

Impacto de una intervención a través del Facebook para fortalecimiento de la autoestima en estudiantes de enfermería*

Renato Mendonça Ribeiro¹

 <https://orcid.org/0000-0002-0585-7367>

João Victor Bernardi Bragiola¹

 <https://orcid.org/0000-0003-2318-0043>

Letícia Palota Eid²

 <https://orcid.org/0000-0002-9413-563X>

Rita de Cássia Helú Mendonça Ribeiro¹

 <https://orcid.org/0000-0002-1016-0484>

Carlos Alberto da Cruz Sequeira³

 <https://orcid.org/0000-0002-5620-3478>

Daniele Alcalá Pompeo¹

 <https://orcid.org/0000-0003-2671-2586>

Objetivo: evaluar el impacto de la intervención “Fortalecimiento de la Autoestima”, propuesta por la *Nursing Interventions Classification*, realizada por medio del uso del Facebook, en los niveles de autoestima y autoeficacia de estudiantes del curso de enfermería. **Método:** estudio casi experimental, realizado en dos Instituciones de Enseñanza Superior. La muestra estuvo constituida por 74 estudiantes. Dos instrumentos de recolección de datos fueron aplicados antes y después de la intervención: Escala de Autoestima de Rosenberg y Escala de Autoeficacia General y Percibida. Los estudiantes fueron sometidos a intervención, en diez sesiones. Los *posts* de internet eran hechos en perfil cerrado creado en el Facebook y estaban constituidos por mensajes positivos, textos reflexivos y figuras, todos apoyados en los recursos persuasivos del referencial teórico de Bandura. **Resultados:** de los 264 estudiantes que respondieron a los instrumentos del pretest, 74 (28,03%) participaron de las intervenciones y del postest. Los puntajes de autoestima Rosenberg ($p=0,026$) y autoeficacia ($p=0,001$) después de la intervención, fueron significativamente superiores a los obtenidos antes, comprobando la efectividad de la intervención. **Conclusión:** la intervención “Fortalecimiento de la Autoestima” fue efectiva para la mejoría de los niveles de autoestima y autoeficacia de los estudiantes. Intervenciones como estas auxilian a diseminar el conocimiento y la construcción de individuos mentalmente más saludables.

Descriptorios: Autoimagen; Autoeficacia; Estudiantes de Enfermería; Educación; Salud Mental; Enfermería.

* Artículo parte de la disertación de maestría “Impacto de uma intervenção pelo Facebook no fortalecimento da autoestima de estudantes de enfermagem”, presentada en la Faculdade de Medicina de São José do Rio Preto, São José do Rio Preto, SP, Brasil.

¹ Faculdade de Medicina de São José do Rio Preto, São José do Rio Preto, SP, Brasil.

² Universidade Federal de Goiás, Unidade Acadêmica Especial de Ciências da Saúde, Jataí, GO, Brasil.

³ Escola Superior de Enfermagem do Porto, Unidade de Investigação, Porto, Portugal.

Cómo citar este artículo

Ribeiro RM, Bragiola JVB, Eid LP, Ribeiro RCHM, Sequeira CAC, Pompeo DA. Impact of an intervention through Facebook to strengthen Self-esteem in nursing students. Rev. Latino-Am. Enfermagem. 2020;28:e3237. [Access   ]; Available in: . DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/1518-8345.3215.3237>.

mes día año

URL

Introducción

Estudios recientes han informado que estudiantes de graduación en enfermería poseen elevado nivel de estrés⁽¹⁻³⁾, baja autoestima⁽⁴⁻⁵⁾, bajo enfrentamiento a las adversidades⁽²⁾ y alta prevalencia de ideación y comportamiento suicida⁽⁶⁾.

Este escenario nos advierte que esos estudiantes constituyen una población vulnerable a un desequilibrio mental o a una crisis provenientes de los factores de estrés relacionados al curso de graduación. Perjuicios físicos y psicológicos, como los síntomas de ansiedad y depresión, pueden ocurrir con frecuencia, perjudicando el desempeño académico⁽⁷⁾, el relacionamiento interpersonal⁽⁵⁾, la satisfacción con el sueño⁽¹⁾ y el estándar alimenticio⁽⁸⁾.

La baja autoestima constituye un importante factor de riesgo para diversas enfermedades mentales, principalmente para la ansiedad y depresión⁽⁹⁻¹⁰⁾. La autoestima es la base para la construcción psíquica de un individuo. Gustar de sí mismo, sentir auto aprecio y darse valor, es una condición asociada a la edificación de jóvenes y adultos, mentalmente más saludables⁽¹¹⁾.

Una reciente investigación evidenció la asociación entre la autoestima y la autoeficacia^(5,12), apuntadas como pilares emocionales esenciales para el amortecimiento del estrés y la adopción de medidas de enfrentamiento satisfactorias en enfermeros y estudiantes de enfermería⁽¹²⁻¹⁴⁾.

La autoeficacia es una construcción clave de la Teoría Cognitiva Social de Bandura y puede ser definida como la creencia que la persona posee sobre su propia competencia y capacidad de ejecutar y organizar tareas con el efecto deseado⁽¹⁵⁾, estando asociada a las habilidades sociales⁽¹⁶⁾, inteligencia emocional⁽¹⁶⁾ y procesos de aprendizaje en universitarios⁽¹⁷⁾.

Evidencias científicas robustas sobre intervenciones para promover la autoestima en universitarios son escasas en la literatura^(6,18), sobre todo, con el advenimiento de la Internet y en el contexto brasileño. Por lo general, esas investigaciones guiaron sus intervenciones en sesiones grupales y presenciales, con empleo de estrategias variadas, como la terapia cognitiva comportamental⁽¹⁹⁻²⁰⁾, el entrenamiento de relacionamiento interpersonal⁽²¹⁾, la autoestima positiva⁽²²⁾ y la educación para autoestima y asertividad⁽²³⁾.

Además de eso, existen pocas investigaciones clínicas con temas orientados a la promoción de la salud mental empleando el Facebook como red social dentro de la Internet u otro recurso tecnológico. Sumándose a eso, consideramos la red social constituye una estrategia favorable y converge para resultados positivos, ya que algunos estudios han demostrado que las personas

tímidas, con problemas de relacionamiento, solitarias o con baja autoestima, lo consideran un local confortable para conectarse a otras personas⁽²⁴⁾.

