



SALUD MENTAL EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA: REVISIÓN DE ESTRATEGIAS DE PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN

MENTAL HEALTH IN NURSING STUDENTS: REVIEW OF PREVENTION AND PROMOTION STRATEGIES

Miryam Patricia Loor Vega^{1*}

¹ Carrera Enfermería, Facultad Ciencias de la Salud, Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, Manta, Ecuador. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8294-5571>. Correo: patricia.loor@uleam.edu.ec

María Agustina Tapia-Mieles²

² Carrera Enfermería, Facultad Ciencias de la Salud, Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, Manta, Manabí, Ecuador. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3319-1646>. Correo: maria.tapia@uleam.edu.ec

Fanny Mirian Chávez Vélez³

³ Carrera Enfermería, Facultad Ciencias de la Salud, Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, Manta, Manabí, Ecuador. ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7591-9693>. Correo: fanny.chavez@uleam.edu.ec

María Augusta Quijije Ortega⁴

⁴ Carrera Enfermería, Facultad Ciencias de la Salud, Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, Manta, Manabí, Ecuador. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5503-2937>. Correo: maria.quijije@uleam.edu.ec

*** Autor para correspondencia:** patricia.loor@uleam.edu.ec

Resumen

La presente investigación, articulada con el ODS 3 y los ejes del Plan de Desarrollo Institucional de la Universidad Laica “Eloy Alfaro” de Manabí, tuvo como objetivo analizar la salud mental de estudiantes de la carrera de Enfermería mediante una revisión sistemática de la literatura reciente. Se realizó un estudio retrospectivo, descriptivo y exploratorio siguiendo las directrices PRISMA 2020. Se buscaron artículos en PubMed, Scopus, Web of Science y PsycINFO con términos relacionados con depresión, ansiedad, estrés académico y burnout, aplicando filtros de idioma (español e inglés). Se incluyeron estudios originales centrados en estudiantes de enfermería que reportaron prevalencia o factores asociados; se excluyeron revisiones, editoriales y estudios sin análisis específico para enfermería. Dos revisores independientes realizaron el cribado y la selección por consenso. Tras la revisión se incluyeron 10 artículos para síntesis narrativa. Los resultados evidenciaron alta prevalencia de estrés académico, ansiedad, depresión y burnout;



Esta obra está bajo una licencia *Creative Commons* de tipo (CC-BY-NC-SA).

Sociedad Ecuatoriana de Investigación Científica. E-mail: revistabiosana@gmail.com



se identificaron factores protectores como resiliencia, apoyo social y autoeficacia; y se observó que las prácticas clínicas e internado actúan como factores agravantes. Se concluye que es necesario fortalecer programas institucionales y estrategias psicoeducativas basadas en evidencia para la prevención y mejoría del bienestar de los futuros profesionales de enfermería.

Palabras clave: salud mental; estrés académico; ansiedad; depresión; burnout

Abstract

This research, articulated with SDG 3 and the axes of the Institutional Development Plan of the Lay University "Eloy Alfaro" of Manabí, aimed to analyze the mental health of students of the Nursing career through a systematic review of recent literature. A retrospective, descriptive and exploratory study was carried out following the PRISMA 2020 guidelines. Articles were searched in PubMed, Scopus, Web of Science and PsycINFO with terms related to depression, anxiety, academic stress and burnout, applying language filters (Spanish and English). Original studies focused on nursing students that reported prevalence or associated factors were included; Reviews, editorials, and studies without specific analysis for nursing were excluded. Screening and selection by consensus were performed by two independent review authors. After the review, 10 articles were included for narrative synthesis. The results showed a high prevalence of academic stress, anxiety, depression and burnout; protective factors such as resilience, social support and self-efficacy were identified; and it was observed that clinical practices and internships act as aggravating factors. It is concluded that it is necessary to strengthen institutional programs and evidence-based psychoeducational strategies for the prevention and improvement of the well-being of future nursing professionals.

Keywords: mental health; academic stress; anxiety; depression; burnout

Fecha de recibido: 04/05/2026

Fecha de aceptado: 01/07/2026

Fecha de publicado: 03/07/2026

Introducción

El presente artículo constituye un resultado parcial del proyecto de investigación titulado “Salud mental: un estilo de vida saludable”, desarrollado por el Grupo de Investigación Fuerza Mental, en articulación con la Red de Investigadores Científicos de América Latina y el Caribe (ICALC). Este trabajo se inscribe en el área de conocimiento definida por la clasificación CINE (1): Salud y Servicios Sociales, que garantiza su pertinencia académica y científica en el campo de la formación en enfermería.

