

# MENTOR

Revista de Investigación Educativa y Deportiva

Volume 5

Issue 15

2026

**Director:** Ph.D. Richar Posso Pacheco

**Email:** [rjposso@revistamentor.ec](mailto:rjposso@revistamentor.ec)

**Website:** <https://revistamentor.ec/>

**Editor-in-Chief:** Ph.D. Susana Paz Viteri

**Editorial Coordinator:** Ph.D. (c) Josue Marcillo Ñacato

**Scientific Committee Coordinator:** Ph.D. Laura Barba Miranda

**Editorial Supervisor:** Ph.D. Isidro Lapuente Álvarez

**Editors' Committee Coordinator:** Msc. María Gladys Cóndor Chicaiza

**Reviewers' Board Coordinator:** PhD. Javier Fernández-Rio



## Articles

### **Mental Health and Academic Retention in Nursing Students: Evaluation of a University Support Project**

### **Salud mental y permanencia académica en estudiantes de Enfermería: valoración de un proyecto universitario de acompañamiento**

Mireya del Rosario Prado Gaibor <sup>1</sup>

**ORCID:** <https://orcid.org/0009-0002-7039-0369>

Mariuxi Magdalena Moreira Flores <sup>1</sup>

**ORCID:** <https://orcid.org/0000-0002-5997-1413>

Inés De La Luz Bajaan Mendieta <sup>1</sup>

**ORCID:** <https://orcid.org/0000-0002-8330-547X>

Universidad Técnica Estatal de Quevedo. Quevedo-Ecuador <sup>1</sup>

#### **Corresponding autor**

[mpradog@uteq.edu.ec](mailto:mpradog@uteq.edu.ec)

[ibajana@uteq.edu.ec](mailto:ibajana@uteq.edu.ec)

[mmoreiraf@uteq.edu.ec](mailto:mmoreiraf@uteq.edu.ec)

**Received:** 12-05-2026

**Accepted:** 16-08-2026

**Available online:** 15-09-2026

## **Abstract**

Mental health is a relevant component of nursing education due to the academic and clinical demands students face throughout their university experience. The objective was to analyze nursing students' perceptions of the contributions of a university mental health project to socioemotional coping, well-being, academic experience, and student retention. A mixed-methods, non-experimental, cross-sectional, descriptive study was conducted with 35 students. A questionnaire comprising nine Likert-type items distributed across three dimensions and open-ended questions was administered; qualitative responses were examined through content analysis. Favorable ratings ranged from 77.15% to 80.00% for the socioemotional and coping dimension, from 71.43% to 82.86% for the academic and student retention dimension, and from 77.14% to 80.00% for communication and infrastructure. Open-ended responses identified perceived changes related to academic organization, emotional management, help-seeking, well-being habits, and interpersonal relationships. The project was favorably perceived across the dimensions evaluated; however, the findings represent self-reported perceptions and do not allow the observed changes to be causally attributed to the project.

**Keywords:** mental health, nursing students, coping, well-being, student retention.

## **Resumen**

La salud mental constituye un componente relevante en la formación de estudiantes de Enfermería debido a las exigencias académicas y clínicas que acompañan su trayectoria universitaria. El objetivo fue analizar la percepción de estudiantes de Enfermería sobre los aportes de un proyecto universitario de salud mental en el afrontamiento socioemocional, el bienestar, la experiencia académica y la permanencia estudiantil. Se desarrolló un estudio mixto, no experimental, transversal y descriptivo con 35 estudiantes. Se aplicó un cuestionario con nueve ítems tipo Likert distribuidos en tres dimensiones y preguntas abiertas, analizadas mediante análisis de contenido. Las valoraciones favorables alcanzaron entre 77,15 % y 80,00 % en la dimensión socioemocional y de afrontamiento; entre 71,43 % y 82,86 % en la académica y de permanencia; y entre 77,14 % y 80,00 % en comunicación e infraestructura. Las respuestas abiertas identificaron cambios percibidos relacionados con organización académica, gestión emocional, búsqueda de apoyo, hábitos de bienestar y relaciones interpersonales. Se concluyó que el proyecto fue valorado favorablemente en las dimensiones evaluadas, aunque los resultados expresan percepciones autorreportadas y no permiten atribuir causalmente los cambios al proyecto.