El presente estudio aborda esos vacíos existentes en la literatura, proponiéndose experimentar la intervención de enfermería *Nursing Interventions Classification* (NIC)⁽²⁵⁾ "Fortalecimiento de la Autoestima", aplicada por medio de la red social Facebook. La elección de trabajar con la Internet provino de la falta de tiempo de los estudiantes para participar de actividades presenciales. Dentro de la elección de modalidades *online*, el Facebook es una herramienta popular y ampliamente utilizada por jóvenes adultos; esta posee un costo reducido y accesibilidad en cualquier momento, además produce evidencias científicas, con posibilidad de expansión e implementación en la práctica.

Un ensayo clínico aleatorio, que utilizó la Internet para promover la mejoría de la depresión, apuntó la necesidad y la importancia de extender las investigaciones con abordajes terapéuticos *online* para la promoción del bienestar psicológico y de la resiliencia en personas adultas⁽²⁶⁾.

Considerando lo expuesto, el objetivo de este estudio fue evaluar el impacto de la intervención "Fortalecimiento de la Autoestima", propuesta por la NIC y realizada por medio del Facebook, en los niveles de autoestima y autoeficacia entre estudiantes de enfermería.

Método

Se trata de un estudio casi experimental, del tipo tiempo-serie, con pretest y postest, realizado en dos Instituciones de Enseñanza Superior (IES), una pública y otra privada, en Sao José de Rio Preto, Sao Paulo, Brasil, que ofrecen Curso de Graduación en Enfermería.

La población estuvo constituida por todos los estudiantes de enfermería de las instituciones seleccionadas (n=404). Todos los individuos que manifestaron interés en participar fueron incluidos en la investigación. Los criterios de inclusión establecidos fueron: estar matriculado en cualquier período del curso, tener 18 años o más, estar presente en las clases en las fechas de recolección de datos, poseer un perfil en el Facebook y disponer de dispositivo electrónico para acceder a la red social. La muestra del pretest fue formada por 264 estudiantes, valor representativo de 65,34% de la población.

Fueron descontinuados de la investigación los estudiantes que relataron no haber accedido, por lo menos, a 70% de las intervenciones. Ese valor fue estipulado por ser capaz de promover cambios en las creencias del individuo, ya que los contenidos propuestos fueron organizados en espiral, en la cual, el alumno

veía el mismo tópicos más de una vez, con diferentes modos de representación. La investigación fue aprobada por el Comité de Ética en Investigación de la Facultad de Medicina de Sao José de Rio Preto (nº 1.586.156). El consentimiento informado fue obtenido de todos los participantes. La Figura 1 demuestra el proceso de selección y el muestreo de los participantes.

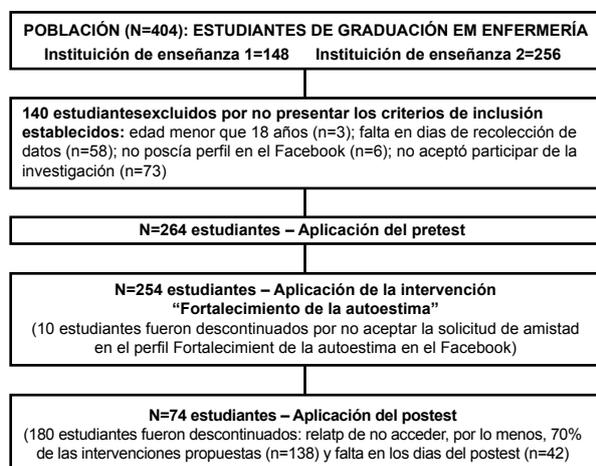


Figura 1 - Proceso de selección y muestreo de los estudiantes de enfermería

Tres instrumentos de recolección de datos fueron aplicados: Caracterización sociodemográfica, Escala de Autoestima de Rosenberg (EAR)^(11,27) y Escala de Autoeficacia General y Percibida⁽²⁸⁾. La caracterización sociodemográfica estuvo constituida por datos personales, familiares y relacionados al curso de graduación.

La EAR⁽¹¹⁾ es del tipo *Likert*, de cuatro puntos (1 a 4); el 1 representa “conuerdo fuertemente” y el 4 “disuerdo fuertemente”. Está compuesta por 10 ítems que midieron una única dimensión: cinco evalúan sentimientos positivos del individuo sobre sí mismo y cinco sentimientos negativos⁽²⁷⁾. La medida de la autoestima es obtenida por la suma de los valores de las respuestas a los ítems y puede variar de 10 a 40. La autoestima es clasificada en alta o satisfactoria (mayor que 30 puntos), media (de 20 a 30 puntos) y baja o insatisfactoria (menor que 20 puntos)⁽²⁷⁾. Esa escala fue validada para el portugués en 2001⁽²⁷⁾, posee valores elevados de consistencia interna (alfa de Cronbach: 0,90) y ha sido uno de los instrumentos más empleados en la literatura nacional e internacional para evaluar la autoestima⁽²⁹⁾.

La Escala de Autoeficacia General y Percibida⁽²⁸⁾ es del tipo *Likert*, compuesta por 10 ítems, con respuestas que varían de uno a cinco puntos. Esos ítems retratan el alcance de metas y la percepción del individuo delante del éxito en una situación. El valor de la escala varía de 10 a 50. Puntuación más elevada indica mayor percepción de la autoeficacia.

Las propiedades psicométricas de la Escala de Autoeficacia General y Percibida son satisfactorias en su versión original (alfa de Cronbach de 0,84) y en la de validación para Brasil (alfa de Cronbach de 0,81), realizada entre estudiantes universitarios⁽²⁸⁾.

La recolección de datos y la intervención fueron realizadas por los investigadores, en el período de febrero a junio de 2017. La intervención aplicada fue “Fortalecimiento de la Autoestima” (asistencia al paciente para aumentar juzgamiento personal del propio valor)⁽²⁵⁾, empleándose la psicoeducación como estrategia terapéutica para propiciar niveles más elevados de autoestima, a partir de la modificación de las creencias de auto valor. Los enfermeros investigadores fueron los mediadores de ese proceso actuando, principalmente, como facilitadores de la construcción del conocimiento, a partir de las informaciones recibidas. La red social Facebook fue utilizada como recurso en la interacción enfermero-estudiante.

