Cuaderno de enfermería. Revista científica
Vol. 4(especial2), 193-198, 2026
https://doi.org/10.62574/vpcokt42

Factores de riesgo para la salud mental de estudiantes de externado de enfermería, UNIANDES-Tulcán

Risk factors for the mental health of nursing externship students at UNIANDES-Tulcán

María Fernanda Cerón-Gómez
mariacg58@uniandes.edu.ec
Universidad Regional Autónoma de los Andes, Tulcán, Ecuador
https://orcid.org/0009-0007-4939-4951

Camila Abigail Acosta-Montenegro
camilaam92@uniandes.edu.ec
Universidad Regional Autónoma de los Andes, Tulcán, Ecuador
https://orcid.org/0009-0003-2225-8205

RESUMEN

Se analizaron los factores de riesgo para la salud mental de los estudiantes de externado de enfermería de UNIANDES, sede Tulcán. Estudio cuantitativo, descriptivo, no experimental y transversal, en la población de 131 estudiantes de tercero a séptimo nivel, mediante un cuestionario de 15 preguntas cerradas. El 51,9 % adoptó una postura neutral sobre el efecto de la carga horaria en su salud mental y el 29,6 % la consideró perjudicial. El 40,0 % refirió impacto emocional por el contacto con pacientes críticos, el 68,1 % rara vez o nunca tuvo tiempo para el descanso y el autocuidado, el 53,4 % temió siempre o casi siempre cometer errores por estrés o fatiga y el 16,3 % sintió ansiedad en todos los turnos. La falta de descanso, el temor a equivocarse y la exigencia emocional respaldan programas institucionales de apoyo psicológico y manejo del estrés.
Descriptores: salud mental; estudiantes de enfermería; estrés psicológico; factores de riesgo; ansiedad. (DeCS).

ABSTRACT

The risk factors that influence the mental health of nursing externship students at the Universidad Regional Autónoma de los Andes, Tulcán campus, were analyzed. A quantitative, descriptive, non-experimental, cross-sectional study was conducted in the population of 131 students from the third to the seventh level, using a questionnaire of 15 closed questions. Overall, 51.9% held a neutral position on the effect of the workload on their mental health and 29.6% considered it harmful. Emotional impact from contact with critically ill patients was reported by 40.0%; 68.1% rarely or never had time for rest and self-care; 53.4% always or almost always feared making mistakes because of stress or fatigue, and 16.3% felt anxiety during every shift. Lack of rest, fear of making mistakes and emotional demands support institutional programs of psychological support and stress management.
Descriptors: mental health; students, nursing; stress, psychological; risk factors; anxiety. (DeCS).

Recibido: 14/09/2026. Revisado: 19/10/2026. Aprobado: 06/11/2026. Publicado: 21/11/2026.
Original breve

INTRODUCCIÓN

El externado de enfermería sitúa al estudiante en servicios clínicos reales, donde aplica lo aprendido bajo supervisión y asume responsabilidades directas de cuidado. Una revisión sistemática de estudios cuantitativos mostró que el estrés de los estudiantes de enfermería se vincula con su rendimiento académico y su bienestar; los estresores más frecuentes fueron académicos, como la carga de trabajo, y clínicos, como el miedo a situaciones desconocidas, a cometer errores con los pacientes y al manejo de equipos técnicos (1).

En el personal sanitario, los riesgos psicosociales se asocian con el síndrome de burnout. Merino-Plaza et al. (2) hallaron, en un hospital español de larga estancia, que el agotamiento emocional se relacionó con la carga de trabajo, las exigencias psicológicas, el desempeño del rol y el apoyo social, mientras que la satisfacción laboral, el optimismo y el apoyo social actuaron como factores protectores. Juárez-García (3) describe el burnout como respuesta al estrés laboral crónico no gestionado y como señal de alerta que precede a trastornos mentales y físicos más graves; por ello propone combinar medidas organizativas, grupales e individuales.

