

 Ciencia más tecnología  
A tres años del inicio de la pandemia

# Un estudio identifica a los grupos vulnerables de sufrir estrés agudo

El trabajo sobre la salud mental en Costa Rica fue realizado por el Instituto de Investigaciones Psicológicas de la UCR, entre septiembre y noviembre del 2022

16 MAR 2023 Ciencia y Tecnología



El disfrute de las actividades y los espacios al aire libre ayudan a controlar el estrés y a mantener una buena salud mental, indican los expertos. Foto: Anel Kenjekeeva.

---

Al igual que a inicios de la pandemia, **las mujeres presentaron mayores niveles de estrés que los hombres**. Además, **no se encontraron diferencias en ese indicador de la salud mental entre las provincias costeras y las no costeras**. Esta última información contrasta con lo que ocurría en el 2020, cuando **las zonas periféricas del país mostraban mayores niveles de estrés**.

Tales datos son parte de los resultados de un estudio sobre la salud mental de la población costarricense llevado a cabo por el Instituto de Investigaciones Psicológicas ([IIP](#)) y la [Escuela de Psicología](#) de la Universidad de Costa Rica (UCR), luego de tres años de haber iniciado la pandemia por el COVID-19. En este trabajo, se contó con la colaboración financiera de la **Embajada de Francia**.

La información se obtuvo por **dos medios**: una **encuesta telefónica con una muestra representativa de 1 002 participantes** (con un error de 3,1 %) y una **encuesta en línea, no representativa, de 2 157 participantes**, que permitió, por su extensión, examinar con mayor detalle algunos aspectos.

“El foco principal de la investigación fue indagar sobre **el estrés y el afrontamiento de las dificultades**, es decir, si las personas afrontan de manera resiliente las situaciones de su realidad. También se incluyeron algunas preguntas sobre **depresión, estrés postraumático, ansiedad, soledad y satisfacción de vida**”, explica Benjamín Reyes Fernández, investigador principal del estudio.

Uno de los primeros detalles que llamó la atención de los científicos es que **las personas que respondieron la consulta de forma telefónica reportaron mejor salud mental** que quienes lo hicieron en línea.

Eso podría deberse a que, según los especialistas, para las personas que contestan el teléfono por “deseabilidad social” es más difícil decir que están mal, en comparación con quienes responden en línea.

También puede ser que quienes decidieron contestar en línea sean personas que se preocupan más por su salud mental, por lo cual tienden a reportar los síntomas de sus padecimientos mentales.

## Estrés agudo

En la muestra representativa del estudio, **un 11 % presentó síntomas de estrés agudo de forma ocasional, mientras que solo un 1 % los tuvo muy frecuentemente**.

Por otro lado, **un 43,9 % de la muestra refirió tener altos niveles de resiliencia ante las dificultades**, es decir, la capacidad de enfrentar emocionalmente esas situaciones.

El **estrés** es un proceso que se da a través del tiempo y consiste en una respuesta del organismo frente a un cambio. Sin embargo, cuando el estrés se vuelve agudo, quiere decir que las personas se ven envueltas en una serie de eventos que superan sus recursos.

En estos casos, se experimenta una sobrecarga que puede afectar el bienestar, tanto físico como psicológico.

En la encuesta, **la población dijo tener síntomas físicos, como dolor de cabeza, de espalda, problemas de sueño, mareos, náuseas, fatiga y palpitaciones**, así como **síntomas psicológicos, como ansiedad, miedo, ganas de llorar o de salir corriendo**.

**Estos factores pueden estar asociados al estrés agudo, pero muchas veces quienes los padecen no los perciben así.**

“Las personas tienen estas reacciones y no las identifican como problemas de estrés, buscan otro tipo de explicaciones, más físicas que psicológicas. Por lo tanto, tienden a acudir a medicamentos como ibuprofeno, relajantes musculares, analgésicos y desinflamatorios, muchos de venta libre”, señaló Ana María Jurado Solórzano, otra de las investigadoras.

En general, según el estudio, pareciera que **las personas con ingresos menores sufren más estrés, aunque todos los grupos socioeconómicos reportaron niveles semejantes de afrontamiento de los problemas o resiliencia.**

## Protección contra el estrés agudo

Los resultados muestran que **contar con una red de apoyo social es importante como un mecanismo de protección contra el estrés agudo**, así como buscar **formas creativas de hacerle frente a las dificultades**, aseguran los investigadores del IIP.

La encuesta telefónica reveló que **una mejor situación económica favorece el bienestar mental**, ya que quienes dijeron tener una mejor satisfacción de vida son quienes cuentan con mejores redes de apoyo. A esto se agrega que **son personas con mayores niveles educativos.**

Por el contrario, **la población con menores ingresos tiene problemas para acceder a las redes de apoyo social.**

“Las personas con menos recursos tienen jornadas laborales extenuantes, suelen vivir más lejos de sus lugares de trabajo y tienen que recorrer diariamente largas distancias. Entonces, tienen limitaciones de tiempo para mantener esas redes de apoyo”, afirma Reyes.

Una red de apoyo se entiende como aquella “con quién puedo contar si tengo una dificultad”, ya sea la familia, amigos, vecinos o compañeros de trabajo, indica Gloriana Rodríguez Arauz, otra de las investigadoras.

**“Esto pasa por las cuestiones económicas”,** resalta, porque, en la medida que se tenga más dinero, se va a poder acceder más a ciertos círculos y espacios saludables.

El acceso de la población a las redes de apoyo depende también de una serie de factores relacionados con las **políticas que impulsen las instituciones, municipalidades y las mismas comunidades**, ahondaron los científicos.

“Deberían existir más servicios de atención comunitaria, para que la gente viva en su comunidad y disfrute de espacios al aire libre”, destaca Jurado.

Entre tanto, Reyes apunta que **“es papel del Estado identificar cuáles grupos están más vulnerables y establecer políticas públicas sobre la salud mental, enfocadas en ellos”.**

Además, “la calidad del entorno físico, por ejemplo **espacios para hacer ejercicio, así como las actividades culturales**, deberían ser consideradas como parte de una política en salud mental”, agrega.

