

Sindromul Burnout

Simona Grigorescu

Ana Maria Cazan

Liliana Rogozea



CNFIS-FDI-2024-F-0419 - f2f/e-DESTIN

Ediția 2024



Sindromul Burnout

Cuprins

Cuvânt înainte	3
Introducere	4
Definirea conceptului de burnout	6
Semne și simptome ale sindromului burnout	8
Factori favorizanți ai apariției sindromului burnout în rândul studenților	13
Factori individuali	13
Factori din mediul academic posibil generatori de burnout.....	15
Consecințele apariției SBO	18
Strategii de prevenție	20
Strategii de prevenție la nivel individual	20
Sportul și activitățile fizice	21
Suportul social și familial	21
Activitățile de voluntariat	21
Organizarea adecvată a activităților și a timpului	22
Practicarea de Mindfulness	22
Practicarea tehnicilor de Yoga	23
Managementul timpului	24
Strategii de prevenție la nivel de universitate	25
Consiliere psihologică	25
Traininguri de comunicare	26
Feedback constructiv și onest	26
Bibliografie	27



Sindromul Burnout

Cuvânt înainte

Vă invităm să aflați câteva informații utile despre sindromul burnout, informații care sperăm să vă ajute nu doar să preveniți apariția acestuia, dar și să îl recunoașteți atunci când el apare la colegii voștri.



Sindromul Burnout

Introducere

În ultima perioadă, atât la nivel național, cât și la nivel internațional, cercetările cu privire la apariția sindromului burnout s-au extins. Majoritatea studiilor realizate cercetează apariția sindromului burnout la anumite categorii profesionale, și anume la personalul medical și la cadrele didactice, existând un număr restrâns de studii care abordează subiectul apariției sindromului epuizării emoționale la studenți.

Lipsa unor rezultate concrete și concludente în acest sens determină dificultăți în stabilirea unor măsuri clare de abordare sau prevenire a acestuia, cu atât mai mult cu cât extrapolarea rezultatelor studiilor internaționale la realitatea românească poate fi inefficientă datorită diferențelor majore existente între sistemul de învățământ universitar din România și cel din alte țări. Studiile internaționale evidențiază faptul că studenții cu sindrom burnout manifestă o performanță academică scăzută și un risc major de abandon școlar (*Ferri P, Guerra E, 2018*).

Sindromul Burnout

Stresul pe o perioadă îndelungată în care își desfășoară activitatea orice persoană, poate determina apariția unor multitudini de probleme, dintre care cea mai importantă este considerată a fi sindromul burnout.

Burnout-ul este un sindrom psihologic caracterizat prin epuizare emoțională, sentimente de neputință, depersonalizare, atitudini negative față de muncă și viață, realizare personală redusă. *(Dubale, Friedman și colab., 2019)*. Apariția acestuia generează efecte dăunătoare, atât la nivelul propriei persoane, cât și la nivel instituțional și societal. Mai mult decât atât, sindromul epuizării emoționale se asociază cu afecțiuni mentale sau fizice ale individului *(Consiglio C, Borgogni L, 2018)*.

Sindromul burnout și simptomatologia depresivă au corelat în mod semnificativ cu gânduri de renunțare la facultate *(Babu, Khadayat Tulachan, 2020)*. Performanța academică este în continuă scădere, fiind prezentă scăderea stimei de sine, studenții percepându-se ca fiind mai puțin competenți și de succes *(Schaufeli WB, Martinez IM, Pinto AM, 2019)*.



Sindromul Burnout

Definirea conceptului de burnout

Sindromul burnout este reprezentat de o problemă psihică aparte care apare în strânsă legătură cu efortul psihic, cât și fizic, depus de individ, conceptual fiind descris prima oară de către Freudenberg în 1974.

Acesta descrie în detaliu, în lucrarea sa publicată în 1980 *Burn out: The High Cost of High Achievement. What it is and how to survive it*, o asociere a sindromului cu senzația de „goliciune sufletească”.

Cea mai relevantă și de acuratețe descriere a burnout-ului, aparține Christinei Maslach:

„Burnout-ul reprezintă un sindrom de epuizare emoțională, depersonalizare și minimizarea realizărilor personale care pot apărea în rândul indivizilor cu un grad mare de implicare profesională”

(Maslach, 1982).



Sindromul Burnout

Potrivit lui Lyndon, sindromul burnout reprezintă o stare de epuizare totală, unde individul fiind incapabil în a mai relaționa și a-și îndeplini sarcinile academice, devine astfel aparent incompetent. Acesta susține că persoanele care suferă de sindromul burnout pot prezenta un sentiment de detașare cinică față de locul în care își desfășoară activitatea sau față de colegi. Pe măsură ce oboseala și stresul evoluează, indivizii afectați devin adesea ineficienți, pierzându-și semnificativ implicarea în procesul de învățare (Lyndon A, 2016).

Semne și simptome ale sindromului de burnout

Maslach și Jackson consideră că simptomele principale ale burnout-ului sunt excavarea emoțională, așa numita „depersonalizare” și reducerea randamentului (Brosch, 1994).