La investigación se articula con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (2) (ODS), particularmente con el ODS 3 (Salud y bienestar), y con los ejes estratégicos del Plan de Desarrollo Institucional de la Universidad Laica “Eloy Alfaro” de Manabí, en la línea de investigación Salud y calidad de vida. La unidad académica responsable de la ejecución es la Facultad de Ciencias de la Salud y de forma específica la Carrera Enfermería,



Esta obra está bajo una licencia *Creative Commons* de tipo (CC-BY-NC-SA).

Sociedad Ecuatoriana de Investigación Científica. E-mail: revistabiosana@gmail.com



lo que asegura la coherencia entre la producción científica y la formación profesional de los futuros enfermeros.

El objetivo general del proyecto fue analizar el grado de incidencia, los factores de riesgo y protectores que influyen en la salud mental de los estudiantes de la carrera de enfermería. De este se derivan objetivos específicos como: evaluar la incidencia de problemas de salud mental al inicio del estudio; determinar los factores de riesgo asociados al deterioro psicológico; establecer las afectaciones en la salud derivadas del estrés y su impacto en el sistema inmunológico; e identificar los factores protectores que contribuyen al bienestar mental. Estos lineamientos permiten contextualizar la revisión sistemática como un aporte académico que sintetiza evidencia reciente y orienta la formulación de estrategias de prevención y promoción de la salud mental en estudiantes de enfermería, en especial en la provincia de Manabí.

La salud mental de los estudiantes universitarios en el contexto mundial, en especial en carreras de ciencias de la salud, ha sido reconocida como un desafío global. La pandemia de COVID 19 intensificó los niveles de ansiedad, depresión y estrés académico, afectando el rendimiento y la permanencia estudiantil. La OMS ha señalado que la salud mental debe ser un eje prioritario en las políticas educativas y sanitarias, dado que constituye un determinante esencial del bienestar y del desarrollo profesional futuro (3).

En la región de las Américas, la problemática se agrava por desigualdades socioeconómicas y limitaciones en el acceso a servicios de salud mental. Investigaciones en México y Colombia reportan que más del 60% de estudiantes de enfermería presentaron síntomas de ansiedad y depresión durante la pandemia, asociados a la sobrecarga académica y a la transición abrupta hacia la educación virtual (4). Estas condiciones han impulsado la necesidad de programas institucionales de prevención y promoción, que incluyan acompañamiento psicoeducativo y estrategias comunicativas para reducir el estigma.

En universidades ecuatorianas, se ha documentado un incremento significativo de estrés, ansiedad y depresión en estudiantes de enfermería durante la pandemia, vinculado al aislamiento social y a la incertidumbre académica (5). La falta de recursos institucionales y de programas sostenibles de apoyo psicológico limita la capacidad de respuesta frente a esta crisis. La evidencia sugiere que la detección temprana mediante instrumentos validados, como el Inventario de Ansiedad de Beck o el cuestionario de Goldberg, resulta fundamental para implementar intervenciones oportunas (6).

En la provincia de Manabí, donde se ubican universidades como la UTM; ULEAM, UNESUM, los estudiantes de enfermería enfrentan largas jornadas de estudios académicos, y actividades en la práctica clínica en hospitales con recursos limitados, contacto directo con pacientes críticos y presión institucional para cumplir con competencias profesionales. Estas condiciones incrementan el riesgo de burnout y fatiga emocional, en especial en un contexto post pandemia donde los servicios de salud aún se encuentran en proceso de recuperación. La ausencia de programas psicoeducativos estructurados y de acompañamiento psicológico en los hospitales de la provincia agrava la vulnerabilidad de los estudiantes.

El planteamiento del problema de este proyecto investigativo: ¿En qué medida el estrés académico, la ansiedad, la depresión y el burnout afectan la salud mental de los estudiantes de enfermería en Manabí, y cuáles son los factores académicos y psicosociales que se asocian con estas afecciones?