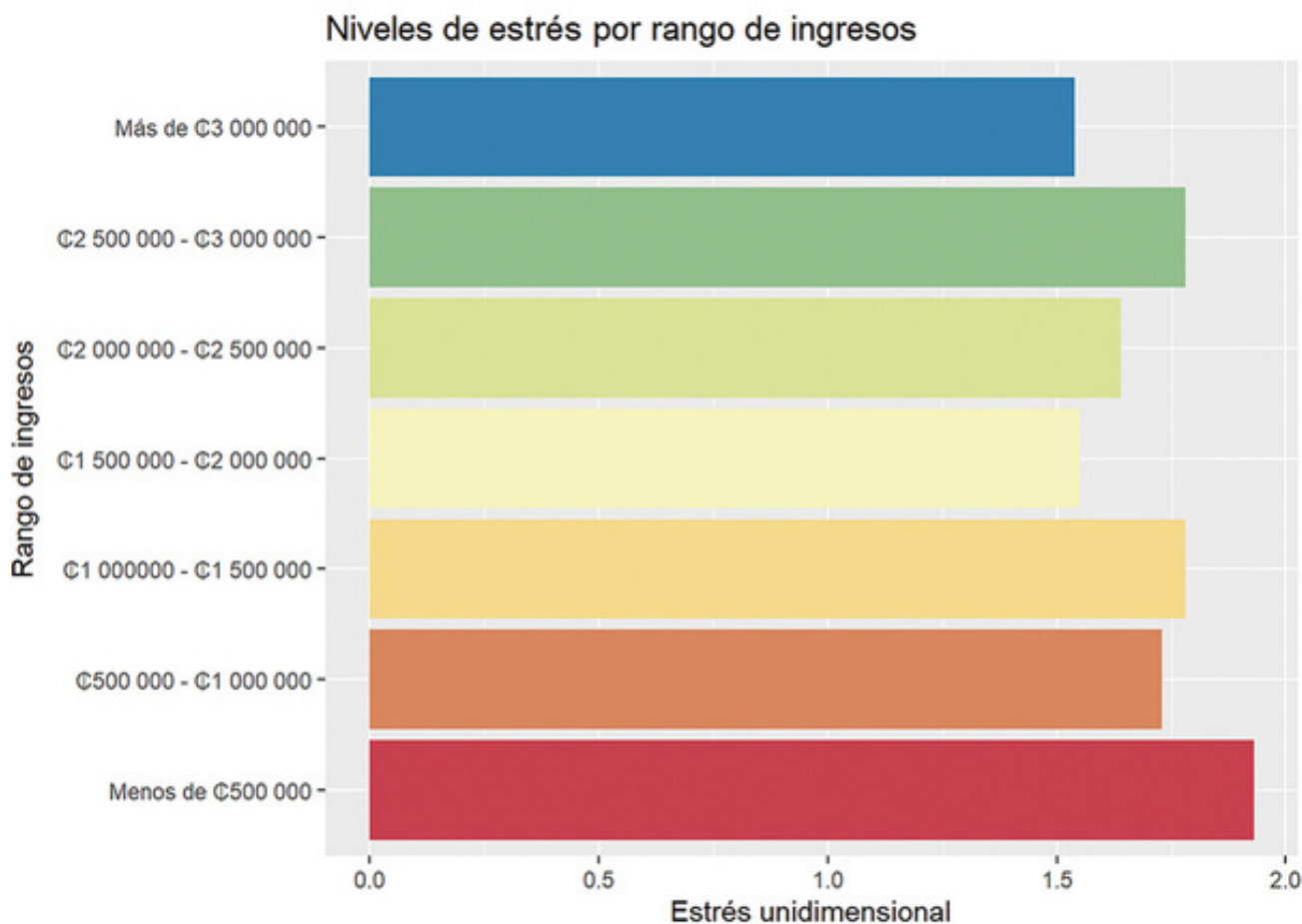
En otros proyectos de investigación realizados por Reyes en comunidades como La Carpio, en San José, las personas mencionaron que entre las dificultades para acceder a servicios de salud mental se encuentran el aspecto económico y que los servicios de la Caja

Costarricense de Seguro Social no son de acceso directo, puesto que se requiere una referencia médica.

También están las **personas no aseguradas o desempleadas**, para quienes sus horarios laborales no compaginan con los tiempos de atención de las instituciones.

## Centrarse en las soluciones

Los especialistas insisten en que **aquellas personas que logran centrarse en las soluciones creativas de los problemas y no en las dificultades tienen más posibilidades de manejar el estrés y de mejorar su salud mental.**



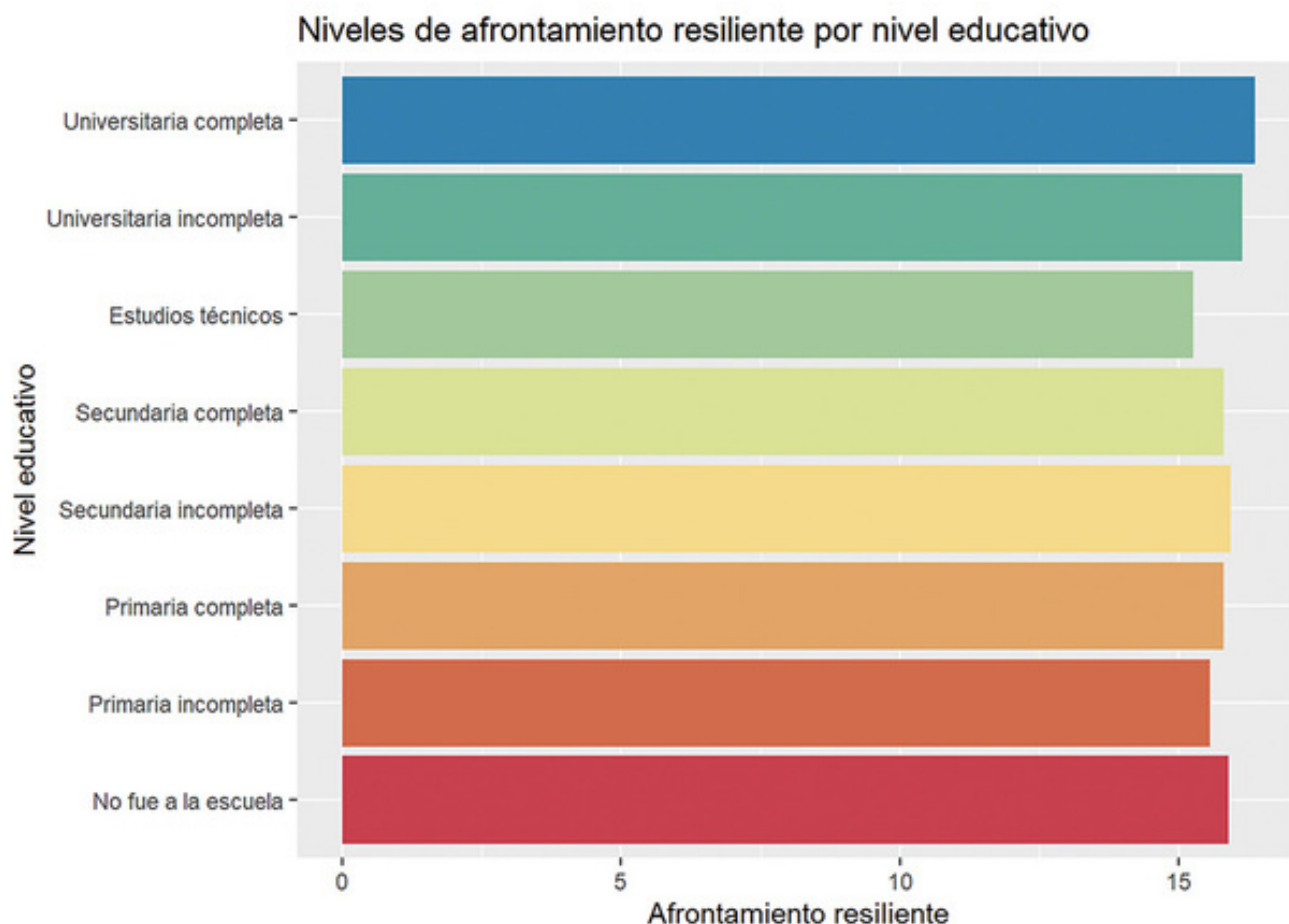
“Significa pensar en una solución ‘fuera de la caja’, tener cierta flexibilidad de pensamiento”, explica Rodríguez.