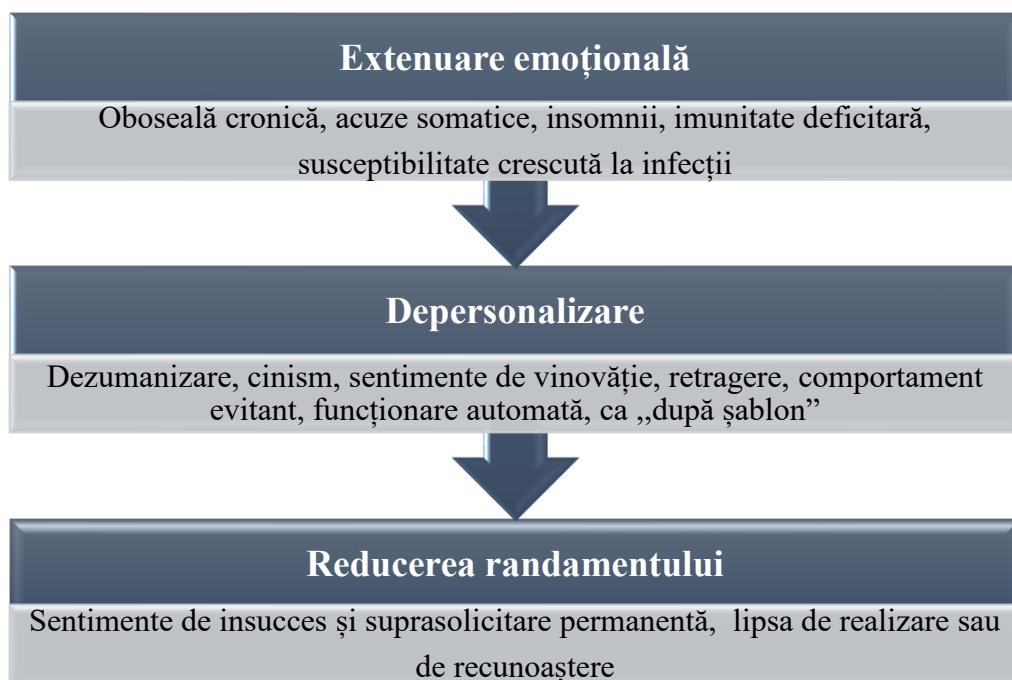


Fig. nr. 1. Triada simptomatică a burnoutului

Sindromul Burnout

Sonneck adaugă acestei triadei încă un stadiu, și anume cel de „instabilitate vitală” care *„reprezintă un stadiu premergător pentru suicid”*. Ca simptom al instabilității vitale el descrie: depresie, disforie, iritabilitate, blocaj, anxietate, neliniște, deznădejde, irascibilitate. Burnoutul poate fi considerat ca un factor de risc, unde pe lângă depresie, dependența de medicamente și senzația de deznădejde, se poate ajunge chiar la idei de suicid (Sonneck, 1994).

Sindromul de epuizare profesională poate fi asociat la nivel individual cu: luarea unor decizii necorespunzătoare, ostilitate față de colegi, relații deficitare cu familia sau colegii, erori de gândire, depresia, anxietatea, oboseala, tulburările de somn, alcoolismul (Bămayr A, Feuerlein W., 2018).

Factorii generatori de sindrom burnout în rândul studenților sunt descriși în literatură ca având legătură cu caracteristicile mediului academic:

Sindromul Burnout

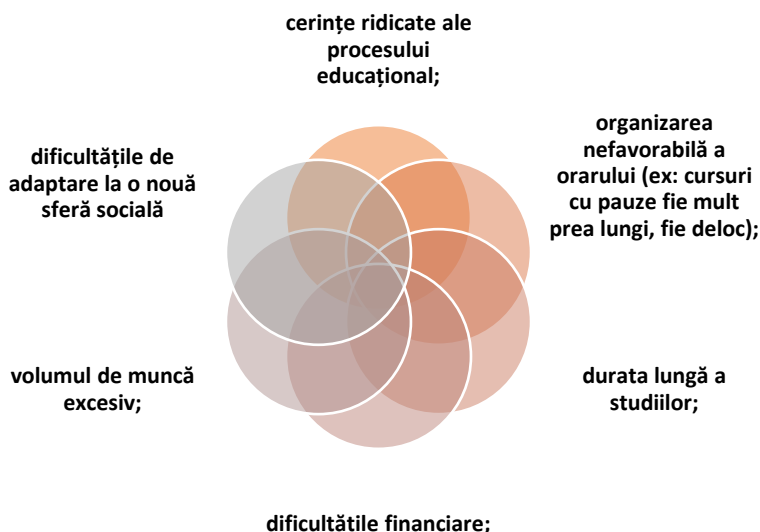


Fig. nr. 2. Factorii generatori de sindrom burnout (după Brosch W. 2018).

