

## ¿Tiene preguntas?

¡Nos alegra su interés! No dude en ponerse en contacto con nosotros por correo electrónico si tiene alguna pregunta:

[XR2esilience@zi-mannheim.de](mailto:XR2esilience@zi-mannheim.de)

Contacto:

Bianca Kollmann y Patricia Günther

Puede encontrar más información sobre el proyecto europeo en: <https://xr2esilience.eu>

## ¿Le gustaría participar?

Inscríbase directamente en:

[https://sosci.zi-mannheim.de/xr2esilience\\_es/](https://sosci.zi-mannheim.de/xr2esilience_es/)  
o escanee el código QR.



**Instituto Central de Salud Mental**  
**Departamento de Neuropsicología e Investigación**  
**Psicológica sobre la Resiliencia**  
**J 5 · 68159 Mannheim**  
[zi-mannheim.de](http://zi-mannheim.de)

**Dirección del proyecto:**  
Prof. Dr. Michèle Wessa



Con el apoyo de:



# zi



**Fuertes en el día a día del cuidado: Descifrar y comprender los factores de protección en personal de enfermería**

Participe en nuestro estudio

Zentralinstitut  
für Seelische  
Gesundheit

XR<sup>2</sup>ESILIENCE – Tecnologías inmersivas para fomentar la resiliencia y la salud mental del personal de enfermería.

## Querido profesional de enfermería,

les invitamos a participar en nuestro estudio en línea en el marco del proyecto europeo XR2ESILIENCE.

Este proyecto internacional tiene como objetivo identificar las cargas que afronta el personal de enfermería, mejorar el apoyo que reciben y fortalecer su resiliencia, especialmente en situaciones estresantes del día a día laboral. La resiliencia se refiere a la capacidad de adaptarse adecuadamente a las dificultades, de modo que la salud mental se mantenga o se recupere rápidamente.

Ustedes conocen de primera mano la realidad del trabajo en el ámbito del cuidado, y precisamente por eso, su experiencia es tan valiosa para nosotros y puede ayudarnos en mejorar el entrenamiento en resiliencia para las enfermeras y enfermeros.

## ¿De qué trata el estudio?

Queremos averiguar qué es lo que fortalece psicológicamente al personal de enfermería y cómo afecta el estrés – tanto en la vida cotidiana como en el entorno laboral – a su salud mental.

## ¿Quién puede participar?

**Puede participar** si trabaja en un hospital o en un servicio de urgencias extrahospitalarias como enfermera en España, y cumple los siguientes requisitos:

- posee el grado universitario/diplomatura de enfermería,
- actualmente trabaja al menos diez horas por semana,
- dispone de un dispositivo con acceso a Internet,
- es igual o menor de 65 años.

**No puede** participar si:

- se encuentra en una crisis psicológica aguda (por ejemplo, ideación suicida aguda), o
- padece esquizofrenia u otro trastorno psicótico.

## ¿Por qué vale la pena participar?

- Los conocimientos obtenidos en este estudio contribuirán a largo plazo al desarrollo de un entrenamiento específico en resiliencia para el personal de enfermería.
- Recibirá una compensación económica, que aumentará según la duración de su participación. En total, puede recibir hasta 106 euros.

## ¿Cómo se desarrolla el estudio?

El estudio se realiza completamente en línea. Puede participar usando un ordenador, portátil, tablet o móvil.

Cada dos meses completará un cuestionario; recibirá el enlace automáticamente.

La duración total del estudio es de 2,5 años, con 16 cuestionarios en total.

El primer cuestionario dura aproximadamente una hora, ya que incluye preguntas generales (edad, sexo, etc.).

Posteriormente, se alternan cuestionarios cortos (de unos 15 a 20 minutos) cada dos meses, con cuestionarios más largos (de unos 45 minutos) cada diez meses.

## ¿Qué ocurre con los datos recogidos?

El estudio se rige por las normativas vigentes de protección de datos y por el deber de confidencialidad médica. Toda la información que proporcione será tratada con estricta confidencialidad.