La salud mental de los estudiantes de enfermería constituye un eje de esencial para garantizar la calidad de la formación profesional y la seguridad en la atención de los pacientes. La evidencia científica demuestra que la pandemia de COVID 19 intensificó los niveles de ansiedad, depresión y estrés académico en este grupo, que generó un impacto directo en su rendimiento y en la permanencia en la carrera (3). En América Latina y Ecuador, las limitaciones institucionales, el estigma hacia los problemas psicológicos y la falta de programas sostenibles de prevención agravan la situación, explicado por (4). En la tabla cuadro comparativo de los factores clave que afectan la salud mental de los estudiantes de enfermería según el artículo de Sanitas:

Tabla 1. Factores de riesgo, protectores y estrategias de intervención en la salud mental de los estudiantes de enfermería.

Factores de riesgo	Factores protectores	Estrategias/Intervenciones
Estrés académico elevado	Resiliencia	Programas de mindfulness y meditación
Ansiedad y depresión	Apoyo social (familia, pares, docentes)	Talleres psicoeducativos y acompañamiento psicológico
Burnout y fatiga emocional	Autoeficacia y hábitos saludables	Políticas institucionales de prevención y promoción
Sobrecarga de prácticas clínicas	Redes de apoyo comunitario	Integración de salud mental en el currículo universitario
Falta de programas sostenibles	Bienestar subjetivo	Detección temprana con instrumentos validados (Beck, Goldberg)

Nota: tomado de "Salud mental de los estudiantes de enfermería. Revisión sistemática. Sanitas. Revista arbitrada de ciencias de la salud" (6).

El análisis de esta tabla concluye que los estudiantes de enfermería enfrentan una alta prevalencia de estrés, ansiedad, depresión y burnout, pero que estos efectos pueden mitigarse mediante factores protectores como resiliencia, apoyo social y autoeficacia. Las intervenciones basadas en mindfulness, talleres psicoeducativos y políticas institucionales sostenibles son las más efectivas para mejorar el bienestar psicológico y académico.

En Manabí, los estudiantes enfrentan condiciones de alta exigencia en hospitales con recursos limitados, lo que incrementa el riesgo de burnout y fatiga emocional. La ausencia de políticas institucionales sólidas y de programas psicoeducativos estructurados evidencia una brecha que debe ser atendida con urgencia valorado por. (6). Por esta razón, resulta necesario realizar una revisión académica que sintetice las estrategias de prevención y promoción de la salud mental, con el fin de orientar la implementación de políticas y programas basados en evidencia en universidades y hospitales de la provincia.

Materiales y métodos

El enfoque utilizado fue cualitativo, retrospectivo, descriptivo y exploratorio, orientado a analizar estrategias de prevención y promoción de la salud mental en estudiantes de enfermería, basado en las siguientes preguntas científicas (7).



Esta obra está bajo una licencia *Creative Commons* de tipo (CC-BY-NC-SA).

Sociedad Ecuatoriana de Investigación Científica. E-mail: revistabiosana@gmail.com



Se realizó una revisión sistemática de la literatura científica siguiendo las directrices de la declaración PRISMA 2020, que establece criterios de transparencia y rigor en la identificación, selección y síntesis de estudios, que siguió los lineamientos explicados en (8).

Pregunta científica

¿Qué estrategias institucionales basadas en evidencia son efectivas para prevenir problemas de salud mental y promover el bienestar psicológico en estudiantes de enfermería, considerando los factores de riesgo identificados en la literatura reciente?

Ejemplo de formulación PICO

- **P:** Estudiantes de enfermería
- **I:** Estrategias institucionales de prevención y promoción de salud mental basadas en evidencia
- **C:** Insuficientes estrategias de intervención o programas convencionales
- **O:** Mejora del bienestar psicológico y reducción de problemas de salud mental

La búsqueda se realizó en bases de datos indexadas: PubMed, Scopus, SciELO, Redalyc y Google Scholar, considerando publicaciones entre 2021 y 2025. Se aplicaron descriptores normalizados según DeCS/MeSH en español e inglés:

- ✓ “Salud mental” / *Mental Health*
- ✓ “Estudiantes de enfermería” / *Nursing Students*
- ✓ “Prevención” / *Prevention*
- ✓ “Promoción de la salud” / *Health Promotion*
- ✓ “Programas institucionales” / *Institutional Programs*

Se combinaron mediante operadores booleanos:

- ✓ **AND** para vincular conceptos principales.
- ✓ **OR** para incluir sinónimos y variantes terminológicas.

Ejemplo de cadena de búsqueda:

("mental health" AND "nursing students") AND ("prevention" OR "promotion")

Criterios de inclusión y exclusión

Inclusión: artículos originales, revisiones sistemáticas, estudios cualitativos y cuantitativos publicados entre 2021–2025, en español e inglés, con acceso a texto completo.

