

Mensajes positivos como estrategia psicoeducativa para minimizar la ansiedad en estudiantes de enfermería

Positive messages as a psychoeducational strategy to minimize anxiety in nursing students

Martha Yolanda Morocho Mazón¹. <https://orcid.org/0000-0002-5207-4824>

Ramón Villacrés Pastor¹. <https://orcid.org/0009-0001-3993-3153>

julio.villacresp@ug.edu.ec

Ana Vinueza Mite². <https://orcid.org/0000-0002-3454-2989>

anavinueza@itb.edu.ec

Myrian Giselle Rosero Castro¹. <https://orcid.org/0000-0001-6641-4343>

myriam.roseroc@ug.edu.ec

¹Universidad de Guayaquil. Facultad de Ciencias Médicas

² Instituto Superior Bolivariano

Autor para la correspondencia. martha.morocho@ug.edu.ec

RESUMEN

En la formación de enfermeros las estrategias psicoeducativas aplicadas en diversos escenarios teórico prácticos consolida caracteres de la personalidad, autoestima, auto dominio, y autodeterminación como expresión de la salud mental y manejo de la ansiedad. Los mensajes positivos son opciones que poco se utilizan en estos entornos. Es por ello que con el objetivo de evaluar la eficacia de los mensajes positivos como estrategia psicoeducativa para disminuir la ansiedad en estudiantes de la carrera de enfermería. Se Los resultados obtenidos reflejan una disminución significativa de los niveles de ansiedad. Esta mejoría fue estadísticamente significativa, como lo demuestra la prueba t de muestras relacionadas aplicada ($p < 0.05$). En conclusión, los mensajes positivos son una estrategia psico educativa beneficiosa para disminuir los niveles de ansiedad de los estudiantes de enfermería dentro del aula universitaria.

Palabras clave: ansiedad; educación; enfermería, salud mental, formación

ABSTRACT

In nursing education, psychoeducational strategies applied in various theoretical and practical settings strengthen personality traits, self-esteem, self-control, and self-determination as expressions of mental health and anxiety management. Positive messages are options that are rarely used in these environments. For this reason, with the aim of evaluating the effectiveness of positive messages as a psychoeducational strategy to reduce anxiety in nursing students, the obtained results show a significant decrease in anxiety levels. This improvement was statistically significant, as demonstrated by the paired sample t-test applied ($p < 0.05$). In conclusion, positive messages are a beneficial psychoeducational strategy to reduce anxiety levels among nursing students in the university classroom.

Keywords: anxiety; education; nursing; mental health; training

Recibido: 04/12/2025

Aceptado: 06/01/2026

INTRODUCCIÓN

Diversos estudios han demostrado que la exposición constante a afirmaciones negativas o mensajes desaprobados puede modificar patrones de pensamiento que altera las emociones y subsecuentemente la salud mental y social en algunas etapas cruciales de la vida; en estas circunstancias, los mensajes que fueron emitidos de manera verbal, gestual o escrito pueden alterar la confianza, la esperanza y la autoestima del receptor predisponiendo con inclinaciones por el alcohol, la droga y el tabaco; dicho esto, la situación se agrava cuando existe falta de un entorno de apoyo dentro del núcleo familiar empeorado por la violencia en hogares, la indiferencia dentro de los centros académicos,

la abulia en el trabajo o en otros grupos puede conllevar a los jóvenes a entrar en un ambiente vicioso que reúne connotaciones de ansiedad (Granda, 2022).