Maslach, Kalimo și Mejman au evidențiat faptul că există trei mari categorii de simptome ale stresului, deci și ale sindromului epuizării emoționale:

- a) epuizare fizică cu prezența simptomelor fizice;
- b) epuizarea emoțională și
- c) simptome comportamentale cu productivitate scăzută și insatisfacție în activitatea desfășurată (Maslach C, 1994).

Sindromul Burnout

Simptome fizice	Simptome afective	Simptome comportamentale
Dureri de cap	Anxietate	Accese de plâns
Tulburări de somn	Depresie	Dificultăți de concentrare
Palpitații	Stima de sine scăzută	Hiperactivitate/ lentoare
Tulburări alimentare	Sentimente de frustrare	Consum exagerat de alcool, tutun

Tabelul numărul 1. Manifestările burnoutului

Sindromul burnout în rândul studenților poate determina o deteriorare a sănătății fizice a acestora cu apariția unor:

Sindromul Burnout

boli

- hipercolesterolemie, diabet de tip 2, boli coronariene, afecțiuni musculo-scheletice, gastro- intestinale sau respiratorii,

probleme psihologice

- insomnie, simptome depresive

probleme academice

- insatisfacție, absenteism, lipsa interesului pentru continuarea procesului de învățare

Fig. nr. 3. Modificări datorate burnoutului (după Salvagioni, 2017).



Sindromul Burnout

Factori favorizanți ai apariției sindromului burnout în rândul studenților

Factori individuali

S-a constatat că nu întotdeauna sindromul burnout poate apărea doar din cauza unor factori externi proveniți din mediul academic. Acești factori coroborați cu anumite caracteristici, precum conștiinciozitatea, potențialul cognitiv, nivelul de implicare în învățare, motivația, inteligența emoțională pot reprezenta cauze ale apariției sindromului burnout (*Youssef FF, 2016*).

Inteligența emoțională este reprezentată de un proces complex prin care fiecare individ își dorește să devină un foarte bun practicant, incluzând toate aspectele vieții. În cazul acesta, inteligența poate lua forma unor diferite aspecte emoționale, sociale sau spirituale (*Fărcaș, A. D., 2015*). Sindromul epuizării emoționale poate apărea și din cauza unor stresori personali, precum probleme familiale sau cu colegii, dificultăți financiare.

Cercetările efectuate de Natasha, subliniază rolul și influența inteligenței emoționale. Potrivit studiului, dobândirea unui nivel ridicat al inteligenței emoționale se va adapta mai ușor noii sfere sociale sau mediului de lucru (*Natasha, 2014*). Un alt aspect important în apariția sindromului burnout este deficitul motivațional. Există studii care explică rolul motivației precum și importanța acesteia, concluzionând că acolo unde motivația intrinsecă este menținută, incidența sindromului scade semnificativ (*Oldenburg B., 2017*). Performanțele extrem de bune din mediul academic sunt cele care demonstrează motivația studentului în procesul de învățare.

Empatia și moralitatea reprezintă caracteristici esențiale în activitatea profesională a fiecăruia, indiferent de domeniul pentru care se pregătește. Într-un studiu efectuat de Furnis, s-a constatat faptul că, moralitatea de care studenții dau dovadă reprezintă o caracteristică întâlnită la persoanele cu sindrom burnout (*Furnis, 2017*).

Competitivitatea academică a fost identificată ca fiind una din principalele cauze ale apariției sindromului burnout. Potrivit statisticilor, una din cinci persoane poate suferi de o problemă de sănătate mintală, influențând în mod direct productivitatea, calitatea activității desfășurate,



Sindromul Burnout

producând absenteism, oboseală psihică și fizică și fatigabilitate (*World Health Organization, 2019*).

Acești factori individuali corobați cu nivelul ridicat de efort depus, implicarea activă, excesivă și pe termen lung în procesul de învățare, pot contribui la apariția sindromului burnout în rândul studenților.

Factori din mediul academic posibil generatori de burnout

Școala poate fi adesea un mediu stresant, atât pentru cadrele didactice care își desfășoară activitatea, cât și pentru studenți, generând astfel un impact negativ asupra performanțelor academice, precum și a sănătății psihice.

Asumarea responsabilității alegerilor făcute, documentarea temeinică, aprofundarea, implicarea în diferite activități de învățare, de practică, de voluntariat sau extracuriculare, definesc o mică parte din îndatoririle nescrise ale studenților, aceștia depunând un uriaș efort cu o cantitate limitată de timp și resurse (*Rev Bras Enferm, 2020*).

Potrivit lui Salanova, obstacolele academice pot fi de trei feluri:



Fig. nr. 4. Tipuri de obstacolele academice

Din punctul de vedere al autorului, acestea sunt considerate caracteristici importante care împiedică semnificativ performanța academică (Salanova si colab.,2019).

El descrie o serie de factori ce influențează în mod direct apariția sindromului de epuizare emoțională:

- a) *Mediul academic* este recunoscut ca fiind unul din cei mai mari si importanți factori ce influențează apariția sindromului.

Cercetările demonstrează că există o puternică legătura între mediul academic în care studenții își desfășoară activitatea și dezvoltarea sindromului burnout (Zang, 2015).

