Cuaderno de enfermería. Revista científica
Vol. 4(especial), 106-111, 2026
https://doi.org/10.62574/vy1be722

Intervención para promover la salud mental en estudiantes de sexto semestre de enfermería

Intervention to promote mental health in sixth-semester nursing students

Gloria Rebeca Medina-Naranjo
ua.gloriamedina@uniandes.edu.ec
Universidad Regional Autónoma de los Andes, Ecuador
https://orcid.org/0000-0001-5660-9171

Joceline Verónica Mejía-Aldaz
jocelinema22@uniandes.edu.ec
Universidad Regional Autónoma de los Andes, Ecuador
https://orcid.org/0009-0004-4867-4677

Anderson David Yugsi-Toapanta
andersonyt64@uniandes.edu.ec
Universidad Regional Autónoma de los Andes, Ecuador
https://orcid.org/0009-0003-7202-2241

RESUMEN

Objetivo: evaluar el efecto de una intervención de promoción de la salud mental en estudiantes de sexto semestre de enfermería y explorar su experiencia con el programa. **Método:** estudio de métodos mixtos convergente, con componente cuasiexperimental de un grupo (n = 30) y tres mediciones (antes, después y a los tres meses) con DASS-21, CD-RISC-10 y WEMWBS, y un grupo focal con análisis temático. **Resultados:** todos los indicadores mejoraron de forma significativa (p < 0,001). La ansiedad moderada o superior descendió del 76,7 % al 30,0 % a los tres meses, y los mayores tamaños del efecto correspondieron al bienestar mental (W = 0,71) y la resiliencia (W = 0,68). Los participantes destacaron el reconocimiento del malestar, las herramientas de regulación y el apoyo entre pares. **Conclusión:** la intervención redujo la sintomatología y fortaleció la resiliencia y el bienestar, con efectos sostenidos.
Descriptores: salud mental; estudiantes de enfermería; resiliencia psicológica. (DeCS).

ABSTRACT

Objective: to evaluate the effect of a mental health promotion intervention in sixth-semester nursing students and to explore their experience with the program. **Method:** convergent mixed-methods study, with a single-group quasi-experimental component (n = 30) and three measurements (before, after and at three months) using DASS-21, CD-RISC-10 and WEMWBS, plus a focus group with thematic analysis. **Results:** all indicators improved significantly (p < 0.001). Moderate or higher anxiety decreased from 76.7% to 30.0% at three months, and the largest effect sizes corresponded to mental well-being (W = 0.71) and resilience (W = 0.68). Participants highlighted recognizing distress, regulation tools and peer support. **Conclusion:** the intervention reduced symptoms and strengthened resilience and well-being, with sustained effects.
Descriptors: mental health; students nursing; resilience psychological. (MeSH).

Recibido: 04/08/2026. Revisado: 12/08/2026. Aprobado: 15/09/2026. Publicado: 01/10/2026.
Original breve

INTRODUCCIÓN

La formación en enfermería combina la exigencia académica con el contacto temprano con el sufrimiento, la enfermedad y la muerte, condiciones que convierten a sus estudiantes en un grupo vulnerable a los problemas de salud mental; en este sentido, Xu et al. (1) estimaron en un metaanálisis una prevalencia de síntomas depresivos del 48 % y de estrés del 55 % en estudiantes de pregrado de enfermería. A su vez, García-Rivas et al. (2) reportaron ansiedad elevada en el 35 % de 7742 estudiantes evaluados durante la pandemia, con mayor afectación de las mujeres y de quienes tenían responsabilidades de cuidado.

Dentro de este orden de ideas, el panorama latinoamericano no difiere. Carreón-Gutiérrez et al. (3) encontraron en 1009 estudiantes mexicanos de enfermería síntomas de ansiedad en el 68,1 %, de depresión en el 64,3 % y estrés académico en el 85,7 %, con una probabilidad diez veces mayor de depresión moderada entre quienes referían estrés académico. En la misma línea, Trunce Morales et al. (4) observaron con la escala DASS-21 ansiedad en el 53,2 % de estudiantes de ciencias de la salud y una asociación significativa entre la ansiedad y el rendimiento académico, mientras que Robledo-Martín et al. (5) describieron estrés agudo en el 92,4 % de estudiantes españoles de enfermería durante sus prácticas.

