

Salud Mental en estudiantes de la Universidad de Costa Rica, Sede Guanacaste: Una realidad invisibilizada

*Mental Health in students of the Universidad de Costa Rica, Sede
Guanacaste: An invisible reality*

Natalia Brenes Viales¹

Arielka Esteysin Brizuela Villarreal²

Ana Luisa Casanova Guido³

Daniela González Víctor⁴

Rita Yazmín Hernández Castillo⁵

RESUMEN

Desde el contexto universitario se presentan factores de riesgo asociados a la ansiedad y depresión. Por dicha razón, en esta investigación-acción, desde el enfoque cualitativo, se propuso como objetivo promover la salud mental en la población estudiantil mediante cinco acciones lúdico-recreativas en la Sede de Guanacaste de la Universidad de Costa Rica. Se dio una participación de 227 estudiantes de diversas carreras y los resultados reflejaron la presencia de ideación suicida, frustración, cansancio y síntomas ansiosos, asimismo, se encontraron factores protectores como la familia, amigos y la beca socioeconómica. Se recomienda replicar el proyecto en otros contextos universitarios de forma tal que se involucre tanto a estudiantes como docentes debido a la influencia de dichos elementos en el proceso de aprendizaje.

Palabras clave: salud mental, psicología, prevención, factores de riesgo, factores protectores.

ABSTRACT

In the university context there are a few risk factors related to anxiety and depression. As a response to this situation, the present study aims to promote mental health in the student population that belongs to the University of Costa Rica's Campus in Liberia, Guanacaste through five recreational activities. A total of 227 students from various careers participated and the results reflected the presence of suicide ideation, frustration, fatigue, and anxiety symptoms, as well as the existence of protective factors such as family, friends, and university scholarship. The replication of the strategies proposed is desirable in other university contexts, involving students and professors in order to recognize the influence of the factors mentioned in the learning process.

Keywords: mental health, psychology, prevention, risk factors, protective factors.

¹ Universidad de Costa Rica. San José, Costa Rica. Estudiante de Psicología. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2683-1385> Correo electrónico: natalia.brenes19@ucr.ac.cr

² Universidad de Costa Rica. San José, Costa Rica. Estudiante de Psicología. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1771-3758> Correo electrónico: arielka.brizuela@ucr.ac.cr

³ Universidad de Costa Rica. San José, Costa Rica. Estudiante de Psicología. ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7919-3500> Correo electrónico: ana.casanovaguido@ucr.ac.cr

⁴ Universidad de Costa Rica. San José, Costa Rica. Estudiante de Psicología. Correo electrónico: daniela.gonzalezvictor@ucr.ac.cr

⁵ Universidad de Costa Rica. San José, Costa Rica. Estudiante de Psicología. Correo electrónico: rita.hernandezcastillo@ucr.ac.cr

DOI: <https://doi.org/10.15517/wl.v17i2.53501>

Recepción: 23/8/2022 Aceptación: 15/12/2022

Introducción

La salud mental del ser humano debe priorizarse como uno de los elementos más importantes para un desarrollo y desempeño óptimo, además, se requiere de un abordaje con cautela, eficiencia y con diferentes intervenciones que permitan su atención o bien, desde un enfoque más preventivo en pro del bienestar del individuo. A grandes rasgos, cabe señalar que esta hace referencia a un estado de bienestar integral; que no toma en cuenta solamente la dimensión física y ausencia de patologías, sino que contempla la importancia de las áreas sociales y psicológicas de cada persona (Organización Mundial de la Salud, 2013).

A nivel internacional, existen diferentes organizaciones e instituciones que han visibilizado una problemática creciente relacionada con el deterioro de la salud mental de personas de todas las edades, incluyendo enfáticamente a la población adulta joven. Asimismo, diversas investigaciones concluyen que el empobrecimiento de esta es reflejado en índices elevados de ansiedad, depresión, malestares diarios, y poco apoyo social (Bibi, Blackwell y Margraf 2021; Hicdurmaz, Inci y Karahan 2017; Cuenca et al. 2020).