Un mediu de lucru pozitiv, satisfăcător va reduce semnificativ apariția sindromului, pe când un mediu ostil, unde

energiile negative predomină, incidența sindromului burnout evident, va crește (Vieira Junior, J. M., 2017).

b) Preocupările financiare

c) Deprivarea de somn

d) Procesul extrem de lung de învățare

Factori individuali

- motivația intrinsecă;
- stresori personali;
- moralitatea
- inteligența emoțională
- implicarea excesivă în activități specifice

Factori ce țin de mediul academic

- procesul continuu de învățare;
- lipsa pauzelor de masă;
- resurse limitate de studiu;
- deprivarea de somn datorită timpului insuficient de acumulare a cunoștinșelor

Fig. nr. 5. Factori generatori de sindrom burnout în rândul studenților



Sindromul Burnout

Consecințele apariției sindromului burnout

Studiile evidențiază faptul că sindromul burnout are drept consecință un nivel scăzut al calității învățării și o lipsă a satisfacției (Lyndon A., 2016).

În raport cu sănătatea fizică a studenților, consecințele apariției sindromului își fac simțită prezența prin diferite afecțiuni: gastrointestinale, forme avansate de gripă, hipertensiune, cefalee, mialgii, prurit, diferite alergii, disfuncții sexuale. (Silva MAO, 2018).

Fiind studiate diferite situații în care studenții își exteriorizează trăirile și frustrările, s-au observat modificări inclusiv la nivelul sănătății mentale a acestora. Apar dificultăți de menținere a concentrării atenției, lipsa motivației și a interesului pentru procesul de învățare. De asemenea, s-a evidențiat o strânsă legătură între burnout și apariția gândurilor suicidare (Soares, Lopes, 2018). Studenții afectați de sindromul burnout au performanțe academice slabe, deoarece se simt epuizați, obosiți, iritabili, frustrați, detașați și cinici (Salanova, 2020).

Sindromul Burnout

Apariția sindromului burnout poate genera abandonul studenților, acest lucru având un impact negativ inclusiv asupra eficacității universităților (Pienaar și Sieberhagen, 2015).

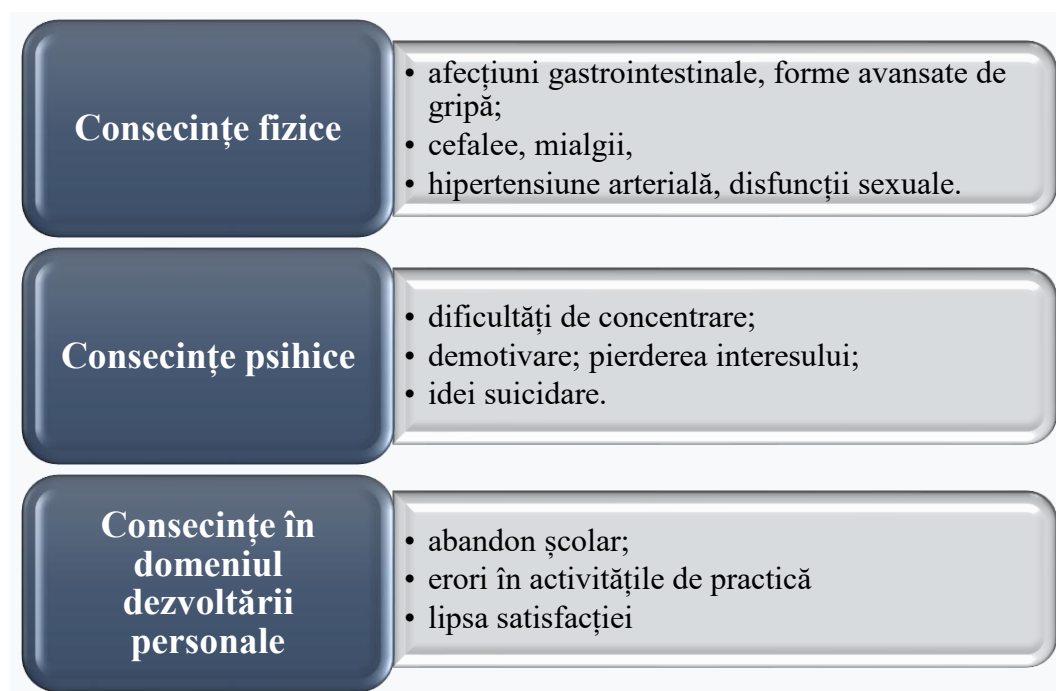


Fig. nr. 6. Consecințele apariției sindromului burnout în rândul studenților

Strategii de prevenție a sindromului burnout

Strategii de prevenție la nivel individual

Anumiți cercetători consideră că intervențiile orientate în mod direct spre individ sunt mult mai eficiente decât intervențiile adresate unui grup.

În primul rând, intervențiile pot fi adaptate în funcție de personalitatea fiecărui student.

În al doilea rând, intervențiile individuale sunt în măsură să abordeze severitatea epuizării specifice fiecărui student în parte.

În concluzie, intervențiile individuale protejează viața privată a fiecăruia (Le Blanc, 2008).