De la ansiedad se sabe que es la expresión del desequilibrio en la salud mental como producto del temor, incertidumbre, e inseguridad ante situaciones percibidas como amenazas. Estadísticamente se sabe que es más frecuente en mujeres que en hombres y en la población joven. Hoy la soportan millones de personas a una escala de 264 millones; con el agravante que, desde el 2020 aumentó el 25% de acuerdo a la Organización Panamericana de la Salud, sobrellevada con momentos de estrés, agotamiento excesivo, incomunicación, aislamiento, intranquilidad financiera, miedo, conductas de evitación, alteraciones del sueño, y alteración del apetito. De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud 301 millones de sujetos en el año 2019 han desarrollado expresiones de ansiedad, de los cuales 58 millones corresponde a la adolescencia y a la niñez. La ansiedad puede ser de tipo generalizada, esta se expresa con intranquilidad y excesivo desasosiego; la ansiedad social se caracteriza por la incapacidad para afrontar permutas e interrelaciones; en esta variante de tipos de ansiedad puede emerger el pánico como máxima expresión de temor. La ansiedad por separación expresada con recelo y aprensión extrema al alejamiento en un entorno de mucho apego, los trastornos obsesivos compulsivos (TOC) distinguida por pensamientos permanentes y repetitivos aunado a varias fobias que afecta directamente la vida personal, familiar, laboral y social. En Esta línea la ansiedad estado y rasgo son condiciones que difieren en tiempo de duración; la primera es circunstancial y temporal; mientras la ansiedad rasgo es una predisposición de la personalidad en pre juzgar el temor o peligro incontrolado ante un suceso en específico (Peñuela Calderón, 2024).

En este contexto el escenario académico se percibe débil respecto a modelos motivacionales durante el aprendizaje y la enseñanza principalmente en la modalidad virtual o híbrida, tal como demuestra el estudio de Martínez López, González Cuello y Riquelme Hurtado (2022). en el que analizó evidencias del impacto de las intervenciones psico-educativas en el manejo de la ansiedad, desarrolladas en línea o presenciales con participación de profesionales de enfermería, se evidenció el abordaje de estrategias psicoeducativas de manera transversal y fueron utilizadas en modalidad presencial, mientras en la modalidad on line no se encontró ningún estudio específico desarrollado por enfermeras, cuyo interés radica en las ventajas que la informática lleva consigo; sin

embargo, se concluyó que existe falta evidencia de la evaluación de su efectividad en la práctica.

En el contexto ecuatoriano, la aplicación formal y estructurada de mensajes positivos como estrategia dentro del ámbito educativo es aún limitada, y no existen suficientes investigaciones que respalden su eficacia desde una perspectiva local; sin embargo, es en el entorno familiar y escolar los lugares donde no siempre proporcionan los espacios seguros necesarios para que los adolescentes expresen sus emociones sin miedo al juicio o a la minimización de sus sentimientos. Esto lleva a muchos jóvenes a guardar silencio sobre su malestar, agravando su condición psicológica y aumentando el riesgo de complicaciones futuras (Evelyn Ximena Daquilema Ayavaca & Angely Patricia Álvarez Pogo, 2024). En esta línea, los insumos que se utilizan durante la enseñanza y el aprendizaje han sido entre algunas otras limitantes en la práctica de la lectura como una estrategia psico educativa que contribuye a la formación básica; no obstante, la motivación del docente y el estudiante es determinante para esta estrategia (Fabiana & Jisson Oswaldo Vega Intriago, 2022).

Entre las estrategias psico educativas que ha merecido monitoreo por parte de la comunidad científica para el manejo de la ansiedad en las aulas de clase junto a la lectura se encuentra la comunicación asertiva; de esta se dice que es un arte social útil para la existencia y que puede generar problemas psicosociales a su falta, de tal manera que la carencia de elogio, la falta de respeto, las expresiones que hieren en situaciones de preguntas insistentes o de sentido común puede percibirse como mensajes de ataque o desaprobación que inducen a la intranquilidad y dudas de valor; en este contexto la caracterización del sujeto que dialoga asertivamente gira entorno la autoconfianza durante la emisión de un criterio, acepta sugerencias, existe respeto mutuo, las expresiones son fluidas y espontáneas, con buen tono de voz y sin repeticiones, demuestra coherencia entre lo que habla y gesticula. En estas circunstancias, el sujeto que aplica la comunicación asertiva usa raigambre en el tono de voz, sabe negarse ante alguna petición y demuestra sus sentimientos de aprobación o desaprobación; expresa lo que piensa a título personal como manifestación de auto valía sin sentirse amenazado, es calmado y tranquilo en sus respuestas, mantiene la atención y enfoque y es determinante en la selección de los roces (Bernal et al., 2022) .

