

SALUD MENTAL POSITIVA EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA: FORTALEZAS PERSONALES FRENTE AL ESTRÉS ACADÉMICO

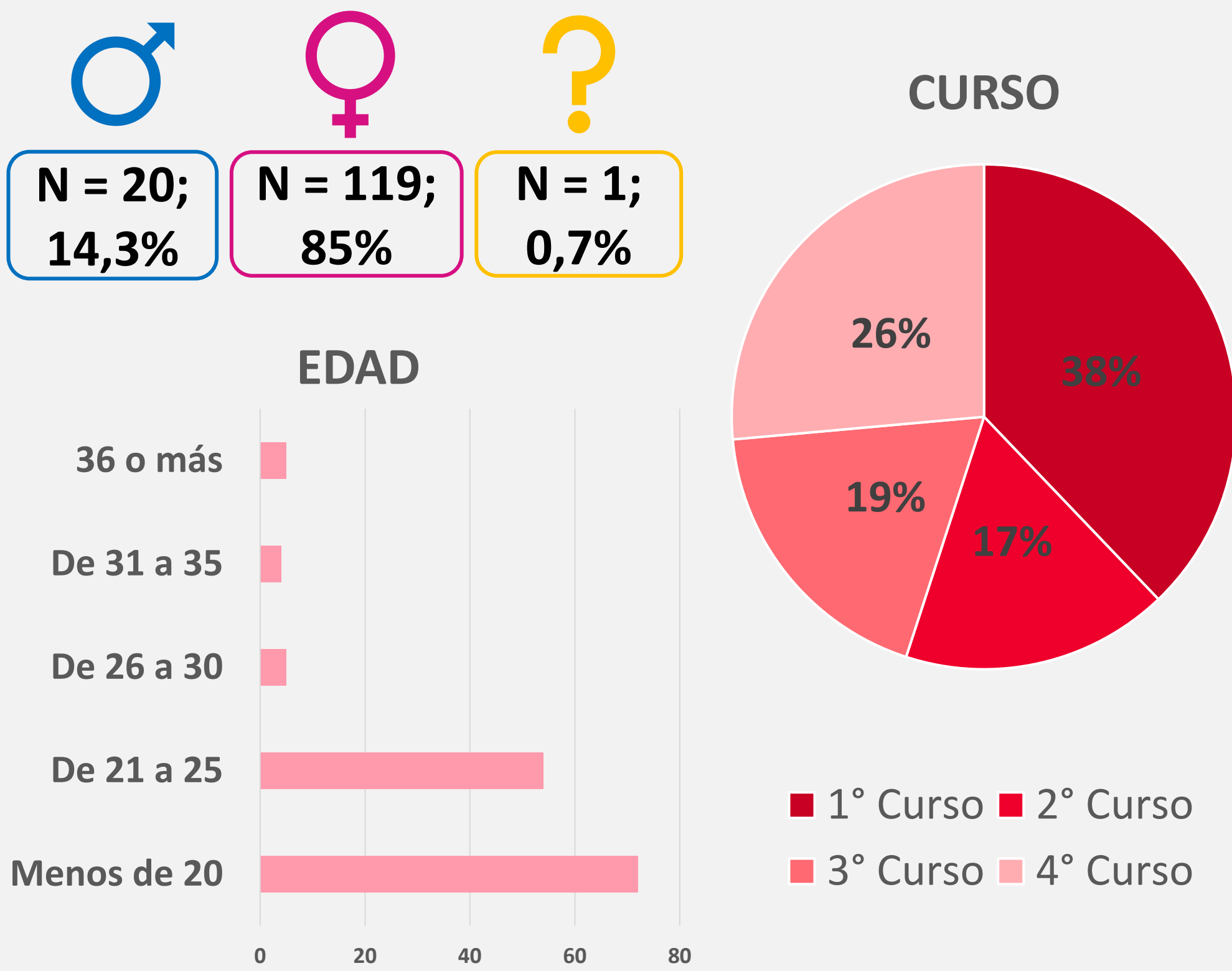
Mateos-Rodríguez, R. ¹ RN & Coello-Canedo, E. ¹ PhD, RN
1. Universidad de Salamanca (USAL) Spain

AIMS

- Identificar la percepción de la Salud Mental Positiva de los estudiantes del Grado en Enfermería, analizando su relación con factores académicos.