Incluso, se contempla también la baja felicidad subjetiva, pensamientos automáticos, baja autoestima, estrés, afectaciones familiares y socioeconómicas. Todas vinculadas con el periodo de la vida universitaria (Micin y Bagladi 2011; Chau y Viella 2017; Conrad, et al. 2021; Cova, et al. 2007).

La Federación Mundial de la Salud Mental, publicó un reporte actualizado de la importancia de la salud mental en una población que se encuentra expuesta a los acelerados cambios del mundo y la sociedad, que, además, como parte de su desarrollo, se encuentran en la transición de la adolescencia a la adultez con todas las características y responsabilidades que esto conlleva (The World Federation for Mental Health 2018).

Por otro lado, en Costa Rica los trastornos depresivos aumentaron en al menos un 35,2% y los trastornos de ansiedad un 35,6%. Lo que, a su vez, se traduce en un cambio porcentual en 7.5 y 10 puntos mayores que los datos del año previo a la pandemia. Cabe señalar que, se observa en los hallazgos una mayor afectación en las personas jóvenes debido a las restricciones devenidas con el progreso de la pandemia por la enfermedad de COVID-19 que afectaron centros educativos (entre estos las universidades), limitando el

acceso a espacios de recreación y socialización (Cordero «La otra epidemia: Costa Rica supera crecimiento mundial de casos por depresión y ansiedad»).

En esta línea cabe mencionar que la Universidad de Costa Rica (UCR) ha llevado a cabo diferentes estrategias para contribuir a la salud y bienestar de la población universitaria, principalmente desde la Oficina de Bienestar y Salud (OBS).

En conversación con Cynthia Córdoba⁶, representante de la OBS de la UCR, expone que el trabajo realizado con 12 889 estudiantes determina áreas de atención importantes en la población estudiantil de la institución en cuanto a la salud mental, como por ejemplo; falta de prácticas de autocuidado, vulnerabilidad de las personas con identidades de género (fuera del binarismo de género), creencias culturales entorno a la salud mental de tipo biológicas y acciones insuficientes de prevención y promoción de la salud.

Según la Universidad de Costa Rica, «Reglamento sobre el Uso de Propaganda, Divulgación y Otras Actividades Estudiantiles de la Universidad de Costa Rica», además de la participación de la OBS, la Oficina de Orientación y la Vicerrectoría de Vida Estudiantil, han ejecutado acciones y medidas para atender la salud mental de la población estudiantil y favorecer la permanencia en la universidad, priorizando su bienestar físico, emocional y social. Debido a que, si dichas problemáticas no son abordadas adecuadamente, pueden generar consecuencias perjudiciales para la persona que las experimenta. En el caso de estudiantes universitarios, se observa con mayor incidencia los efectos del deterioro en la salud mental.

A raíz de ello, para el año 2020, la OBS reporta como principales motivos de consulta síntomas relacionados con la ansiedad en un 36%, síntomas depresivos en un 23% y síntomas mixtos en un 18,2%. Aunado a ello, también se presentó el estrés en un 7,4% y problemas familiares en 6,8% de las personas encuestadas. Sin embargo, no se incluyeron datos estadísticos del comportamiento suicida debido a la sensibilidad del tema (Cordero, «La otra epidemia: Costa Rica supera crecimiento mundial de casos por depresión y ansiedad», párr.4).

En conversación con Cynthia Córdoba⁷, se evidenció que la población estudiantil de la Universidad de Costa Rica presenta las condiciones mencionadas anteriormente. No

⁶ Cynthia Córdoba, Zoom, 29 de abril de 2022.

⁷ Ver nota 1

obstante, a pesar de que se han identificado situaciones que requieren un abordaje integral por parte de la institución, para efectos del presente proyecto se plantea como problema central: la ausencia de espacios recreativos y lúdicos que fomenten la salud mental en la población estudiantil de la Sede de Guanacaste.