**Palabras clave:** salud mental, estudiantes de Enfermería, afrontamiento, bienestar, permanencia estudiantil.

## **Introduction**

La formación universitaria en Enfermería comprende exigencias académicas y experiencias de práctica clínica que pueden constituir fuentes de estrés para los estudiantes. A las demandas propias de la educación superior se añaden la exposición progresiva a escenarios asistenciales, la responsabilidad asociada al cuidado de pacientes y la necesidad de integrar conocimientos y habilidades en situaciones clínicas, la salud mental adquiere particular relevancia por su relación con el bienestar y el desenvolvimiento académico de los futuros profesionales. La Organización Mundial de la Salud (2022) reconoce la salud mental como un componente del bienestar individual y colectivo y plantea la necesidad de fortalecer las acciones de promoción y prevención, así como los entornos y sistemas destinados a favorecerla.

En estudiantes de Enfermería, el estrés y la ansiedad constituyen problemas documentados en la literatura científica. Vo et al. (2023), mediante una revisión sistemática y metaanálisis, identificaron una presencia relevante de ambos fenómenos en esta población y señalaron la necesidad de prestar mayor atención a la salud mental durante la formación profesional. Welch (2023), en una revisión sistemática centrada en el estrés clínico, examinó las implicaciones de este fenómeno durante las experiencias formativas de los estudiantes. Estos antecedentes permiten considerar la salud mental estudiantil desde una perspectiva que integra el bienestar psicológico, los recursos de afrontamiento y las experiencias propias de la formación clínica.

El agotamiento académico constituye otro aspecto relacionado con esta problemática. Gómez-Urquiza et al. (2023), a partir de una revisión sistemática sobre burnout en estudiantes de Enfermería, analizaron su evolución durante los estudios universitarios y las intervenciones desarrolladas para prevenirlo o abordarlo. Tating et al. (2023) examinaron intervenciones dirigidas específicamente al agotamiento académico en esta población. Estos antecedentes muestran la pertinencia de incorporar estrategias preventivas y de acompañamiento durante la formación universitaria, además de las acciones orientadas a atender el malestar una vez manifestado.

La salud mental también ha sido estudiada en relación con la trayectoria académica de los estudiantes de Enfermería. Ribeiro et al. (2025) analizaron la salud mental y el abandono universitario en esta población, considerando diferentes factores vinculados con la experiencia en educación superior. La permanencia estudiantil constituye un fenómeno complejo en el que pueden concurrir condiciones personales, académicas y sociales, así como los recursos de apoyo disponibles durante la formación.

Frente a estas condiciones se han desarrollado intervenciones orientadas al manejo del estrés y al fortalecimiento de los recursos personales. Ji et al. (2024), mediante una revisión sistemática y metaanálisis de intervenciones para el manejo del estrés en estudiantes de Enfermería, identificaron variaciones en los resultados de acuerdo con las características de las intervenciones. Gülnar et al. (2024) examinaron un programa dirigido al manejo del estrés clínico en estudiantes de primer año, mientras que Liu et al. (2024) estudiaron una intervención basada en mindfulness. Esto muestra la diversidad de estrategias utilizadas para abordar la salud mental durante la

formación y la importancia de examinar sus resultados considerando las características de cada intervención, población y contexto.

Una parte de las investigaciones se ha concentrado en intervenciones específicas, como programas de manejo del estrés, mindfulness o estrategias dirigidas al agotamiento académico. Sin embargo, resulta pertinente ampliar el análisis hacia proyectos universitarios que articulen diferentes recursos de promoción, prevención y acompañamiento de la salud mental. El estudio de estas propuestas permite considerar conjuntamente dimensiones relacionadas con el afrontamiento socioemocional, el bienestar y la experiencia académica de los estudiantes, así como su valoración de los recursos institucionales destinados al apoyo de la salud mental.

A pesar de la disponibilidad de estudios sobre intervenciones específicas, se requiere mayor conocimiento acerca de cómo los propios estudiantes valoran proyectos universitarios que articulan diferentes estrategias socioemocionales, comunicativas y de acompañamiento institucional. Examinar estas percepciones permite identificar los aportes que los participantes atribuyen a las actividades desarrolladas y los cambios que reconocen en su experiencia personal y académica, sin establecer relaciones causales que el diseño del estudio no permite determinar. En este contexto, el objetivo de la investigación fue analizar la percepción de estudiantes de Enfermería sobre los aportes de un proyecto universitario de salud mental en el afrontamiento socioemocional, el bienestar, la experiencia académica y la permanencia estudiantil.