METHODOLOGY

Estudio cuantitativo, transversal y descriptivo en estudiantes de Enfermería. Muestreo no probabilístico por bola de nieve. Cuestionario sociodemográfico, de factores académicos y bienestar, y Cuestionario de Salud Mental Positiva (CSMP) basado en el modelo multifactorial de Lluch Canut3.



DISCUSSION

- Al igual que en estudios precedentes⁴ el estrés académico sigue teniendo un papel muy presente. Aproximadamente la mitad se siente agotado al final de la semana, siendo que el 20 % describe problemas de sueño relacionados con la presión académica. Los estudiantes presentan una percepción moderadamente positiva de su Salud Mental, destacando fortalezas personales como la empatía, la actitud prosocial y el deseo de mejora. Competencias especialmente relevantes en la formación de enfermería⁵. Fortalezas que coexisten con el agotamiento emocional y limitada percepción de recursos institucionales de apoyo. Coincidiendo con algunos autores que subrayan la necesidad de reforzar estrategias universitarias orientadas a la promoción del bienestar emocional⁶.

Tradicionalmente, la salud mental era definida simplemente como la falta de enfermedades mentales, limitando su comprensión y abordaje¹. La Salud Mental Positiva (SMP) concibe la salud mental como un estado de bienestar que integra dimensiones emocionales, psicológicas y sociales, más allá de la ausencia de enfermedad². En el ámbito universitario, y especialmente en los estudios de Enfermería, la elevada carga académica y la exposición temprana a situaciones emocionalmente exigentes y estresantes puede influir de forma significativa en el bienestar del estudiantado³.

RESULTS

	Menos de 5h		Entre 5 y 9h		Entre 10 y 14h		Entre 15 y 19h		20 o más horas	
Los estudiantes afirmaron que...	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%
Dedicaban semanalmente al estudio incluyendo clases y tareas aproximadamente ...	17	12,1	34	24,3	20	14,3	31	22,1	38	27,1
Los estudiantes afirmaron que...										
	Muy fáciles	Fáciles	Ni fáciles ni difíciles	Difíciles	Muy difíciles					
Consideraban los contenidos académicos que estaban cursando en el momento.	1	0,7	4	2,9	77	55,0	58	41,4	0	0,0
Los estudiantes afirmaron que...										
	Nunca	Muy pocas veces	Algunas veces	Frecuentemente	Siempre					
Se sienten apoyados por el colectivo docente cuando expresan problemas relacionados con el aprendizaje o carga académica.	3	2,1	45	32,1	68	48,6	18	12,9	6	4,3
El cuerpo docente (profesores o tutores) se preocupan con los estudiantes en general en momentos de estrés académico.	11	7,9	45	32,2	71	50,7	12	8,6	1	0,7
La universidad ofrece recursos para la promoción de la salud mental (talleres, consejería, actividades).	18	12,9	52	37,1	44	31,4	17	12,1	9	6,4
Tienen una red de apoyo social con quien compartir sus preocupaciones (amigos, familia, compañeros).	1	0,7	1	0,7	10	7,1	36	25,7	92	65,7
Se encuentran satisfechos relativamente al equilibrio entre sus estudios y su bienestar personal.	3	2,1	21	15,0	28	20,0	74	52,9	14	10,0

Percepción de Salud Mental Positiva (CSMP)

