



UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

Autoridades universitarias presentan acciones orientadas a mejorar la salud mental durante la pandemia

Reconocen que la pandemia ha tenido un fuerte impacto en la salud mental de la población universitaria y que las acciones para mitigar estos efectos deben ser una prioridad

17 JUL 2021 Salud



Los estudiantes universitarios demandan mayor atención a los problemas de salud mental derivados de la pandemia, así como la visibilización de este tema dentro y fuera de la universidad. Laura Rodríguez Rodríguez

Representantes de la administración de la Universidad de Costa Rica (UCR) rindieron cuentas de las acciones tomadas para combatir los efectos por la Covid-19 en el bienestar mental y emocional de la comunidad universitaria.

En los últimos días, han surgido preocupaciones y demandas de estudiantes de algunas facultades y escuelas, quienes hacen énfasis en la urgencia de priorizar y visibilizar este tema dentro y fuera de la universidad.

Después de año y medio de enseñanza virtual, el estrés, la ansiedad y la depresión han sido trastornos mentales constantes presentados en el estudiantado y docentes de la institución, debido a factores económicos, laborales, académicos y de salud física.

Desde marzo del 2020 a mayo del 2021, la Oficina de Orientación de la UCR atendió a 1152 estudiantes con problemas de salud mental y, en total, se registraron 4546 casos relacionados con este aspecto, mediante la teleconsulta psicológica y psicología en línea.

Mientras tanto, la Vicerrectoría de Docencia reportó 180 docentes incapacitados desde que se inició con la modalidad virtual, de los cuales 111 son mujeres y 69 hombres.

[LEA TAMBIÉN: La Universidad de Costa Rica refuerza sus acciones frente a la grave situación de salud mental de sus estudiantes](#)

Para conversar sobre esta problemática, las autoridades universitarias participaron en un conversatorio virtual organizado por la Facultad de Ciencias Sociales, con el fin de informar sobre las acciones tomadas antes y durante la pandemia para prevenir situaciones de deterioro de la salud mental en la población universitaria.

“Presentamos múltiples herramientas y servicios de acompañamiento a la población estudiantil en materia de escucha activa, orientación, salud integral, programas deportivos, artísticos y recreativos; acompañamiento para el desarrollo académico, apoyo psicológico y otros servicios, a los cuales tiene acceso toda la población estudiantil mediante la Oficina de Orientación, la Oficina de Bienestar y Salud, la Oficina de Becas y Atención Socioeconómica, la Oficina de Registro e Información y los programas de liderazgo y voluntariado”, aseguró María José Cascante Matamoros, Vicerrectora de Vida Estudiantil (ViVE).

Como parte de las respuestas institucionales ante esta situación, la UCR se ha enfocado en fortalecer tres áreas involucradas en la salud mental: ajustes de algunos servicios y trámites académicos, atención de la salud mental y apoyo económico.

Los participantes del conversatorio resaltaron iniciativas como la determinación de que en el caso de salud mental, las personas becarias con categoría cuatro y cinco, pueden hacer uso del fondo solidario estudiantil para atender sus necesidades básicas y que eso no se convierta en un peso extra académico y la integración de una comisión institucional para desarrollar un protocolo de atención de la salud mental de la población estudiantil, a fin de prevenir situaciones de crisis.



La UCR tomará algunas acciones para incentivar el descanso en la comunidad universitaria y su desconexión del trabajo virtual, entre ellas una Semana de la Salud Mental. Laura Rodríguez Rodríguez

La atención psicológica grupal e individual, talleres y charlas sobre concientización de la importancia de la salud mental, proyectos institucionales para la escucha y atención de casos, entre otros, complementan esas iniciativas.

“Actualmente, la ViVe trabaja en una campaña de comunicación colaborativa, con el objetivo de informar a la comunidad universitaria sobre todas las acciones y herramientas de acompañamiento en materia de salud mental que brinda la UCR”, expresó Cascante.

Las autoridades aseguraron que están conscientes de que la salud mental es una problemática que ataca a todo el país pero más aún a la comunidad universitaria. Y no solamente al estudiantado, sino también a las y los profesores.

Las presiones y los compromisos académicos, extensas jornadas laborales y dificultades para la adaptación ante la virtualidad son algunos de los factores que influyen directamente en el estado emocional de estos profesionales.

“El estudiantado sufre las consecuencias de esta nueva realidad, aunque también el personal docente y administrativo. Dos grandes factores han sido los detonantes para empeorar la salud mental de nuestros profesores: la virtualidad acompañada de nuevas herramientas tecnológicas y los extenuantes horarios de trabajo. Por eso, hemos venido trabajando para que se logre diferenciar el espacio laboral, familiar, personal y social de los y las docentes”, comentó el Vicerrector de Docencia, Dr. José Ángel Vargas Vargas.