## **Methodology**

La investigación se desarrolló desde un enfoque mixto, con diseño no experimental, transversal y alcance descriptivo. El componente cuantitativo permitió caracterizar las valoraciones de los participantes mediante ítems cerrados, mientras que el componente cualitativo recuperó sus experiencias y apreciaciones a partir de preguntas abiertas. La información correspondió a la evaluación realizada al finalizar un proyecto universitario de salud mental, sin manipulación de variables ni establecimiento de grupos de comparación.

El estudio se realizó con 35 estudiantes de la carrera de Enfermería que participaron en las actividades del proyecto y respondieron el instrumento de evaluación final. Del total, 29 (82,9 %) fueron mujeres y seis (17,1 %) hombres. La selección correspondió a los participantes disponibles al momento de la evaluación final del proyecto. Para efectos del estudio se consideraron las respuestas de quienes participaron en las actividades y completaron el cuestionario; los registros incompletos, en caso de existir, no fueron considerados en el análisis.

Para la recolección de los datos se utilizó un cuestionario de evaluación final estructurado en una sección de caracterización, nueve ítems cerrados y preguntas abiertas. Los ítems cerrados se organizaron en tres dimensiones. La dimensión socioemocional y de afrontamiento abordó la gestión de ansiedad, estrés y emociones, el autoconocimiento y los recursos emocionales, así como el bienestar psicológico y el sentido de pertenencia. La dimensión académica y de permanencia

estudiantil comprendió la organización del tiempo y el rendimiento, el acompañamiento ante las dudas sobre abandonar la carrera y la valoración de la continuidad de los proyectos preventivos. La dimensión relacionada con las estrategias de comunicación e infraestructura incluyó la valoración del teatro y las dinámicas lúdicas y vivenciales, los podcasts y la Sala de Salud Mental.

Los nueve ítems cerrados se respondieron mediante una escala tipo Likert de cinco categorías: 1 = totalmente en desacuerdo, 2 = en desacuerdo, 3 = neutral, 4 = de acuerdo y 5 = totalmente de acuerdo. Las preguntas abiertas exploraron tres aspectos: la actividad percibida como de mayor impacto positivo en la vida personal o académica; los hábitos, actitudes o estrategias que los participantes percibieron haber modificado; y las recomendaciones dirigidas a la facultad y a los docentes para continuar apoyando la salud mental y prevenir el abandono de los estudios.

El procedimiento se desarrolló en el marco del proyecto universitario de salud mental, que incorporó teatro, podcasts, Sala de Salud Mental, simposio, casas abiertas y talleres. Los contenidos trabajados incluyeron aspectos vinculados con factores psicosociales, organización personal, gestión del tiempo, autocuidado y alimentación; la documentación institucional señala, entre otros aspectos, dificultades relacionadas con la organización del tiempo entre estudio, descanso y prácticas. Una vez concluidas las actividades consideradas en el proyecto, se aplicó el cuestionario de evaluación final y las respuestas obtenidas fueron organizadas para su análisis cuantitativo y cualitativo. La información utilizada para el estudio se procesó preservando la confidencialidad de los participantes y sin incorporar datos que permitieran su identificación individual.

Los datos cuantitativos se analizaron mediante estadística descriptiva. Para cada uno de los nueve ítems se calcularon frecuencias absolutas y porcentajes correspondientes a las cinco categorías de respuesta y los resultados se organizaron según las tres dimensiones del instrumento. Las respuestas abiertas se analizaron mediante análisis de contenido. Se realizó la lectura de las respuestas, la identificación de unidades de significado, su codificación y la agrupación de contenidos semejantes en categorías. Una misma respuesta pudo aportar información a más de una categoría cuando contenía diferentes unidades de significado.

## **Results**

En las tres dimensiones evaluadas predominaron las respuestas de acuerdo y totalmente de acuerdo. En la dimensión socioemocional y de afrontamiento, la suma de ambas categorías representó el 77,15 % para las herramientas dirigidas a gestionar ansiedad, estrés y emociones; el 80,00 % para autoconocimiento y recursos emocionales; y el 77,15 % para bienestar psicológico y sentido de pertenencia. En la dimensión académica y de permanencia estudiantil, estas categorías alcanzaron el 71,43 % en organización del tiempo y rendimiento y el 80,00 % en acompañamiento relacionado con las dudas sobre abandonar la carrera. La afirmación sobre mantener este tipo de proyectos de forma permanente alcanzó el 82,86 %.