El abordaje a los universitarios fue iniciado de forma presencial, en sala de clases, con una invitación para participar en la investigación. Después de aceptar y de la firma del Término de Consentimiento Libre e Informado (TCLI), iniciamos el pretest con los tres instrumentos de recolección de datos propuestos. Al término de esa actividad, informamos a los presentes que dentro de un plazo máximo de 10 días, sería enviado un perfil del Facebook denominado “Fortalecimiento de la Autoestima” solicitando amistad (con base en la información del registro en el Facebook, informada por el alumno, conteniendo la caracterización sociodemográfica). Así, los individuos que mantuviesen su deseo de participar en la intervención, deberían aceptar la invitación.

El perfil “Fortalecimiento de la Autoestima” fue creado como escenario para diseminación de las actividades de enfermería propuestas. De esta forma, después del llenado de los instrumentos, los investigadores buscaron los perfiles de los alumnos en el Facebook y los convidaron a integrar el grupo de intervención.

A continuación, en la fecha programada, se iniciaron las *posts* de las intervenciones, por medio del perfil “Fortalecimiento de la Autoestima”, en el Facebook. El contenido de esa terapéutica fue organizado en 10 sesiones, realizadas en 10 semanas (un abordaje por semana). El número de sesiones fue establecido a partir de otros estudios⁽²⁰⁻²¹⁾ y las actividades de enfermería de la NIC, fueron distribuidas en temáticas específicas, de acuerdo con la Figura 2.

TÍTULO DE LA SESIÓN	OBJETIVOS
1. Autoconocimiento y autoestima	Incentivar el autoconocimiento, identificación de puntos fuertes y fragilidades, verbalización de afirmaciones positivas de sí mismo y monitorización de sentimientos de autonegatividad.
2. Venciendo la autocrítica, el sentimiento de culpa y la inseguridad	Auxiliar a encontrar auto aceptación, evitar críticas e identificar el impacto del grupo sobre sus sentimientos de valor propio. Explorar los motivos de la autocrítica.
3. Autoconfianza y autoestima	Auxiliar a determinar su auto confianza. Reforzar puntos positivos y evitar críticas.
4. Usted como protagonista de la propia vida	Incentivar mayor responsabilidad por sí mismo. Auxiliar a evaluar el propio comportamiento y monitorización de la falta de seguimiento en alcanzar metas. Incentivar a aceptar nuevos desafíos.
5. Planificación de metas	Auxiliar en el establecimiento de metas realistas. Incentivar la evaluación del propio comportamiento, aceptar nuevos desafíos y tener mayor responsabilidad sobre sí mismo y sobre sus metas.
6. Pequeños desafíos	Incentivar a aceptar nuevos desafíos y recordar experiencias de éxito que aumenten la autonomía.
7. Crear una buena imagen de sí mismo	Auxiliar la reevaluación de la autopercepción negativa y la autoaceptación. Enseñar la estrategia de recompensar y elogiar el progreso delante de las metas alcanzadas. Incentivar la identificación de puntos fuertes y el lugar de control.
8. Hacer algo arrojado	Transmitir confianza en la capacidad de lidiar con las situaciones. Incentivar a aceptar nuevos desafíos y a evitar autocríticas.
9. Evitar comparaciones	Auxiliar a superar el <i>bullying</i> o provocaciones y evaluar el propio comportamiento. Transmitir confianza en la capacidad de lidiar con las situaciones.
10. El pensamiento positivo es esencial	Auxiliar a identificar respuestas positivas de otras personas. Explorar conquistas alcanzadas y transmitir confianza en la capacidad de lidiar con las situaciones.

Figura 2 - Título de las sesiones y objetivos de la Intervención "Fortalecimiento de la Autoestima"

Al acceder al Facebook, los participantes visualizaban el contenido de la intervención, que era precedido de una frase que los motivaría a leer; por ejemplo "¡Llegamos a nuestro 4º encuentro! Con seguridad, algunos cambios ya deben haber ocurrido dentro de Usted, ya que semanalmente ha leído y reflexionado sobre el fortalecimiento de habilidades sociales tan importantes, como el autoconocimiento, autoestima, autoconfianza y seguridad." "¡Los resultados aparecerán! ¡Esta semana Usted será el protagonista de su vida! En la intervención 4, incentivamos a Usted a aceptar nuevos desafíos. Desafíese, Usted es capaz de vencer. Óptima lectura". En seguida, los estudiantes acceden al contenido de las actividades de enfermería.

Esas actividades, para fortalecer la autoestima, fueron ofrecidas en forma de texto, constituidas por mensajes positivos, textos reflexivos y figuras, todas apoyadas en los recursos persuasivos del referencial teórico de Bandura⁽¹⁵⁾. Como forma de influenciar los estudiantes, durante todas las sesiones, el material disponible contenía palabras y frases de motivación (ejemplos: desafíos, oportunidades, enfrentar, confianza, metas, entre otras). La palabra "Usted" fue utilizada, con frecuencia, como gatillo para activar la persuasión, ya que coloca a la persona como el centro de la situación.

El contenido de la intervención fue sometido a validación de apariencia (visual, colores, letras, espacios, figuras) y contenido (adecuación, organización y número de sesiones) por seis profesionales expertos en salud mental y psicoeducación, además de un enfermero recién graduado y un alumno del Programa de Residencia en Enfermería, de una de las IES en donde los datos fueron recolectados, totalizando siete evaluadores. Las pequeñas sugerencias de modificaciones fueron

aceptadas; estas se referían a alteración en la secuencia de frases, sustitución de palabras y adecuación de algunos objetivos.

Durante el período de intervención, observamos en el Facebook diversas "aprobaciones" y comentarios positivos de los universitarios acerca de los contenidos y de los desafíos propuestos en cada sesión. No hubo interacción presencial durante las diez semanas de *posts*. El *postest* fue iniciado una semana después de la conclusión de las intervenciones, realizado en sala de clases y de forma presencial. La Figura 3 ilustra las etapas de recolección de datos.

