudiantes.

Dado que el burnout puede generar enormes costes sociales y repercutir en la calidad de vida de muchas personas, esperamos que los resultados de nuestro proyecto puedan contribuir a combatir este fenómeno de forma oportuna y eficaz.

Desde 2017, la UMFCD ofrece apoyo psicológico, educativo y profesional gratuito a los estudiantes de todos los servicios de las facultades componentes, a nivel de grado, máster o doctorado, a través del Centro de Asesoramiento Psicológico, Educativo y Profesional (<https://umfcd.ro/studenti/servicii-sociale/consiliere-si-orientare-in-career/> & <https://consilierea-studentului.umfcd.ro/>).

A través de los proyectos llevados a cabo anualmente a nivel del Centro de Asesoramiento en colaboración con las Sociedades de Alumnos y los Decanatos, se desplegaron importantes actividades de prevención e información destinadas a prevenir el síndrome de burnout en el ámbito de la salud mental. Algunos ejemplos son la gestión del síndrome de ansiedad académica, las dificultades de aprendizaje, una mejor orientación profesional y otras situaciones específicas de los estudiantes de la UMFCD

Los beneficios de este tipo de programas, tanto a corto como a largo plazo, son visibles para los estudiantes que participan en este tipo de programas e intervenciones. Entre ellos se encuentran una mejor gestión de las situaciones de estrés académico durante la sesión, la adaptación a la cultura universitaria, la minimización del impacto del choque cultural para los estudiantes extranjeros que acceden a los módulos de lengua extranjera y la disminución del abandono universitario.

**PROF. VIOREL JINGA, MD, PHD**

Rector of the “Carol Davila” University of Medicine and Pharmacy

# Prólogo

## Universidad de Rumanía



# PROLOGO

## Universidad en Bulgaria



La Universidad de Trakia siempre se ha mostrado muy activa en pro del bienestar integral de sus estudiantes. En este sentido, el burnout es un fenómeno al que la universidad presta la debida atención. La tranquilidad mental y emocional es una de las garantías de los altos niveles de competencia de los futuros especialistas.

El compromiso del profesorado de la universidad con los problemas de nuestros alumnos no se limita a la enseñanza en el aula y a la evaluación - la Universidad Trakia cuenta con un sistema de Tutorías que permite una relación extremadamente buena en la línea "alumno - profesor". De esta manera, siempre estamos al tanto de los problemas y dificultades que experimentan los estudiantes y estamos allí - como colegas que siempre ayudarán con sus conocimientos y habilidades.

La actividad artístico-creativa, cultural y social dentro de nuestra comunidad académica incluye a estudiantes de diferentes nacionalidades y religiones, y consigue crear un ambiente de reciprocidad y empatía. Se sabe que las profesiones médicas y relacionadas con la salud experimentan niveles extremadamente altos de burnout. Esta afirmación también se aplica a los estudiantes que se están formando en estas importantes profesiones.

Disponer de recursos para prevenir y abordar el burnout académico contribuirá en gran medida a mejorar el aprendizaje de nuestros estudiantes, ya que sabrán que si experimentan algún problema, sus profesores están ahí para ayudarles.

**PROF. DOBRI YARKOV ,PHD**  
Rector of Trakia University

# PRÓLOGO

## Universidad social en España

Nuestra Universidad, y como no puede ser de otra manera, está muy preocupada por la salud en general, y la salud mental en particular, de todos nuestros estudiantes. Saber que uno de los aspectos más negativos de la carrera de un estudiante puede derivar en un alto nivel de estrés académico y desembocar en una enfermedad llamada Síndrome de Burnout nos llena de preocupación y nos comprometemos firmemente a practicar todas las medidas necesarias para su prevención e intervención.

Hemos hecho un análisis detallado del trabajo que ha desarrollado el grupo BENDIT-UE, que publica información muy fiable sobre este problema con la edición y puesta en abierto de un manual, unos recursos para la autoevaluación del burnout académico, un material de formación y una caja de herramientas útil para desarrollar políticas para su prevención.

Desde la Universidad de Murcia, queremos felicitar a todos los socios que han participado, por el trabajo realizado y lo tendrá en cuenta para desarrollar su política de afrontamiento de este problema, animando al profesorado, servicios de apoyo y estudiantes a utilizar las distintas herramientas que se proponen.

**FRANCISCO GONZÁLEZ DÍAZ**

Secretario General de la Universidad  
de Murcia



# PRÓLOGO

## Universidad socia



Reconocer y abordar el agotamiento de los estudiantes en las universidades es primordial para fomentar un entorno de aprendizaje saludable y alimentar el bienestar de los futuros líderes. Al dar prioridad a la salud mental y proporcionar sistemas de apoyo, capacitamos a los estudiantes para prosperar académica, emocional y socialmente, garantizando su éxito a largo plazo y su desarrollo integral.