En la muestra telefónica se encontró que para los distintos tipos de estrés y para el afrontamiento resiliente de las situaciones adversas no hubo diferencias en las respuestas según el nivel educativo de los encuestados.

Destaca el hecho de que **las personas con más edad son más resilientes.**

A diferencia de lo que ocurría al inicio de la pandemia, cuando en las provincias costeras se reportaban mayores niveles de estrés, ahora **no se encontraron diferencias entre esas provincias y las no costeras.**





Al analizar los datos por provincia, en lo que corresponde a **estrés cognitivo (pensamientos de preocupación)**, la provincia con **menores niveles** fue **Limón** (con un promedio de 1,42 en una escala de 1 a 5) y la provincia con **mayores niveles** fue **Guanacaste** (con un promedio de 1,81).

En lo que corresponde a **estrés fisiológico (como dolores de espalda)**, la provincia que presentó **menores niveles** fue **Heredia** (con un promedio de 2,11) y la provincia con **mayores niveles** fue **Puntarenas** (con un promedio de 2,54).

**No hubo diferencias entre provincias en cuanto al afrontamiento de los problemas.**

De acuerdo con los investigadores, la condición encontrada en las provincias costeras en comparación con los datos recogidos al inicio de la pandemia posiblemente se deba a que las familias han podido recuperar parte de sus ingresos con el regreso a la presencialidad. Además, la actividad turística —principal fuente de empleo en muchas zonas— se ha recuperado poco a poco en el país.

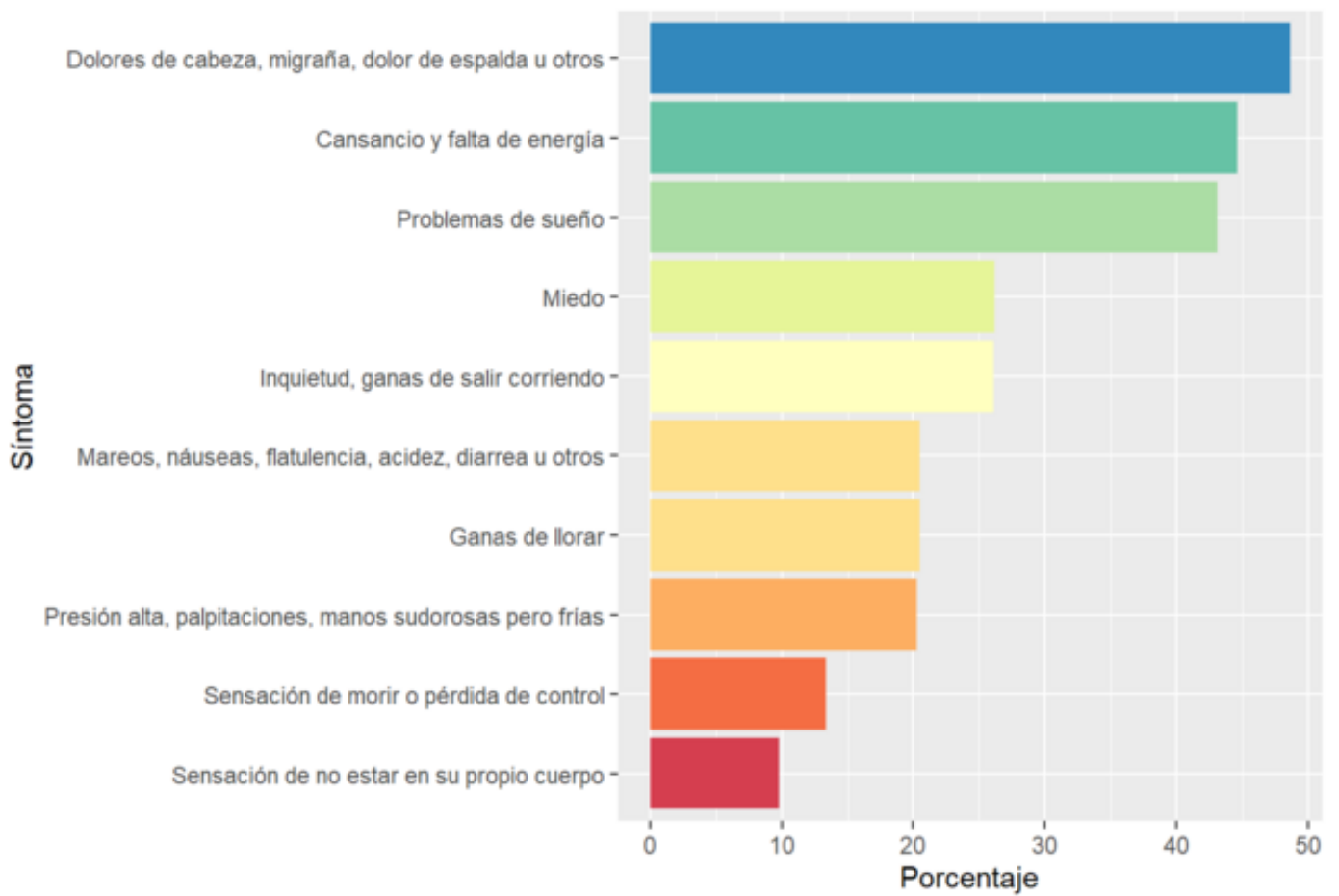
Las personas que presentan algún padecimiento físico reportan problemas de salud mental. Esto significa que se le debe dar seguimiento a ambas condiciones de una manera integral, advierten los investigadores.

Los expertos demandaron una respuesta contundente por parte del Estado para la atención de la salud mental de la población costarricense y que no se privilegie el tratamiento basado en medicamentos.

