



## Salud mental de los estudiantes de enfermería. Revisión sistemática

### Mental health of nursing students. Systematic review

Gloria Rebeca Medina-Naranjo  
[ua.gloriamedina@uniandes.edu.ec](mailto:ua.gloriamedina@uniandes.edu.ec)

Universidad Regional Autónoma de los Andes, Ambato, Tungurahua, Ecuador  
<https://orcid.org/0000-0001-5660-9171>

Joceline Veronica Mejia-Aldaz  
[jocelinema89@uniandes.edu.ec](mailto:jocelinema89@uniandes.edu.ec)

Universidad Regional Autónoma de los Andes, Ambato, Tungurahua, Ecuador  
<https://orcid.org/0009-0004-4867-4677>

Anderson David Yugsi-Toapanta  
[andersonyt64@uniandes.edu.ec](mailto:andersonyt64@uniandes.edu.ec)

Universidad Regional Autónoma de los Andes, Ambato, Tungurahua, Ecuador  
<https://orcid.org/0009-0003-7202-2241>

#### RESUMEN

**Objetivo:** analizar la salud mental de los estudiantes de enfermería. **Método:** Revisión sistemática de 15 artículos científicos. **Resultados y conclusión:** Los problemas de salud mental constituyen una preocupación significativa entre los estudiantes de enfermería, con altas tasas de estrés, ansiedad, depresión y burnout. La promoción de factores protectores como la resiliencia, el apoyo social y la autoeficacia emerge como una estrategia prometedora. En este sentido, las intervenciones basadas en meditación y mindfulness han demostrado efectividad en la reducción de síntomas de malestar psicológico.

**Descriptores:** depresión; fatiga mental; trastornos de adaptación. (Fuente, DeCS).

#### ABSTRACT

**Objective:** to analyse the mental health of nursing students. **Method:** Systematic review of 15 scientific articles. **Results and conclusion:** Mental health problems are a significant concern among nursing students, with high rates of stress, anxiety, depression and burnout. The promotion of protective factors such as resilience, social support and self-efficacy emerges as a promising strategy. In this sense, interventions based on meditation and mindfulness have proven effective in reducing symptoms of psychological distress.

**Descriptors:** depression; mental fatigue; adjustment disorders. (Source, DeCS).

Recibido: 29/09/2024. Revisado: 10/10/2024. Aprobado: 18/11/2024. Publicado: 04/12/2024.

Original breve



## INTRODUCCIÓN

La formación en enfermería representa un desafío significativo para los estudiantes, quienes enfrentan múltiples estresores académicos, clínicos y personales durante su preparación profesional. En efecto, la naturaleza exigente de los programas educativos, combinada con la exposición temprana a situaciones clínicas complejas, coloca a estos estudiantes en una posición de vulnerabilidad respecto a su salud mental (1,2).

Cabe destacar que la literatura científica ha documentado consistentemente que los estudiantes de enfermería experimentan niveles elevados de estrés, ansiedad y depresión en comparación con la población general e incluso con estudiantes de otras disciplinas (3,4). No obstante, estos problemas de salud mental no solo afectan el bienestar personal, sino que también impactan negativamente en el rendimiento académico, el desarrollo de competencias clínicas y, potencialmente, en la calidad de la atención proporcionada a los pacientes (5).

Por otra parte, la pandemia de COVID-19 ha intensificado estos desafíos, introduciendo estresores adicionales como la transición abrupta a la educación virtual, la incertidumbre sobre las prácticas clínicas y el temor al contagio (3,11). En consecuencia, este contexto ha renovado el interés por comprender los factores que influyen en la salud mental de los estudiantes de enfermería y las estrategias efectivas para promover su bienestar psicológico (14).

Asimismo, diversos estudios han explorado factores protectores como la resiliencia, el apoyo social y la autoeficacia, así como intervenciones basadas en mindfulness y meditación (2,4,6). Sin embargo, existe la necesidad de sintetizar sistemáticamente esta evidencia para informar el desarrollo de programas



educativos y políticas institucionales que aborden efectivamente las necesidades de salud mental de esta población.

Este artículo tiene como objetivo analizar la salud mental de los estudiantes de enfermería.

## **MÉTODO**

Se realizó una revisión sistemática de literatura PRISMA.

Se revisaron 15 artículos científicos. La búsqueda bibliográfica se efectuó en las bases de datos PubMed, CINAHL, Scopus y Web of Science, utilizando los siguientes términos MeSH y palabras clave: "nursing students", "mental health", "psychological well-being", "stress", "anxiety", "depression", "burnout", "resilience", "coping strategies" y "interventions".