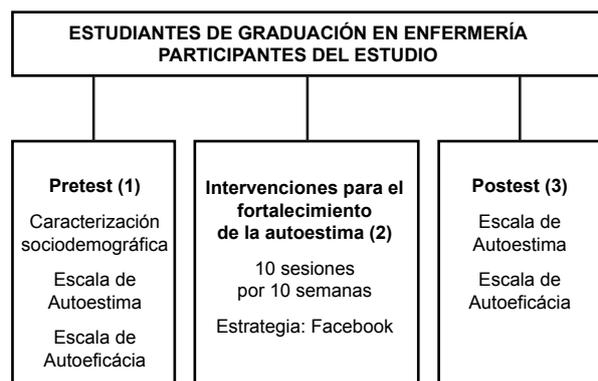


Figura 3 - Etapas de la recolección de datos realizadas en la investigación

Los datos fueron procesados y analizados por medio del programa *Minitab 17 (Minitab Inc.)*. Fueron realizados análisis descriptivos para las variables de caracterización de la muestra. Para analizar la influencia de las variables de caracterización de la muestra, en los puntajes de autoestima de Rosenberg, fueron empleadas las pruebas *t* para muestras independientes y el test de

análisis de variancia con test de comparación múltiple de Tukey *post hoc*.

El test *t* para muestras pareadas fue utilizado para verificar las diferencias entre los puntajes de autoestima de Rosenberg y autoeficacia, en los períodos pre y pos intervención.

Los datos siguieron normalidad y homogeneidad, verificados por el test de Anderson-Darling y Levene, respectivamente. Fue establecido un nivel de significación de 5% o ($p < 0,05$).

Resultados

Los resultados mostraron que la mayoría de los estudiantes de graduación en enfermería era del sexo femenino (232; 87,88%), sin compañero (167; 63,26%), de institución privada (142; 53,79%), cursando el segundo año de graduación (83; 31,44%), procedentes del municipio en que se localizan las IES (152; 57,58%), residentes en la misma ciudad de la familia (192; 72,73%) y no ejerciendo trabajo remunerado (167; 63,26%).

La mayor parte de los estudiantes mencionó el curso de enfermería como primera opción en la prueba de aptitud ($n=161$; 60,98%). Los demás ($n=103$; 39,02%) declararon preferencia por otras áreas: medicina ($n=61$; 59,22%), seguida de derecho ($n=5$; 4,85). La mayoría de los estudiantes mencionaron estar satisfechos con el curso (227; 85,98%) y no piensan abandonarlo ($n=162$; 61,36%). La mayoría refiere sentirse sobrecargada con las actividades de la graduación ($n=154$; 58,33%) y se auto evalúan como un buen desempeño en el curso ($n=173$; 66,03%).

Del total de 264 estudiantes de enfermería, que respondieron a los instrumentos del pretest, 74 (28,03%) participaron de, por lo menos, 70% de las intervenciones y respondieron al postest. La autoestima en el pretest fue moderada (media=23,48) y no sufrió influencia de las variables: sexo, edad, año de graduación, renta familiar, satisfacción con el curso, sobrecarga de actividades y tipo de institución.

La Tabla 1 muestra la comparación de los puntajes de la autoestima Rosenberg y autoeficacia, en los períodos pre y pos intervención.

Los resultados muestran que todas las comparaciones tuvieron resultados significativos ($p < 0,05$). En todos los casos (la autoestima Rosenberg y la autoeficacia) los puntajes obtenidos después de la intervención fueron significativamente superiores a los puntajes obtenidos antes de la intervención. Eso presupone que la intervención "Fortalecimiento de la Autoestima", aplicada a través del Facebook, presentó

efecto positivo en los niveles de autoestima y de autoeficacia de los estudiantes evaluados en el estudio.

Tabla 1 - Estadísticas descriptivas de la autoestima de Rosenberg y autoeficacia, pre y pos-intervención de estudiantes de graduación en enfermería. Sao José de Rio Preto, SP, Brasil, 2017

Parámetro	Estadísticas descriptivas			Valor p*	
	N	Media±desviación estándar	Mediana		
Autoestima Rosenberg	Pre	74	23,48±2,65	23,00	0,026
	Pos	74	24,32±2,19	24,00	
Autoeficacia	Pre	74	35,67±8,17	36,50	0,001
	Pos	74	39,12±6,83	39,00	

*Valor p = referente al test *t* para muestras pareadas $p < 0,05$

Discusión

De los 264 participantes de este estudio, 74 concluyeron la intervención. Al comparar nuestros hallazgos con la literatura, verificamos que, de hecho, existe mayor adhesión en terapias realizadas en forma presencial^(19-22,30-31) y que la mayor parte de los estudios que comprobó la intervenciones para mejorar la salud mental a través de la Internet, presentó pérdidas significativas durante el proceso, variando de 44,1% a 81,63%⁽³²⁻³⁵⁾.

Se considera que la baja adhesión a las intervenciones pudo haber ocurrido por la constante verbalización de falta de tiempo de los participantes, como consecuencia de las actividades académicas y dificultades en conciliar el curso superior con el trabajo. Otro aspecto podría ser el alejamiento inconsciente del estudiante de todas las situaciones que lo hagan entrar en contacto con sus debilidades y sufrimiento, condición ya experimentada en la sesión 1, que abordaba el autoconocimiento y el reconocimiento de sus fortalezas y fragilidades.

Los resultados mostraron que la intervención que fue comprobada en esta investigación tuvo efecto positivo en el fortalecimiento de la autoestima de estudiantes de enfermería. La literatura, a pesar de la escases en esta temática, corrobora nuestros hallazgos^(23,34-37).

Investigaciones basadas en delineamientos experimentales^(23,34-36) que emplearon la tecnología digital para implementar intervenciones y evaluar su impacto en diversas condiciones mentales, como ansiedad, depresión, estrés, autoestima, autoeficacia y bienestar, fueron encontradas y, también, confirmaron los resultados positivos de intervenciones *online* en la mejoría de indicadores emocionales.

Un estudio reciente americano comprobó acciones para promoción de la salud mental, implementadas por medio de aplicativos para *smartphones*, en 283

adultos con síntomas depresivos. Los pacientes fueron designados en los siguientes grupos: G1: terapia cognitivo-comportamental y psicoterapia positiva (n=93); G2: autoestima y auto aceptación (n=97); G3: controles (n=93); estos fueron incentivados a acceder al contenido de la intervención durante diez minutos diariamente por el período de un mes. Los resultados evidenciaron que los niveles de depresión y ansiedad fueron reducidos y los de autoeficacia se elevaron en los grupos 1 y 2. No hubo diferencia entre los grupos 1 y 2, demostrando que la intervención, enfocada en la autoestima y aceptación, fue tan efectiva cuanto la terapia cognitiva comportamental y la psicoterapia positiva⁽³⁵⁾.