Implicar al profesorado y al personal en la prevención y el tratamiento del agotamiento es clave para crear una comunidad educativa resistente y solidaria. Promoviendo la comunicación abierta, ofreciendo oportunidades de desarrollo profesional y poniendo en marcha iniciativas de bienestar, capacitamos a nuestros educadores y al personal para que den prioridad al autocuidado, colaboren eficazmente y mantengan la pasión por la enseñanza, lo que conduce a una experiencia educativa más vibrante y satisfactoria para todos.

La dedicación del profesorado y el personal de los campos de la medicina y la salud se extiende mucho más allá de las aulas, dejando un impacto duradero en la trayectoria educativa y profesional futura de los estudiantes.

Mediante la tutoría, el intercambio de valiosos conocimientos y el fomento de un entorno de aprendizaje propicio, el profesorado y el personal capacitan a los estudiantes para que se conviertan en profesionales sanitarios compasivos y cualificados, preparados para transformar positivamente vidas y marcar una profunda diferencia en el mundo.

**PANAYIOTIS ANGELIDES,**  
Vicerrector de Asuntos Académicos  
Universidad de Nicosia

# ÍNDICE

<b>01</b>	.....	INTRODUCCIÓN
<b>02</b>	.....	AGOTAMIENTO ACADÉMICO HOJA DE DATOS
<b>06</b>	.....	LISTA DE CONTROL PARA EVALUAR LA SITUACIÓN ACTUAL
<b>07</b>	.....	MEJORES PRÁCTICAS PARA EL BURNOUT EN EL ÁMBITO ACADÉMICO
<b>08</b>	.....	GOBERNANZA
<b>11</b>	.....	RECONOCE
<b>13</b>	.....	REVIERTA
<b>15</b>	.....	RESILIENCIA



# INTRODUCCIÓN

El conjunto de herramientas resume las mejores prácticas a nivel internacional y ofrece una serie de medidas plausibles y probadas que podrían adoptar las universidades médicas y sanitarias para reducir el grado en que sus estudiantes declaran haber experimentado burnout. Los ejemplos incluidos no constituyen una lista exhaustiva, sino que pretenden celebrar los éxitos e inspirar nuevas medidas.

El agotamiento académico es un estado de agotamiento físico, emocional y mental que resulta de la exposición prolongada a altos niveles de estrés relacionados con el trabajo académico. Puede conducir a una disminución de la motivación, el cinismo y la sensación de realización personal.



## La prevalencia del agotamiento estudiantil

El estrés de la educación médica y sus consecuencias son ampliamente reconocidos y admitidos. Una revisión sistemática reciente, que se centró en el burnout en estudiantes de medicina de todo el mundo, ha revelado una prevalencia estimada de burnout del 44,2% en la población de estudiantes de medicina (Frajerman et al., 2019). Otras revisiones sistemáticas y metaanálisis muestran tasas de prevalencia aún más altas, de hasta el 75% (Erschens et al., 2019). Estos resultados sugieren que un promedio de 2 a 3 de cada cuatro estudiantes de medicina sufren burnout, incluso antes de entrar en la residencia.

## Factores de riesgo

Identificar sólo una causa de burnout en los estudiantes de medicina y ciencias de la salud no es realista, ya que todas las causas potenciales de burnout deben ser reconocidas y comprendidas por las administraciones escolares.

Los factores de riesgo que pueden desencadenar un aumento de los niveles de burnout en los estudiantes de medicina incluyen:

- demandas que compiten por la asignación de recursos de tiempo entre la formación constante en la facultad de medicina y la familia/amistades,
- el estereotipo de los médicos "no tienen enfermedades mentales",
- el "currículo oculto", consistente en tareas poco realistas,
- expectativas inalcanzables de padres, compañeros y médicos a los que admiran,
- la falta de incentivos para el bienestar, ya que una cultura de "pasar de todo" es más animado.

## El impacto del burnout

El burnout estudiantil puede tener diversas consecuencias negativas tanto en la vida académica como en la personal de los estudiantes. En primer lugar, el burnout puede tener un impacto significativo en el rendimiento académico, dando lugar a malas notas, tareas incompletas y disminución de la motivación (Shen et al., 2021; Llorens- Gumbau & Salanova-Soria, 2014). Además, los estudiantes que experimentan burnout tienen un mayor riesgo de desarrollar problemas de salud mental como la depresión y la ansiedad (Dyrbye et al., 2021; Al-Sowygh, 2020). Además, el burnout también puede provocar problemas de salud física como fatiga crónica, dolores de cabeza y problemas estomacales (Morse et al., 2012). Además, el burnout puede afectar negativamente a las relaciones con la familia, los amigos y la pareja (Hudd et al., 2021). Por último, el burnout puede tener consecuencias negativas a largo plazo en los resultados profesionales, como una menor satisfacción laboral, una disminución de la productividad y un menor rendimiento en el trabajo (Schaufeli et al., 2021).