La salud mental no equivale a la ausencia de enfermedad. Galderisi et al. (4) la definen como un estado dinámico de equilibrio interno que permite a la persona usar sus capacidades, reconocer y regular sus emociones, afrontar acontecimientos adversos y desempeñar sus roles sociales. Ese equilibrio depende de factores biológicos, psicológicos y sociales, y en los estudiantes de enfermería se suman el estrés académico y clínico, las jornadas prolongadas y la falta de descanso. Un metaanálisis estimó en 34,0 % la prevalencia combinada de depresión en estudiantes de enfermería (5), y el burnout durante la formación predijo menor preparación ocupacional y peor desempeño clínico posterior (6).

En la carrera de Enfermería de UNIANDES Tulcán no se disponía de datos sobre estas condiciones durante el externado. El objetivo del estudio fue analizar los factores de riesgo que influyen en la salud mental de los estudiantes de externado de enfermería de la Universidad Regional Autónoma de los Andes, sede Tulcán.

MÉTODO

Estudio cuantitativo, de alcance descriptivo, con diseño no experimental y transversal: los datos se recogieron en un solo momento, lo que permite estimar la frecuencia de las variables, pero no establecer relaciones causales (7). Se desarrolló en la carrera de Enfermería de la Universidad Regional Autónoma de los Andes (UNIANDES), sede Tulcán, Ecuador. La población estuvo formada por los 131 estudiantes que cursaban el externado de tercero a séptimo nivel; no se calculó una muestra porque se incluyó a la totalidad de la población.

La técnica fue la encuesta y el instrumento, un cuestionario estructurado de 15 preguntas cerradas elaborado por las autoras, con opciones de grado de acuerdo (de totalmente de acuerdo a en desacuerdo) y de frecuencia (de siempre a nunca). Exploró, entre otros

aspectos, la carga horaria del externado, el contacto con pacientes críticos, el tiempo para el descanso y el autocuidado, la preocupación por cometer errores por estrés o fatiga y la ansiedad durante los turnos. Las respuestas se tabularon y se describieron mediante porcentajes. Un análisis documental de la literatura científica sobre el tema sustentó el marco de referencia y la interpretación de los resultados.

Consideraciones éticas: el informe original no documenta la aprobación de un comité de ética ni la obtención del consentimiento informado de los participantes.

RESULTADOS

Se analizaron en detalle cinco de los 15 ítems del cuestionario (Tabla 1). Sobre la carga horaria, el 51,9 % no estuvo de acuerdo ni en desacuerdo con que las horas de externado afecten negativamente su salud mental, el 29,6 % estuvo totalmente de acuerdo o de acuerdo y el 18,5 % en desacuerdo.

Ante el contacto con pacientes críticos, el 10,4 % refirió impacto emocional siempre, el 20,7 % casi siempre y el 8,9 % a veces, en conjunto el 40,0 %; el 20,0 % respondió nunca y el 40,0 % restante no se desagregó por opción. El 68,1 % rara vez o nunca tuvo tiempo suficiente para el descanso y el autocuidado, frente al 12,9 % que lo tuvo siempre o casi siempre.

El 26,7 % se preocupó siempre por cometer errores debido al estrés o la fatiga y otro 26,7 % casi siempre (53,4 %). Durante los turnos, el 54,8 % sintió ansiedad o nerviosismo a veces y el 16,3 % siempre.

Tabla 1. *Distribución porcentual de las respuestas a los ítems analizados del cuestionario.*

Ítem	Respuesta	%
Las horas de externado afectan negativamente la salud mental	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	51,9
	Totalmente de acuerdo o de acuerdo	29,6
	En desacuerdo	18,5
Impacto emocional por contacto con pacientes críticos	Siempre / casi siempre / a veces	10,4 / 20,7 / 8,9
	Nunca	20,0
	Otras opciones, no desagregadas	40,0
Tiempo suficiente para descanso y autocuidado	Rara vez o nunca	68,1
	Siempre o casi siempre	12,9
Preocupación por cometer errores por estrés o fatiga	Siempre / casi siempre	26,7 / 26,7
Ansiedad o nerviosismo en los turnos	A veces / siempre	54,8 / 16,3

Fuente: Propia (2026).