## **RESULTADOS**

Los estudios analizados evidencian una alta prevalencia de problemas de salud mental entre los estudiantes de enfermería. En este sentido, Mulyadi et al. (3) reportaron en su metaanálisis una prevalencia global de problemas de salud mental del 34% durante la pandemia de COVID-19, con tasas de ansiedad del 32%, depresión del 27% y estrés del 43%. Ciertamente, estos valores representan un incremento significativo respecto a los periodos pre-pandémicos.

De igual modo, Ramón-Arbués et al. (9) observaron en su estudio con estudiantes españoles que el 38,2% presentaba síntomas de ansiedad y el 29,7% síntomas depresivos, con mayor prevalencia en mujeres y en estudiantes de cursos avanzados, Nandasena et al. (10) encontraron que solo el 23% de los estudiantes de enfermería mostraba un estado óptimo de salud mental, mientras que el 77% presentaba algún grado de malestar psicológico.



Por su parte, el burnout emerge como un problema significativo, con Wei et al. (5) reportando que el 30-50% de los estudiantes experimentaba niveles moderados a altos de agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal. En efecto, este fenómeno se asoció negativamente con el bienestar psicológico y el rendimiento académico.

### **Factores de riesgo y protectores**

Entre los principales factores de riesgo identificados destacan:

En primer lugar, la exposición a la violencia en el entorno clínico: Hallett et al. (1) documentaron que entre el 25-40% de los estudiantes de enfermería experimentan alguna forma de violencia durante sus prácticas clínicas, lo que se asocia con mayor estrés, ansiedad y síntomas de estrés postraumático.

En segundo lugar, las alteraciones del sueño: Zhang y Wang (7) evidenciaron una fuerte correlación entre la calidad del sueño y el bienestar psicológico, con impacto directo en el rendimiento académico y clínico. De hecho, Mulyadi et al. (3) reportaron que el 52% de los estudiantes presentaba alteraciones del sueño durante la pandemia.

En tercer lugar, los factores académicos: La carga de trabajo, exámenes, evaluaciones clínicas y miedo a cometer errores fueron identificados consistentemente como estresores significativos (4,5,9).

Por último, el impacto de la pandemia: Barrett y Twycross (11) concluyeron en su metaanálisis que la pandemia de COVID-19 tuvo un impacto negativo sustancial en la salud mental de los estudiantes de enfermería, con un tamaño del efecto moderado a grande para ansiedad y depresión.

En cuanto a los factores protectores, se identificaron:



Primeramente, la resiliencia: Li y Hasson (6) encontraron en su revisión sistemática que la resiliencia se correlaciona negativamente con el estrés y positivamente con el bienestar psicológico. Asimismo, Mitchell (12) confirmó esta relación, destacando su papel mediador entre el apoyo social y el bienestar.

Seguidamente, el apoyo social: Berdida et al. (4) demostraron mediante un modelo de ecuaciones estructurales que el apoyo social influye positivamente en la autoeficacia, la resiliencia y, consecuentemente, en el bienestar psicológico.

A continuación, la autoeficacia: Se identificó como un predictor significativo del bienestar psicológico y un factor mediador entre el estrés percibido y la salud mental (4).

Por último, la competencia cultural: Üzar-Özçetin et al. (8) señalaron que la competencia cultural actúa como factor protector, especialmente en contextos de diversidad y migración.

### **Intervenciones efectivas**

En primera instancia, la meditación y mindfulness: Holden y O'Connell (2) reportaron que programas de meditación de 8 semanas redujeron significativamente los niveles de estrés ( $p < 0.001$ ), ansiedad ( $p < 0.01$ ) y depresión ( $p < 0.01$ ) en estudiantes de enfermería. De manera similar, Bahadir Yilmaz (13) confirmó estos hallazgos, observando mejoras significativas en el bienestar psicológico general.

En segunda instancia, los programas de resiliencia: Li y Hasson (6) identificaron que las intervenciones centradas en el desarrollo de la resiliencia mostraban efectos positivos en la reducción del estrés y la mejora del bienestar, con tamaños del efecto moderados.

En tercera instancia, la reducción del estigma: Giralt Palou et al. (15) concluyeron que las intervenciones educativas específicas reducían significativamente las



actitudes estigmatizantes hacia la salud mental entre los estudiantes de enfermería, lo que podría facilitar la búsqueda de ayuda.

## CONCLUSIÓN

Los problemas de salud mental constituyen una preocupación significativa entre los estudiantes de enfermería, con altas tasas de estrés, ansiedad, depresión y burnout. La promoción de factores protectores como la resiliencia, el apoyo social y la autoeficacia emerge como una estrategia prometedora. En este sentido, las intervenciones basadas en meditación y mindfulness han demostrado efectividad en la reducción de síntomas de malestar psicológico.