# Ficha de burnout académico

## Estrategias para afrontar el agotamiento académico en la universidad

Para hacer frente al agotamiento académico de sus estudiantes, la investigación ha demostrado la eficacia de una serie de estrategias que pueden aplicarse para reconocer el agotamiento de los estudiantes, revertirlo cuando ya está presente y ayudarles a desarrollar la resiliencia.

**Reconocer** (vigilar y reconocer las señales de advertencia del agotamiento);

- Poner a disposición herramientas que los individuos puedan utilizar para autoevaluar el burnout.
- Detectar el estrés en un grupo de médicos en formación a través de un tercero.

**Revertir** (reconocer el daño y revertirlo gestionando el estrés y buscando apoyo).

- Capacitar y educar a los alumnos para que den prioridad a su propia salud mediante un acceso adecuado a la atención sanitaria.
- Estructurar el tiempo curricular requerido y las asignaciones de trabajo para permitir el tiempo libre durante una jornada laboral normal
- Evaluar la discriminación percibida y temida debido a problemas de salud mental y poner en marcha una respuesta.
- Garantizar un acceso adecuado a asesores de salud mental dentro y fuera del campus que estén convenientemente ubicados y que no estén implicados en la evaluación o promoción académica de los becarios.

**Resiliencia** (aumentar la resiliencia al estrés cuidando la salud física y emocional)

- Implantar un plan de estudios sobre resiliencia y evaluar su eficacia
- Reorganizar un grupo grande de estudiantes en comunidades de aprendizaje más pequeñas para crear cohesión de grupo y apoyo social.
- Supervisar y responder a las ausencias para apoyar a los becarios durante los acontecimientos vitales importantes y facilitar la detección de la angustia.
- Organizar actividades sociales para fomentar las relaciones entre compañeros y entre compañeros y profesores.
- Subvencionar el acceso a gimnasios
- Implantar el desarrollo del personal docente para concienciarlo y facilitar un entorno de aprendizaje positivo con una retroalimentación eficaz y oportuna, y capacitarlo para detectar y responder a la angustia emocional en los alumnos.

# Ficha de burnout académico

Recursos desarrollados por el equipo BENDIT-UE para apoyar a los responsables de la toma de decisiones en universidades médicas y sanitarias para abordar el agotamiento de los estudiantes

En el marco del proyecto Bendit-EU Erasmus hemos desarrollado un conjunto de recursos que pueden utilizarse libremente e integrarse en la oferta de bienestar de las universidades de medicina y ciencias de la salud: una plataforma de autodiagnóstico del burnout para reconocerlo, un plan de estudios para que el personal de apoyo a la docencia de las universidades lo utilice para apoyar a los estudiantes y un manual sobre el burnout que podría distribuirse directamente a los estudiantes, ya sea en formato impreso o digital. Le animamos a consultar estos recursos y a utilizarlos libremente.

## Reconocer



Plataforma de autodetección del burnout

## Revertir



Curriculum for Students and Train-the-Trainer for Support Staff



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

## Resiliencia



Manual de burnout para estudiantes



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

# Ficha de burnout académico

## ACADEMIC BURNOUT IN MEDICAL AND HEALTH ALLIED UNIVERSITIES



### What is academic burnout

A state of physical, emotional, and mental exhaustion that results from prolonged exposure to high levels of stress related to academic work.

### Statistics

**44,2%**



- competing demands for time
- strained finances
- mental health stigma
- unrealistic tasks
- unattainable expectations
- the lack of incentives for well-being

### The impact of burnout

- poor grades, incomplete assignments, and decreased motivation
- higher risk of developing depression and anxiety
- chronic fatigue, headaches, and stomach issues
- negative impact on relationships with family, friends, and romantic partners

**3Rs**

approach for an organizational response to the student burnout issue

**RECOGNIZE** Recognize the warning signs of burnout.

**REVERSE** Acknowledge the damage and reverse it by managing stress and seeking support

**RESILIENCE** Build resilience to stress by taking care of the physical and emotional health

## Experiencia de los estudiantes con el programa BENDIT-EU

"Mi experiencia ha sido muy valiosa, ya que ahora sé cómo afrontar el burnout en caso de que me ocurra a mí o a gente de mi entorno. Así, como se acercan los exámenes finales, todos los estudiantes están preocupados y ansiosos por sus notas, su horario de trabajo, su vida social, por lo que no es raro que se produzca el burnout y los estudiantes no se den cuenta.

Tuve el privilegio de informarles sobre el burnout ya que tenía las herramientas del programa, y si alguien necesita mi ayuda estaré ahí para ayudar. El programa BENDIT-EU fue muy informativo e interesante en general ya que fue interactivo con nosotros. Me encantaría participar en otros programas de psicología que BENDIT- EU ofrezca en el futuro."