Sindromul Burnout

Sportul și activitățile fizice

Sportul și alte activități fizice sunt considerate extrem de eficiente pentru gestionarea emoțiilor negative. S-a constatat că introducerea unor perioade de timp în care să se efectueze exerciții fizice poate reduce semnificativ nivelul anxietății sau al furiei (*Montero-Marin, 2018*).

Suportul social și familial

Suportul social, sprijinul familiei sau al partenerului de viață, este dovedit a avea o influență pozitivă asupra individului (*Nie și colab., 2015*).

Activitățile de voluntariat

Grace Sun susține faptul că activitățile de voluntariat reprezintă un proces necesar pe care fiecare student ar trebui să-l onoreze, pentru a-și



Sindromul Burnout

elibera corpul si mintea de anumiți stresori externi și pentru a-și crește încrederea în ei înșiși. *(Grace Sun, 2018)*

Organizarea adecvată a activităților și a timpului

Într-un studiu elaborat de Kumar în 2016 se evidențiază teoria conform căreia prioritizarea activităților în mod eficace este extrem de necesară. Petrecerea timpului în jurul persoanelor iubite, a familiei, a prietenilor precum și respectarea orelor de odihnă poate reduce semnificativ apariția sindromului de epuizare emoțională *(Kumar S, 2016)*.

Practicarea de Mindfulness

„Mindfulness este să ne amintim să fim prezenți în acest moment, să învățăm să ne raportăm la gândurile și sentimentele noastre într-un mod care merge împotriva graniței condiționării noastre. Este conștientizarea și



Sindromul Burnout

abordarea vieții care rezultă din acordarea atenției intenționate, pe deplin prezente, cu curiozitate și compasiune” (Panagioti M, 2017).

Practicarea tehnicilor de Yoga

Cunoscută ca o tehnica spirituală și meditativă, în prezent yoga este folosită pentru stabilirea echilibrului mintal și sufletească (De Bruin, E.I, 2017).

Meditație

În cazul meditației, scopul principal este reprezentat de stabilitatea minții și de un nivel optim de conștiință, lucruri care ne permit să avem o stare conformă, relaxată, deschisă, flexibilă și atentă pentru a putea trăi seninătatea și liniștea momentului prezent.

Meditația este un instrument practic în care fiecare persoană își poate observa experiențele interioare și exterioare, cu compasiune, acceptare și neutralitate. Practicile de meditație conștientă și regulate



Sindromul Burnout

promovează calmul, stabilitatea interioară, precum și reducerea comportamentelor impulsive și reactive.

Beneficiile pe care le aduce meditația sunt resimțite la nivel fizic, emoțional și mintal. Astăzi, un număr relativ crescut de oameni de știință promovează studii care arată beneficiile meditației (*Pflugeisen BM, 2016*).

Managementul timpului

În primul rând, trebuie avut în vedere faptul că teoria managementului timpului trebuie să aibă punctul de pornire începând cu propria persoană, una din principalele cauze ale eșecului fiind lipsa autodisciplinei. În al doilea rând, un prim aspect pozitiv al managementului timpului este reprezentat de ideea potrivit căreia aceste abilități pot fi învățate, putând fi practicate și dezvoltate în viața de zi cu zi, crescând gradul de satisfacție (*West CP, 2018*).



Sindromul Burnout

Strategii de prevenție la nivel de universitate

Organizația Mondială a Sănătății susține faptul că fiecare angajator, decident are responsabilitatea de a-și susține personalul care suferă de probleme mintale (World Health Organization, 2019), evident acest lucru poate fi aplicat și în cadrul universităților, atât cadrelor didactice, cât și studenților. Se descriu astfel, o serie de strategii care pot ajuta în mod direct fiecare student diagnosticat cu sindromul burnout:

Consiliere psihologică

Este dovedit faptul că suportul psihologic reduce semnificativ apariția sindromului burnout, studenții putând apela la ajutorul unui specialist atunci când se simt copleșiți. Potrivit acestora, este vital a ne concentra la munca depusă zilnic, în mediul academic ori profesional, însă este crucial a nu uita de nevoile personale. De aceea, existența unui profesionist în consiliere psihologică la care studenții să știe că pot apela, ar fi de foarte mare ajutor (Sara H. Gray, 2020).



Sindromul Burnout

Traininguri de comunicare

Numeroase studii au demonstrat că abilitățile de comunicare oferă protecție împotriva sindromului epuizării profesionale (*Leal-Costa, 2015*). Tocmai de aceea, încă din facultate, studenții ar trebui să beneficieze de astfel de traininguri, în urma cărora să înțeleagă faptul că o comunicare adecvată în cadrul echipei, la locul de muncă, este deosebit de importantă, atât în ceea ce privește sănătatea mentală și emoțională ca și viitori angajați, cât și pentru calitatea serviciilor/ a activității profesionale oferite.