Un programa de psicología positiva – aplicado durante seis semanas por medio de la Internet, fue comprobado en 235 personas de 12 a 18 años - para promover bienestar y obtener resultados favorables en relación a la salud mental. Los resultados cualitativos apuntaron que 79% de los participantes, del grupo experimental, registraron experiencias positivas usando el *Website* y 89% afirmaron que continuarían utilizando las herramientas disponibles. Además, cuando comparados a los controles, los integrantes del experimento obtuvieron altos puntajes de adhesión al entrenamiento registrando, también, disminución de depresión, ansiedad y estrés, además de aumento del bienestar⁽³⁴⁾.

De la misma forma, un estudio australiano realizó una intervención *online*, durante 12 semanas en 298 adultos, con elevado nivel de estrés psicológico. Después del programa, la calidad de vida, los niveles de autoestima y el empoderamiento fueron mejorados en los grupos experimentales. La investigación destacó los beneficios de la aplicación de intervenciones por la Internet en la promoción de la autoestima y consecuentemente de la resiliencia y del enfrentamiento positivo^(23,36).

Reforzando esos hallazgos, un reciente metaanálisis reunió evidencias que apuntaron las intervenciones *online*, con abordajes basadas en la terapia cognitivo-comportamental, como herramientas promisoras en la reducción de síntomas depresivos y ansiosos en personas jóvenes. En adición, destacó efectos positivos en la salud mental apenas en terapias de corto plazo, en cuanto los efectos en el largo plazo caracterizan un vacío debido al número limitado de estudios⁽³⁷⁾.

Otra revisión sistemática con metaanálisis analizó ensayos clínicos que comprobaron el efecto de intervenciones aplicadas por medio de la Internet en la mejoría de la depresión, ansiedad y estrés, en universitarios. Fueron identificados 17 estudios y 14 presentaban datos suficientes para metaanálisis, representando 1.795 participantes aleatorizados y 1480 analizados. Los resultados sugirieron que las

intervenciones realizadas por la Internet pueden ser eficaces para mejorar los resultados de depresión, ansiedad y estrés de los alumnos cuando comparados a los controles⁽³⁸⁾.

Las evidencias científicas apuntan para la efectividad de intervenciones en medios digitales, pero es necesaria una mirada cautelosa, ya que la mayor parte de esas investigaciones fue realizada con adultos, muchos con ansiedad y depresión. Por tanto, los resultados no pueden ser generalizados para una población específica, como la de nuestra investigación. De esta forma, buscamos también comparar nuestros hallazgos con investigaciones que empleasen otros recursos para promoción de la autoestima en estudiantes de enfermería.

Fueron identificados diversos estudios que utilizaron métodos de intervención presenciales y que fueron efectivos en la mejoría de parámetros psíquicos, en especial de la autoestima, en estudiantes de enfermería^(19-22,30) y en universitarios de otros cursos⁽³¹⁾. Eso demuestra que estrategias distintas pueden ser empleadas en la promoción de la salud mental en jóvenes, con resultados positivos.

Uno de esos métodos fue la terapia cognitiva comportamental, aplicada con el objetivo de promover la mejoría de los niveles de autoestima y autoeficacia⁽²⁰⁾, estrés, autoeficacia y estrategias de enfrentamiento⁽¹⁹⁾ y autoestima y resiliencia⁽³¹⁾ de estudiantes. Los resultados fueron efectivos; sin embargo, se trata de una intervención específica de profesional psicólogo o de médico habilitado.

En el campo de la enfermería, las estrategias presenciales como la psicoterapia positiva, la promoción de la autoestima positiva y el programa de relacionamientos interpersonales, autoestima y depresión fueron comprobados y obtuvieron resultados positivos en la salud mental de estudiantes de enfermería^(21-22,30).

Los hallazgos de esa investigación y el conjunto de evidencias presentado apuntan para la necesidad e importancia de implementar programas para el fortalecimiento emocional de jóvenes, por parte de autoridades educacionales, sean ellos *online* o presenciales, con el objetivo trabajar parámetros de valor inestimable, como la autoestima y la autoeficacia, con el objetivo de optimizarlos para esa población.

Además, se detectamos que gran parte de las intervenciones para promover la salud mental versa sobre la ansiedad y depresión^(21,34-35,37-38). Ese hecho puede estar relacionado a la alta prevalencia de esas enfermedades, en la población mundial, con perspectiva de elevación⁽³⁹⁾, condición que estimula la investigación científica.

La literatura tiene evidencias sólidas y consistentes de la asociación de la autoestima con las variables emocionales, principalmente la depresión⁽⁹⁻¹⁰⁾. Existen diversos modelos teóricos que describen esa relación, entre tanto las evidencias más robustas recaen sobre el modelo de la vulnerabilidad, o sea, la baja autoestima contribuye para la depresión⁽⁹⁾.

Este estudio no evaluó la ansiedad y la depresión, sin embargo, una investigación teórica enfatizó que la autoestima tiene impacto, en el largo plazo, en la vida de un individuo. Además de eso, los autores sugieren que la depresión puede ser prevenida o reducida por medio de intervenciones que fortalezcan la autoestima⁽⁹⁾; esta información amplía la relevancia de programas de fortalecimiento de ese constructo.

Los resultados satisfactorios alcanzados en esta investigación pueden ser explicados por la capacidad del hombre de intervenir intencionalmente en su ambiente. Las personas no reaccionan solamente al ambiente externo; ellas también poseen la capacidad de reflexionar sobre sí mismo, de forma a vislumbrar y escoger cursos de acción que juzguen ser más convenientes o necesarios⁽¹⁵⁾. Esas intervenciones psicoemocionales pueden ofrecer a los individuos condiciones ambientales facilitadoras, además de promover el juzgamiento personal de capacidad, usar estrategias cognitivas y metacognitivas y de auto refuerzo⁽¹⁵⁾.

Las propuestas terapéuticas aplicadas frente a frente representan la mayoría de los estudios; entretanto, los recursos provenientes de la Internet vienen mostrándose como una oportunidad promisoriosa y efectiva para intervenciones psicosociales, sea en el tratamiento y/o en la prevención de condiciones de salud mental^(33,35-36).