(Denisa Damo - participante en el Programa BENDIT-UE)

"Como estudiante de cuarto curso de Psicología, el programa BENDIT-EU fue muy beneficioso no sólo para mí sino también para los que me rodean. Pude adquirir diferentes habilidades de autoayuda y aprender a afrontar un caso de agotamiento. En mi último semestre, estas herramientas me han sido muy útiles y me han ayudado a hacer más llevadero el semestre. Además, ahora sé cómo ayudar a los que me rodean y darles las mismas herramientas para prevenir el agotamiento. La experiencia en general fue muy informativa y beneficiosa en todos los aspectos."

(Ioanna Ntrongouli - participante en el Programa BENDIT-UE)

# Lista de control para evaluar la situación actual

Estrategia	¿Su universidad tiene/proporciona:	Sí/No
<b>G o v e r n a n z a</b>	¿Una estrategia de bienestar y/o salud mental de los estudiantes? Debe incluir una visión, objetivos, pasos para alcanzar la visión	
	Un documento de política formal que incluya específicamente el burnout? Describe las medidas adoptadas por la universidad, así como las responsabilidades de todos los agentes responsables	
	¿Un órgano de gobierno? Un grupo/persona que supervisa la aplicación de la política/estrategia/acciones	
<b>R e c o n o z c a</b>	¿Herramientas para que los estudiantes autoevalúen el burnout? Puede proporcionarse a través de aplicaciones, sitios web o servicios de asesoramiento	
<b>R e v i e r t a</b>	Acceso a recursos comunitarios destinados a reducir el burnout Estos pueden ser en forma de: mentores, asesoramiento académico, centros de carreras, apoyo financiero, etc.	
	Acceso a apoyo profesional para los estudiantes que sufren burnout Asesoramiento individual, psicólogo, psiquiatra, etc.	
<b>R e s i l i e n c i a</b>	Aprender sobre el burnout, cómo prevenirlo y/o intervenir una vez experimentado Currículos de bienestar, formaciones, cursos, material de lectura, libros, vídeos, etc.	
	Practicar las habilidades de resiliencia Aplicaciones de autocontrol, meditaciones autoguiadas, aplicaciones de mindfulness, etc.	
	Formas de relacionarse con otros estudiantes Grupos de aprendizaje/autodesarrollo, apoyo entre iguales, tutoría entre iguales, etc.	
	Acceso a recursos comunitarios destinados a prevenir el agotamiento Programas de tutoría, formas de conectar con el personal docente	



## Buenas prácticas para abordar el burnout en el entorno académico

Las siguientes categorías de mejores prácticas para abordar el burnout en entornos académicos han sido identificadas por medio de un proceso de revisión bibliográfica y consulta a expertos. Proporcionan un marco para explorar las oportunidades de optimizar el bienestar y abordar adecuadamente el burnout en los entornos académicos.

- o Garantizar una gobernanza adecuada de los temas relacionados con el burnout
- o Reconocer los signos de agotamiento
- o Apoyar la recuperación una vez experimentado el burnout
- o Reforzar la resistencia y el equilibrio

---

"Sin embargo, muchos de los factores que contribuyen a la depresión y el agotamiento en los estudiantes de medicina están fuera del control de los estudiantes y tienen su origen en el entorno de aprendizaje".

(Dyrbye y todos, 2019)

---

# Buenas prácticas para abordar el burnout en los centros académicos

## Gobernanza

Para abordar de forma coherente los problemas del burnout y el bienestar de los estudiantes, las universidades deben desarrollar infraestructuras y asignar recursos, como desarrollar una estrategia de bienestar, encargar a una persona o a un grupo de personas la supervisión del bienestar de los estudiantes y asignar un presupuesto para actividades específicas de bienestar.

---

**"En un estudio realizado en 32 facultades de medicina de EE.UU., el 82% identificó a una persona o grupo de personas encargadas específicamente de supervisar el bienestar de los estudiantes".**  
(Dyrbye y todos, 2019)

---

## Oportunidades de actuación

- o Formule una estrategia de bienestar y/o salud mental de los estudiantes que mencione específicamente el burnout.
- o Asegúrese de que incluye una visión, objetivos específicos, los pasos necesarios para alcanzar la visión
- o Redacte un documento político formal que describa las acciones emprendidas por la universidad en materia de bienestar y burnout, así como las responsabilidades de todos los agentes responsables.
- o Establezca una estructura de gobernanza que supervise la aplicación de la política/estrategia/acciones.

### El Comité de Bienestar Estudiantil de la Facultad de Medicina de la Universidad de Vanderbilt

El Comité de Bienestar Estudiantil es una organización dirigida por estudiantes que existe para apoyar y facilitar el bienestar holístico de los estudiantes. Su objetivo es promover y facilitar la búsqueda permanente del equilibrio, un estilo de vida saludable, la comunidad y el bienestar mental, al tiempo que apoya las necesidades actuales y futuras de los estudiantes de medicina.