DISCUSIÓN

La neutralidad mayoritaria sobre la carga horaria contrasta con la falta de tiempo para el descanso y el autocuidado que refirieron dos de cada tres estudiantes. La carga de trabajo académica y las exigencias de la práctica figuran entre los estresores más frecuentes de los estudiantes de enfermería (1). Ruidiaz-Gómez et al. (8), en 98 estudiantes de Cartagena, Colombia, encontraron estrés alto en el 51 % y moderado en el 38,8 % durante las prácticas clínicas; la falta de competencia fue la dimensión más crítica, con 68,4 % de estrés alto, y la sobrecarga se percibió sobre todo en nivel moderado (41,8 %).

Más de la mitad de los encuestados temió con frecuencia equivocarse por estrés o fatiga. Moya-Nicolás et al. (9) identificaron el desconocimiento ante una situación clínica concreta y el riesgo de dañar al paciente como los principales estresores de estudiantes de enfermería de Murcia, con menor estrés a medida que avanzaban en la carrera. Este estudio no midió el burnout, pero el temor sostenido merece atención, porque el burnout durante los estudios predijo una peor preparación para el ejercicio profesional (6).

El impacto emocional del contacto con pacientes críticos es coherente con la experiencia de estudiantes españoles ante la muerte y el final de la vida, descrita como un impacto enorme que requiere formación específica y estrategias de afrontamiento para prevenir la fatiga emocional (10). La escasez de descanso es coherente con lo observado en estudiantes colombianos de la salud: la mala calidad del sueño pasó del 24,90 % al inicio al 54,36 % al final del semestre académico (11).

La ansiedad ocasional en más de la mitad de los estudiantes y constante en uno de cada seis concuerda con Mosqueira-Soto y Poblete-Troncoso (12), que en 94 estudiantes chilenos de enfermería registraron ansiedad de nivel medio ante una evaluación clínica estructurada, mayor en mujeres, y mejor rendimiento en los semestres avanzados. En 547 estudiantes de Grecia, Filipinas y Nigeria, el año de estudio predijo el nivel de estrés y los autores recomendaron fortalecer el afrontamiento positivo con consejería y apoyo de pares y familia (13). En Camerún, la depresión de estudiantes de enfermería se asoció con el burnout y con cursar los primeros años (14).

Para enfermería, estos hallazgos orientan la organización del externado: distribuir la carga horaria, garantizar pausas, preparar a los estudiantes para el cuidado de pacientes críticos y ofrecer apoyo psicológico antes de los turnos. Las intervenciones basadas en mindfulness redujeron la depresión, la ansiedad y el estrés de estudiantes de enfermería en ensayos aleatorizados (15), y las medidas individuales deben acompañarse de cambios organizativos (3).

Limitaciones: el cuestionario fue de elaboración propia y no se informó su validación; el análisis fue descriptivo, sin pruebas de asociación, y solo se presentaron cinco de los 15 ítems, uno de ellos con opciones no desagregadas. Varios porcentajes del informe original no son compatibles con un denominador de 131 respuestas, por lo que la tabulación

requiere verificación. Los datos provienen del autorreporte en una sola sede y no permiten establecer causalidad ni generalizar los resultados.

CONCLUSIÓN

Los estudiantes de externado de enfermería de UNIANDES Tulcán refieren con frecuencia falta de tiempo para el descanso y el autocuidado, temor a cometer errores por estrés o fatiga y ansiedad durante los turnos; una parte percibe la carga horaria como perjudicial y siente el impacto emocional del cuidado de pacientes críticos. Son condiciones que la literatura asocia con riesgo para la salud mental, y la institución formadora debería responder con programas de apoyo psicológico, entrenamiento en manejo del estrés y una planificación del externado que proteja el descanso.

FINANCIAMIENTO

No monetario.

CONFLICTO DE INTERÉS

No existe conflicto de interés con personas o instituciones ligadas a la investigación.

AGRADECIMIENTOS

A la Universidad Regional Autónoma de los Andes (UNIANDES), por el apoyo institucional brindado para el desarrollo de la investigación.

