# Burnout

## O que é e como se manifesta o burnout académico?

O *burnout* académico assenta em 3 aspetos:

1) **Exaustão**: sentimentos de exceder os recursos emocionais devido às exigências do estudo.

2) **Desapego** em direção ao estudo: atitude negativa, insensível ou resposta excessivamente distante ao estudo, colegas e professores.

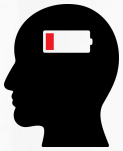
3) **Crença de auto-eficácia reduzida** em relação a trabalho académico: achar que não tenho competências para dar resposta ao que me é pedido. Sentir que não sou nem serei capaz.

*Mas quais as possíveis **causas**?*

Fatores relacionados com o meio académico, como as exigências académicas altas, a natureza exigente dos conteúdos lecionados, a carga horária pesada ou o *stress* associado aos momentos de avaliação.
Ou fatores internos, como a nossa auto-exigência, perfecionaismo, assertividade e capacidade de dizer que não, gestão de tempo e prioridades, equilibrio vida académica-vida pessoal, ...

## Qual o impacto do burnout no desempenho académico?

Podemos perceber mais facilmente como é que o *burnout* influencia o desempenho académico ao avaliarmos o impacto de cada um dos seus 3 elementos:



A **exaustão** pode fazer com que nos sintamos incapazes de nos esforçarmos para realizarmos as tarefas que temos em mãos e que sintamos com que nada desperta o nosso interesse. Este desinteresse e desmotivação leva, normalmente, à diminuição do desempenho académico e deixa-nos física e emocionalmente cansados.

O **desapego** é como um "desligamento" e significa distanciarmo-nos do ambiente académico, dos professores, negligenciar informações importantes, não aproveitar as oportunidades para procurar apoio e, de maneira mais geral, evitar estudar. O afastamento pode refletir-se, também, em estar menos presente fisicamente no ambiente de aprendizagem – **absentismo**. Portanto, o *burnout* deixa-nos psicologica e fisicamente afastados dos estudos, o que afeta negativamente o desempenho académico. Como consequência, o *burnout* podem levar a querer abandonar os estudos.

Se tenho uma **perceção de auto-eficácia reduzida**, significa que sinto que não vou ser capaz, "não tenho o que é preciso", "não sou suficientemente inteligente",.. Estas crenças que tenho sobre a minha incapacidade para alcançar os meus objetivos, pode levar, por um lado, a que diminua o meu esforço  (levando à procrastinação, ao evitamento, à desistência). Isto vai reforçar estas mesmas crenças, de que não sou capaz. Por outro lado, estas crenças podem ter o efeito contrário, levando a um envolvimento excessivo na tarefa ("tenho de dar tudo para provar que sou capaz"). Isto pode levar, por sua vez, a uma exaustão, prejudicial ao desempenho. Independentemente do caminho que toma, uma auto-eficácia reduzida impacta sempre negativamente os resultados académicos.

## *Como posso prevenir o burnout?*

### 1. Fortalece o envolvimento académico

O envolvimento académico pode ser influenciado por vários fatores, sendo a quantidade de tempo e esforço que colocamos nos estudos e em outras atividades que contribuem para o bom desempenhado académico, uma delas sobre a qual temos controlo.

*Como é que posso fortalecer o meu envolvimento académico?*

> Foca-te no teu **comportamento**: vai às aulas de dúvidas, estuda em locais em que te sintas confortável, esclarece questões com colegas e professores, vai aos exames, faz os testes e exercícios anteriores realizados em aula,...

> Foca-te nas tuas **emoções**: lembra-te o que queres alcançar com este curso, aprende estratégias de relaxamento e respiração para lidares com a maior ansiedade, cria recompensas a curto prazo que te deem alguma motivação durante o tempo de estudo,...

> Foca-te nos teus **pensamentos**: identifica se as tuas crenças relativamente às tuas capacidades te estão a limitar ou a ajudar a chegar onde pretendes, ....

### 2. Recorre a estratégias de *coping* adaptativas

As **estratégias de *coping*** refletem ações, comportamentos ou pensamentos usados para lidar com um acontecimento stressante e podem ser:

**Adaptativas**

Recorrem a pensamentos e comportamentos que focam a situação, procrando a resolução:

- pensar no que pudemos fazer para alterar a situação desafiadora
- procurar gerir as emoções, como a ansiedade aos momentos de avaliação
- focar na solução e não no problema
- pedir ajuda, recorrendo aos professores, colegas, amigos ou mesmo ao Espaço de Apoio ao Aluno sempre que sentires necessidade

**Desadaptativas**

Envolvem pensamentos e comportamentos dirigidos a evitar pensar na situação ou mesmo evitar a situação:

- negar o que estamos a sentir (ansiedade, desânimo, tristeza...)
- procrastinar
- evitar ir às aulas ou faltar aos momentos de avaliação
- isolarmo-nos de amigos/colegas que nos podem apoiar

### 3. Reforça a tua rede de apoio

Sentirmo-nos bem com o suporte de família, colegas e amigos permite-nos acreditar que somos apoiados, amados e valorizados, sendo este fator central para nos envolvermos em atividades académicas e na prevenção do *burnout*.

- Fala com amigos e familiares de confiança sobre o que te preocupa
- Rodeia-te de pessoas que te apoiam e incentivam
- Participa em atividades de grupo que o ISEL disponibiliza e envolve-te
- Pede ajuda sempre que precisares

### 4. Equilibra a tua vida académica e pessoal

A vida académica pede, muitas vezes, um esforço diferente do que a realidade do ensino secundário. As exigências são maiores e o nível de complexidade das matérias também. Muitas vezes, para lidar com isso, acabamos por dedicar mais tempo aos estudos e menos a outras atividades das nossas vidas igualmente importantes. Lembra-te que para conseguires estar motivado no momentos mais exigentes a nível académico, é importante sentires-te bem e para isso, teres momentos que te dão satisfação (como praticar desporto, participar em atividades sociais, etc).

Procurar um equilíbrio entre as várias áreas de interesse terá um impacto positivo no teu desempenho em cada uma delas!

Desafia-te: Elabora um horário semanal onde identifiques períodos de tempo destinados a cada atividade importante para ti.

E não te esqueças, não estás sozinho/a!