La ausencia de estrategias psicoeducativa que fortalezcan la autoestima y refuercen el autoconcepto, auto eficacia y autovaloración en el salón de clase y laboratorios de simulación son hechos frecuentes en la práctica que agreden la consolidación de las esferas cognitivas, emocionales, afectivas y conductuales que son parte de la personalidad durante el desarrollo humano de acuerdo al enfoque de Hofmann.

En la práctica se puede corregir pensamientos no saludables corrigiendo la conducta y las turbaciones, Sin embargo, estos vicios deben ser tratados en tempranas edades para ser superados, canalizando los pensamientos adaptativos y saludables en etapas tempranas de la vida como la niñez y adolescencia dando lugar a individuos y 66 constructiva, lo cual es fundamental para enfrentar situaciones adversas y disfrutar de la vida (Acero Angaria, 2024).

En el escenario académico universitario, la ansiedad surge producto de condiciones internas y externas, principalmente en los estudiantes durante los programas académicos anuales (PAO), estudiantes que incursionan recientemente a metodologías menos conductistas y más constructivistas, es el momento en que las técnicas didácticas, ambientes de aprendizaje y métodos de evaluación y demás componente didácticos, se requiere sean propositivos e innovadores; que incluya herramientas de Inteligencia artificial amigables, el aprendizaje basado en problemas, los proyectos, los casos reales o imaginarios; lo cual hace que ansiedad pase de ser una medida de auto protección a convertirse en un desequilibrio emocional que obstaculiza el aprendizaje e impide la adquisición de competencias que se evidencia en los logros o los resultados de aprendizaje en tanto se responde al perfil de egreso y profesional. El impacto en el rendimiento académico, la deserción, la retención y el ambiente competitivo exige que los estudiantes cuenten con un entorno donde la práctica del ejercicio, la respiración abdominal, las capacidades (Hinostraza Martínez & Molina Torres, 2023)meditación son medidas que potencian los mensajes positivos para manejar la ansiedad en estos espacios. Dentro de estas estrategias psicoeducativas, han sido evaluados los talleres entorno a las emociones, actividades de reflexión, mindfulness, y últimamente expresiones positivos como: eres competente, puedes alcanzarlo, elogio tu tesón, no te sientas vencido, cada situación es un desafío, estas expresiones si se aplican regularmente refuerzan emociones, que de aplica de forma antagónica pueden influir en la percepción que el estudiante tiene de sí mismo, de su entorno y de sus capacidades (Hinostraza Martínez & Molina Torres, 2023).

Ante este escenario se emprendió este estudio con el objetivo de evaluar la eficacia de los mensajes positivos como estrategia psicoeducativa para disminuir la ansiedad en los estudiantes de enfermería durante la formación de grado.

METODOLOGÍA

Para esta investigación se utilizó un diseño de investigación cuantitativa con enfoque cuasi - experimental. Se aplicó una intervención (mensajes positivos) a un grupo de estudiantes sin asignación aleatoria, utilizando una estrategia de pretest y post test con un solo grupo. Este diseño permitió evaluar el efecto de los mensajes positivos en los niveles de ansiedad de los participantes antes y después de la intervención. La población y muestra fueron 20 estudiantes de la Carrera de Enfermería en la Universidad de Guayaquil, con edades comprendidas entre 18 y 24 años seleccionados por muestreo no probabilístico por conveniencia que cumplan con los criterios de inclusión: estar dentro del rango de edad, estar matriculados en la carrera de enfermería, presentar síntomas leves o moderados de ansiedad según el pretest. Aceptar participar mediante consentimiento informado. Mientras los Criterios de exclusión fueron: estudiantes con diagnóstico psiquiátrico de trastorno de ansiedad generalizada (TAG) o en tratamiento farmacológico, estudiantes que están participando simultáneamente en otra intervención psicológica y estudiantes que presentan síntomas severos de ansiedad.