Ahora bien, la disponibilidad de servicios no garantiza su uso. Cerolini et al. (6) identificaron el estigma y la escasa alfabetización en salud mental como las principales barreras para que los universitarios busquen ayuda, y Li et al. (7) señalaron que los estudiantes acuden con mayor frecuencia a sus pares que a los servicios formales de consejería. Por tal motivo, el objetivo de este estudio fue evaluar el efecto de una intervención de promoción de la salud mental sobre la depresión, la ansiedad, el estrés, la resiliencia y el bienestar de estudiantes de sexto semestre de enfermería, y explorar su experiencia con el programa.

MÉTODO

Se realizó un estudio de métodos mixtos con diseño convergente. El componente cuantitativo fue cuasiexperimental de un solo grupo con tres mediciones: antes de la intervención (T0), al finalizarla (T1) y tres meses después (T2). Participaron los 30 estudiantes matriculados en sexto semestre de la carrera de enfermería de una universidad de Ambato, Ecuador, durante el periodo académico abril-septiembre de 2024, todos los cuales completaron las tres mediciones.

En cuanto a la intervención, se diseñó un programa de ocho sesiones semanales de 90 minutos, conducido por una docente de enfermería con formación en salud mental. Integró alfabetización en salud mental, entrenamiento en atención plena, técnicas de respiración, manejo del estrés académico y clínico, solución de problemas y fortalecimiento de redes de apoyo entre pares. La selección de los componentes se basó en la revisión de Consorte et al. (8) sobre intervenciones de atención plena en estudiantes de enfermería.

Respecto a los instrumentos, se aplicaron la escala de depresión, ansiedad y estrés (DASS-21), con puntuaciones multiplicadas por dos y puntos de corte de moderado a extremo de 14 para depresión, 10 para ansiedad y 19 para estrés; la escala de resiliencia de Connor-Davidson en su versión de 10 ítems (CD-RISC-10, rango de 0 a 40) y la escala de bienestar mental de Warwick-Edinburgh (WEMWBS, rango de 14 a 70). Los datos se analizaron con la prueba de Friedman, el coeficiente W de Kendall como tamaño del efecto y la prueba de Wilcoxon para las comparaciones por pares.

Para el componente cualitativo, se organizó un grupo focal con 10 participantes seleccionados de forma intencionada al finalizar el programa. La sesión se grabó, se transcribió y se sometió a análisis temático. Todos los estudiantes firmaron el consentimiento informado y se garantizó que la participación no influiría en sus calificaciones.

RESULTADOS

El 83,3 % de los participantes eran mujeres, con una edad media de 22,4 ± 2,1 años, y el 36,7 % combinaba el estudio con un empleo. La Tabla 1 muestra la evolución de los indicadores de salud mental en las tres mediciones.

Tabla 1. Evolución de los indicadores de salud mental (n = 30).

Indicador	T0, mediana (RIC)	T1, mediana (RIC)	T2, mediana (RIC)	χ^2 de Friedman	W de Kendall	p
Depresión (DASS-21)	13,0 (6-18)	6,0 (0-14)	9,0 (4-16)	30,95	0,52	< 0,001
Ansiedad (DASS-21)	12,0 (10-17)	8,0 (4-14)	6,0 (4-16)	26,71	0,45	< 0,001
Estrés (DASS-21)	20,0 (16-24)	15,0 (12-20)	17,0 (12-22)	33,81	0,56	< 0,001
Resiliencia (CD-RISC-10)	24,0 (22-30)	28,5 (25-34)	29,0 (26-34)	40,55	0,68	< 0,001
Bienestar mental (WEMWBS)	45,0 (42-48)	53,5 (47-60)	54,0 (49-58)	42,40	0,71	< 0,001

Como se aprecia en la Tabla 1, todos los indicadores mejoraron de forma significativa, y las comparaciones por pares confirmaron diferencias entre T0 y T1 y entre T0 y T2 ($p < 0,001$). En términos de proporciones, los estudiantes con ansiedad moderada o superior pasaron del 76,7 % al 46,7 % al terminar el programa y al 30,0 % a los tres meses; la depresión moderada o superior descendió del 50,0 % al 33,3 % y el estrés del 56,7 % al 33,3 %. Los mayores tamaños del efecto correspondieron al bienestar mental y a la resiliencia, mientras que la depresión y el estrés mostraron un leve repunte a los tres meses, coincidente con el periodo de exámenes.