Tomando en consideración la problemática mencionada, la presente propuesta está direccionada a la promoción de la salud mental con el objetivo de diseñar una estrategia dirigida a la población estudiantil de la sede de Guanacaste durante el I ciclo, 2022 con la finalidad de que esta pueda replicarse en otras sedes y recintos de la UCR.

Finalmente, cabe mencionar que abordar esta problemática desde el contexto de la Sede de Guanacaste y la incorporación del resto de sedes y recintos, podría significar una mejora de la calidad de la experiencia universitaria, fomentando a través de diversas actividades integrales y relacionadas directamente con la promoción de la salud mental, la interiorización y desarrollo de habilidades para la vida en la población estudiantil, lo cual tendrá beneficios a largo plazo en la autorregulación psicológica, bienestar integral y por supuesto, en las interrelaciones sociales.

No obstante, a pesar de ser una iniciativa importante en el panorama de la Universidad de Costa Rica, para la Sede de Guanacaste específicamente, es una necesidad imperante producir un marco de acción enfocado en la promoción de la salud mental debido a la poca atención que se ha invertido en esta materia, lo que resulta en la existencia de recursos limitados y escasamente aplicados para la población estudiantil.

Metodología

Diseño Metodológico

El presente proyecto se realizó desde el enfoque cualitativo de tipo Investigación-Acción de manera participativa. La cual se basa en la formulación de preguntas relacionadas con las problemáticas que presenta una comunidad, en este caso, la población estudiantil de la Sede de Guanacaste. Esto permite brindar información diagnóstica y la ejecución de acciones en respuesta a la situación identificada (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

Asimismo, las acciones planteadas respondieron a uno de los objetivos definidos por la Oficina de Bienestar y Salud, la cual inició en un periodo anterior el proceso de

diagnóstico de la problemática en torno a la promoción de la salud mental en la Universidad de Costa Rica.

Participantes

La población del estudio corresponde a la comunidad estudiantil de la Universidad de Costa Rica, Sede de Guanacaste. Mientras que, la muestra se constituyó por un total de 227 estudiantes. Los criterios de inclusión no diferencian entre géneros, por lo que podían ser tanto mujeres como hombres, con una matrícula activa en la Sede en alguna de las diferentes carreras que se ofrecen, entre las que se encuentran: Inglés, Ingeniería Civil, Eléctrica, Informática Empresarial, Ciencias de la Educación, Ciencias Agroalimentarias, Dirección de Empresas, Contaduría, Administración Aduanera, Derecho, Psicología y Salud Ambiental.

Como criterios de exclusión se determina como fuera de la posibilidad de participar a las personas ya graduadas o no matriculadas en la Sede.

Fase de Investigación

Las bases teóricas e investigativas del proyecto se recopilaron a partir de la revisión bibliográfica del tema tanto de artículos nacionales como internacionales, los cuales incluyeron tesis de grado y posgrado, informes institucionales, noticias, informes de organismos internacionales, etc.

Instrumentos

Por otra parte, se construyó en la plataforma de Formularios de Google, un instrumento de 8 preguntas en las que se consultaron aspectos como la disposición o interés a participar en una lista de actividades pensadas para el proyecto, así como sugerencias de dinámicas según las preferencias de la muestra; esta fue distribuida a la población estudiantil mediante el aporte de las coordinaciones de las carreras en la Sede y las personas docentes.

Fase de Acción

Una vez reunida la información sobre el tema de salud mental en el contexto universitario, así como los datos brindados por la Oficina de Bienestar y Salud de la

Universidad de Costa Rica, se llevaron a cabo las siguientes acciones encaminadas a la promoción de la Salud Mental en la población estudiantil:

1. Tarde de Cine

Se planteó como un espacio donde las y los estudiantes podían compartir y experimentar un rato agradable, así como discutir aspectos de la salud mental en relación con el film expuesto. La divulgación fue realizada mediante afiches colocados en las instalaciones de la Sede, redes sociales y finalmente, se invitó a las personas de forma presencial, además, se dispuso de palomitas gratuitas, lo cual se comunicó en la publicidad de dicha actividad. Incluso, el espacio se preparó con la finalidad de generar un ambiente de relajación para lo que se utilizaron *Mats* de Yoga.