Un estudio que empleó la *Web* para reducción de la depresión en adultos mostró que, en general, los participantes relataron un alto nivel de confianza en la intervención *online* para mejorar la comprensión de una persona sobre la depresión. Sin embargo, la confianza - en un *website* para ayudar a las personas a aprender habilidades para prevenir la depresión - fue menor⁽³⁶⁾.

Una reciente investigación sobre una intervención basada en la teoría cognitiva-comportamental totalmente *online*, llamada *myCompass*, que objetivaba la mejoría de la depresión, ansiedad y estrés, reveló que la mayoría de los usuarios consideró útil los elementos interactivos del programa, especialmente las tareas a ser desarrolladas y la auto monitorización de sus progresos⁽³³⁾.

El Facebook, en especial, es un vehículo promisor, pero en gran parte inexplorado, tanto para reclutamiento de posibles participantes de investigaciones como para

métodos de intervenciones, con el objetivo de fortalecer la salud mental de sus usuarios⁽⁴⁰⁾.

En comparación con los no usuarios del Facebook, resultados actuales indicaron que los internautas de esa red social tiene valores más altos de ciertos rasgos de personalidad y de variables positivas que protegen la salud mental, como puntuación significativamente mayor en autoestima, extroversión, apoyo social, satisfacción con la vida y felicidad subjetiva⁽⁴¹⁾. Delante de estos descubrimientos, se puede inferir que el uso de esta plataforma *online*, como medio de implementar intervenciones, pueda potencializar los efectos positivos de la salud mental.

Además, el uso de esos recursos tecnológicos podrá auxiliar a que las personas obtengan mayor participación, compromiso, responsabilidad y empoderamiento de su tratamiento, condiciones esenciales para los cambios de comportamiento.

Este estudio presentó limitaciones que deben ser destacadas al interpretar los resultados. En primer lugar, los delineamientos casi experimentales no son robustos suficientemente para establecer, de hecho, relaciones de causa y efecto. También, el conocimiento sobre la participación en una intervención pudo haber influenciado respuestas más deseables en el postest.

A esto se suma que las variables medidas en este estudio son subjetivas y de auto relato, sobre la cuales el investigador no puede confirmar la confiabilidad de las respuestas. Los instrumentos que miden la autoestima y autoeficacia poseen un contenido dirigiendo la forma de ser, de actuar y de comportarse; por tanto, exigen reflexión y autoconocimiento por parte del entrevistado. Además de eso, a pesar de la garantía del anonimato, el participante en una investigación puede sentirse incomodado en expresar sentimientos y creencias de auto depreciación, falta de valor e incapacidad de realizar tareas con éxito.

Por último, destacamos que no hubo acompañamiento de los estudiantes en períodos subsecuentes al postest, para que de ese modo pudiésemos verificar el efecto de nuestra intervención en el medio y largo plazo.

Sin embargo, importantes implicaciones para la práctica deben ser consideradas. El presente estudio, inédito con estudiantes de enfermería brasileños, agrega un cuerpo de conocimiento científico, capaz de evocar discusiones y reflexiones, sobre el panorama preocupante de la salud mental de jóvenes universitarios y apunta una estrategia accesible de fácil aplicación y fundamentada en evidencias, que puede ser implementada por parte de autoridades educacionales.

Además, la intervención propuesta, de amplio y fácil acceso para jóvenes, puede ser implementada y expandida para los cursos de enfermería de otras

universidades, así como para otras poblaciones universitarias. Dentro de esa perspectiva, tiene potencial para ser aplicada sola o ser asociada a la psicoterapia tradicional, teniendo el potencial de reducir distancias y costos a los participantes y autoridades educacionales; el alcance de su impacto es inmensurable.

Este estudio reveló interesantes direcciones para la investigación científica en enfermería. Cambios positivos fueron elucidados en relación a la aplicación de una intervención por medio de una red social, en formato tecnológico, diferente de las formas tradicionales y presenciales. Eso sugiere que las intervenciones de enfermería en el ámbito de la salud mental pueden ser estudiadas e incrementadas en formatos digitales, produciendo conocimiento basado en evidencias.

Por último, una relevante contribución para el área de la enfermería fue la utilización de la NIC, como orientadora de una intervención con la red social Facebook, en la cual se obtuvieron resultados satisfactorios. La NIC coloca a disposición de los enfermeros un cuidado de calidad, centrado en el paciente y basado en evidencias, por medio de intervenciones efectivas, seguras y eficientes.

Conclusión

La intervención "Fortalecimiento de la Autoestima", propuesta por la NIC y aplicada por medio de la red social Facebook, fue efectiva en la elevación de los niveles de autoestima y autoeficacia, en estudiantes de graduación en enfermería. Intervenciones como esta proporcionan la expansión del acceso a informaciones y pueden auxiliar en la construcción de individuos mentalmente más saludables.

Tenemos la expectativa de que delante del advenimiento de nuevas tecnologías, las escuelas de enseñanza superior en enfermería puedan establecer directrices e implementar acciones que promuevan la salud mental y el bienestar de sus alumnos.