La técnica fue la encuesta aplicada con el Instrumento principal para recolectar los datos llamado Inventario de Ansiedad de Beck (BAI), versión validada en población universitaria el cual evalúa intensidad de síntomas ansiosos a través de 21 ítems. Y un Instrumento complementario de una ficha sociodemográfica diseñada ad hoc para registrar edad, semestre y antecedentes de salud mental. Se solicitó consentimiento informado escrito antes del inicio del estudio, y se siguió el estudio en el marco de los principios bioéticos. El Procedimiento se implementó en tres momentos un primer momento que es de pre test en la cual se diagnostica con la aplicación del Inventario de Ansiedad de Beck (BAI) a la muestra para identificar los niveles iniciales de ansiedad y se levanta información con el registro de datos sociodemográficos. Un segundo momento corresponde a la etapa de intervención en la que por 3 semanas continuas se implementa los mensajes positivos diariamente, emitidos por varios canales entre ellos WhatsApp,

correo institucional y redes universitarias. Se emitió frases motivacionales, aseveraciones efectivas, meditaciones sobre resiliencia y auto valía. Se empleó principios de psicología positiva como el reconocimiento o exvoto, la confianza y certidumbre, el sentido de amor propio toda esta fase se aplicó en los 20 participantes.

Finalmente existe un tercer momento en el cual se evaluó lo intervenido y se vuelve a aplicar el Tes de BAI. Se compara los datos pre intervención y post intervención para analizar modificaciones en el nivel de ansiedad. Para el análisis de los datos se tabuló en Excel y se procesó en el software estadístico SPSS (versión 25). Se utilizó estadística descriptiva y prueba de rangos con signos de Wilcoxon debido al tamaño reducido de la muestra y la escala ordinal de BAI. Se consideró un nivel de significancia de $p < 0.05$.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Gráfico N1.