Para ello, se le recomienda al personal docente que incorpore prácticas para gestionar las emociones, que genere herramientas y alternativas para sobrellevar mejor este contexto (pausas de cinco a diez minutos por cada hora de clase, momentos de respiro y contacto con la naturaleza) y tener flexibilidad en cuanto a las estructuras académicas.

Desde la Vicerrectoría de Docencia se plantea generar una semana de descanso ante las lecciones virtuales, con el fin de liberar las cargas académicas y laborales para dar un respiro a la comunidad universitaria.

Esta semana orientada a fortalecer de una manera innovadora y de descanso a todos los actores involucrados en el proceso educativo, llevará el nombre de “Semana de la Salud Mental” y surge mediante una iniciativa de las representantes estudiantiles en el Consejo Universitario.

“Buscamos que la comunidad pueda desconectarse del trabajo sincrónico virtual, participar en actividades vinculadas a salud mental y recuperar energías para terminar el semestre. Los detalles se comunicarán próximamente mediante una resolución”, aclaró el rector de la UCR, Dr. Gustavo Gutiérrez Esepeleta, mediante un [vídeo](#) publicado en sus redes sociales.

Además, la Vicerrectoría de Docencia organiza, una vez al mes, una actividad denominada “Docencia virtual y calidad de vida” para tratar temas referentes a la docencia en la nueva era digital.



Las presiones y los compromisos académicos, extensas jornadas laborales y dificultades para la adaptación a la virtualidad y a las nuevas tecnologías son algunos factores que afectan el estado mental y emocional del personal docente y administrativo de la UCR.
Laura Rodríguez Rodríguez

Durante el conversatorio, la Facultad de Ciencias Sociales presentó algunos de sus avances y aportes sobre temas de salud mental, desde las áreas y escuelas de Psicología, Comunicación Colectiva y Trabajo Social.

“Nuestra Facultad está y seguirá estando comprometida con sus poblaciones. Iniciativas como “Que nadie se quede atrás”, el proyecto de docencia Código azul y el Centro de Atención Psicológica son parte de una veintena de proyectos enfocados en trabajar con la

salud mental”, afirmó la decana de la Facultad de Ciencias Sociales, Dra. Isabel Avendaño Flores.

La voz estudiantil

En la actividad también se contó con la representación estudiantil, mediante la Federación de Estudiantes de la UCR (FEUCR). Los representantes resaltaron la necesidad de priorizar la salud mental dentro y fuera de la universidad y de mejorar las carencias en esta área de la salud integral.

De acuerdo con la ponencia de la presidenta de la FEUCR, la pandemia llegó a evidenciar una falta de humanismo en cuanto a la cooperación y solidaridad, carencias en las prácticas pedagógicas que construyen aprendizajes significativos y el respeto y empatía ante el dolor y situaciones personales de las demás personas.

“Existen muchos mitos y estereotipos de lo que significa ser un buen estudiante y hay una pésima preparación de las personas docentes en cuanto a temas de salud mental, porque nunca antes se les había preparado en esto. Por lo tanto, hace falta una mejor preparación y educación en cuanto a temas de salud mental”, expuso Jesenia Jiménez Calderón, presidenta de la FEUCR.

Durante el conversatorio, esta representación estudiantil denunció la falta de recursos institucionales, internos y externos; la saturación de los servicios de apoyo y atención de la salud mental y la escasa coordinación entre las autoridades, docentes y estudiantes para atender las necesidades en este campo.

Entre las acciones que el máximo órgano estudiantil impulsará para contribuir a mejorar el bienestar mental y emocional de la población universitaria, se encuentran círculos de escucha, capacitación al equipo de la Comisión de Salud Mental y charlas y talleres sobre distintos temas que tienen que ver con esta área de la salud.

Considerada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) la salud mental es un estado completo de bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de una enfermedad o dolencia.

El director del [Instituto de Investigaciones Psicológicas](#) (IIP) de la UCR, Dr. Javier Tapia Balladares, explicó que la salud mental es una sensación de bienestar individual, el cual significa que el individuo sabe que posee habilidades específicas para enfrentar el estrés normal de la vida y para pensar, sentir y actuar.

“Amar, la amistad, las oportunidades de trabajo y de mejoras en la calidad de vida, crear en deporte, arte o cualquier otro tipo de recreación, y, naturalmente, los vínculos con uno mismo y con los otros, son factores cruciales para una buena salud mental, por lo que debemos tener esa visión más amplia y no solo pensar que es una condición patológica o una enfermedad”, explicó Tapia.



[Kevin Venegas Arias](#)

Asistente de Prensa, Oficina de Divulgación e Información

kevin.venegas@ucr.ac.cr

Etiquetas: [salud mental](#), [pandemia](#), [estudiantes](#), [docentes](#), [educacion superior](#).