En las estrategias de comunicación e infraestructura, el teatro y las dinámicas lúdicas y vivenciales alcanzaron un 77,14 % de respuestas entre de acuerdo y totalmente de acuerdo; la misma proporción se registró para los podcasts. La Sala de Salud Mental y los espacios físicos de apoyo alcanzaron el 80,00 %, con un 65,71 % concentrado en totalmente de acuerdo.

Tabla 1

*Valoración de los componentes del proyecto de salud mental*

| Dimensión e ítem                                         | TD n (%) | D n (%)  | N n (%)   | A n (%)    | TA n (%)   |
|----------------------------------------------------------|----------|----------|-----------|------------|------------|
| <b>Socioemocional y afrontamiento</b>                    |          |          |           |            |            |
| Herramientas para gestionar ansiedad, estrés y emociones | 1 (2,86) | 1 (2,86) | 6 (17,14) | 12 (34,29) | 15 (42,86) |
| Autoconocimiento y recursos emocionales                  | 0 (0,00) | 2 (5,71) | 5 (14,29) | 10 (28,57) | 18 (51,43) |
| Bienestar psicológico y sentido de pertenencia           | 0 (0,00) | 3 (8,57) | 5 (14,29) | 8 (22,86)  | 19 (54,29) |
| <b>Académica y permanencia estudiantil</b>               |          |          |           |            |            |
| Organización del tiempo y rendimiento                    | 1 (2,86) | 1 (2,86) | 8 (22,86) | 10 (28,57) | 15 (42,86) |
| Acompañamiento y dudas sobre abandonar la carrera        | 0 (0,00) | 2 (5,71) | 5 (14,29) | 6 (17,14)  | 22 (62,86) |
| Continuidad de proyectos preventivos                     | 0 (0,00) | 2 (5,71) | 4 (11,43) | 3 (8,57)   | 26 (74,29) |
| <b>Estrategias de comunicación e infraestructura</b>     |          |          |           |            |            |
| Teatro y dinámicas lúdicas/vivenciales                   | 1 (2,86) | 1 (2,86) | 6 (17,14) | 7 (20,00)  | 20 (57,14) |
| Producción y escucha de podcasts                         | 0 (0,00) | 2 (5,71) | 6 (17,14) | 7 (20,00)  | 20 (57,14) |
| Sala de Salud Mental y espacios físicos de apoyo         | 0 (0,00) | 1 (2,86) | 6 (17,14) | 5 (14,29)  | 23 (65,71) |

*Nota.* TD = totalmente en desacuerdo; D = en desacuerdo; N = neutral; A = de acuerdo; TA = totalmente de acuerdo; n = 35. Los valores corresponden a frecuencias absolutas y porcentajes.

El análisis de las respuestas abiertas permitió identificar diferentes contenidos asociados con las actividades del proyecto. Los podcasts fueron vinculados con la procrastinación, la organización del tiempo y contenidos cercanos a la experiencia estudiantil. El teatro y los títeres aparecieron relacionados con la expresión emocional, la identificación con situaciones experimentadas durante la formación, la interacción con compañeros y la confianza para comunicarse. La Sala de Salud Mental fue mencionada como un espacio para compartir experiencias, reconocer emociones y comunicarse, mientras que también se registraron referencias a talleres, casas abiertas y al simposio.

Respecto de los cambios percibidos por los participantes, se identificaron contenidos relacionados principalmente con la organización del tiempo y el manejo de la procrastinación, la búsqueda de ayuda emocional y la gestión de las emociones. También aparecieron referencias a alimentación, descanso, actividad física, manejo de responsabilidades, participación en actividades grupales y relaciones interpersonales. Algunas respuestas incorporaron simultáneamente más de un cambio, como organizar las actividades con anticipación y buscar apoyo emocional cuando fuera necesario.

Tabla 2

*Categorías identificadas en las respuestas abiertas sobre cambios percibidos*

| Categoría              | Contenidos agrupados                                                        |
|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| Organización académica | Organización del tiempo, procrastinación y manejo de responsabilidades      |
| Gestión emocional      | Reconocimiento y regulación de emociones, manejo del estrés y afrontamiento |
| Búsqueda de apoyo      | Solicitud de ayuda emocional y comunicación con compañeros y docentes       |

---

|                            |                                                                        |
|----------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| Hábitos de bienestar       | Alimentación, descanso, hidratación y actividad física                 |
| Relaciones interpersonales | Participación grupal, empatía, paciencia y seguridad para relacionarse |

---

*Nota.* Las categorías se construyeron a partir de las unidades de significado presentes en las respuestas abiertas. Una respuesta podía aportar contenidos a más de una categoría.