REFERENCIAS

1. Pulido-Martos M, Augusto-Landa JM, Lopez-Zafra E. Sources of stress in nursing students: a systematic review of quantitative studies. Int Nurs Rev. 2012;59(1):15-25. doi:10.1111/j.1466-7657.2011.00939.x
2. Merino-Plaza MJ, Carrera-Hueso FJ, Arribas-Boscá N, Martínez-Asensi A, Vázquez-Ferreiro P, Vargas-Morales A, et al. Burnout y factores de riesgo psicosocial en el personal de un hospital de larga estancia. Cad Saude Publica. 2018;34(11):e00189217. doi:10.1590/0102-311x00189217
3. Juárez-García A. Síndrome de burnout en personal de salud durante la pandemia COVID-19: un semáforo naranja en la salud mental. Salud UIS. 2020;52(4):432-9. doi:10.18273/revsal.v52n4-2020010
4. Galderisi S, Heinz A, Kastrup M, Beezhold J, Sartorius N. Toward a new definition of mental health. World Psychiatry. 2015;14(2):231-3. doi:10.1002/wps.20231
5. Tung YJ, Lo KKH, Ho RCM, Tam WSW. Prevalence of depression among nursing students: a systematic review and meta-analysis. Nurse Educ Today. 2018;63:119-29. doi:10.1016/j.nedt.2018.01.009
6. Rudman A, Gustavsson JP. Burnout during nursing education predicts lower occupational preparedness and future clinical performance: a longitudinal study. Int J Nurs Stud. 2012;49(8):988-1001. doi:10.1016/j.ijnurstu.2012.03.010
7. Wang X, Cheng Z. Cross-sectional studies: strengths, weaknesses, and recommendations. Chest. 2020;158(1S):S65-71. doi:10.1016/j.chest.2020.03.012

8. Ruidiaz-Gómez KS, Peinado-Valencia LP, Osorio-Contreras LV. Estrés en estudiantes de enfermería que realizan prácticas clínicas en una institución universitaria de Cartagena-Colombia, 2019. Arch Med (Manizales). 2020;20(2):437-48. doi:10.30554/archmed.20.2.3674
9. Moya Nicolás M, Larrosa Sánchez S, López Marín C, López Rodríguez I, Morales Ruiz L, Simón Gómez Á. Percepción del estrés en los estudiantes de enfermería ante sus prácticas clínicas. Enferm Glob. 2013;12(3):232-53. doi:10.6018/eglobal.12.3.166261
10. Edo-Gual M, Tomás-Sábado J, Bardallo-Porras D, Monforte-Royo C. The impact of death and dying on nursing students: an explanatory model. J Clin Nurs. 2014;23(23-24):3501-12. doi:10.1111/jocn.12602
11. Zapata-López JS, Betancourt-Peña J. Cambios en la calidad del sueño durante el semestre académico en estudiantes de la salud. Univ Salud. 2023;25(1):7-14. doi:10.22267/rus.232501.290
12. Mosqueira-Soto C, Poblete-Troncoso M. Relación entre el nivel de ansiedad y rendimiento académico en estudiantes de enfermería. Enferm Univ. 2020;17(4):437-48. doi:10.22201/eneo.23958421e.2020.4.1053
13. Labrague LJ, McEnroe-Petitte DM, Papathanasiou IV, Edet OB, Tsaras K, Leocadio MC, et al. Stress and coping strategies among nursing students: an international study. J Ment Health. 2018;27(5):402-8. doi:10.1080/09638237.2017.1417552
14. Njim T, Mbanga C, Mouemba D, Makebe H, Toukam L, Kika B, et al. Determinants of depression among nursing students in Cameroon: a cross-sectional analysis. BMC Nurs. 2020;19:26. doi:10.1186/s12912-020-00424-y
15. Chen X, Zhang B, Jin SX, Quan YX, Zhang XW, Cui XS. The effects of mindfulness-based interventions on nursing students: a meta-analysis. Nurse Educ Today. 2021;98:104718. doi:10.1016/j.nedt.2020.104718

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/