Feedback constructiv și onest

Un mediu academic bazat pe dialog deschis și pe acordarea constantă de ajutor, de feedback constructiv și onest, atât din partea colegilor, cât și a cadrelor didactice, va determina un nivel de stres mai redus, și un mediu mult mai echilibrat, sănătos decât în mediile în care comunicarea este deficitară și lipsită de transparență (*Bridgeman PJ, 2017*).

Bibliografía

1. Adas-Garbin, C., Reis dos Santos, R., Leal do Prado, R., & Isper Garbin, A. J. (2018). Burnout en estudiantes de odontología: evaluación a través mbi: versión estudiantes. *Medicina y Seguridad del Trabajo*, 58(229), 327-334. doi: 10.4321/S0465-546X2012000400005.
2. Almalki, S. A., Almojali, A. I., Masuadi, E. M., & Alaqeel, M. K. (2017). Burnout and its association with extracurricular activities among medical students in Saudi Arabia. *International Journal of Medical Education*, 144-150. doi: 10.5116/ijme.58e3.ca8a
3. Almeida, G. de C., H. R. de, Almeida, P. C. de, Almeida, B. de C., & Almeida, G. H. (2016). The prevalence of burnout syndrome in medical students. *Archives of Clinical Psychiatry (São Paulo)*, 43(1), 6-10. doi: 10.1590/0101-608300000000072.
4. Atalayin, C., Balkis, M., Tezel, H., Onal, B., & Kayrak, G. (2015). The prevalence and consequences of burnout on a group of preclinical dental students. *European Journal of Dentistry*, 9(3), 356-63. doi: 10.4103/1305-7456.163227.
5. Boni, R. A. dos S., Paiva, C. E., Lucchetti, G., Fregnani, J. H. T. G., & Paiva, B. S. R. (2018). Burnout among medical students during the first years of undergraduate school: Prevalence and associated factors. *PLOS ONE*, 13(3), e0191746. doi: 10.1371/journal.pone.0191746.
6. Bughi, S. A., Lie, D. A., Zia, S. K., & Rosenthal, J. (2017). Using a personality inventory to identify risk of distress and burnout among early stage medical students. *Education for Health*, 30(1), 26-30. doi: 10.4103/1357-6283.210499.
7. Cáceres-Mejía, B., Roca-Quicaño, R., Torres, M. F., Pavic-Espinoza, I., Mezones-Holguín, E., & Fiestas, F. (2013). Factor analysis of the «Questionnaire for the evaluation of occupational burnout syndrome» in Peruvian medical students. *Revista Psiquiatría Salud Mental*, 209(1), 1-7.

- doi: 10.1016/j.rpsm.2013.06.002 Castro Bastidas, C. del R., Ceballos, O. O. D., Ortiz Delgado, L. (2019). Síndrome de Burnout en estudiantes de pregrado de la universidad de Nariño. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 14(4), 223-246.
8. Chae, S. J., Jeong, S. M., & Chung, Y. S. (2017). The mediating effect of calling on the relationship between medical school students' academic burnout and empathy. *Korean Journal of Medical Education*, 29(3), 165-173. doi: 10.3946/kjme.2017.62
 9. Chunming, W. M., Harrison, R., MacIntyre, R., Travaglia, J., & Balasooriya, C. (2017). Burnout in medical students: a systematic review of experiences in Chinese medical schools. *BMC Medical Education*, 17(1), 217. doi: 10.1186/s12909-017-1064-3.
 10. da Silva, R. M., Goulart, C. T., Lopes, L. F. D., Serrano, P. M., Costa, A. L. S., & de Azevedo Guido, L. (2014). Hardy personality and burnout syndrome among nursing students in three Brazilian universities—an analytic study. *BMC Nursing*, 13(1), 9. doi: 10.1186/1472-6955-13-9.
 11. De Sousa, M. R., & Ribeiro, A. L. (2019). Revisión Sistemática y Metaanálisis de Estudios de Diagnóstico y Pronóstico: una guía. *Arquivos Brasileiros de Cardiologia*, 92(3), 241-251. doi: 10.1590/S0066-782X2009000300013.
 12. Dinnes, J., Deeks, J., Kirby, J., & Roderick, P. (2005). A methodological review of how heterogeneity has been examined in systematic reviews of diagnostic test accuracy. *NIHR Health Technology Assessment*. 9(12), 1-113. doi: 10.3310/hta9120.
 13. Dyrbye, L., & Shanafelt, T. (2016). A narrative review on burnout experienced by medical students and residents. *Medical Education*, 50(1), 132-149. doi: 10.1111/medu.12927.
 14. Eren, H., Huri, M., Bağış, N., Başbüyük, O., Şahin, S., Umaroğlu, M., & Orhan, K. (2016). Burnout and occupational participation among Turkish dental students. *Southeast Asian J Trop Med Public Health*, 47(6), 1343-1352.