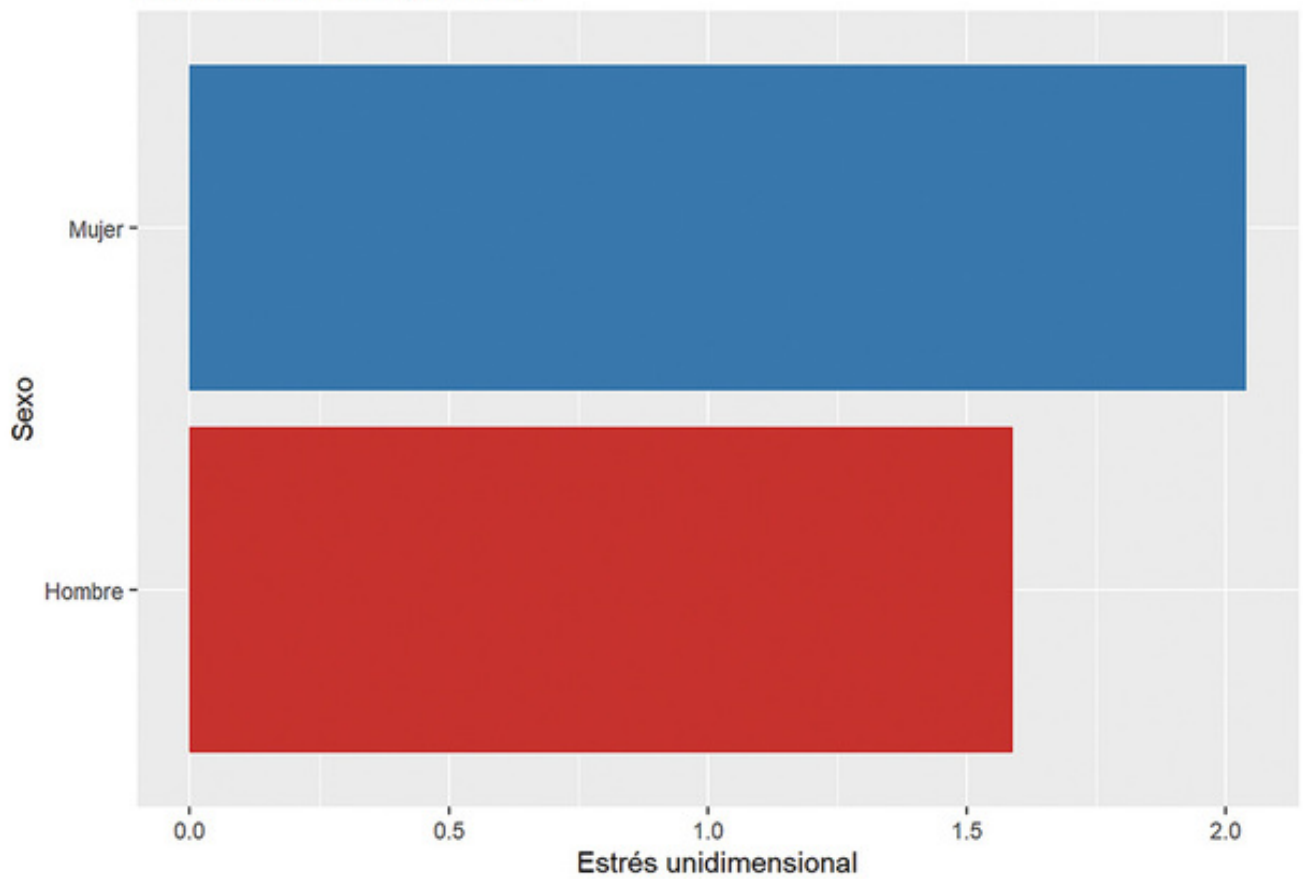
En el estudio participó también la investigadora Vanessa Smith Castro.

**Adjuntamos los gráficos de los principales resultados de la muestra telefónica.**

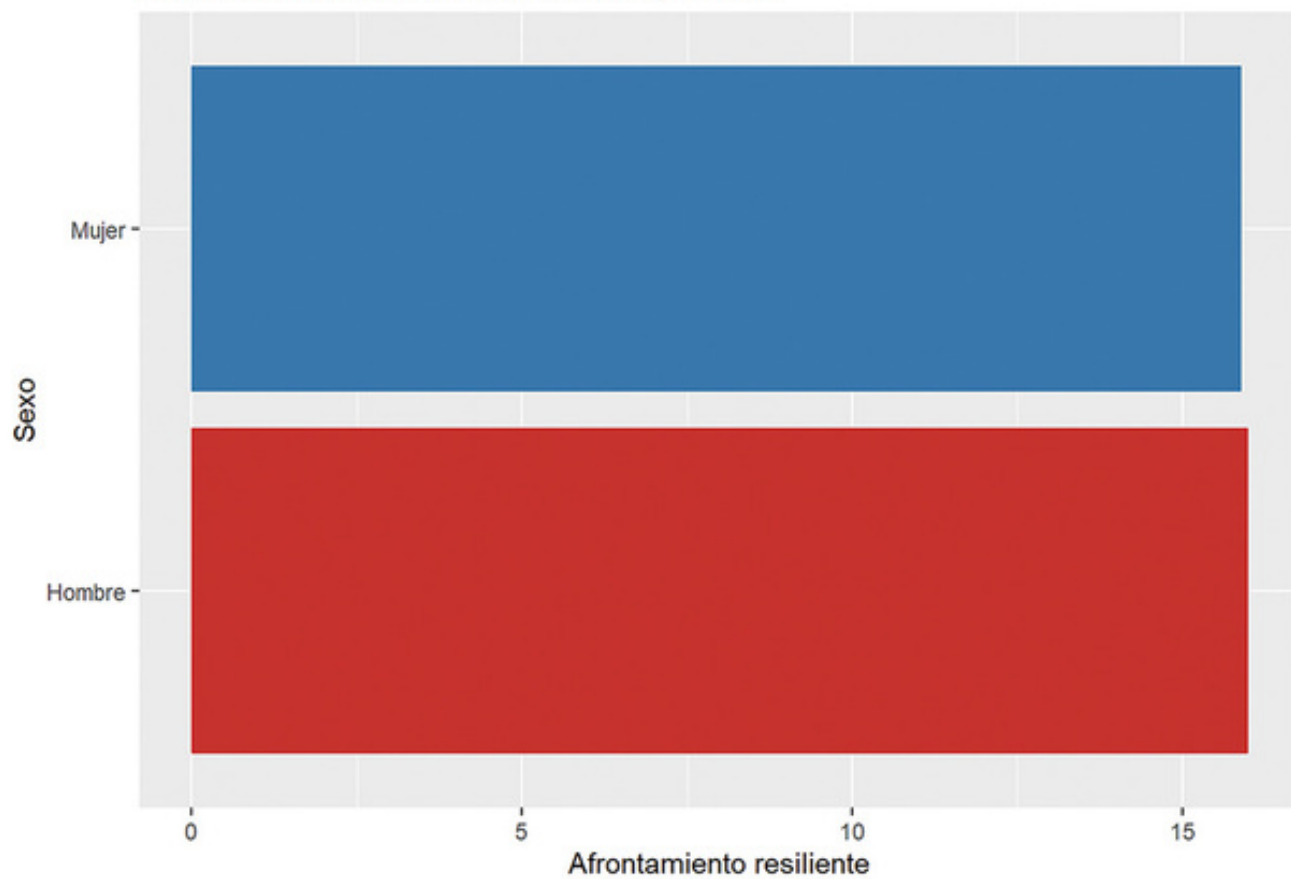
Síntomas reportados por la muestra telefónica