2. Un café para salud mental

Esta intervención se desarrolló al aire libre, en la que la población universitaria pudo trabajar temas relacionados con la salud mental y disfrutar de un café, asimismo, se promovió el autoconocimiento, el reconocimiento de la resiliencia y fortalezas de la persona. La dinámica se dividió en tres puestos, en cada uno de estos espacios había un mural decorado donde las personas se acercaron y anotaron en un *post-it* un logro, algo por lo que estaban agradecidos/as o un problema y lo pegaron en el mural correspondiente. Posterior a su participación se proporcionó a cada partícipe un refrigerio.

3. Visibilización de la población LGBTQI+

Mediante el acercamiento directo a la población estudiantil de la Sede de Guanacaste, se solicitó a las personas escribir en un *post-it* un mensaje o frase hacia la población LGBTQI+; a cambio, se les presentaron varias opciones de *stickers* de las que podrían elegir una, ya fueran banderas u otras con frases alusivas al tema. Los mensajes se recolectaron, filtraron y posteriormente se colocaron en un cartel de papel periódico que fue colgado en una pizarra de anuncios en el primer pasillo de la Sede para hacer efectiva su visualización pública.

4. Estrés y Ansiedad

Para abordar el tema de estrés y ansiedad se empleó la dinámica de origami por parte de las encargadas, quienes elaboraron 45 figuras antiestrés de tres tipos: pop it,

trampa para dedo y botones, estas fueron repartidas a la población estudiantil según su preferencia junto con la entrega de un confite y a cambio se les solicitó escribir en un *post-it* una frase o comentario breve de cómo se sentían al momento.

5. Habilidades para la Vida, Reconocimiento de Emociones

La dinámica consistió en un espacio al aire libre donde se les ofreció a los participantes la escogencia de una tarjeta representativa de la emoción con la que se identificaran, la cual contenía al lado opuesto estrategias, técnicas o información relevante enfocada en el manejo sano de estas. Posterior a su participación se proporcionó a cada participante un refrigerio.

Cabe destacar que se tuvieron presentes en todo momento los lineamientos para la prevención del contagio por COVID-19.

Análisis

Para la última fase, se realizó un conteo de los materiales utilizados respecto a la participación de las personas, así como los aportes que realizó cada estudiante mediante comentarios relacionados con la experiencia estudiantil y su salud mental. Asimismo, se comparó cada uno de los resultados obtenidos en cada actividad con el fin de puntualizar aquellas con mayor éxito y otras que no se recomiendan implementar en proyectos futuros, por tanto, se presenta sistematizado por actividad.

Resultados

Sondeo de promoción de la salud mental

En el primer proceso de divulgación del sondeo se obtuvo un total de 30 respuestas, sin embargo, al aplicarlo nuevamente, el total incrementó a 126 personas que completaron el instrumento. Así, el 80% afirmó la posibilidad de participar en un taller sobre salud mental con un promedio de 2 a 3 sesiones, especialmente los martes (40%) y viernes (43%) durante el horario de la tarde.

Las actividades seleccionadas con mayor frecuencia se caracterizaron por ser al aire libre y en especial la opción de un café para la salud mental, mientras que, en comentarios, como parte de las sugerencias, predominan las siguientes actividades:

dinámicas de autoconocimiento, trabajo en grupo, técnicas para el manejo de la ansiedad, conversatorio entre estudiantes, arte (pintura y/o dibujo) y noche de cine.

Tarde de cine

Como ya se señaló, la primera actividad consistió en la proyección de la película *Lars and the Real Girl*, o *Lars y la Chica Real*, dirigida por Gillespie (2007). En cuanto a la participación, ningún estudiante se presentó en el lugar convocado aun cuando las facilitadoras se mantuvieron en este durante más de una hora después del tiempo propuesto.