El comité:

- Introduce a los estudiantes en prácticas que incluyen meditación, yoga y asesoramiento para ayudarles a mantener una vida mental y espiritual sana.
- Ofrece un sistema de apoyo y recursos prácticos a los estudiantes que se enfrentan a problemas mentales, emocionales o espirituales.

<https://medschool.vanderbilt.edu/student-affairs/student-wellness/>

---

Dirigidos por dos copresidentes de cuarto año, los Líderes Estudiantiles de Bienestar abordan temas de salud mental, organizan eventos de autocuidado y se mantienen al tanto de las investigaciones actuales relacionadas con la salud.

---

## Buenas prácticas

## Gobernanza

### Centro WellMD y WellPhD de la Universidad de Stanford

Desde 2011, el Stanford Medicine WellMD & WellPhD Center trabaja para mejorar el bienestar de médicos y científicos biomédicos. El centro está financiado por la Facultad de Medicina de Stanford, Stanford Health Care y Stanford Children's Health.

El centro se centra en promover el bienestar no sólo en Stanford, sino también en hacer avanzar este campo a escala mundial, colaborando con las principales organizaciones, asociaciones y sociedades sanitarias.

<https://wellmd.stanford.edu/>

---

En lugar de hacer recaer la responsabilidad del bienestar únicamente en el individuo, el centro trabaja para orientar a toda la organización en torno a la creación de culturas y prácticas que reduzcan el agotamiento e impulsen la realización profesional.

---



Buenas prácticas

# Buenas prácticas para abordar el burnout en los centros académicos

## Reconoce

Reconocer implica estar atento a las señales de alarma del burnout. Se supone que si uno es consciente del nivel de burnout, puede adoptar las medidas de intervención y/o los mecanismos de afrontamiento pertinentes.

El agotamiento estudiantil es un fenómeno común en las universidades y, si no se aborda, puede tener efectos perjudiciales en el bienestar general y el rendimiento académico de los estudiantes. Las universidades pueden intervenir y proporcionar a los estudiantes el apoyo necesario para evitar daños mayores si reconocen a tiempo los signos de agotamiento.

Además de proporcionar a los estudiantes mecanismos para conocer su bienestar personal, estas herramientas ofrecen recursos a los estudiantes; proporcionar información individualizada sobre el bienestar ayuda a promover el cambio de comportamiento y la búsqueda de ayuda.

(Dyrbye y todos, 2019)

## Oportunidades de actuación

- o Proporcionar herramientas basadas en pruebas para que los estudiantes autoevalúen el burnout
- o Facilitar el acceso de los estudiantes a las herramientas de autoevaluación, por ejemplo a través de portales en línea o aplicaciones móviles.
- o Garantizar la confidencialidad y la privacidad para reducir el estigma y animar a los estudiantes a buscar apoyo si lo necesitan.
- o Proporcionar apoyo y recursos adecuados, como servicios de asesoramiento, talleres de gestión del estrés y apoyo académico.



## Buenas prácticas

### Reconocer

#### La Plataforma Web Bendit-EU sobre el Burnout (BWP)

La Plataforma Web sobre Burnout se probó en cuatro universidades europeas y ahora está disponible gratuitamente para su uso en toda Europa. La BWP ofrece varias herramientas prácticas que podrían ayudar a los estudiantes cuando se sienten estresados o agotados en el contexto académico:

- autoevaluación del propio nivel de burnout;
- información sobre recursos comunitarios y autoayuda en caso de emergencia;
- respuestas a las preguntas más frecuentes sobre el burnout;
- La posibilidad de hacer un seguimiento de las puntuaciones de agotamiento, bienestar y resiliencia a lo largo de los estudios académicos.
- breve información sobre intervenciones terapéuticas fiables dedicadas al burnout.

---

"Fue muy fácil acceder a la plataforma y a sus partes, y rellenar los cuestionarios. Me gustó la facilidad para encontrar información y recomendaciones relacionadas con los resultados del cuestionario."

(Opinión de los estudiantes a través de un cuestionario anónimo)

---

# Buenas prácticas para abordar el burnout en el mundo académico

## Revertir

Revertir implica deshacer el daño del burnout gestionando el estrés y buscando apoyo. Ofrecer sesiones gratuitas de asesoramiento por parte de profesionales a los estudiantes que necesiten atención psicológica, para aquellas situaciones que no requieran una intervención psicoterapéutica pero sí ayuda profesional que proporcione estrategias de afrontamiento para cambiar estas situaciones problemáticas, es un componente clave del bienestar en los entornos académicos.

Sólo un tercio de los estudiantes de medicina con burnout busca ayuda. El estigma percibido, las experiencias personales negativas y el currículo oculto pueden contribuir.