Las recomendaciones de los participantes se concentraron en mantener y ampliar las actividades relacionadas con salud mental, disponer de espacios de escucha y acompañamiento, continuar con la Sala de Salud Mental y aumentar la frecuencia de talleres. También se mencionaron una mayor participación de docentes y servicios de psicología, actividades de integración, seguimiento y consejería, valoraciones psicológicas periódicas y mayor difusión de los servicios disponibles.

Entre las recomendaciones relacionadas con la experiencia académica se planteó coordinar entre docentes el calendario de evaluaciones para reducir la acumulación de exámenes y entregas en las mismas semanas, así como incrementar la empatía y comprensión ante situaciones personales, académicas o familiares de los estudiantes.

## Discussion

Los resultados mostraron una valoración predominantemente favorable de los componentes socioemocionales y de afrontamiento del proyecto, los participantes señalaron disponer de herramientas para gestionar el estrés y las emociones, así como mayor autoconocimiento y recursos emocionales para afrontar situaciones académicas y de práctica clínica. Las respuestas abiertas complementaron estos hallazgos al incluir referencias al reconocimiento de situaciones generadoras de estrés, la expresión emocional y la búsqueda de formas de afrontamiento. Este patrón es consistente con Moran et al. (2023), quienes, en una evaluación cualitativa de grupos de apoyo para estudiantes de Enfermería, identificaron entre los temas emergentes el establecimiento de conexiones positivas y el desarrollo de habilidades para gestionar el estrés.

La valoración del bienestar psicológico y del sentido de pertenencia constituye otro resultado relevante. Las respuestas abiertas asociaron algunas actividades con la integración grupal, la comunicación, la empatía y la posibilidad de disponer de espacios para expresar emociones. Zhou et al. (2022) encontraron que el apoyo social percibido se relacionó positivamente con el bienestar psicológico de estudiantes de Enfermería y mostraron que esta relación involucra factores como la autocompasión y el autoconcepto profesional. Por su parte, Montague et al. (2025) evidenciaron, mediante un estudio mixto, que el sentido de pertenencia de estudiantes de Enfermería está vinculado con sus experiencias de interacción y conexión dentro del entorno formativo. Estos antecedentes respaldan la importancia de considerar el componente relacional de la experiencia universitaria junto con las acciones dirigidas específicamente al manejo del estrés.

En la dimensión académica, los participantes valoraron especialmente los contenidos relacionados con la organización del tiempo y la procrastinación. Las respuestas abiertas reforzaron

este resultado mediante referencias a organizar las actividades con anticipación, evitar acumular tareas y manejar mejor las responsabilidades. La procrastinación constituye un fenómeno presente entre estudiantes de Enfermería; Budury et al. (2022) identificaron distintos niveles de procrastinación académica en estudiantes universitarios de esta carrera y destacaron la importancia de atender las conductas relacionadas con la postergación de las actividades académicas. En el presente estudio, sin embargo, los resultados deben entenderse como cambios percibidos por los propios participantes, ya que no se realizó una medición previa y posterior que permita determinar objetivamente una reducción de la procrastinación.

En los ítems cerrados se observó una valoración favorable del acompañamiento frente a las dudas sobre abandonar la carrera, mientras que en las respuestas abiertas aparecieron reiteradamente expresiones relacionadas con buscar ayuda emocional, comunicarse con compañeros y docentes y disponer de espacios de escucha. Everett (2022) encontró que la búsqueda de ayuda en estudiantes de Enfermería se encuentra condicionada por factores personales, sociales y ambientales, lo que indica que la mera existencia de recursos institucionales no garantiza necesariamente que los estudiantes los utilicen. Este aspecto resulta especialmente pertinente para interpretar las recomendaciones de los participantes del presente estudio, quienes solicitaron no solo mantener los servicios existentes, sino también incrementar su difusión, accesibilidad y cercanía con los estudiantes.