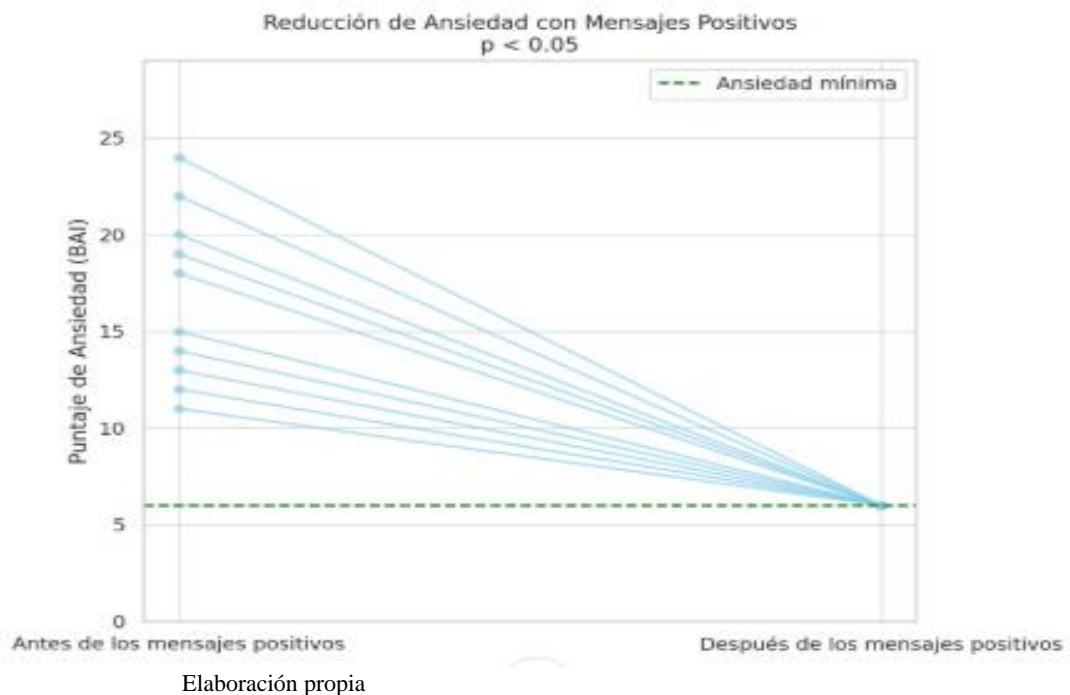
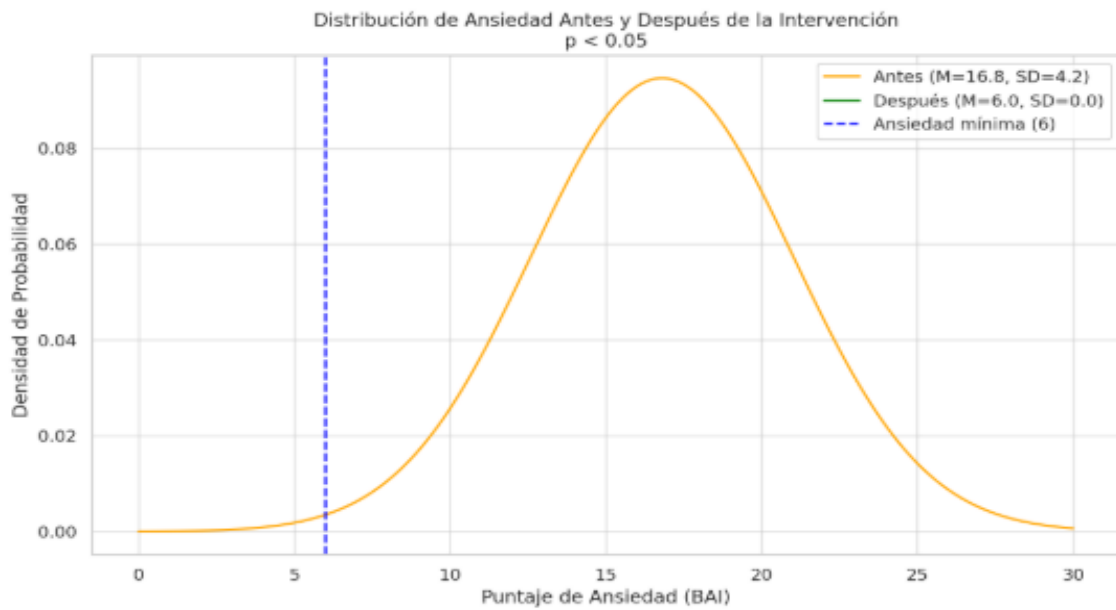
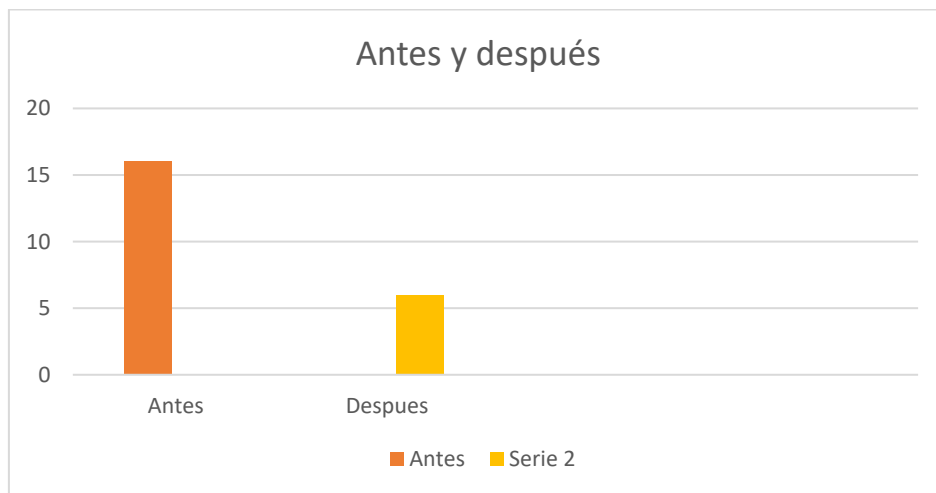


Gráfico N2.