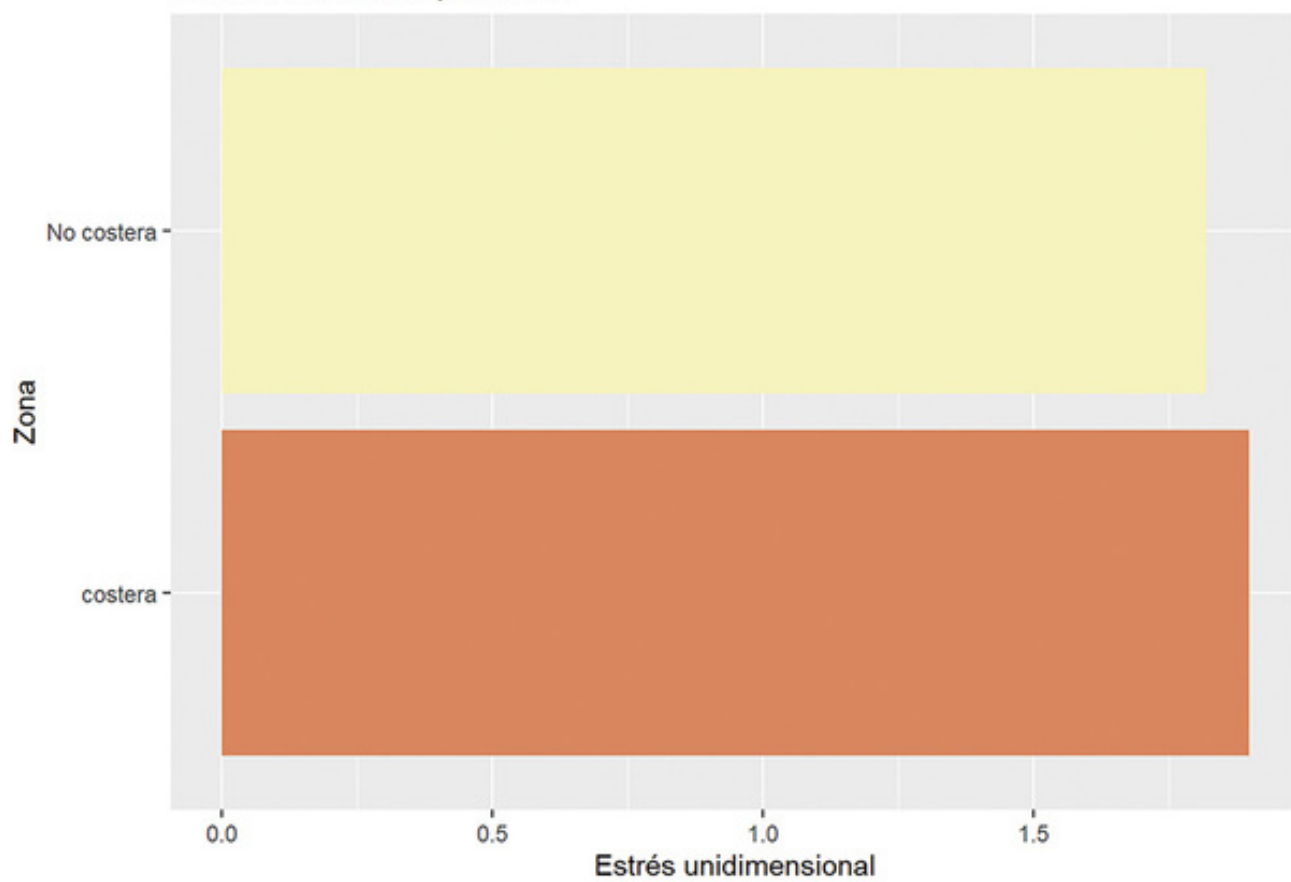
Niveles de estrés por sexo



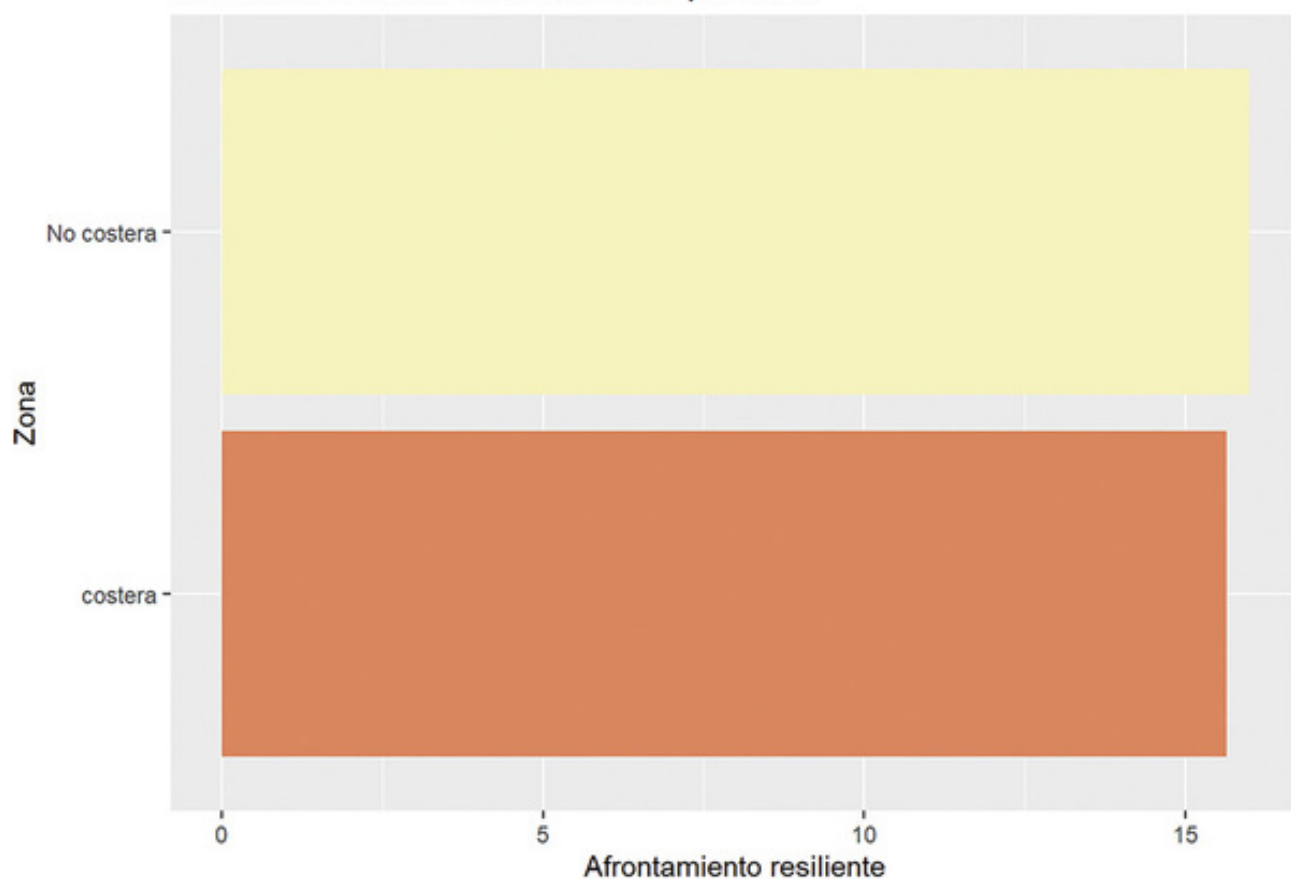
Niveles de afrontamiento resiliente por sexo