Referencias

- Zhang Y, Peters A, Chen G. Perceived Stress Mediates the Associations between Sleep Quality and Symptoms of Anxiety and Depression among College Nursing Students. *Int J Nurs Educ Scholarsh*. [Internet]. 2018 [cited July 3, 2019];15(1). Available from: <https://doi.org/10.1515/ijnes-2017-0020>.
- Rees CS, Heritage B, Osseiran-Moisson R, Chamberlain D, Cusack L, Anderson J, et al. Can We Predict Burnout among Student Nurses? An Exploration of the ICWR-1 Model of Individual Psychological Resilience. *Front Psychol*. [Internet]. 2016 [cited July 03, 2019];7:1072. Available from: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01072>.
- Tharani A, Husain Y, Warwick I. Learning environment and emotional well-being: a qualitative study of undergraduate nursing students. *Nurse Educ Today*. [Internet]. 2017 [cited Aug 13, 2018];59:82-7. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2017.09.008>.
- Saleh D, Camart N, Romo L. Predictors of Stress in College Students. *Front Psychol*. [Internet]. 2017 [cited Aug 13, 2018];8:19. Available from: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00019>.
- Valizadeh L, Zamanzadeh V, Gargari RB, Ghahramanian A, Tabrizi FJ, Keogh B. Pressure and protective factors influencing nursing students' self-esteem: a content analysis study. *Nurse Educ Today*. [Internet]. 2016 [cited Aug 13, 2018];36:468-72. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2015.10.019>.
- Montes-Hidalgo J, Tomás-Sábado J. Self-esteem, resilience, locus of control and suicide risk in nursing students. *Enferm Clin*. [Internet]. 2016 [cited Aug 13, 2018];26(3):188-93. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2016.03.002>.
- Ahn YA, Choi J. Factors affecting Korean nursing student empowerment in clinical practice. *Nurse Educ Today*. [Internet]. 2015 [cited Aug 13, 2018];35(12):1301-6. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2015.08.007>.
- Phillips L, Kempainen JK, Mechling BM, MacKain S, Kim-Godwin Y, Leopard L. Eating disorders and spirituality in college students. *J Psychosoc Nurs Ment Health Serv*. [Internet]. 2015 [cited Aug 13, 2018];53(1):30-7. Available from: <https://doi.org/10.3928/02793695-20141201-01>.
- Rieger S, Göllner R, Trautwein U, Roberts BW. Low self-esteem prospectively predicts depression in the transition to young adulthood: A replication of Orth, Robins, and Roberts (2008). *J Pers Soc Psychol*. [Internet]. 2016 [cited July 3, 2019];110(1):e16-22. Available from: <https://doi.org/10.1037/pspp0000037>.
- Sakellari E, Psychogiou M, Georgiou A, Papanidi M, Vlachou V, Sapountzi-Krepia D. Exploring Religiosity, self-esteem, stress, and depression among students of a Cypriot University. *J Relig Health*. [Internet]. 2018 [cited Aug 13, 2018];57(1):136-45. Available from: <https://doi.org/10.1007/s10943-017-0410-4>.
- Rosenberg M. Society and the adolescent self-image. *Science*. [Internet]. 1965 [cited Aug 13, 2018];148(3671): 804. Available from: <https://doi.org/10.1126/science.148.3671.804>.
- Molero MDM, Pérez-Fuentes MDC, Gázquez JJ. Analysis of the Mediating Role of Self-Efficacy and Self-Esteem on the Effect of Workload on Burnout's Influence on Nurses' Plans to Work Longer. *Front Psychol*. [Internet]. 2016 [cited July 03, 2019];7:1072. Available from: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01072>.

- [Internet]. 2018 [cited July 1, 2019];9:2605. Available from: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02605>.
13. Kim MY, Park S. Associations of stress, self-esteem, and collective efficacy with flow in simulation among nursing students: A descriptive cross-sectional study. *Nurse Educ Today*. [Internet]. 2018 [cited July 1, 2019];71:193-7. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2018.09.033>.
 14. Zhao FF, Lei XL, He W, Gu YH, Li DW. The study of perceived stress, coping strategy and self-efficacy of Chinese undergraduate nursing students in clinical practice. *Int J Nurs Pract*. [Internet]. 2015 [cited July 1, 2019];21(4):401-9. Available from: <https://doi.org/10.1111/ijn.12273>.
 15. Bandura A. Social cognitive theory: An agentic perspective. *Annu Rev Psychol*. [Internet]. 2004 [cited July 3, 2019];52:1-26. Available from: <http://dx.doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.1>.
 16. Ibrahim NK, Algethmi WA, Binshihon SM, Almahyawi RA, Alahmadi RF, Baabdullah MY. Predictors and correlations of emotional intelligence among medical students at King Abdulaziz University, Jeddah. *Pak J Med Sci*. [Internet]. 2017 [cited July 1, 2019];33(5):1080-5. Available from: <https://doi.org/10.12669/pjms.335.13157>.
 17. Rambod M, Sharif F, Khademan Z. The Impact of the Preceptorship Program on Self-efficacy and Learning Outcomes in Nursing Students. *Iran J Nurs Midwifery Res*. [Internet]. 2018 [cited July 1, 2019];23(6):444-9. Available from: https://doi.org/10.4103/ijnmr.IJNMR_67_17.
 18. Sowislo JF, Orth U. Does low self-esteem predict depression and anxiety? A meta-analysis of longitudinal studies. *Psychol Bull*. [Internet]. 2013 [cited Aug 13, 2018];139(1):213-40. Available from: <https://doi.org/10.1037/a0028931>.
 19. Kim MAH, Kim J, Kim EJ. Effects of rational emotive behavior therapy for senior nursing students on coping strategies and self-efficacy. *Nurse Educ Today*. [Internet]. 2015 [cited Aug 13, 2018];35(3):456-60. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2014.11.013>.
 20. Terp U, Hjarthag F, Bisholt B. Effects of a cognitive behavioral-based stress management program on stress management competency, self-efficacy and self-esteem experienced by nursing students. *Nurse Educ*. [Internet]. 2017 [cited Aug 13, 2018]. Available from: <https://doi.org/10.1097/NNE.0000000000000492>.
 21. Yoon HS, Kim GH, Kim J. Effectiveness of an interpersonal relationship program on interpersonal relationships, self-esteem, and depression in nursing students. *J Korean Acad Nurs*. [Internet]. 2011 [cited Aug 13, 2018];41(6):805-13. Available from: <https://doi.org/10.4040/jkan.2011.41.6.805>.
 22. Choi YJ. Evaluation of a program on self-esteem and ego-identity for Korean nursing students. *Nurs Health Sci*. [Internet]. 2016 [cited Aug 13, 2018];18(3):387-92. Available from: <https://doi.org/10.1111/nhs.12281>.
 23. İlhan N, Sukut Ö, Akhan LU, Batmaz M. The effect of nurse education on the self-esteem and assertiveness of nursing students: a four-year longitudinal study. *Nurse Educ Today*. [Internet]. 2016 [cited Aug 13, 2018];39:72-8. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2015.12.026>.
 24. Wood JV, Forest A. Self-protective yet self-defeating: the paradox of low self-esteem people's self-disclosures. *Adv Exp Soc Psychol*. [Internet]. 2016 [cited Aug 20, 2018];53:131-88. Available from: <https://doi.org/10.1016/bs.aesp.2015.10.001>.
 25. Bulechek GM, Butcher HK, Dochterman JM, Wagner CM. *NIC Classificação das intervenções de enfermagem*. 6a ed. Rio de Janeiro: Elsevier; 2016.
 26. Crisp D, Griffiths K, Mackinnon A, Bennett K, Christensen H. An online intervention for reducing depressive symptoms: secondary benefits for self-esteem, empowerment and quality of life. *Psychiatry Res*. [Internet]. 2014 [cited Aug 20, 2018];216(1):60-6. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2014.01.041>.
 27. Dini DM, Quaresma MR, Ferreira, LM. Translation into Portuguese, Cultural Adaptation and Validation of the Rosenberg Self-esteem Scale. *Rev Bras Cir Plást*. [Internet]. 2004 [cited Aug 20, 2016];19(1):41-52. Available from: <http://www.rbc.org.br/details/322/adaptacao-cultural-e-validacao-da-versao-brasileira-da-escala-de-auto-estima-de-rosenberg>.
 28. Souza I, Souza MA. Validação da escala de auto-eficácia geral percebida. *Rev Univ Rural, Ser Cienc Exatas Terra*. [Internet]. 2004 [cited Aug 20, 2016];26(1-2): 12-7. Available from: <https://www.scienceopen.com/document?vid=3c33337a-77f8-482e-af01-c3b699c7b43f>.
 29. Hutz CS, Zanon C. Revision of the adaptation, validation, and normatization of the Rosenberg self-esteem scale. *Aval Psicol* [Internet]. 2011 [cited Aug 20, 2016];10(1):41-9. Available from: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-04712011000100005.
 30. Guo YF, Zhang X, Plummer V, Lam L, Cross W, Zhang JP. Positive psychotherapy for depression and self-efficacy in undergraduate nursing students: A randomized, controlled trial. *Int J Ment Health Nurs*. [Internet]. 2017 [cited Aug 20, 2018];26(4):375-83. Available from: <https://doi.org/10.1111/inm.12255>.
 31. Roghanchi M, Mohamad AR, Mey SC, Momeni KM, Golmohamadian M. The effect of integrating rational emotive behavior therapy and art therapy on self-esteem and resilience. *The Arts Psychotherapy*. [Internet]. 2013