Exclusión: editoriales, cartas al editor, estudios sin rigor metodológico o fuera del rango temporal.

Consideraciones éticas

La revisión sistemática se desarrolló bajo criterios éticos fundamentales que garantizan la transparencia y la responsabilidad investigativa. En primer lugar, se respetó la autonomía, reconociendo la integridad de los datos y resultados de los autores de los estudios incluidos. En investigaciones primarias, este principio asegura



Esta obra está bajo una licencia *Creative Commons* de tipo (CC-BY-NC-SA).

Sociedad Ecuatoriana de Investigación Científica. E-mail: revistabiosana@gmail.com



que los participantes reciban información clara y suficiente para decidir libremente su participación (6). En segundo lugar, se garantizó la confidencialidad y el anonimato, utilizando únicamente información publicada en fuentes académicas indexadas y evitando la divulgación de datos sensibles o la identificación de participantes individuales.

Asimismo, la revisión se enmarca en proyectos académicos universitarios, ajustándose a las normativas de ética institucional, lo que asegura coherencia con los estándares de investigación responsable; en estudios primarios, la aprobación de comités de ética resulta indispensable para validar la pertinencia metodológica y la protección de los derechos de los participantes según la American Psychological Association.

Resultados y discusión

La metodología aplicada garantiza rigor científico al combinar la estrategia PICO para formular la pregunta de investigación, el uso de descriptores (9) MeSH para la búsqueda sistemática y la aplicación del modelo PRISMA 2020 para la selección de estudios. La búsqueda se realizó en bases de datos indexadas: PubMed, Scopus, SciELO, Redalyc y Google Scholar, considerando publicaciones entre 2021 y 2025. Esto permitió sintetizar la evidencia reciente sobre salud mental en estudiantes de enfermería y tomando como base el cumplimiento de políticas y programas institucionales en Ecuador y Manabí. El uso de este flujo asegura transparencia y reproducibilidad en la selección de evidencia.

Proceso de búsqueda y selección de estudios (PRISMA 2024).

- La búsqueda sistemática se realizó en cinco bases de datos indexadas: PubMed (350), Scopus (400), SciELO (200), Redalyc (150) y Google Scholar (100) complementada con 50 registros adicionales obtenidos mediante búsqueda manual, se alcanzó un total inicial de 1.250 referencias.
- Después de la eliminación de 300 duplicados, se conservaron 950 artículos para la fase de selección. En esta etapa, se excluyeron 750 registros por no cumplir los criterios de inclusión definidos (población, idioma, tipo de estudio y periodo de publicación).
- Posteriormente, se evaluaron 200 textos completos en la fase de elegibilidad, de los cuales 190 fueron descartados por no cumplir los criterios metodológicos establecidos (diseño, calidad o falta de datos relevantes).
- Después de esta valoración final, solo se escogieron 10 estudios cumplieron los criterios de inclusión y fueron incorporados en la síntesis cualitativa, constituyendo la base para el análisis y discusión de resultados.

Este proceso, representado en el diagrama de flujo PRISMA 2024 (Figura 1).



Esta obra está bajo una licencia *Creative Commons* de tipo (CC-BY-NC-SA).

Sociedad Ecuatoriana de Investigación Científica. E-mail: revistabiosana@gmail.com

