



UNIVERSIDAD DE  
COSTA RICA

UNA  
UNIVERSIDAD  
NACIONAL  
COSTA RICA



UNED  
UNIVERSIDAD ESTADAL A DISTANCIA  
Institución Benemérita de la Educación y la Cultura

FRIEDRICH  
EBERT  
STIFTUNG



COLEGIO  
DE PROFESIONALES  
EN PSICOLOGÍA  
DE COSTA RICA

## COMUNICADO DE PRENSA

### Estudios sobre salud mental y pandemia 2020-2021 en Costa Rica

#### El optimismo no es suficiente, urgen acciones

- Establecer en la coyuntura electoral actual, una discusión nacional sobre los alcances de la pandemia y las principales estrategias de enfrentamiento.
- Asumir la situación de salud mental de la población del país como una verdadera crisis de salud pública (un 32.1 % de la población presenta señales de afectación intensa en su salud mental).
- Promover abordajes colectivos, que permitan entender la dimensión social de lo que ocurre para promover nuevas y mejores instancias de consulta, orientación y apoyo de la salud mental en diferentes servicios de salud, tanto por parte del Estado como de las organizaciones sociales y el sector empresarial.
- Estudios muestran condiciones más difíciles y extremas entre personas sin ingresos estables, personas desempleadas y sin estabilidad laboral, personas con bajo nivel educativo y mujeres.
- Existe una brecha sanitaria, en la cual los sectores más vulnerables de la población tienen menor acceso a las estrategias preventivas y, por ende, están siendo revictimizados, lo que debilita el entramado social.

Un total de 23 investigadores de las universidades públicas (Universidad de Costa Rica, Universidad Nacional y Universidad Estatal a Distancia), con participación de investigadores de las universidades de Salamanca y de Valencia, en España, y de las universidades Davis y de Carolina del Norte, en EE.UU., han realizado diversos estudios para determinar el impacto de la pandemia en la salud mental de la población de Costa Rica.

Con el apoyo del Ministerio de Salud, la Caja Costarricense de Seguro Social, el Colegio de Profesionales en Psicología de Costa Rica y la Fundación Friedrich Ebert, **las investigaciones arrojan resultados y recomendaciones para la atención de las consecuencias que la pandemia por la COVID-19 y las medidas sanitarias tienen en los diferentes grupos etarios, así como su impacto en el corto, mediano y largo plazos.**

Los estudios realizados abarcan 20 meses, en siete iniciativas de investigación que comprenden cuatro encuestas telefónicas nacionales, dos estudios cualitativos con historias de vida y un análisis de la consulta al despacho telefónico de ayuda psicológica del Colegio de Profesionales en Psicología de Costa Rica.

Las diferentes investigaciones muestran que **en un cortísimo plazo es urgente fortalecer los servicios públicos de atención en salud mental, particularmente para poblaciones más afectadas y vulnerables**. En el corto y mediano plazo se requiere también reducir esa vulnerabilidad y **potenciar factores protectores** clave, como la estabilidad económica (estabilidad laboral más ingreso estable, digno y justo para poblaciones informalizadas y desempleadas), la educación, el acceso a servicios públicos oportunos y de calidad y la existencia de redes de apoyo familiares y comunitarias.

Entre las principales alteraciones de la vida cotidiana, **los estudios identificaron, entre otras:**

**-El miedo al contagio que genera mucho estrés y mucha ansiedad generalizada; un confinamiento y un distanciamiento social amplio que abarca a la familia, pero se expresa sobre todo a nivel comunal.**

**-Se han debilitado seriamente las redes de apoyo; hay una reducción del ingreso familiar de la mayoría de los hogares, que se constituye en la primera fuente de ansiedad en estos momentos, y se asocia a su vez con una serie de limitaciones de tipo económico.**

-El proceso de educación virtual que ha significado para otros miembros del hogar un recargo de labores y responsabilidades de apoyo, especialmente para las madres. Un sector nada desdeñable de la población no tiene acceso a dispositivos electrónicos, lo cual produce su exclusión del sistema educativo y profundiza la creciente brecha social. Para un sector de la población ha surgido como alternativa el teletrabajo, pero también aquí se evidencian dificultades de adaptación y de acceso a orientación técnica.