Es importante señalar que, las raciones de palomitas destinadas al desarrollo del Cine Foro fueron repartidas a la población estudiantil como un incentivo de participación a las siguientes actividades, estas fueron distribuidas entre los estudiantes con una tarjeta de invitación para la primera actividad de café.

Un café para salud mental

La participación fue de 100 estudiantes, lo cual contribuyó a crear un espacio muy activo, lúdico, de socialización y de discusión acerca de la promoción de la salud mental. Los resultados de esta actividad fueron las expresiones que cada uno de los participantes realizó en los *post-its*.

Como parte de los logros escritos por la población estudiantil, se encuentra “*Ser resiliente ante la adversidad, vivir sola, sanar heridas, estudiar*”, “*Pasar los cursos de carrera*”, “*Sobrevivir*”, “*Adaptarme a los cambios*”, “*Estar con vida y venir a la U*”, “*Nunca rendirme*”, “*Ser perseverante hasta el final*” “*Hoy almorcé*”, “*Seguir viva después de tres intentos de suicidio, poder estudiar*”, “*No darme por vencido*”, “*Tengo un mes libre de autolesiones*”.

Asimismo, algunos de los agradecimientos expresados se reflejan en frases como: “*Agradecimiento a Dios por no dejarme rendirme en la carrera*”, “*Salud*”, “*Por conocer gente tan linda*”, “*Familia y trabajo*”, “*Por mi mamá*”, “*Agradezco por salir de una relación abusiva. Agradezco por elegirme a mí*”, “*Tener perritos nuevos en la familia*”, “*Poder ver a mi perrito crecer*”, “*A mis padres por el esfuerzo*”, “*Tengo comida*”, “*Me expreso más que antes*”, “*Estar rodeada por personas maravillosas*”, “*Estar en la UCR*, entre otras.

Como parte de los problemas, la población estudiantil señala aspectos como *“Sentirme limitada en mis gustos”, “Estrés y ansiedad”, “Autoestima baja y no poder cumplir con las expectativas de mi familia”, “Me importan mucho las opiniones de los demás”, “Mucha materia y exámenes”, “Sentir que no valgo y no querer seguir luchando en la vida”, “Ya no tengo plata”, “No sentirme autosuficiente”, “No controlar mis emociones”, “Los antidepresivos me tienen mal”*.

Cabe destacar que, la respuesta de las y los participantes en esta intervención fue positiva, las personas se dirigieron a las facilitadoras de forma muy cordial, expresaron agradecimiento por la merienda así como por el espacio brindado para reflexionar acerca de la importancia de salud mental, tenían curiosidad por el tema, invitaban a otras personas a la actividad y hacían capturas de video e imágenes del espacio.

Visibilización de la población LGBTQI+

La participación fue significativa, con 54 personas que escribieron en los *post-its* sus mensajes dirigidos a la población LGBTQI+ en la Sede. Ninguno de estos debió ser eliminado puesto que todos cumplieron con el requisito central de mantener el respeto.

Algunas de las notas recolectadas expresan frases como: *“No tenés que salir de ningún closet, las personas tienen que abrir su mente y corazón”, “El amor propio se fortalece cuando aceptamos cada aspecto que nos identifica”, “Las personas no pueden comprender lo que no pueden sentir, mientras tu comprendas lo que sientes, se feliz siendo lo que quieras”, “Estamos juntos en esto. Aunque las cosas parezcan difíciles, deberemos movernos juntos. Por una sociedad más justa, llena de gente buena” y “Somos una generación donde amar debería ser nuestra revolución”*, entre otras.

Estrés y ansiedad

Se obtuvo una participación de 21 personas que escribieron en un *post-it* sus sentimientos y estado de ánimo respecto al día, la semana o el semestre en general.

Quienes indicaron sentirse bien correspondió a tres personas, mientras que las restantes 18 señalaron ansiedad, depresión, frustración, angustia y cansancio, preocupación por entregas de trabajos, exámenes y cursos como principales comentarios. Se presentaron verbalizaciones importantes de estudiantes relacionadas con un deseo de morir. Por ejemplo, indicaron: *“quisiera que me atropelle un camión”, “¿y qué hago si*

me quiero matar?” y “hoy casi me atropellan, se hubiera cumplido mi sueño”, además, una de las personas reaccionó a través del llanto cuando se le solicitó escribir sobre cómo se sentía, incluso, comentó que específicamente la mañana de dicho día había conversado con su amiga sobre querer morir.