(Dyrbye et al., 2015)

## Oportunidades de actuación

- Garantizar el acceso oportuno y adecuado a profesionales de salud mental ubicados convenientemente dentro y fuera del campus que no estén implicados en la evaluación o promoción académica de los estudiantes.
- Proporcionar acceso a recursos comunitarios destinados a reducir el burnout, como mentores, tutores académicos, centros de orientación profesional o apoyo financiero.
- Estructurar el tiempo curricular requerido y las asignaciones de trabajo para permitir tiempo libre durante un día normal.
- Evaluar la discriminación percibida y temida debido a problemas de salud mental y poner en marcha una respuesta.

## Servicio de Psicología Aplicada de la Universidad de Murcia

El Servicio de Psicología Aplicada de la Universidad de Murcia es un Servicio Asistencial sin ánimo de lucro dependiente del Vicerrectorado de Ciencias de la Salud y Servicios a la Comunidad Universitaria.

Este servicio constituye un conjunto de recursos humanos y materiales que hacen posible que los diferentes Departamentos, Áreas de Conocimiento, Escuelas de Práctica Profesional y profesionales de la Psicología o disciplinas afines dispongan de una estructura organizativa en la que desarrollar actividades clínicas, investigadoras y formativas de carácter aplicado.

El 17 de octubre de 2016, el Vicerrectorado de Transferencia, Emprendimiento y Empleo y el Vicerrectorado de Estudiantes llegaron a un acuerdo por el que el Servicio de Psicología Aplicada asumía la atención psicológica a los estudiantes de la Universidad de Murcia para poder prestar asesoramiento y apoyo psicológico a estudiantes que lo necesiten.

---

La Universidad puede poner sus propios recursos de investigación y práctica aplicada a disposición de la salud mental, beneficiando a los estudiantes que no pueden permitirse acudir a una consulta de psicología.

---



Buenas prácticas

# Buenas prácticas para abordar el burnout en el mundo académico

## Resiliencia

Fortalecer la resiliencia y el equilibrio incluye proporcionar a los estudiantes las herramientas, los recursos y las oportunidades para mantener una salud y un bienestar. El desarrollo de recursos y habilidades de salud personal ayudará a los estudiantes a gestionar el estrés, tener éxito con sus objetivos académicos y convertirse en ciudadanos resilientes y comprometidos.



## Oportunidades de actuación

- Proporcionar recursos para aprender sobre el burnout, cómo prevenirlo y/o intervenir una vez experimentado, como currículos de bienestar, formaciones, cursos, materiales de lectura, libros, vídeos, etc.
- Apoye el hábito de practicar habilidades de resiliencia poniendo a su disposición aplicaciones de autocontrol, meditaciones autoguiadas, aplicaciones de atención plena, etc.
- Crear oportunidades para conectar con otros estudiantes a través de grupos de aprendizaje/autodesarrollo, apoyo entre colegas o programas de tutoría entre iguales
- Facilitar el acceso a recursos comunitarios destinados a prevenir el burnout con programas de tutoría, formas de conectar con el personal docente, etc.

## Resiliencia

### Currículo de resiliencia académica

La Universidad Estatal de California en San Marcos ha implementado un curso de recuperación académica para los estudiantes de primer año que experimentaron dificultades académicas durante su primer semestre.

El objetivo es que los estudiantes:

- Aprendan (o vuelvan a aprender) habilidades académicas estratégicas, por ejemplo, gestión del tiempo, priorización, habilidades de aprendizaje cognitivo, habilidades de comunicación.
- Cultiven el crecimiento personal y las conexiones con uno mismo, la cultura y la comunidad a través de una reflexión profunda e introspectiva.
- Construyan su red de recursos, p. ej., acceso a apoyo y recursos, habilidades de autodefensa
- Creen un sentimiento de pertenencia entre compañeros dentro del aula

<https://www.csusm.edu/fyup/arc/academic-recovery-success-curso.html>

---

Me encantó la energía positiva y la comprensión de que todo el mundo estaba en el mismo barco, fue un lugar para aprender unos de otros sin ningún tipo de vergüenza o culpa hacia los demás.

---



Buenas prácticas



## Buenas prácticas

### Resiliencia

#### Programa de resiliencia

En el New York Medical College (NYMC), una iniciativa liderada por los estudiantes en 2018 dio lugar a la introducción del Currículo de Resiliencia. El programa tiene como objetivo enseñar las habilidades fundacionales necesarias para promover el bienestar y la resiliencia entre los estudiantes, de modo que estén mejor capacitados para cuidarse a sí mismos y a sus colegas y, en última instancia, sean más capaces de servir a sus pacientes a lo largo de sus carreras. Entre los ejemplos de sesiones, dirigidas por mentores de cursos superiores formados por la Oficina de Servicios Estudiantiles y de Salud Mental, se incluyen: De la Supervivencia a la Superación; Mindfulness en la Facultad de Medicina; y Dudas y Autocuidado en Medicina.