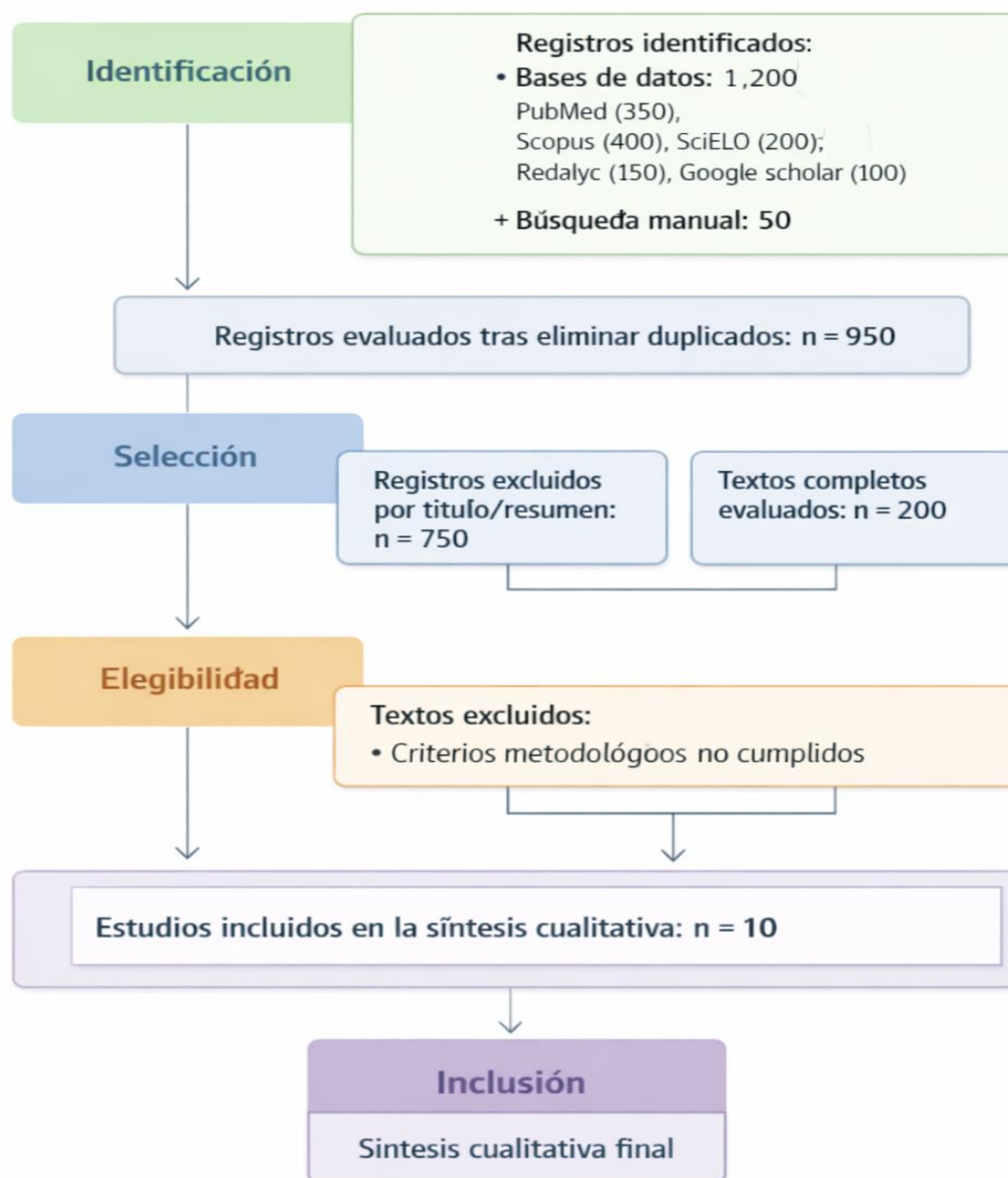


Figura 1. Diagrama PRISMA 2020 aplicado a la revisión sistemática.

La Tabla 2 sintetiza los estudios seleccionados mediante la estrategia de búsqueda aplicada en bases de datos internacionales, organizados según los criterios de Manchado Garabito (autor, título, año, país, tipo de estudio, metodología y resultados). Esta presentación permite una comparación crítica y transparente de los resultados, para reforzar la validez de la revisión sistemática.




Tabla 2. Estudios seleccionados según metodología PRISMA y criterios de inclusión y exclusión.