La Sala de Salud Mental presentó una valoración favorable y, en las respuestas abiertas, fue descrita como un espacio para expresar emociones, compartir experiencias y recibir apoyo. Este resultado coincide conceptualmente con la evidencia sobre la importancia de generar oportunidades institucionales de acompañamiento. Moran et al. (2023), aunque evaluaron una modalidad diferente basada en grupos de apoyo, encontraron que los participantes destacaron las conexiones interpersonales y las habilidades adquiridas para gestionar situaciones estresantes. En este sentido, los hallazgos del presente estudio sugieren que el acompañamiento puede ser valorado no solamente por su contenido, sino también por la disponibilidad de espacios y oportunidades de interacción. Debido al diseño descriptivo empleado, no es posible determinar de manera independiente cuánto de esta valoración corresponde específicamente al espacio físico y cuánto a las actividades desarrolladas en él.

Las estrategias de comunicación utilizadas en el proyecto también recibieron valoraciones favorables, el teatro, las dinámicas vivenciales y los podcasts fueron asociados en las respuestas abiertas con reflexión, identificación con experiencias propias, organización académica, expresión emocional y comunicación. Este resultado permite considerar la diversificación de formatos como una característica relevante del proyecto, particularmente porque los estudiantes no identificaron una única actividad como significativa. La literatura también muestra heterogeneidad en las modalidades utilizadas para apoyar el bienestar de los estudiantes de Enfermería. Por ejemplo, Wang et al. (2022) evaluaron una intervención psicológica mediante dispositivos móviles durante las prácticas clínicas y encontraron resultados favorables en variables como estrés, ansiedad y

autoeficacia, mostrando que los recursos tecnológicos pueden formar parte de las estrategias de apoyo psicológico durante la formación.

La elevada aceptación de la continuidad del proyecto resulta congruente con las recomendaciones cualitativas de mantener talleres, espacios de escucha, acompañamiento psicológico y la Sala de Salud Mental. Estas recomendaciones también incluyeron acciones dirigidas al entorno académico, como una mayor empatía docente y la coordinación del calendario de evaluaciones. Este resultado es relevante porque amplía el problema más allá de las estrategias individuales de afrontamiento. Zhang et al. (2022) encontraron asociaciones entre estrés académico, apoyo social y fatiga autorregulatoria en estudiantes de Enfermería, lo que pone de manifiesto que las experiencias de estrés se relacionan tanto con recursos individuales como con condiciones sociales del entorno formativo. Investigaciones cualitativas sobre resiliencia académica han señalado la relevancia del apoyo institucional para favorecer la respuesta de los estudiantes frente a las dificultades académicas.

## Conclusions

La valoración de los estudiantes mostró que el proyecto universitario de salud mental fue percibido favorablemente en la dimensión socioemocional y de afrontamiento. Los participantes reconocieron aportes relacionados con el manejo del estrés y las emociones, el autoconocimiento, los recursos emocionales, el bienestar psicológico y el sentido de pertenencia, lo que permitió responder a la primera dimensión considerada en el objetivo del estudio.

En la dimensión académica y de permanencia estudiantil, los participantes asociaron el proyecto con la organización del tiempo, el manejo de la procrastinación y el acompañamiento ante las dudas sobre continuar la carrera. La valoración favorable hacia la permanencia de este tipo de proyectos, junto con las recomendaciones de mantener espacios de escucha, orientación y apoyo psicológico, evidenció la importancia atribuida al acompañamiento institucional durante la formación en Enfermería.

Las diferentes estrategias de comunicación y apoyo fueron valoradas positivamente, particularmente la Sala de Salud Mental, los podcasts y las actividades lúdicas y vivenciales. La integración de los resultados cuantitativos y cualitativos permitió identificar valoraciones relacionadas con el afrontamiento emocional, la organización académica, la búsqueda de apoyo, los hábitos de bienestar y las relaciones interpersonales; sin embargo, por las características descriptivas y transversales del estudio, estos hallazgos expresan percepciones de los participantes y no permiten atribuir los cambios directamente al proyecto.