<https://tinyurl.com/yhv5mvan>

---

"Fomentar la resiliencia es una forma de mitigar los efectos negativos de los factores estresantes, prevenir el agotamiento y ayudar a los estudiantes a salir adelante tras experiencias difíciles. Sin embargo, la resiliencia, como el resto de su educación, debe aprenderse y practicarse."

(Susan Rachlin, decana asociada de Asuntos Estudiantiles NYMC)

---

## Resiliencia

### Curso en línea "Reponerse"

El Servicio de Promoción de la Salud de la Universidad Simon Fraser (SFU) ha creado un curso en línea llamado "Bouncing Back" para apoyar la resiliencia de los estudiantes. El curso incorpora elementos visuales, vídeos de YouTube y actividades de autorreflexión, proporcionando a los estudiantes estrategias y herramientas prácticas y basadas en la investigación para desarrollar su resiliencia y apoyar su bienestar. El curso también introduce y familiariza a los estudiantes con los servicios y apoyos relevantes disponibles para ellos tanto en el campus como en línea como estudiante de la SFU. Además, los estudiantes tienen acceso ilimitado al curso a lo largo de su trayectoria académica, lo que les permite revisar el contenido del curso. El curso está disponible para que las facultades y los departamentos lo compartan con los estudiantes como un medio para desarrollar su resiliencia personal y sus puntos fuertes con el fin de navegar con éxito por su programa académico y mantener su propio equilibrio y bienestar personal.

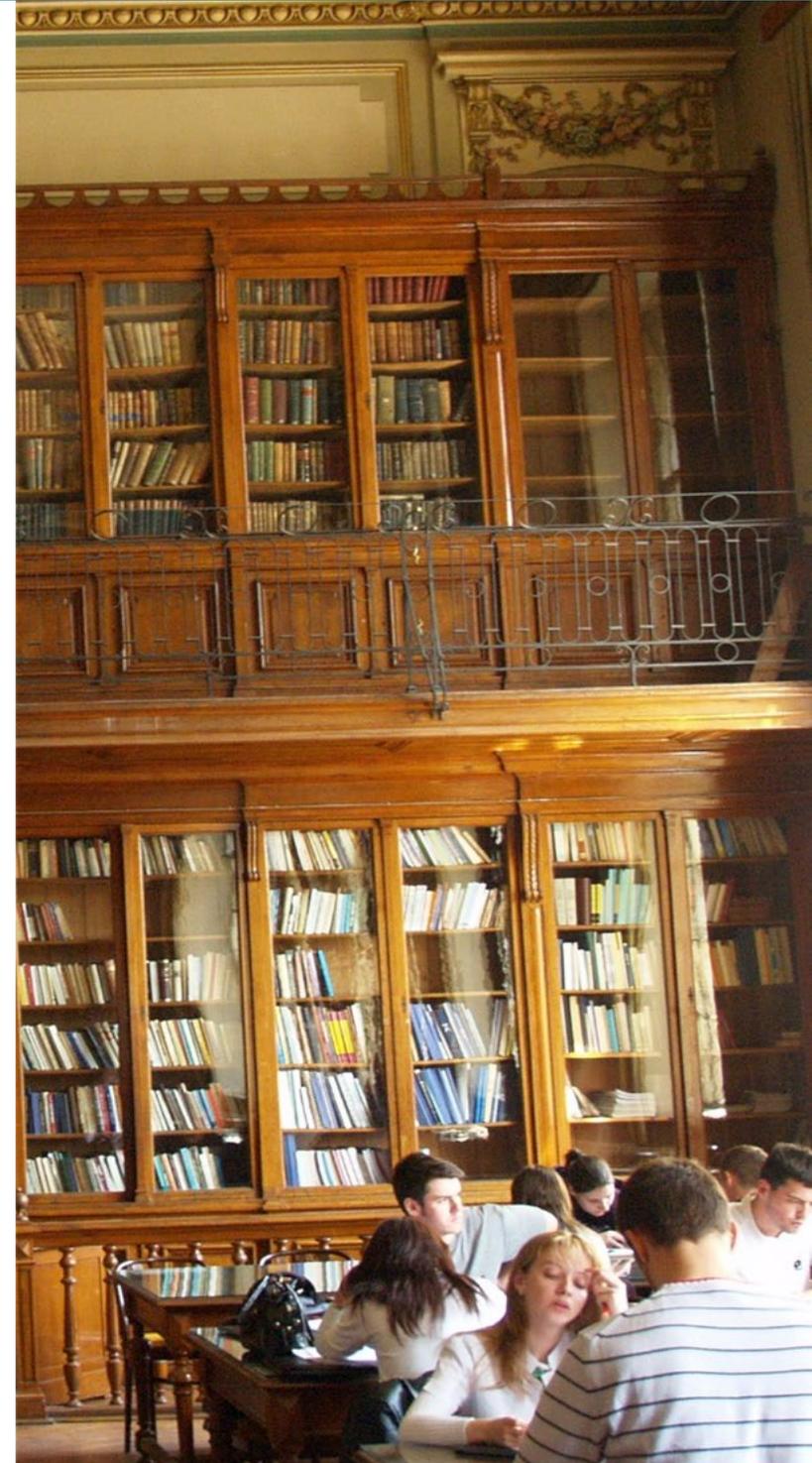
[https://www.sfu.ca/students/health/resources/online-tools.html#contenido\\_principal\\_texto\\_1855768851](https://www.sfu.ca/students/health/resources/online-tools.html#contenido_principal_texto_1855768851)