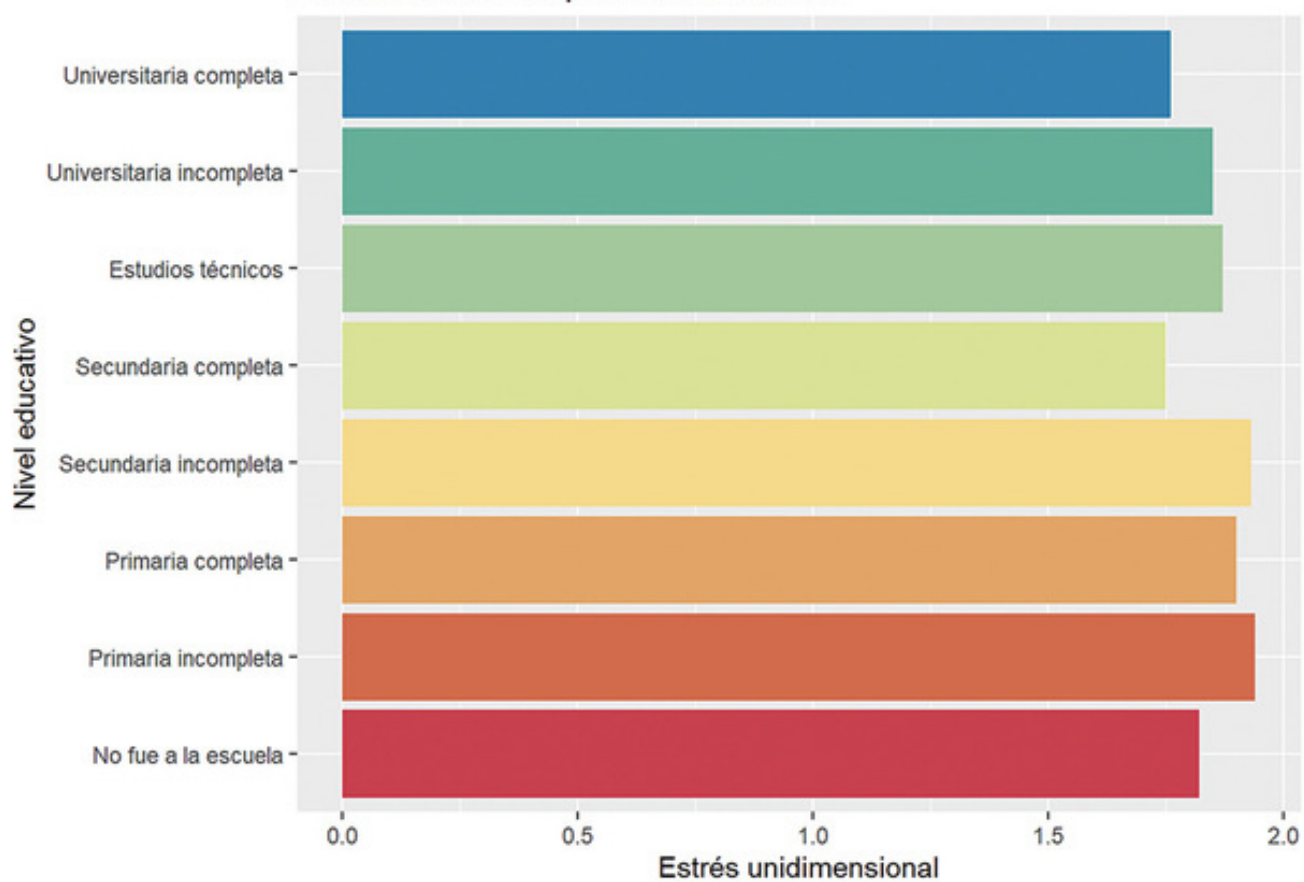
Niveles de estrés por zona



Niveles de afrontamiento resiliente por zona

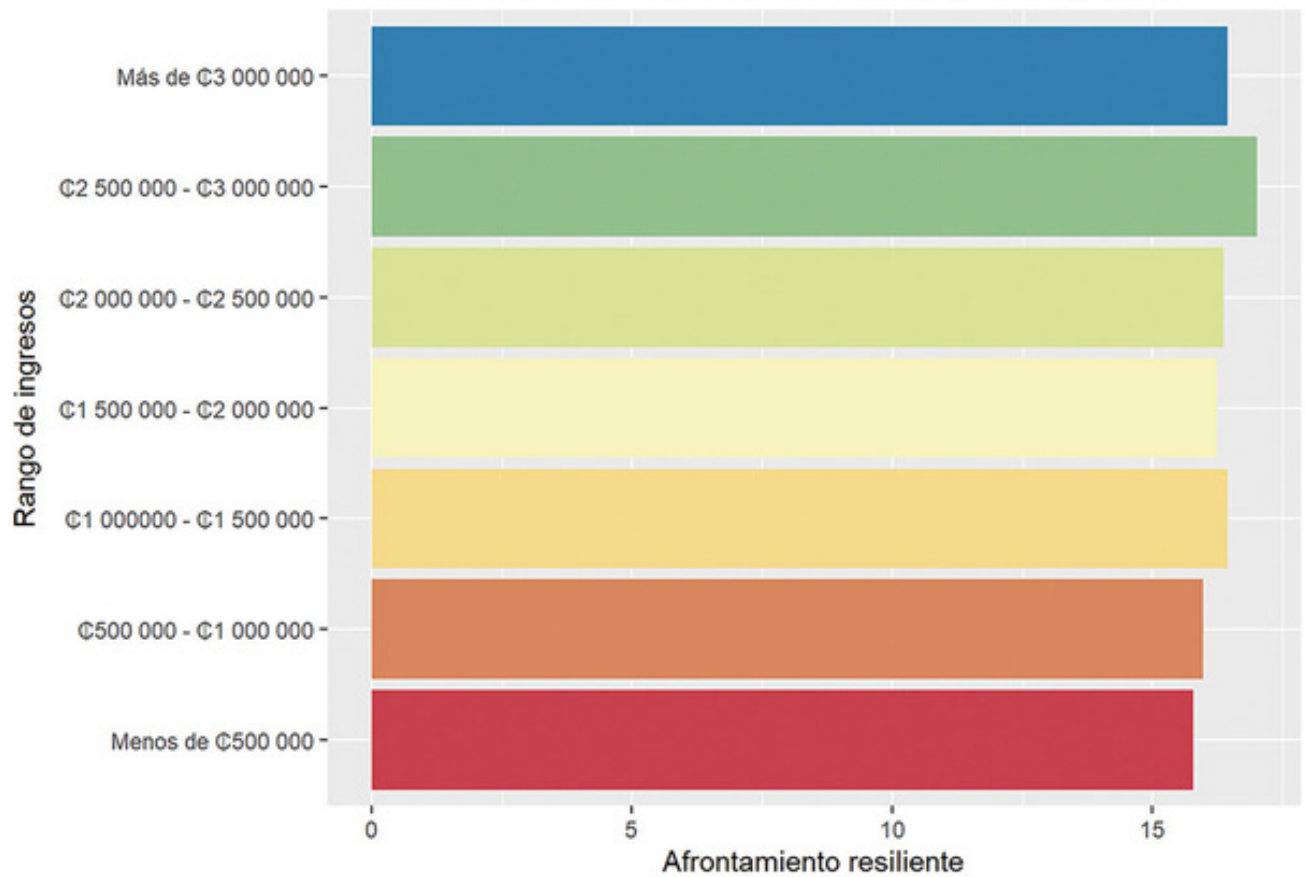


