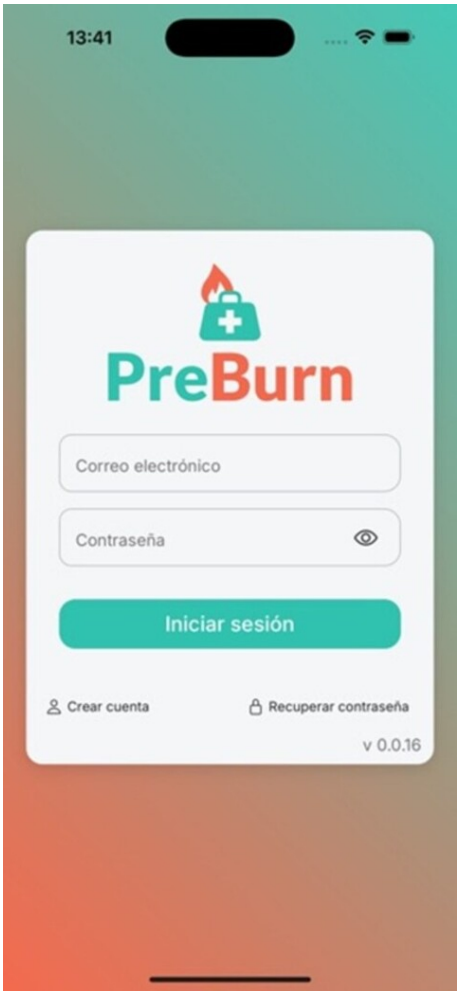
Disponible la app PREBURN del Proyecto de Investigación PREBURN

17/01/2025



Ya disponible la app PREBURN del Proyecto de Investigación PREBURN financiado por el Instituto de Salud Carlos III y cofinanciado por la unión europea.

El eje principal del proyecto “PREBURN: aplicación gamificada para la prevención, evaluación e intervención del burnout en estudiantes de enfermería”, la aplicación móvil, ya ha sido lanzada a las tiendas de apps y web.

En respuesta al creciente problema del síndrome de burnout entre los profesionales sanitarios, un equipo multidisciplinar ha desarrollado **PreBurn** , una aplicación innovadora que permite evaluar, prevenir y detectar de manera temprana los niveles de agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal en estudiantes universitarios de enfermería.

La APP PreBurn, disponible de forma gratuita para dispositivos Android y iOS, herramientas científicamente validadas, como el Maslach Burnout Inventory (MBI). Además, incluye recursos interactivos para la gestión del estrés: programas de mindfulness, ejercicios de respiración y consejos personalizados para mejorar el bienestar emocional y un foro de experiencias.

Copyright© 2026 Universidad de Granada

La aplicación destaca por su interfaz intuitiva, la posibilidad de realizar seguimientos periódicos. Además, la APP incorpora un apartado para fomentar la resiliencia y el autocuidado, aspectos fundamentales en la prevención del burnout.

El desarrollo de PreBurn ha contado con la colaboración de la empresa Everyware. Con esta herramienta, se espera contribuir a reducir el impacto del burnout en estudiantes de enfermería, mejorar la calidad de vida laboral y promover entornos de trabajo más saludables y sostenibles. El siguiente paso será realizar un pilotaje de la misma antes de comenzar la recogida de datos de los estudios experimentales.

Los investigadores principales del proyecto son **Jose Luis Gómez Urquiza** y **Guillermo Arturo Cañadas De la Fuente**. Este proyecto con código PI23/01440 está financiado por el instituto de Salud Carlos III y confinanciado por la Unión Europea y finalizará en enero de 2027.

Copyright© 2026 Universidad de Granada