15. Erschens, R., Keifenheim, K. E., Herrmann-Werner, A., Loda, T., Schwille-Kiuntke, J., Bugaj, T. J., ... Junne, F. (2019). Professional burnout among medical students: Systematic literature review and meta-analysis. *Medical Teacher*, 41(2), 172-183. doi: 10.1080/0142159X.2018.1457213.
16. Escuderos, A. M., Colorado, Y. S., & Sañudo, J. P. (2017). Burnout académico y síntomas relacionados con problemas de salud mental en universitarios colombianos. *Psychologia*, 11(2), 45-55. doi: 10.21500/19002386.2926.
17. Faye-Dumanget, C., Carré, J., Le Borgne, M., & Boudoukha, P. A. H. (2017). French validation of the Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS). *Journal of Evaluation in Clinical Practice*, 23(6), 1247-1251. doi: 10.1111/jep.12771.
18. Ferrel-Ortega, F. R., Ferrel-Ballestas, L. F., Cantillo-Aguirre, A. A., Jaramillo-Campo, J., & Jiménez-Suárez, S. M. (2017). Variables académicas y sociodemográficas relacionadas con el Síndrome de Burnout, en estudiantes de Ingenierías y Ciencias de la Salud de una universidad estatal de Colombia. *Psicogente*, 20(38), 336-352. doi: 10.17081/psico.20.38.2555.
19. Frajerman, A., Morvan, Y., Krebs, M. O., Gorwood, P., & Chaumette, B. (2019). Burnout in medical students before residency: A systematic review and meta-analysis. *European Psychiatry*, 55, 36-42. doi: 10.1016/j.eurpsy.2018.08.006
20. Galán, F., Ríos-Santos, J. V., Polo, J., Ríos-Carrasco, B., & Bullón, P. (2014). Burnout, depression and suicidal ideation in dental students. *Medicina Oral, Patología Oral y Cirugía Bucal*, 19(3), e206-e211. doi: 10.4317/medoral.19281
- Gil-Monte, P. R., & Moreno-Jiménez, B. (2005). El síndrome de quemarse por el trabajo (burnout). Una enfermedad laboral en la sociedad del bienestar, (pp. 36-37). Madrid: Ediciones Pirámide.
21. Gil-Monte, P. R., Rojas, S. U., & Ocaña, J. I. S. (2009). Validez factorial del «Cuestionario para la Evaluación del Síndrome de Quemarse por el Trabajo» (CESQT) en una muestra de maestros mexicanos. *Salud Mental*, 32(3), 205-214.

22. Györfly, Z., Birkás, E., & Sándor, I. (2016). Career motivation and burnout among medical students in Hungary-could altruism be a protection factor? *BMC Medical Education*, 16(1), 182. doi: 10.1186/s12909-016-0690-5.
23. Grigorescu, S. (2018). Teză de doctorat- Intervențiile de specialitate la asistenței medicali cu sindrom burnout – un standard important al managementului de spital. Facultatea de Medicină, Universitatea Transilvania -Brașov.
24. Halbesleben, J. R., & Demerouti, E. (2005). The construct validity of an alternative measure of burnout: Investigating the English translation of the Oldenburg Burnout Inventory. *Work & Stress*, 19(3), 208-220. doi: 10.1080/02678370500340728.
25. Hederich-Martínez, C., & Caballero-Domínguez, C. C. (2016). Validación del cuestionario Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS) en contexto académico colombiano. *Revista CES Psicología*, 9(1), 1-15.
26. Higgins, J. P., Thomas, J., Chandler, J., Cumpston, M., Li, T., Page, M. J., & Welch, V. A. (Eds.). (2019). *Cochrane Handbook for Systematic Reviews of Interventions*. John Wiley & Sons.
27. Hojat, M., Vergare, M., Isenberg, G., Cohen, M., & Spandorfer, J. (2015). Underlying construct of empathy, optimism, and burnout in medical students. *International Journal of Medical Education*, 6, 12-16. doi: 10.5116/ijme.54c3.60cd.
28. Ilic, M., Todorovic, Z., Jovanovic, M., & Ilic, I. (2017). Burnout syndrome among medical students at one University in Serbia: Validity and reliability of the Maslach Burnout Inventory—Student Survey. *Behavioral Medicine*, 43(4), 323-328. doi: 10.1080/08964289.2016.1170662.
29. IsHak, W., Nikraves, R., Lederer, S., Perry, R., Ogunyemi, D., & Bernstein, C. (2013). Burnout in medical students: a systematic review. *The Clinical Teacher*, 10(4), 242-245. doi: 10.1111/tct.12014.
30. Juárez-García, A., Idrovo, Á. J., Camacho-Ávila, A., & Placencia-Reyes, O. (2014). Síndrome de burnout en población mexicana: Una revisión sistemática. *Salud Mental*, 37(2), 159-176.