En relación con el componente cualitativo, se identificaron tres temas. El primero, reconocer el propio malestar, reunió expresiones sobre la normalización previa del agotamiento: «pensaba que sentirse así era parte de la carrera». El segundo, herramientas para el día a día, recogió el uso de la respiración antes de los procedimientos y de las evaluaciones prácticas. El tercero, sostenerse entre compañeros, describió la creación de un grupo de

apoyo que continuó después del programa, aunque varios estudiantes señalaron que la carga horaria limitaba la práctica regular de los ejercicios.

DISCUSIÓN

La intervención se asoció con una reducción de la sintomatología y con un aumento de la resiliencia y del bienestar que se mantuvieron a los tres meses, estos resultados guardan relación con los de Liu et al. (9), quienes observaron que un programa de atención plena de ocho semanas en estudiantes de enfermería redujo el estrés percibido y aumentó la atención plena hasta seis meses después de concluido.

En cuanto a la ansiedad, su descenso coincide con el ensayo aleatorizado de Dai et al. (10), en el que la intervención en línea basada en atención plena disminuyó la ansiedad y el estrés y aumentó el apoyo social percibido, aunque sin efecto significativo sobre la depresión. En el presente estudio, el efecto sobre la depresión fue menor y menos estable que el observado en la ansiedad, lo que sugiere que los síntomas depresivos podrían requerir intervenciones de mayor duración o derivación especializada. Del mismo modo, Özdemir (11) obtuvo una reducción del estrés tras un programa de yoga de doce semanas, y Blumenstock et al. (12) observaron mejoría del malestar general con un retiro intensivo de tres días, aunque sin cambios en la ansiedad ni en la anhedonia.

Respecto a la resiliencia, su incremento es relevante porque, según Yang et al. (13), esta variable media cerca de la mitad del efecto de la alfabetización en salud mental sobre la ansiedad y la depresión en estudiantes de enfermería. En consecuencia, la inclusión de contenidos de alfabetización junto con el entrenamiento práctico parece una combinación adecuada. A propósito de ello, Ramón-Arbués et al. (14) asociaron la actividad física moderada y una dieta de calidad con menor riesgo de ansiedad y depresión, por lo que futuras versiones del programa podrían incorporar la promoción de estilos de vida saludables.

Con respecto a la experiencia de los participantes, la normalización del agotamiento y el valor del apoyo entre pares confirman lo planteado por Cerolini et al. (6) y Li et al. (7) sobre el estigma y la preferencia por los compañeros como fuente de ayuda. Sin embargo, la carga horaria señalada por los estudiantes indica que la sostenibilidad del programa depende de su integración en el currículo. En este marco, Albikawi et al. (15) observaron que los estudiantes con más ansiedad y depresión muestran mayor disposición a usar apoyos digitales, lo que abre la posibilidad de complementar las sesiones presenciales con recursos en línea.

CONCLUSIÓN

La intervención de promoción de la salud mental redujo la depresión, la ansiedad y el estrés, e incrementó la resiliencia y el bienestar de los estudiantes de sexto semestre de enfermería, con efectos mantenidos a los tres meses. Los participantes valoraron el reconocimiento del propio malestar, las herramientas de regulación emocional y el apoyo

entre compañeros. Se recomienda integrar este tipo de programas en el currículo de enfermería, con seguimiento en los periodos de mayor exigencia académica y evaluación mediante diseños controlados.