## References

Budury, S., Sari, D. J. E., Widiharti, W., Pramesti, T. A., & Hasina, S. N. (2022). Academic procrastination of undergraduate nursing student: A cross-sectional study. *Open Access*

- Macedonian Journal of Medical Sciences*, 10(E), 592–595.  
<https://doi.org/10.3889/oamjms.2022.8996>
- Everett, M. C. (2022). Cultivating academic help-seeking behavior among first-semester nursing students. *Journal of Nursing Education*, 61(7), 403–407.  
<https://doi.org/10.3928/01484834-20220613-05>
- Gómez-Urquiza, J. L., Velando-Soriano, A., Martos-Cabrera, M. B., Cañadas, G. R., Albendín-García, L., Cañadas-De la Fuente, G. A., & Aguayo-Estremera, R. (2023). Evolution and treatment of academic burnout in nursing students: A systematic review. *Healthcare*, 11(8), 1081. <https://doi.org/10.3390/healthcare11081081>
- Gülınar, E., Aşık, E., & Özveren, H. (2024). The effect of a stress management program on first-year nursing students' clinical stress: A randomized controlled experimental study. *Nurse Education Today*, 136, 106131. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2024.106131>
- Ji, X., Guo, X., Soh, K. L., Japar, S., & He, L. (2024). Effectiveness of stress management interventions for nursing students: A systematic review and meta-analysis. *Nursing & Health Sciences*, 26(2), e13113. <https://doi.org/10.1111/nhs.13113>
- Liu, Y.-L., Lee, C.-H., & Wu, L.-M. (2024). A mindfulness-based intervention improves perceived stress and mindfulness in university nursing students: A quasi-experimental study. *Scientific Reports*, 14, 13220. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-64183-5>
- Montague, J., Tsui, J., Kamstra-Cooper, K., Connell, M., Attack, L., & Haghiri-Vijeh, R. (2025). Adapting to change: Undergraduate nursing students' sense of belonging transitioning from online to in-person learning environments. *Journal of Advanced Nursing*, 81(1), 513–522. <https://doi.org/10.1111/jan.16389>
- Moran, M. K., Makic, M. B. F., McGladrey, L., Cook, P. F., & Peterson, K. (2023). Student-led stress reduction support groups: A qualitative program evaluation. *Journal of Nursing Education*, 62(12), 711–715. <https://doi.org/10.3928/01484834-20231006-09>
- Ribeiro, A. A. de A., Fernandes, M. A., Vedana, K. G. G., Lira, J. A. C., Barbosa, N. S., Rocha, E. P., & Cunha, K. R. F. (2025). Mental health and university dropout among nursing students: A cross-sectional study. *Nurse Education Today*, 147, 106571. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2025.106571>
- Tating, D. L. R. P., Tamayo, R. L. J., Melendres, J. C. N., Chin, I. K., Gilo, E. L. C., & Nassereddine, G. (2023). Effectiveness of interventions for academic burnout among nursing students: A systematic review. *Worldviews on Evidence-Based Nursing*, 20(2), 153–161. <https://doi.org/10.1111/wvn.12628>
- Vo, T. N., Chiu, H.-Y., Chuang, Y.-H., & Huang, H.-C. (2023). Prevalence of stress and anxiety among nursing students: A systematic review and meta-analysis. *Nurse Educator*, 48(3), E90–E95. <https://doi.org/10.1097/NNE.0000000000001343>

- Wang, L., Guo, Y., Liu, Y., Yan, X., & Ding, R. (2022). The effects of a mobile phone-based psychological intervention program on stress, anxiety and self-efficacy among undergraduate nursing students during clinical practice: A randomized controlled trial. *Journal of Professional Nursing*, 42, 219–224.  
<https://doi.org/10.1016/j.profnurs.2022.07.016>
- Welch, S. R. (2023). Clinical stress and clinical performance in prelicensure nursing students: A systematic review. *Journal of Nursing Education*, 62(1), 36–41.  
<https://doi.org/10.3928/01484834-20221109-03>
- World Health Organization. (2022). *World mental health report: Transforming mental health for all*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>
- Zhang, Y., Zheng, P., Chen, D., Niu, Q., Pang, D., Song, A., Jiang, H., & Di, Z. (2022). The association between academic stress, social support, and self-regulatory fatigue among nursing students: A cross-sectional study based on a structural equation modelling approach. *BMC Medical Education*, 22, 789. <https://doi.org/10.1186/s12909-022-03829-2>
- Zhou, L., Sukpasjaroen, K., Wu, Y., Gao, L., Chankoson, T., & Cai, E. (2022). Perceived social support promotes nursing students' psychological wellbeing: Explained with self-compassion and professional self-concept. *Frontiers in Psychology*, 13, 835134.  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.835134>

### **Funding**

The authors received no funding for the development of the research.

### **Conflict of Interest**

The authors declare that they have no conflicts of interest.

### **Author Contributions**

The authors contributed to the development of the manuscript.