

Estrés en Enfermeras y Resiliencia: Uso de métodos de Realidad Extendida para el desarrollo de la Resiliencia: XR2ESILIENCE.

Antecedentes:

El estrés en enfermeras es un problema significativo, exacerbado por la alta carga de trabajo y toma de decisiones críticas, lo que conlleva agotamiento y ansiedad. La resiliencia emerge como una herramienta clave para mitigar estos efectos negativos. El proyecto europeo XR2ESILIENCE, aprobado en 2024, busca mejorar la resiliencia en enfermeras mediante un programa de entrenamiento integral basado en Realidad Extendida (XR).

Objetivo:

Evaluar la efectividad de las tecnologías XR en el fortalecimiento de la resiliencia y la reducción del estrés. Se medirá el impacto de las intervenciones XR2ESILIENCE en los niveles de estrés y resiliencia, utilizando métodos cualitativos y cuantitativos. Además, se evaluará la viabilidad y aceptación de estas tecnologías como apoyo emocional en hospitales.

Material y métodos:

Estudio longitudinal con metodología mixta, incluyendo grupos focales, estudios longitudinales y ensayos clínicos, entre 2024 y 2028, con la participación de cuatro instituciones del SERMAS.

Resultados:

Se ha realizado la selección de grupos focales, formados por enfermeras y responsables de la organización (8 participantes por institución), para identificar barreras y facilitadores, mediante el planteamiento de preguntas abiertas que invitan al debate de manera interactiva y dinámica, que servirán para el diseño y puesta en marcha del entrenamiento a la hora de implantar esta tecnología.

Conclusiones:

La realidad extendida ofrece un enfoque innovador para fortalecer la resiliencia en enfermeras. Las simulaciones y entrenamiento en el desarrollo de resiliencia son herramientas útiles para reducir el estrés y mejorar la capacidad de afrontamiento, convirtiendo la XR en una estrategia clave para la salud mental en enfermería.

271 PALABRAS