Niveles de estrés por nivel educativo

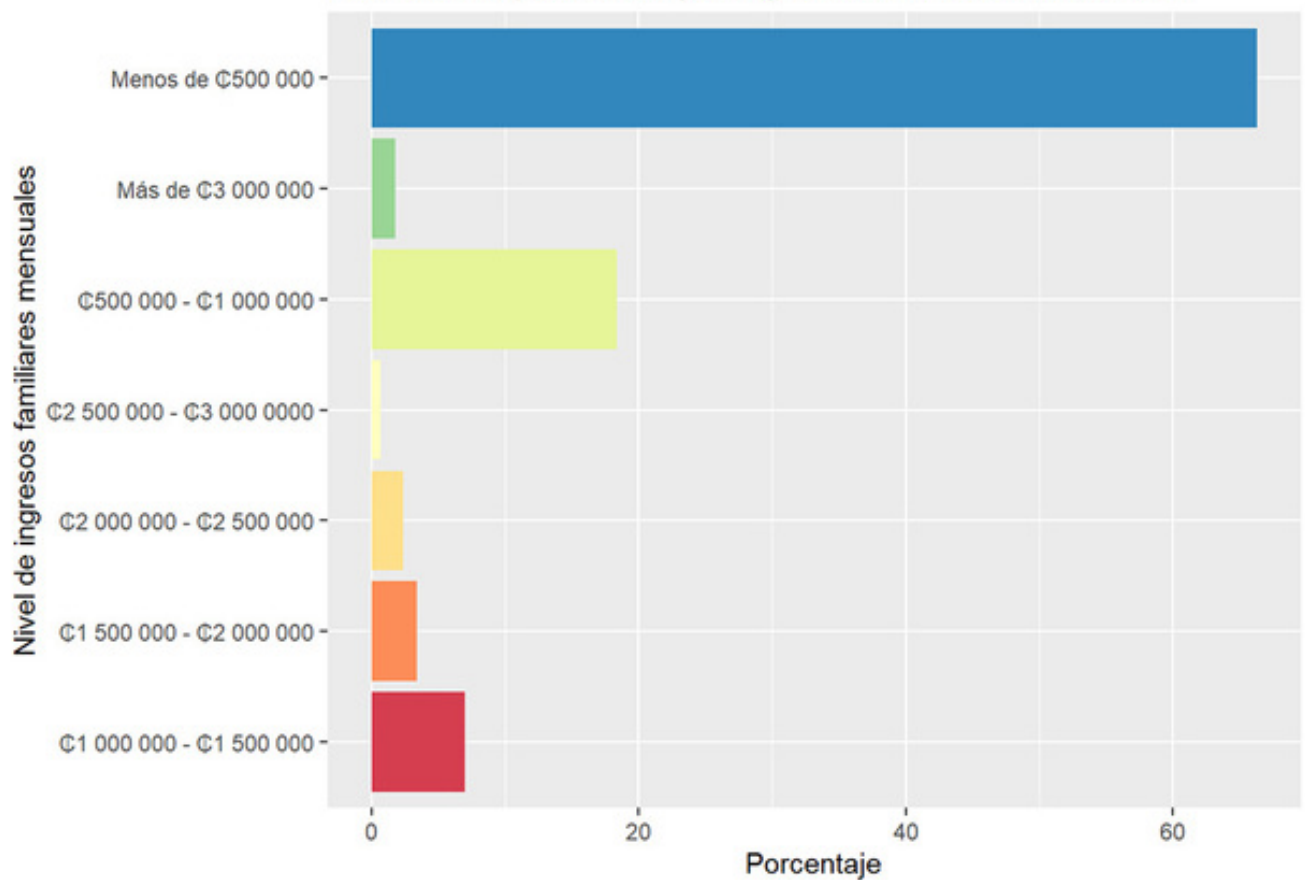




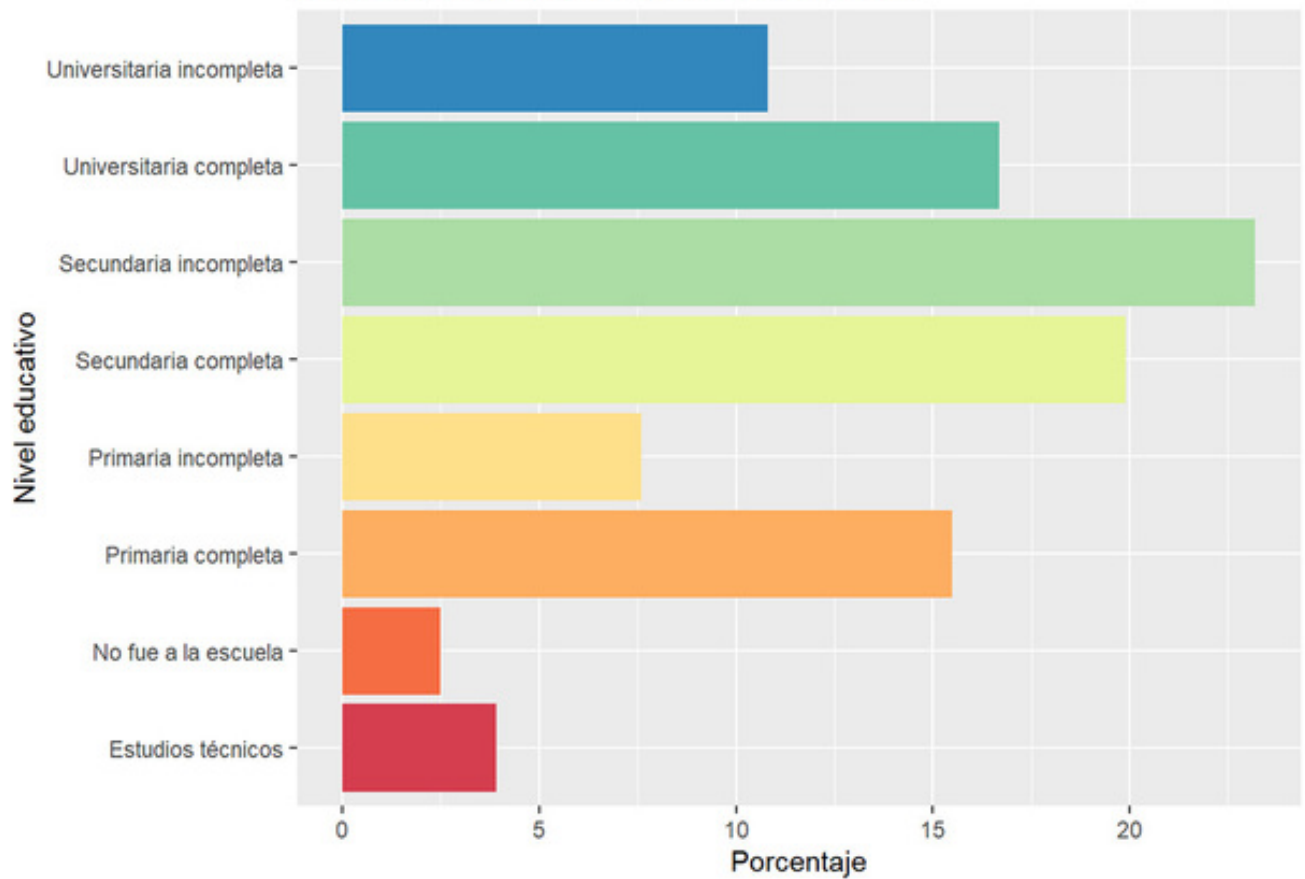
Niveles de afrontamiento resiliente por rango de ingresos