Las alteraciones se presentan generalmente en conjunto e interactúan para provocar una situación de estrés prolongado, con evidentes síntomas de ansiedad o depresión, pero también con consecuencias sociales profundas. **El confinamiento y el distanciamiento físico provocan con frecuencia tristeza, soledad, incertidumbre y sensación de desamparo; en algunos casos, se da una reacción defensiva de negación. Esto provoca que las personas se refugien en una minimización de la pandemia y sus efectos, lo que tiende a favorecer la adhesión a teorías conspirativas que, a su vez, reducen la adhesión a los protocolos de prevención y particularmente a la disposición a vacunarse.**

Se deben tomar medidas para atender necesidades en salud mental vinculadas con la pandemia de la COVID-19. **Los esfuerzos deberían realizarse para brindar el acompañamiento psicosocial a las poblaciones más vulnerables: aquellos con peores**

**ingresos (y menos educación), mujeres, habitantes de las zonas costeras y personas jóvenes.**

**Se deben considerar dimensiones que podrían entenderse como ajenas al núcleo de la emergencia sanitaria, pero en realidad se relacionan estrechamente con la vivencia de la gente:** educación, conectividad y apropiación tecnológica, diferencias entre territorios urbanos y rurales, fortalezas y debilidades de la institucionalidad pública, violencia, interacción con otros padecimientos de salud y con la manera en que se están atendiendo, vulnerabilidad socioeconómica y otros conflictos preexistentes que pueden profundizarse. **Y debe destacarse la necesidad de trascender la voluntad y las capacidades individuales para afrontar la emergencia, y en su lugar priorizar enfoques colectivos y comunitarios.**

Y en cuanto a la población adulta mayor del país, ¿qué efectos ha tenido la pandemia de la COVID-19 en la salud socioemocional de las personas adultas mayores?, ¿muestran síntomas de ansiedad o depresión?, ¿de qué manera esta población ha modificado su comportamiento y sus rutinas?, ¿cuentan con recursos personales para afrontar la actual emergencia sanitaria?

Al respecto, **se identificaron algunos factores de riesgo para presentar miedo-pánico, ansiedad y depresión:** mayor presencia de enfermedades (patologías), peor percepción de la salud personal actual, mayor soledad percibida, menor nivel de actividades físicas y deportivas, menor vinculación con actividades de aprendizaje, sociales y de ocio.

Por otro lado, **aquellas personas con factores de protección para la salud mental,** reportaron **mayor nivel de actividades cotidianas de ocio, sociales, salud, aprendizaje y búsqueda de apoyo profesional.** Además, describieron **mayores recursos de apoyo social y emocional de amistades, familia y comunidad y mayor percepción de eficacia personal, resiliencia, espiritualidad y satisfacción con la vida actual.**

**San Pedro de Montes de Oca, 16 de diciembre de 2021**

**Contacto investigadores e investigadoras**

**Marco Fournier Facio** [marco.fournier@gmail.com](mailto:marco.fournier@gmail.com) teléfono 8305 2163.

**Eva Carazo Vargas** [ecarazo@uned.ac.cr](mailto:ecarazo@uned.ac.cr) teléfono 8831-0282,

**Ana María Jurado Solórzano** [ana.jurado@ucr.ac.cr](mailto:ana.jurado@ucr.ac.cr)

**Mauricio Blanco Molina** [mauricio.blanco.molina@una.ac.cr](mailto:mauricio.blanco.molina@una.ac.cr)

**Mariano Rosabal Coto** [mrosabal@gmail.com](mailto:mrosabal@gmail.com)