Elaboración propia

Gráfico N3.



Elaboración propia

Caracterizando la muestra en el estudio en el que se evalúa los mensajes positivos como estrategia pedagógica para disminuir la ansiedad en estudiantes de grado de enfermería, este grupo está constituido por un grupo que oscila entre 18 a 24 años de edad, de los cuales el 90% tienen la edad de 20 a 22 años de edad, el 10% de 23 a 25 años; el 98% son de estado civil solteros, el 2% casados; el 99% no trabaja y su ocupación es estudiar, 90%

son de sexo femenino, 10% sexo masculino. Estos resultados difieren del estudio de Cangas Torres (2024) entorno a “Factores que desencadenan trastornos de ansiedad en estudiantes de octavo y noveno nivel de enfermería en Uniandes Tulcán” en el cual la edad de los estudiantes es superior a 25 años, sin embargo, han padecido ansiedad y creen importante que se trate el manejo de este tema en el aula. (Cangas Torres, 2024)

La curva naranja en el gráfico N2. representa la ansiedad antes de aplicar los mensajes positivos, los valores evidenciaron que se distribuyeron entre leve y moderado con manifestaciones de alteración del sistema nervioso, con aumento anormal de miedo o temor; no obstante, esta sensación nerviosa tiene compromiso somático cardiovascular con taquicardia, sensación de ahogo, indigestión, temblores. La línea verde intermitente en el gráfico N1. representa la ansiedad después del test, concentrada en el valor mínimo de 6 puntos; la línea azul discontinua indica umbral de la ansiedad mínima; el cual fue aplicado en la 3era semana posterior al encuentro y lluvia de mensajes positivos incluidos en proceso de enseñanza. Este hallazgo coincide con el estudio de Maldonado, García García y Moreno Osella (2022), quien investiga las competencias comunicativas y el manejo de la expresión oral en la formación universitaria dentro del Espacio Europeo de Educación Superior quien aplicó tres estrategias diferentes en 51 dicentes y obtuvo como resultado ventajas entorno a la aptitud oral, familiaridad en el diálogo entre grupos formales con disminución del temor y mayor confianza, lo cual genera un ambiente dinámico en el aula.

En este sentido la finalidad implementar una estrategia psicoeducativa basada en el uso de mensajes positivos, con el objetivo de disminuir los niveles de ansiedad en estudiantes universitarios, considerando la creciente prevalencia de trastornos emocionales a temprana edad, especialmente en contextos de presión académica evidenció su eficacia mediante los resultados que demuestran una mejora significativa respecto al estado emocional.

En el gráfico N 3 los resultados obtenidos reflejan una disminución significativa de los niveles de ansiedad, pasando de niveles leves y moderados (16 puntos) (medidos mediante el Inventario de Ansiedad de Beck – BAI) a una puntuación dentro del rango de ansiedad mínima (6 puntos) posterior a la intervención. Esta mejoría fue estadísticamente significativa, como lo demuestra la prueba t de muestras relacionadas aplicada ($p < 0.05$),

validando la efectividad del programa de mensajes positivos como herramienta de intervención.

CONCLUSIÓN

Los mensajes positivos emitidos en el aula universitaria, de alguna forma son mecanismos que aplicados frecuentemente tiene un importante impacto alrededor de la salud mental, contrarresta enfermedades psicosomáticas, potencian el autoestima, la gestión del tiempo, disminuye los temores, supera inseguridades, mejora la autorregulación y puede ser utilizadas en distintas modalidades de estudio; de esta manera dentro del estado psíquico favorece el control del estrés, la ansiedad y la depresión que son los trastornos mentales más recurrentes en esta población en el mundo. Estas estrategias son económicas, de fácil aplicación, prácticas para todos los niveles de educación y útiles en diversas modalidades de estudio presencial, semipresencial, son medidas verosímiles, realizables y llevaderas. Trabajar en estudios de aula con el grupo de investigadores durante la valoración, implementación y evaluación del proyecto favoreció la interacción interdisciplinaria, el análisis crítico y la organización colaborativa. Potenció la calidad del diseño y la aplicación del mismo y a través de la coordinación se logró resolver desafíos logísticos, como la recopilación de datos, el seguimiento a los participantes y la evaluación del impacto lo cual da mayor eficiencia al proceso metodológico.