Buenas prácticas

## Referencias

- Al-Sowygh ZH. Academic distress, perceived stress and coping strategies among dental students in Saudi Arabia. *Saudi Dent J.* 2013;25(3):97-105. doi: 10.1016/j.sdentj.2013.05.002.
- Dyrbye LN, Eacker A, Durning SJ, Brazeau C, Moutier C, Massie FS, Satele D, Sloan JA, Shanafelt TD. The Impact of Stigma and Personal Experiences on the Help-Seeking Behaviors of Medical Students With Burnout. *Acad Med.* 2015;90(7):961-9. doi: 10.1097/ACM.0000000000000655.
- Dyrbye LN, Satele D, West CP. Association of Characteristics of the Learning Environment and US Medical Student Burnout, Empathy, and Career Regret. *JAMA Netw Open.* 2021; 2;4(8):e2119110. doi: 10.1001/jamanetworkopen.2021.19110.
- Dyrbye LN, Shanafelt TD, Gill PR, Satele DV, West CP. Effect of a Professional Coaching Intervention on the Well-being and Distress of Physicians: A Pilot Randomized Clinical Trial. *JAMA Intern Med.* 2019;1;179(10):1406-1414. doi: 10.1001/jamainternmed.2019.2425.
- Erschens R, Keifenheim KE, Herrmann-Werner A, Loda T, Schwille-Kiuntke J, Bugaj TJ, Nikendei C, Huhn D, Zipfel S, Junne F. Professional burnout among medical students: Systematic literature review and meta-analysis. *Med Teach.* 2019;41(2):172-183. doi: 10.1080/0142159X.2018.1457213.
- Frajerman A, Morvan Y, Krebs MO, Gorwood P, Chaumette B. Burnout in medical students before residency: A systematic review and meta-analysis. *Eur Psychiatry.* 2019;55:36-42. doi: 10.1016/j.eurpsy.2018.08.006.
- Hudd T, Moscovitch DA. Coping with social wounds: How social pain and social anxiety influence access to social rewards. *J Behav Ther Exp Psychiatry.* 2020;68:101572. doi: 10.1016/j.jbtep.2020.101572.
- Llorens-Gumbau S, Salanova-Soria M. Loss and gain cycles? A longitudinal study about burnout, engagement and self-efficacy. *Burn Res.* 2014; 1 (1): 3-11. doi: 10.1016/j.burn.2014.02.001.
- Morse G, Salyers MP, Rollins AL, Monroe-DeVita M, Pfahler C. Burnout in mental health services: a review of the problem and its remediation. *Adm Policy Ment Health.* 2012;39(5):341-52. doi: 10.1007/s10488-011-0352-1.
- Schaufeli W. Engaging Leadership: How to Promote Work Engagement? *Front. Psychol.* 2021;12:754556. doi: 10.3389/fpsyg.2021.754556.
- Shen X, Xu H, Feng J, Ye J, Lu Z, Gan Y. The global prevalence of burnout among general practitioners: a systematic review and meta-analysis. *Fam Pract.* 2021; 39(5): 943–950. doi: 10.1093/fampra/cmab180.



The background image shows a modern university campus. In the foreground, two students are walking through a garden with pink flowers. One student is wearing a green patterned shirt and dark pants, and the other is wearing a yellow patterned shirt and blue jeans. In the background, there are several modern buildings with large windows and balconies. The sky is clear and blue.

El conjunto de herramientas resume las mejores prácticas a nivel internacional y ofrece una serie de medidas plausibles y probadas que podrían adoptar las universidades médicas y sanitarias para reducir el grado en que sus estudiantes declaran haber experimentado burnout. No pretende ser una lista completa, pero se espera que sirvan de inspiración para futuras acciones. El conjunto de herramientas también presenta una serie de oportunidades de acción dentro de cada estrategia para promover una cultura del bienestar. Éstas se han desarrollado a través de un proceso de colaboración con los socios de BENDIT-UE en seis países europeos y pretenden aportar ideas.

Para más información, póngase en contacto con el equipo de Bendit-EU:

<https://bendit-eu.eu/>