- [cited Aug 20, 2018];40(2):179-84. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.aip.2012.12.006>.
32. Burckhardt R, Manicavasagar V, Batterham PJ, Miller LM, Talbot E, Lum A. A web-based adolescent positive psychology program in schools: randomized controlled trial. *J Med Internet Res*. [Internet]. 2015 [cited Aug 20, 2018];17(7):e187. Available from: <https://doi.org/10.2196/jmir.4329>.
33. Clarke J, Proudfoot J, Whitton A, Birch MR, Boyd M, Parker G, et al. Therapeutic alliance with a fully automated mobile phone and web-based intervention: secondary analysis of a randomized controlled trial. *JMIR Mental Health*. [Internet]. 2016 [cited Aug 20, 2018];3(1). Available from: <https://doi.org/10.2196/mental.4656>.
34. Manicavasagar V, Horswood D, Burckhardt R, Lum A, Hadzi-Pavlovic D, Parker G. Feasibility and effectiveness of a web-based positive psychology program for youth mental health: randomized controlled trial. *J Med Internet Res*. [Internet]. 2014 [cited Aug 20, 2018];16(6):e140. Available from: <https://doi.org/10.2196/jmir.3176>.
35. Roepke AM, Jaffee SR, Riffle OM, McGonigal J, Broome R, Maxwell B. Randomized controlled trial of SuperBetter, a smartphone-based/internet-based self-help tool to reduce depressive symptoms. *Games Health J*. [Internet]. 2015 [cited Aug 20, 2018];4(3):235-46. Available from: <https://doi.org/10.1089/g4h.2014.0046>.
36. Crisp DA, Griffiths KM. Reducing depression through an online intervention: benefits from a user perspective. *JMIR Mental Health*. [Internet]. 2016 [cited Aug 20, 2018];3(1):e4. Available from: <https://doi.org/10.2196/mental.4356>.
37. Valimaki M, Anttila K, Anttila M, Lahti M. Web-Based Interventions Supporting Adolescents and Young People With Depressive Symptoms: Systematic Review and Meta-Analysis. *JMIR Mhealth Uhealth*. [Internet]. 2017 [cited July 3, 2019];8;5(12):e180. Available from: <https://doi.org/10.2196/mhealth.8624>.
38. Davies EB, Morriss R, Glazebrook C. Computer-delivered and web-based interventions to improve depression, anxiety, and psychological well-being of university students: a systematic review and meta-analysis. *J Med Internet Res*. [Internet]. 2014 [cited Aug 20, 2018];16(5):e130. Available from: <https://doi.org/10.2196/jmir.3142>.
39. World Health Organization. Depression and Other Common Mental Disorders: Global Health Estimates; 2017. [cited Aug 20, 2018]. Available from: http://www.who.int/mental_health/management/depression/prevalence_global_health_estimates/en/.
40. Pedersen ER, Helmuth ED, Marshall GN, Schell TL, PunKay M, Kurz J. Using facebook to recruit young adult veterans: online mental health research. *JMIR Res Protoc*. [Internet]. 2015 [cited Aug 20, 2018];4(2):e63. Available from: <https://doi.org/10.2196/resprot.3996>.
41. Brailovskaia J, Margraf J. Comparing Facebook users and Facebook non-users: Relationship between personality traits and mental health variables—an exploratory study. *PloS One*. [Internet]. 2016 [cited Aug 20, 2018];11(12):e0166999. Available from: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0166999>.

Recibido: 21.11.2018

Aceptado: 23.09.2019

Autor correspondiente:

Daniele Alcalá Pompeo

E-mail: daniele.pompeo@famerp.br

 <https://orcid.org/0000-0003-2671-2586>

Copyright © 2020 Revista Latino-Americana de Enfermagem

Este es un artículo de acceso abierto distribuido bajo los términos de la Licencia Creative Commons CC BY.

Esta licencia permite a otros distribuir, mezclar, ajustar y construir a partir de su obra, incluso con fines comerciales, siempre que le sea reconocida la autoría de la creación original. Esta es la licencia más servicial de las ofrecidas. Recomendada para una máxima difusión y utilización de los materiales sujetos a la licencia.