REFERENCIAS

1. Xu L, Morales MJ, Biangone M, Hoffmann T, Leung C. Prevalence of stress, depressive symptoms, and contributing factors among undergraduate nursing students: a systematic review and meta-analysis. Nurs Rep. 2026;16(3):88. doi:10.3390/nursrep16030088
2. García-Rivas A, Martos-Cabrera MB, Membrive Jiménez MJ, Aguayo-Estremera R, Suleiman Martos N, Albendín-García L, et al. Anxiety in nursing students during the COVID-19 pandemic: systematic review and meta-analysis. Healthcare (Basel). 2024;12(16):1575. doi:10.3390/healthcare12161575
3. Carreón-Gutiérrez CA, De los Reyes-Nieto LR, Loredo-Lárraga LV, Vázquez-Treviño MGE. Estrés académico y problemas de salud mental en estudiantes de enfermería durante la pandemia de COVID-19. Sanus. 2024;9:e399.
4. Trunce Morales ST, Villarroel Quinchalef GP, Arntz Vera JA, Muñoz Muñoz SI, Werner Contreras KM. Niveles de depresión, ansiedad, estrés y su relación con el rendimiento académico en estudiantes universitarios. Investig Educ Med. 2020;9(36):8-16. doi:10.22201/fm.20075057e.2020.36.20229
5. Robledo-Martín J, Acea-López L, Alcolea-Cosín MT, Pérez-Urdiales I, Bellon F, Oter-Quintana C, et al. Estrés y ansiedad en estudiantes de enfermería durante la primera ola de la pandemia de COVID-19. Arch Prev Riesgos Labor. 2024;27(1):28-40.
6. Cerolini S, Zagaria A, Franchini C, Maniaci VG, Fortunato A, Petrocchi C, et al. Psychological counseling among university students worldwide: a systematic review. Eur J Investig Health Psychol Educ. 2023;13(9):1831-49. doi:10.3390/ejihpe13090133
7. Li Q, Li J, Fan Y. Addressing mental health in university students: a call for action. Front Public Health. 2025;13:1614999. doi:10.3389/fpubh.2025.1614999
8. Consorte M, Morotti E, Nanni F, Giannandrea A, Benini S, Martoni M. Mindfulness-based interventions to implement the psychological well-being of nursing students: a scoping review. Healthcare (Basel). 2026;14(1):130. doi:10.3390/healthcare14010130
9. Liu YL, Lee CH, Wu LM. A mindfulness-based intervention improves perceived stress and mindfulness in university nursing students: a quasi-experimental study. Sci Rep. 2024;14:13220. doi:10.1038/s41598-024-64183-5
10. Dai Z, Jing S, Wang H, Xiao W, Huang Y, Chen X, et al. Mindfulness-based online intervention on mental health among undergraduate nursing students during coronavirus disease 2019 pandemic in Beijing, China: a randomized controlled trial. Front Psychiatry. 2022;13:949477. doi:10.3389/fpsyt.2022.949477

11. Özdemir T. Effects of a course-based yoga intervention on perceived stress and mindfulness among nursing students: a quasi-experimental mixed-methods study. Healthcare (Basel). 2026;14(17):2845. doi:10.3390/healthcare14172845
12. Blumenstock E, Penrod D, Brown H. Fostering happiness: a pilot study on enhancing psychological well-being of nursing students. Nurs Rep. 2026;16(9):318. doi:10.3390/nursrep16090318
13. Yang Y, Miao L, Liu X, Su W, Liu S. The impact of mental health literacy on depression, anxiety and well-being among vocational nursing students: mediating roles of resilience. Front Psychiatry. 2025;16:1585642. doi:10.3389/fpsyt.2025.1585642
14. Ramón-Arbués E, Sagarra-Romero L, Echániz-Serrano E, Granada-López JM, Cobos-Rincón A, Juárez-Vela R, et al. Health-related behaviors and symptoms of anxiety and depression in Spanish nursing students: an observational study. Front Public Health. 2023;11:1265775. doi:10.3389/fpubh.2023.1265775
15. Albikawi Z, Abuadas M, Rayani AM. Nursing students' perceptions of AI-driven mental health support and its relationship with anxiety, depression, and seeking professional psychological help: transitioning from traditional counseling to digital support. Healthcare (Basel). 2025;13(9):1089. doi:10.3390/healthcare13091089

Derechos de autor: 2026 Por los autores. Este artículo es de acceso abierto y distribuido según los términos y condiciones de la licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0).

https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/