	Siempre o casi siempre		Con bastante frecuencia		Algunas veces		Nunca o casi nunca	
Los estudiantes afirmaron que...	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%
A mí, ..., me resulta especialmente difícil aceptar a los otros cuando tienen actitudes distintas a las mías	4	2,8	10	7,1	59	42,1	67	47,9
Los problemas ..., me bloquean fácilmente	6	4,3	26	18,6	82	58,6	26	18,6
A mí, ..., me resulta especialmente difícil escuchar a las personas que me cuentan sus problemas	2	1,4	3	2,1	18	12,9	117	83,6
... me gusta como soy	35	25,0	58	41,4	43	30,7	4	2,9
... soy capaz de controlarme cuando experimento emociones negativas	20	14,3	52	37,1	61	43,6	7	5,0
... me siento a punto de explotar	8	5,7	27	19,3	69	49,3	36	25,7
Para mí, la vida es ..., aburrida y monótona	8	5,7	13	9,3	46	32,9	73	52,1
A mí, ..., me resulta especialmente difícil dar apoyo emocional	4	2,8	6	4,3	31	22,1	99	70,7
... tengo dificultades para establecer relaciones interpersonales profundas y satisfactorias con algunas personas	9	6,4	20	14,3	46	32,9	65	46,4
... me preocupa mucho lo que los demás piensan de mí	18	12,8	29	20,7	54	38,6	39	27,9
Creo que ..., tengo mucha capacidad para ponerme en el lugar de los demás y comprender sus respuestas	78	55,7	47	33,6	9	6,4	6	4,3
... veo mi futuro con pesimismo	6	4,3	15	10,7	37	26,4	82	58,6
Las opiniones de los demás ..., me influyen mucho a la hora de tomar mis decisiones	11	7,8	28	20,0	73	52,1	28	20,0
... me considero una persona menos importante que el resto de personas que me rodean	13	9,3	21	15,0	34	24,3	72	51,4
... soy capaz de tomar decisiones por mí misma/o	70	50,0	51	36,4	16	11,4	3	2,1
... intento sacar los aspectos positivos de las cosas malas que me suceden	40	28,5	55	39,3	36	25,7	9	6,4
... intento mejorar como persona	96	68,5	40	28,6	1	0,7	3	2,1
... me considero "un/a buen/a psicólogo/a"	28	20,0	53	37,9	47	33,6	12	8,6
... me preocupa que la gente me critique	15	10,7	19	13,6	66	47,1	40	28,6
... creo que soy una persona sociable	51	36,4	41	29,3	44	31,4	4	2,9
... soy capaz de controlarme cuando tengo pensamientos negativos	26	18,5	59	42,1	51	36,4	4	2,9

CONCLUSIONS

Se evidencia una percepción moderadamente positiva de la SMP. Caracterizada por la coexistencia de fortalezas personales y factores de vulnerabilidad asociados al contexto académico. Hallazgos que demuestran la necesidad de implementar acciones institucionales más visibles, accesibles y continuadas. Como programas de apoyo psicológico, formación en inteligencia emocional o espacios de expresión y contención.

1. Galderisi S, Heinz A, Kastrup M, Beezhold J, Sartorius N. Toward a new definition of mental health. World Psychiatry. 2015;14(2):231-3. Disponible en: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/wps.20231>

2. Jahoda M. The psychological meaning of various criteria for positive mental health. En: Current concepts of positive mental health. New York: Basic Books; 1958; p. 22-64. Disponible en: <https://content.apa.org/books/11258-003>

3. Lluch Canut T. Modelo multifactorial de la salud mental positiva. Revista Española de Salud Pública. 2018;92:1-11.

4. Estrada Araoz EG, Farfán-Latorre M, Lavilla-Condori WG, Quispe-Aguise J, Lavilla-Condori ML, Mamani-Roque M. Estrés académico y cansancio emocional en estudiantes universitarios: Un estudio transversal. Gac Méd Caracas. 2024;132(1). Disponible en: http://saber.ucvve/ojs/index.php/rev_gmc/article/view/27976

5. Juniarta, Eka NGA, Ferawati Sitanggang Y. Empathy in nursing students: a scoping review. J Holist Nurs. 2024;42(2_suppl):S59-86. Disponible en: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/08980101231163966>

6. King N, Pickett W, Pankow K, Dimitropoulos G, Cullen E, McNevin S, et al. Access to University Mental Health Services: Understanding the Student Experience. Can J Psychiatry. 2024;69(12):7067437241295640. Disponible en: <https://pub-med.ncbi.nlm.nih.gov/39497426/>