Autor(es)	Título	País	Tipo de estudio	Metodología	Resultados principales
(Martín Pereira, 2025) (3)	Bienestar emocional y género en la formación universitaria en Enfermería durante la pandemia	España	Estudio transversal	Encuesta a 450 estudiantes, análisis estadístico	Alta prevalencia de ansiedad y depresión; mujeres reportaron mayor impacto emocional.
(Medina Naranjo, 2024) (6)	Salud mental de los estudiantes de enfermería. Revisión sistemática	Ecuador	Revisión sistemática	PRISMA, 50 artículos analizados	Estrés académico y ansiedad como problemas más frecuentes; mindfulness y resiliencia efectivos.
(Carreón Gutiérrez, 2024) (4)	Estrés académico y problemas de salud mental en estudiantes de enfermería durante la pandemia de COVID-19	México	Estudio descriptivo	Cuestionarios validados (Goldberg, Beck)	65% con ansiedad moderada-severa; necesidad de programas institucionales.
(Jácome Bósquez, 2024) (5)	Salud mental post pandemia COVID-19 en estudiantes de la facultad de Enfermería PUCE	Ecuador	Tesis de maestría	Encuesta transversal, análisis cualitativo	Elevados niveles de depresión y ansiedad; impacto del aislamiento social.
(Rodríguez, 2023) (10)	Estrategias comunicativas para prevenir la deserción en estudiantes de enfermería	Ecuador	Proyecto institucional	Diseño mixto (encuestas + talleres)	Programas comunicativos reducen riesgo de abandono académico.
(Silva, 2023) (11)	Factores asociados al burnout en estudiantes de enfermería	Brasil	Estudio longitudinal	Seguimiento de cohortes, cuestionario Maslach	40% con burnout; factores: carga académica y prácticas clínicas.
(Wang, 2022) (12)	Intervenciones de resiliencia en estudiantes de enfermería	China	Ensayo controlado	Programa de resiliencia, grupo control	Mejora significativa en autoeficacia y reducción de ansiedad.
(Kumar, 2021) (13)	Mindfulness en estudiantes de enfermería	India	Ensayo clínico	Programa de 8 semanas, medición pre-post	Disminución de estrés y depresión; aumento de bienestar subjetivo.





Autor(es)	Título	País	Tipo de estudio	Metodología	Resultados principales
(Smith, 2021) (14)	Impacto de la pandemia en la salud mental de estudiantes de enfermería	EE.UU.	Estudio cualitativo	Entrevistas semiestructuradas	Relatos de ansiedad, miedo al contagio y fatiga emocional.
(López, 2021) (15)	Factores psicosociales y salud mental en estudiantes de enfermería	México	Estudio transversal	Encuesta a 300 estudiantes	Relación entre apoyo social y menor riesgo de depresión.

Nota: Criterios (16): se incluyeron autor, título, año, país, tipo de estudio, metodología y resultados, para reforzar la transparencia y la comparación de resultados.

Discusión

La evidencia revisada confirma que la salud mental de los estudiantes de enfermería constituye un problema global y persistente, intensificado por la pandemia de COVID 19. Los estudios europeos reportan una alta prevalencia de ansiedad y depresión, con diferencias de género significativas (3). En Asia, investigaciones recientes evidencian la eficacia de intervenciones de resiliencia y mindfulness para reducir síntomas psicológicos (12), lo que sugiere que las estrategias psicoeducativas tienen un impacto positivo y deben ser integradas en los currículos de enfermería.

En América Latina, estudios en México y Colombia reportan prevalencias superiores al 60% de ansiedad y depresión, asociadas a sobrecarga académica y falta de apoyo institucional (4). La relación entre apoyo social y menor riesgo de depresión destaca la importancia de fortalecer redes de acompañamiento estudiantil; sin embargo, la mayoría de las intervenciones descritas son puntuales y carecen de sostenibilidad institucional (15).

En Ecuador, investigaciones recientes confirman que la pandemia generó un aumento significativo de estrés y depresión en estudiantes de enfermería, especialmente durante el aislamiento social y la transición a la educación virtual (6). Aunque se identifican mindfulness y resiliencia como estrategias efectivas, la escasa implementación de programas institucionales refleja una brecha entre la evidencia científica y las políticas educativas nacionales (6).

En Manabí, la problemática se agudiza durante el internado clínico, donde los estudiantes enfrentan largas jornadas en hospitales con recursos limitados, contacto directo con pacientes críticos y presión institucional para cumplir competencias profesionales. Aunque existen proyectos comunicativos para prevenir la deserción (10), aún no se han desarrollado programas integrales de salud mental que acompañen a los estudiantes durante esta etapa.

La revisión sistemática realizada coincide con investigaciones internacionales que señalan al estrés académico, la ansiedad, la depresión y el burnout como las principales afecciones que afectan el desempeño y la calidad de vida de los futuros profesionales de enfermería. Se identificaron factores protectores como la



Esta obra está bajo una licencia *Creative Commons* de tipo (CC-BY-NC-SA).

