UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

Salud mental: un tema del que se debe hablar

La UCR reafirma su compromiso con la promoción de un modelo integral de bienestar

29 SEPT 2017 Vida UCR

Las afectaciones en la salud emocional afectan el proceso de aprendizaje y la cotidianeidad. Anel Kenjekeeva

Un dato basta para comprender la urgencia de hablar sobre la salud mental: según la Organización Mundial de la Salud, **el 90% de las enfermedades de este tipo se encuentran sin tratamiento**.

El miedo a hablar del tema, los tabúes y el desconocimiento se combinan para **generar arraigados estigmas sociales** contra los que tienen que luchar las personas que han

decidido buscar ayuda, una dificultad de la que no escapa la comunidad universitaria.

Visibilizar esta realidad y hablar al respecto se ha convertido en el primer paso para subsanar años de errores en el manejo de esta problemática. En ese marco se desarrolló el **conversatorio "Salud mental en estudiantes universitarios"**, una iniciativa de la Oficina de Bienestar y Salud de la Universidad de Costa Rica (OBS-UCR) para revisar el estado de la situación dentro de la comunidad estudiantil.

Enfermedades que no son físicas

Con un *performance* de la estudiante Johevette Valverde, las personas asistentes al conversatorio comenzaron a familiarizarse con la **diversidad de factores que intervienen en la salud mental y con la gran cantidad de estereotipos** que surgen a su alrededor.

Por ejemplo, Valverde narró la historia de una joven que no se encontraba bien, a la que tacharon de **"vagabunda", "payasa", "falta de oficio"** y **"falta de dios"** por tener dificultades pese a que los exámenes físicos no mostraban ninguna anomalía.

El pasado 20 de septiembre del 2018 en una actividad titulada: "Salud mental en estudiantes universitarios" las intervenciones de la Dra. Madeline Howard, representante del Área de Salud ante el Consejo Universitario; el Dr. Javier Contreras, psiquiatra de la OBS-UCR; la M. Psc. Cinthya Córdoba, psicóloga de la OBS-UCR, y la Dra. Laura Stiller, psicóloga del Centro de Asesoría y Servicios a Estudiantes con Discapacidad (CASED-UCR), fue posible ir identificando otros componentes de la definición integral de "salud", **un concepto que abarca más allá de lo físico** y en el cual puede encontrarse respuestas a la condición de la joven con cuya historia inició la actividad.

Partiendo de la terminología hecha por la Organización Panamericana de Salud (OPS), según la cual **el bienestar debe ser no solo físico sino también mental y social**, los expositores esbozaron algunos ejes que merecen la atención para el abordaje pleno de la sanidad. "Al hablar de salud mental se entremezclan **variables sociales, económicas, éticas**", explicó la Dra. Howard. "Uno ve a un estudiante que tal vez no está enfermo, pero, **¿está realmente sano?**", planteó.

Johevette Valverde, estudiante de Filología, durante su intervención inicial.

En la mesa principal (de izquierda a derecha) le acompañan la M.Psc. Cristina Garita, moderadora de la actividad y la Dra. Madeleine Howard, el Dr. Javier Contreras, la M.Psc. Cinthya Córdoba y la Dra. Laura Stiller, participantes del conversatorio. Anel Kenjekeeva

La ansiedad y la depresión van a clases

De acuerdo con los datos expuestos por el Dr. Contreras y reafirmados por la M. Psc. Córdoba, **la ansiedad y la depresión son los trastornos que más afectan al estudiantado universitario**. Entre ambos trastornos abarcan casi el 50% de las consultas en psiquiatría y más del 60% de las de psicología.

Los datos en psicología evidencian también que no hay patrones específicos entre los estudiantes afectados: **los usuarios del servicio provienen de 67 carreras distintas –de Ingenierías a Derecho, de Ciencias Sociales a Medicina–, y su rango de edad va desde los 17 años hasta la adultez mayor**. Igual de diversos son los elementos que potencian la necesidad de ayuda, entre los que destacan las dificultades para la interacción social o el desarraigo familiar.

"La vulnerabilidad emocional es heterogénea, con determinantes sociales diferentes. En la última década se ha convertido en una psicopatología más compleja. Quizás **antes era reactividad a una situación detonante, pero ahora es más complejo**, lo que implica una periodicidad que hace al estudiante estar en psicología por más tiempo", complementa Córdoba.

Luchar contra el miedo

El psiquiatra Contreras destaca los señalamientos sociales como la mayor traba para atender la salud mental. "Ya **no hay miedo a la medicamentos sino a ser estigmatizados**. Esa es la principal causa para no buscar atención a tiempo", sentencia.

Según la Dra. Laura Stiller, del Cased, algunos alumnos incluso han señalado que **existe temor del estudiantado a pedir la ayuda necesaria** o a comunicar su situación a sus docentes.

Al haberse convertido **la salud mental en un tema de debate dentro y fuera de la Universidad**, se empieza a proponer algunos cambios para su abordaje.

Entre las estrategias planteadas en la UCR destacan, por parte de la OBS, atender multidisciplinariamente la salud mental, así como realizar algunas terapias grupales para el tratamiento de ansiedad y construir un protocolo para atender urgencias psicológicas, el cual se encuentra en proceso.

¡La salud mental es un derecho estudiantil!

Según el artículo 37 del Régimen Académico Estudiantil aquellos estudiantes con necesidades educativas especiales tienen derecho a una adecuación de las evaluaciones de la materia.
Entre las adaptaciones sugeridas para quienes requieren de esta herramienta en virtud de su condición emocional, la Dra. Laura Stiller, del CASED, menciona la revisiòn de los tiempos de evaluación, el permitir grabar las lecciones, la facilitación del material de manera previa a la clase o la asignación de ubicaciones específicas en el aula a los alumnos.
Las adecuaciones de este tipo han crecido en la última década, pasando de 33 en el 2008 y 90 en el 2013 a 212 en la actualidad.
“Este es un derecho estudiantil y no implica ningún cambio en el programa de los cursos o sus objetivos”, advierte la experta.
En coautoría con la MSc. Martha Gross, la Dra. Stiller ha presentado recientemente la “Guía de accesibilidad en la Educación Superior”, en la cual aborda las buenas prácticas recomendadas para la atención de estudiantes con diversas discapacidades y condiciones, incluyendo el eje emocional.
Para conocer todas las recomendaciones planteadas respecto a las lecciones, las evaluaciones y las prácticas profesionales el documento completo puede ser consultado aquí.

Tomás Gómez Huertas
Periodista, Oficina de Divulgación e Información
tomas.gomez@ucr.ac.cr

Etiquetas: salud mental, conversatorio, salud, salud integral.