31. Kristanto, T., Chen, W. S., & Thoo, Y. Y. (2016). Academic burnout and eating disorder among students in Monash University Malaysia. *Eating Behaviors*, 22, 96-100. doi: 10.1016/j.eatbeh.2016.03.029
- Kristensen, T. S., Borritz, M., Villadsen, E., & Christensen, K. B. (2005). The Copenhagen Burnout Inventory: A new tool for the assessment of burnout. *Work & Stress*, 19(3), 192-207. doi: 10.1080/02678370500297720
32. Lee, S. J., Choi, Y. J., & Chae, H. (2017). The effects of personality traits on academic burnout in Korean medical students. *Integrative Medicine Research*, 6(2), 207-213. doi: 10.1016/j.imr.2017.03.005
33. Liu, H., Yansane, A. I., Zhang, Y., Fu, H., Hong, N., & Kalenderian, E. (2018). Burnout and study engagement among medical students at Sun Yat-sen University, China: A cross-sectional study. *Medicine*, 97(15), e0326. doi: 10.1097/MD.00000000000010326
34. Loayza-Castro, J. A., Correa-López, L. E., Cabello-Vela, C. S., Huamán-García, M. O., Cedillo-Ramírez, L., Vela-Ruiz, J. M., ... De La Cruz-Vargas, J. A. (2016). Síndrome de burnout en estudiantes universitarios: tendencias actuales. *Revista de la Facultad de Medicina Humana*, 16(1).
35. Mafla, A. C., Villa-Torres, L., Polychronopoulou, A., Polanco, H., Moreno-Juvinao, V., Parra-Galvis, D., ... Divaris, K. (2015). Burnout prevalence and correlates amongst Colombian dental students: the STRESSCODE study. *European Journal of Dental Education*, 19(4), 242-250. doi: 10.1111/eje.12128
36. Malakh-Pines, A., Aronson, E., & Kafry, D. (1981). *Burnout: from tedium to personal growth*. Nueva York: Free Press.
37. Martínez Martínez, I. M., Marques-Pinto, A., Salanova, M., & Lopes da Silva, A. (2002). Burnout en estudiantes universitarios de España y Portugal. Un estudio croscultural. *Ansiedad y Estrés*, 8(1), 13-23.
38. Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). *Maslach Burnout Inventory - Research Edition: Manual*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
39. Moher, D., Liberati, A., Tetzlaff, J., Altman, D. G., & Prisma Group. (2009). Preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses: The

- PRISMA statement. PLoS Medicine, 6(7), e1000097. doi: 10.1371/journal.pmed.1000097
- Moreno-Jiménez, B., Rodríguez-Carvajal, R., Garrosa-Hernández, E., & Morante Benadero, M. E. (2008). Terminal versus non-terminal care in physician burnout: The role of decision-making processes and attitudes to death. *Salud Mental*, 31(2), 93-101.
40. Pagnin, D., & de Queiroz, V. (2015). Influence of burnout and sleep difficulties on the quality of life among medical students. *Springerplus*, 4(1), 676. doi: 10.1186/s40064-015-1477-6
41. Pagnin, D., De Queiroz, V., De Oliveira Filho, M. A., Gonzalez, N. V., Salgado, A. E., Cordeiro e Oliveira, B., Lodi, C. S., & Melo, R. M. (2013). Burnout and career choice motivation in medical students. *Medical teacher*, 35(5), 388–394. <https://doi.org/10.3109/0142159X.2013.769673>
42. Panic, N., Leoncini, E., de Belvis, G., Ricciardi, W., & Boccia, S. (2013). Evaluation of the Endorsement of the Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analysis (PRISMA) Statement on the Quality of Published Systematic Review and Meta-Analyses. *PLoS ONE*, 8(12), e83138. doi:10.1371/journal.pone.0083138
43. Pereda-Torales, L., Márquez Celedonio, F. G., Hoyos Vásquez, M. T., & Yáñez Zamora, M. I. (2009). Síndrome de burnout en médicos y personal paramédico. *Salud Mental*, 32(5), 399-404.
44. Portoghese, I., Leiter, M. P., Maslach, C., Galletta, M., Porru, F., D'Aloja, E., ... Campagna, M. (2018). Measuring burnout among university students: factorial validity, invariance, and latent profiles of the Italian version of the Maslach Burnout Inventory Student Survey (MBI-SS). *Frontiers in Psychology*, 9, 2105. doi: 10.3389/fpsyg.2018.02105
45. Ríos-Risquez, M. I., García-Izquierdo, M., Sabuco-Tebar, E. de los A., Carrillo-García, C., & Martínez-Roche, M. E. (2016). An exploratory study of the relationship between resilience, academic burnout and psychological health in nursing students. *Contemporary Nurse*, 52(4), 430-439. doi: 10.1080/10376178.2016.1213648

46. Schaufeli, W. B., Martinez, I. M., Marques Pinto, A., Salanova, M., & Bakker, A. B. (2002). Burnout and engagement in university students: A cross-national study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33(5), 464-481. doi: 10.1177/0022022102033005003
47. Shin, H., Puig, A., Lee, J., Lee, J. H., & Lee, S. M. (2011). Cultural validation of the Maslach Burnout Inventory for Korean students. *Asia Pacific Education Review*, 12(4), 633-639. doi: 10.1007/s12564-011-9164-y
48. Tomaszewski-Barlem, J. G., Lunardi, V. L., Lunardi, G. L., Barlem, E. L. D., da Silveira, R. S. & Silveira Vidal, D. A. (2014). Burnout syndrome among undergraduate nursing students at a public university. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 22(6), 934-941. doi: 10.1590/0104-1169.3254.2498