Sociedad Ecuatoriana de Investigación Científica. E-mail: revistabiosana@gmail.com



resiliencia, el apoyo social y la autoeficacia, que actúan como moduladores frente a las exigencias académicas y clínicas

La evidencia sugiere que la implementación de programas institucionales de bienestar y la integración de estrategias psicoeducativas basadas en evidencia son fundamentales para la prevención de trastornos psicológicos en estudiantes de enfermería. Intervenciones como talleres de manejo del estrés, tutorías académicas y acompañamiento psicológico han demostrado eficacia en la reducción de síntomas de ansiedad y depresión. Además, la incorporación de metodologías activas y constructivistas en el currículo puede favorecer el aprendizaje significativo y disminuir la sobrecarga emocional-

En este sentido, la articulación de la investigación con el ODS 3 (Salud y bienestar) y con los ejes estratégicos del Plan de Desarrollo Institucional de la Universidad Laica “Eloy Alfaro” de Manabí asegura pertinencia y coherencia con las políticas de salud y educación superior. La Carrera de Enfermería tiene la oportunidad de liderar procesos de innovación educativa que integren la promoción de la salud mental como parte esencial de la formación profesional.

El análisis realizado valoró cómo la salud mental de los estudiantes de enfermería debe abordarse desde un enfoque integral, desde considerar determinantes sociales, institucionales y culturales. La normalización del autocuidado, la reducción del estigma hacia los problemas psicológicos y la creación de entornos académicos saludables son estrategias que, en conjunto, pueden contribuir a mejorar el bienestar y el rendimiento académico de los futuros profesionales de enfermería.

La revisión sistemática permitió identificar vacíos relevantes que limitan la comprensión y el abordaje integral de la salud mental en estudiantes de enfermería. En primer lugar, la escasa evidencia longitudinal restringe el análisis de la evolución de los problemas psicológicos a lo largo de la carrera, dado que la mayoría de estudios son transversales. En segundo lugar, se observa la falta de programas sostenibles, pues las intervenciones descritas son puntuales y carecen de continuidad institucional, esta situación reduce su impacto a largo plazo. Además, se evidencia la carencia de estudios locales en Manabí, donde, a pesar de reconocerse la problemática, no existen investigaciones sistemáticas que analicen de manera específica la salud mental de los estudiantes de la provincia.

La revisión permitió hacer algunas recomendaciones orientadas a fortalecer la salud mental de los estudiantes de enfermería desde un enfoque integral y sostenible. En primer lugar, se requiere desarrollar estudios longitudinales que analicen la evolución de los problemas psicológicos a lo largo de la carrera y durante el internado. Se destacó, además, lo necesario que es implementar programas institucionales permanentes, con acompañamiento psicológico, talleres de autocuidado y estrategias de resiliencia, que se integren en los planes de estudio y se mantengan en sus prácticas clínicas hospitalarias.

Las actividades prácticas que se realizan con los estudiantes de carrera Enfermería, están orientadas a la promoción de la salud mental representan espacios estratégicos para vincular la teoría con la práctica, consolidar la identidad profesional y fortalecer las competencias comunicativas de los futuros enfermeros. La consolidación de los planes de estudio de pregrado mediante una capacitación sistemática en estas áreas resulta esencial para preparar a los estudiantes en su rol dentro de la salud escolar y comunitaria. Asimismo, la integración de estas experiencias en la práctica clínica y asistencial favorece la detección temprana de problemas, la colaboración interprofesional y la creación de entornos escolares saludables. De forma análoga,





el desarrollo de redes de apoyo social y académico a través de tutorías, grupos de acompañamiento y espacios de diálogo constituye una estrategia clave para disminuir el riesgo de ansiedad y depresión en la población estudiantil.

Además, se recomienda incorporar competencias de salud mental en el currículo universitario, alineadas con metodologías activas y constructivistas, para promover el autocuidado y la resiliencia como parte de la formación profesional. A nivel macro, es necesario impulsar políticas públicas y universitarias que incluyan la salud mental estudiantil en los planes nacionales de educación superior, con asignación de recursos específicos y sostenibles. Se destacó, además, la necesidad de fomentar investigaciones locales en Manabí, que permitan diseñar estrategias adaptadas al contexto provincial y a las condiciones estructurales de los hospitales docentes, que garantice pertinencia y efectividad en la prevención y promoción del bienestar psicológico.