## FINANCIAMIENTO

No monetario

## CONFLICTO DE INTERÉS

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

## AGRADECIMIENTOS

A la dirección de investigación de UNIANDES.

## REFERENCIAS

1. Hallett N, Gayton A, Dickenson R, Franckel M, Dickens GL. Student nurses' experiences of workplace violence: A mixed methods systematic review and meta-analysis. Nurse Educ Today. 2023;128:105845. doi:10.1016/j.nedt.2023.105845
2. Holden S, O'Connell KA. Using Meditation to Reduce Stress, Anxiety, and Depression in Nursing Students. J Nurs Educ. 2023;62(8):443-449. doi:10.3928/01484834-20230612-02
3. Mulyadi M, Tonapa SI, Luneto S, Lin WT, Lee BO. Prevalence of mental health problems and sleep disturbances in nursing students during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. Nurse Educ Pract. 2021;57:103228. doi:10.1016/j.nepr.2021.103228
4. Berdida DJE, Lopez V, Grande RAN. Nursing students' perceived stress, social support, self-efficacy, resilience, mindfulness and psychological well-



- being: A structural equation model. *Int J Ment Health Nurs*. 2023;32(5):1390-1404. doi:10.1111/inm.13179
5. Wei H, Dorn A, Hutto H, Webb Corbett R, Haberstroh A, Larson K. Impacts of Nursing Student Burnout on Psychological Well-Being and Academic Achievement. *J Nurs Educ*. 2021;60(7):369-376. doi:10.3928/01484834-20210616-02
  6. Li ZS, Hasson F. Resilience, stress, and psychological well-being in nursing students: A systematic review. *Nurse Educ Today*. Published online April 19, 2020. doi:10.1016/j.nedt.2020.104440
  7. Zhang H, Wang S. Impact of Sleep and Psychological Well-Being on the Academic and Clinical Performance of Nursing Students in Saudi Arabia [Letter]. *Psychol Res Behav Manag*. 2024;17:1803-1804. Published 2024 Apr 29. doi:10.2147/PRBM.S474828
  8. Üzar-Özçetin YS, Trenoweth S, Tee S. Migration and mental health care: Identifying the cultural competency of Turkish nursing students. *Nurse Educ Today*. 2020;85:104257. doi:10.1016/j.nedt.2019.104257
  9. Ramón-Arbués E, Sagarra-Romero L, Echániz-Serrano E, et al. Health-related behaviors and symptoms of anxiety and depression in Spanish nursing students: an observational study. *Front Public Health*. 2023;11:1265775. Published 2023 Dec 21. doi:10.3389/fpubh.2023.1265775
  10. Renu Kalhari Geethani Nandasena HM, Sajith Prasanga PT, Muditha Piumali Atapattu AM. Are nursing students flourish or languish in their mental health?. *Heliyon*. 2023;9(8):e18838. Published 2023 Aug 1. doi:10.1016/j.heliyon.2023.e18838
  11. Barrett D, Twycross A. Impact of COVID-19 on nursing students' mental health: a systematic review and meta-analysis. *Evid Based Nurs*. 2022;25(1):8-9. doi:10.1136/ebnurs-2021-103500
  12. Mitchell AE. Commentary: Relationship between resilience, social support and psychological well-being in nursing students. *J Res Nurs*. Published online November 20, 2024. doi:10.1177/17449871241290993
  13. Bahadir Yilmaz E. The Effect of Meditation on the Psychological Health of Nursing Students. *J Nurs Educ*. 2024;63(1):e1. doi:10.3928/01484834-20231211-01
  14. Joseph RA, Turner T, Akers SW, Whorley E, Goodrich C. Emotional and Psychological Effects of the COVID-19 Pandemic on Nursing Students. *J Christ Nurs*. 2023;40(4):E59-E70. doi:10.1097/CNJ.0000000000001112



**Sanitas**  
**Revista arbitrada de ciencias de la salud**  
**Vol. 3(Enfermería Ambato UNIANDES), 85-92, 2024**  
**Salud mental de los estudiantes de enfermería. Revisión sistemática**  
**Mental health of nursing students. Systematic review**  
**Gloria Rebeca Medina-Naranjo**  
**Joceline Veronica Mejia-Aldaz**  
**Anderson David Yugsi-Toapanta**

15. Giralt Palou R, Prat Vigué G, Tort-Nasarre G. Attitudes and stigma toward mental health in nursing students: A systematic review. *Perspect Psychiatr Care*. 2020;56(2):243-255. doi:10.1111/ppc.12419

**Derechos de autor: 2024 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/>**