Este tipo de estrategias refuerzan el papel activo de los profesionales de salud durante en la educación emocional, la prevención temprana y la construcción de entornos más saludables, reafirmando la necesidad de incorporar herramientas no farmacológicas y participativas en el abordaje integral del bienestar emocional en los primeros ciclos de grado en la formación de enfermeros; sin embargo la verdadera eficacia de los logros del manejo de la ansiedad puede ser monitoreada principalmente en los escenarios de la práctica donde el estudiante de enfermería tiene una responsabilidad mayor con el saber, el ser y el hacer.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Acero A., A. (2024). *Cultivando la salud mental: guía psicoeducativa para padres de la institución educativa La Frontera en la prevención de ansiedad y depresión estudiantil*. Universidad Nacional Abierta y a Distancia, Colombia.

- Bernal, A., Cañarte, C., & Macías, T. P. (2022). La comunicación asertiva y su aporte en el proceso de enseñanza y aprendizaje. *Polo de Conocimiento*, 7(4), 682–695.
- Cangas T.C. (2024). *Factores que desencadenan trastornos de ansiedad en estudiantes de octavo y noveno nivel de enfermería de Uniandes Tulcán*. Universidad Uniandes, Tulcán.
- Daquilema A., E. X., & Álvarez P., A. P. (2022). *Percepciones y experiencias de la salud mental de los estudiantes de la carrera de enfermería de la Universidad de Cuenca*. Universidad de Cuenca, Facultad de Ciencias Médicas, Carrera de Enfermería.
- Fabiana, E., & Vega I., J. O. (2022). La motivación en el aprendizaje de la lectura en los estudiantes. *Revista EDUCARE – UPEL-IPB – Segunda Nueva Etapa 2.0*, 26(Extraordinario), 476–491.
- Granda, D. (2022). *Estrategias de afrontamiento frente a la ansiedad en adolescentes de 12 a 19 años en la Unidad Educativa Juan Pablo II ubicada en el Distrito Metropolitano de Quito, sector El Condado, periodo septiembre–noviembre 2022*. Universidad Politécnica Salesiana.
- Hinostroza M.I., & Molina T. J. C. (2023). Estrés académico y ansiedad en estudiantes del décimo ciclo de enfermería de una universidad privada de Lima. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(4), 4495–4512.
- Martínez L.A, González C.A., & Riquelme Hurtado, M. (2022). Intervenciones de enfermería psicoeducativas presenciales y on-line, para el manejo de la ansiedad: revisión integradora de la literatura. *Enfermería Global*, 21(4), 531–561.
- Maldonado, M., García G., A., & Moreno O., E. (2022). Competencia oral y ansiedad: entrenamiento y eficacia en estudiantes universitarios. *Revista Latina de Comunicación Social*, 80, 401–434.
- Peñuela Calderón., S. (2024). Estrategia pedagógica para la gestión de la ansiedad en estudiantes universitarios. *Prohominum*, 6(4), 178–194.

Declaración de conflicto de interés

No existe conflicto de intereses.

Contribución de cada autor:

Dra.C. Martha Yolanda Morocho Mazón. Conceptualización, metodología, aprobación
revisión final

Dr. Ramón Villacrés Pastor. Conceptualización, metodología, redacción-revisión

MsC. Ana Vinuez Mite. Metodología, redacción y revisión

Dra. Myrian Giselle Rosero Castro. Conceptualización, metodología, redacción-revisión