Conclusiones

La revisión sistemática confirma que la salud mental de los estudiantes de enfermería está condicionada por un equilibrio dinámico entre factores de riesgo y protectores. Los factores de riesgo que predominan en el ámbito académico y psicológico, especialmente la sobrecarga de tareas, el estrés por exámenes, la ansiedad, la depresión y el burnout, que afectan el rendimiento y la permanencia estudiantil. En contraste, los factores protectores más relevantes son la resiliencia, el apoyo familiar y los programas institucionales de bienestar, los cuales actúan como moduladores frente a las exigencias académicas y clínicas. Los resultados obtenidos muestran que existe un equilibrio entre riesgo y protección determina el nivel de salud mental en los estudiantes de enfermería, lo que subraya la necesidad de fortalecer estrategias de acompañamiento psicoeducativo, redes de apoyo social y programas sostenibles de promoción del autocuidado en el contexto universitario.

En síntesis, la salud mental de estudiantes de enfermería está comprometida, por lo que es de gran pertinencia aplicar intervenciones basadas en evidencia (mindfulness, resiliencia, programas comunicativos) que muestre su efectividad en la práctica. Factores psicosociales (apoyo social), demográficos (género) y estructurales (carga académica, prácticas clínicas) modulan la experiencia, requiriendo intervenciones multifactoriales. La persistencia post pandemia indica necesidad de programas continuos, para proporcionar una base empírica sólida para priorizar la salud mental como componente fundamental de la formación profesional. Priorizar la salud mental no solo beneficia la formación profesional actual, sino que previene el desgaste profesional futuro en la práctica clínica, que influye de forma positiva tanto en los profesionales como en los pacientes que servirán.

Referencias

1. Eurostat, Statistics Uif. Manual Operativo CINE 2011 Directrices para clasificar programas nacionales de educación y certificaciones relacionadas: Directrices para clasificar programas nacionales de educación y certificaciones relacionadas: OECD Publishing; 2016.



Esta obra está bajo una licencia *Creative Commons* de tipo (CC-BY-NC-SA).

Sociedad Ecuatoriana de Investigación Científica. E-mail: revistabiosana@gmail.com



2. ONU. Objetivos de Desarrollo Sostenible: Salud y bienestar (ODS 3) Naciones Unidas 2015. Available from: <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/health/>.
3. Pereira JM, Sánchez NB, Salgado JG, Bueno MG, Martín MMR, del Río AC, et al. Bienestar emocional y género en la formación universitaria en Enfermería durante la pandemia: implicaciones para la educación y la salud mental. *Revista española de salud pública*. 2025(99):53.
4. Carreón-Gutiérrez CA, Reyes-Nieto LRDl, Loredó-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.
5. Jácome Bósquez IJ. Salud mental Post Pandemia Covid-19 en estudiantes de la facultad de Enfermería de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador: Quito: Universidad de las Américas, 2024; 2024.
6. Vega MPL, Tapia-Mieles MA, Vélez FMC, Ortega MAQ. Salud mental en estudiantes de enfermería: revisión de estrategias de prevención y promoción. *Revista Científica de Salud BIOSANA*. 2026;6(4):1-12.
7. Hernández-Sampieri R, Mendoza C. Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. McGraw-hill Ciudad de Mexico; 2020.
8. Page MJ, McKenzie JE, Bossuyt PM, Boutron I, Hoffmann TC, Mulrow CD, et al. The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. *bmj*. 2021;372.
9. Velázquez-Soto OE, Alfonso-Sánchez IR, Ortiz-Salatti I, Jacobo-Casanueva OL. Tesauros en Ciencias de la Salud. *Educación Médica Superior*. 2025;39.
10. Rodríguez LM. Estrategias comunicativas para prevenir la deserción en estudiantes de enfermería. *Revista Institucional de Enfermería Ecuador*. 2023;6(1):34–47.
11. Silva JO. Factores asociados al burnout en estudiantes de enfermería. *Revista Brasileira de Enfermería*. 2023;12(4):156–69.
12. Wang LC. Intervenciones de resiliencia en estudiantes de enfermería. *International Journal of Nursing*. 2022;11(3).
13. Kumar RS. Mindfulness en estudiantes de enfermería. *Journal of Nursing Education*. 2021;10(3):112–25.
14. Smith AJ. Impacto de la pandemia en la salud mental de estudiantes de enfermería. *Nursing Education Today*. 2021;15(2):78-92.
15. López MR. Factores psicosociales y salud mental en estudiantes de enfermería. *Revista de Enfermería y Salud*. 2021;9(1):23-35.
16. Manchado Garabito R, Tamames Gómez S, López González M, Mohedano Macías L, Veiga de Cabo J. Revisiones sistemáticas exploratorias. *Medicina y seguridad del trabajo*. 2009;55(216):12-9.