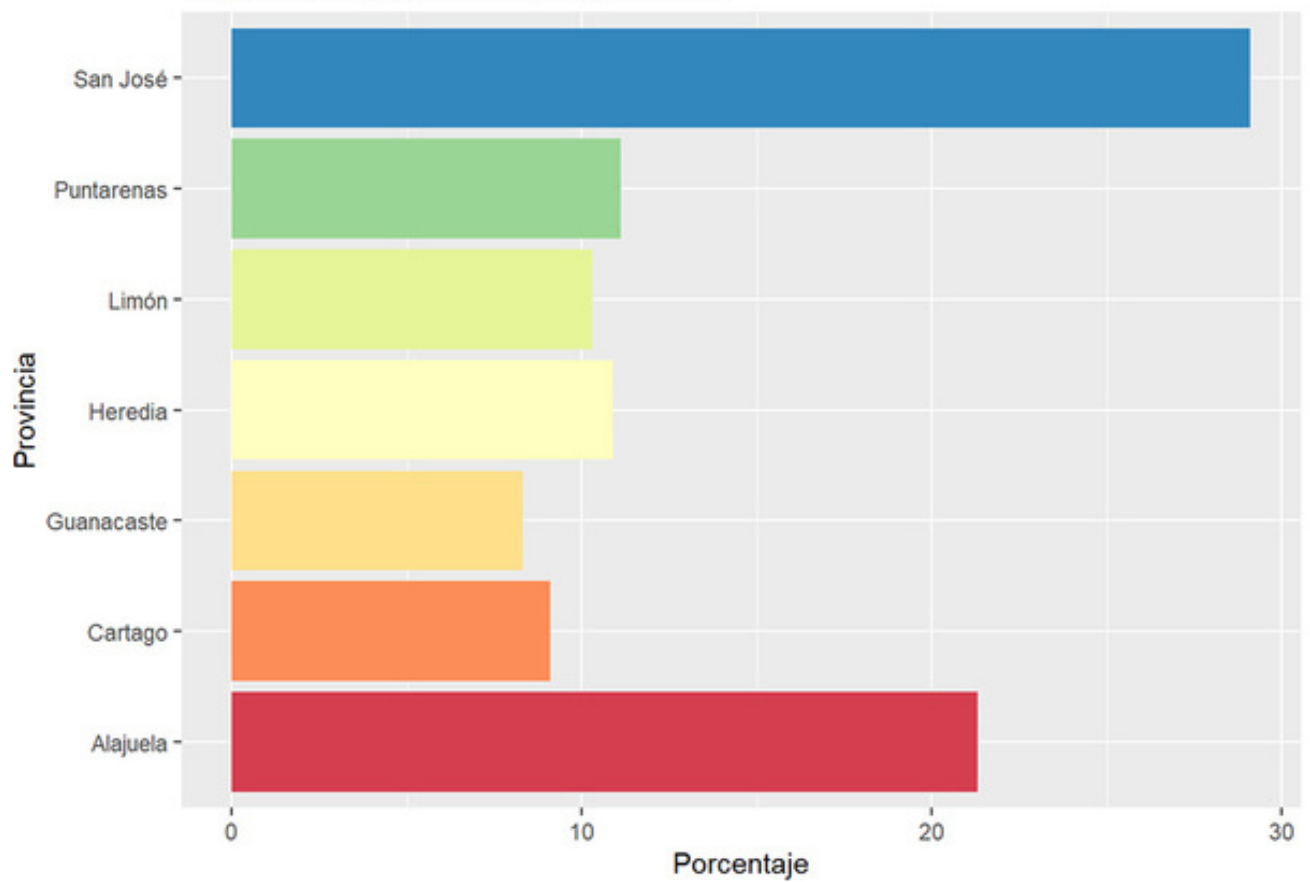
Distribución porcentual por ingresos familiares mensuales

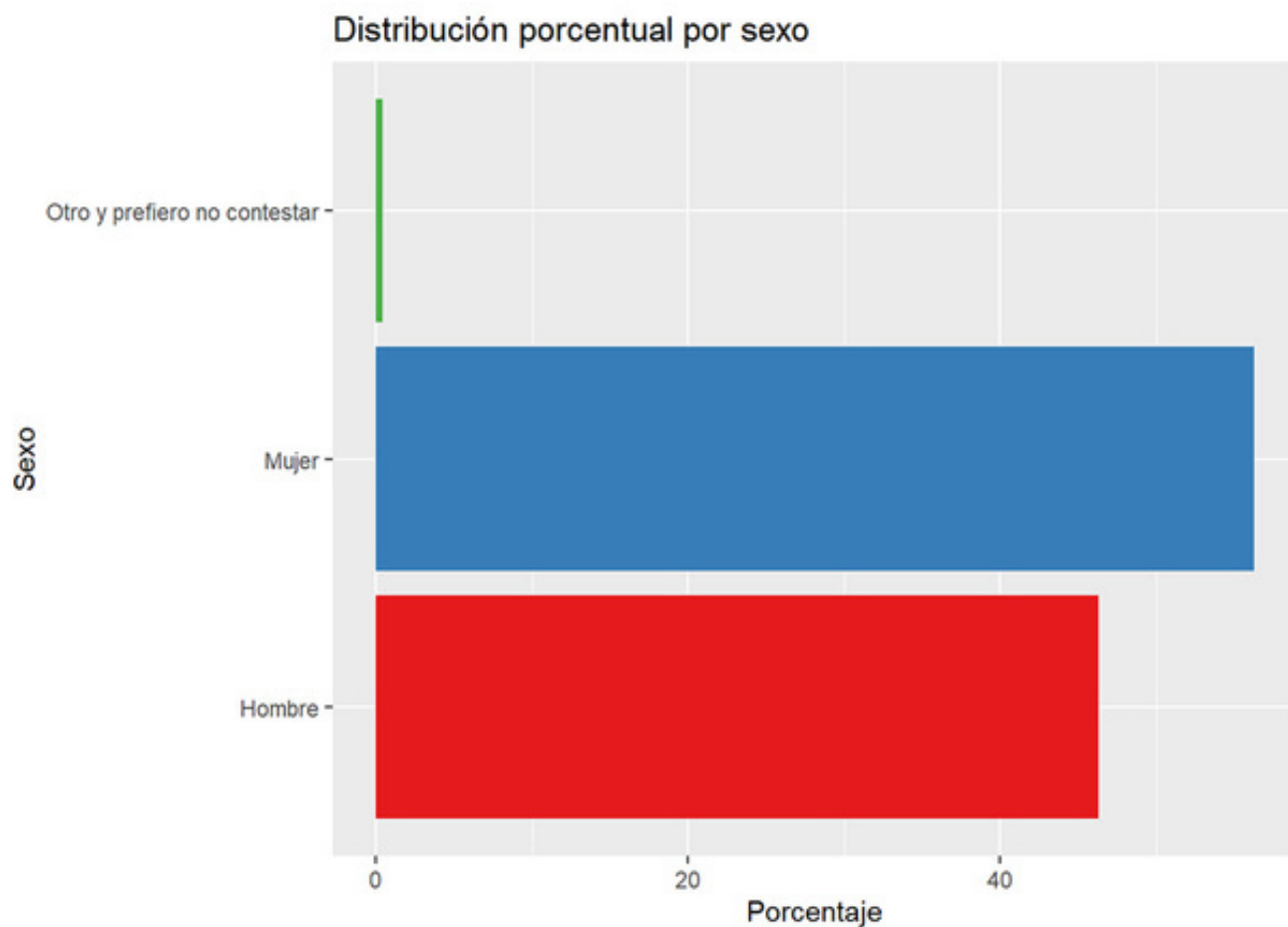


Distribución porcentual por nivel educativo



Distribución porcentual por provincia





**[Patricia Blanco Picado](#)**

**Periodista, Oficina de Divulgación e Información**

**Área de cobertura: ciencias básicas**

**[patricia.blancopicado@ucr.ac.cr](mailto:patricia.blancopicado@ucr.ac.cr)**

**Etiquetas:** [salud mental](#), [investigacion](#), [instituto de investigaciones psicologicas](#), [pandemia](#).