Entre las notas fue posible observar algunas de las siguientes ideas: “mal, no duermo por ansiedad. No me puedo concentrar, no como las tres veces al día y siento que todo lo tengo encima. A veces cuando bromeo sobre querer una referencia al psiquiátrico, no es tan en broma”, “Me siento muy triste desde que inició el semestre. He tenido que pasar por muchos cambios y he estado compartiendo mi tiempo con personas que no tienen responsabilidad afectiva y eso ha hecho mi situación emocional peor”, “Super estresada. Sin ganas de continuar, pero haciendo lo que se puede”, y finalmente “Me siento bloqueada emocionalmente por tanta presión”.

Habilidades para la vida, reconocimiento de emociones

La dinámica tuvo una duración de 2 horas y 30 minutos y se contó con la participación de 52 participantes, cantidad registrada a partir del recuento de las tarjetas entregadas, las cuales se pueden observar en la siguiente tabla.

Tabla 1. Registro de las cantidades de tarjetas de emociones al inicio y final de la actividad.

Emoción	Inicio	Final
Calma	9	0
Enojo	15	10
Tristeza	15	3
Alegría	17	2
Miedo	17	6

Se evidenció que las tarjetas que fueron tomadas con mayor frecuencia al inicio fueron las de tristeza por parte de ambos géneros, además, a pesar de que tomaban solamente una, la mayoría optaba por leer otras dentro de las cuales solían estar enojo y miedo.

Las tarjetas relacionadas con la calma en su mayoría eran tomadas por personas del género masculino, algunos señalaban que en este punto del semestre ya no podían cambiar sus notas o hacer grandes mejoras, por lo tanto, lo único que les quedaba era esperar resultados o resignarse.

Discusión

La nula participación de la población estudiantil en la proyección del largometraje refleja un aspecto fundamental que diferencia la actividad, es decir, la duración de la película (1 hora y 46 minutos), mientras que, las siguientes solo requirieron de aproximadamente 10 minutos en total. Por lo tanto, se debe considerar que la inversión de tiempo que implicaba el cine foro pudo haber sido un factor determinante para la escasa participación, influido también por las responsabilidades académicas, las cuales, como se destaca en los comentarios del estudiantado, son una prioridad y se sobreponen a actividades recreativas de este tipo

Por otra parte, respecto a los resultados de la segunda actividad, en todas las clasificaciones de temas propuestos predominaron pensamientos que giran en torno a las vivencias de ser estudiante, la familia, grupos de pares, mascotas, la condición económica, la carga académica, la ansiedad y la depresión. Aunque se presentaron en menor medida, otros puntos importantes que se pueden destacar son la espiritualidad (asociada con el cristianismo), la salud física, la sexualidad, las conductas autolesivas y el suicidio.

En cuanto a la intervención relacionada con la visibilización de la población LGBTI+, la participación durante la confección del cartel fue significativa, de manera tal que los mensajes reflejaron expresiones de apoyo, concientización, reconocimiento del valor e importancia de dicha población, empatía por parte de las personas participantes e interés en la temática de la actividad.

Consecuentemente, a pesar de que la primera etapa de la actividad se consideró exitosa, se presentaron inconvenientes durante la divulgación, los cuales se convirtieron en un obstáculo para lograr el alcance previsto con anterioridad, es decir, generar concientización sobre la población mencionada a través de la permanencia del cartel en un lugar visible y de concurrencia durante un mínimo de una semana.

La cuarta intervención ejecutada correspondiente al tema de Estrés y Ansiedad fue reconfigurada debido a los resultados observados en las actividades previas. Gracias

a la corta duración y fácil participación que requirió la dinámica, la población estudiantil demostró anuencia a compartir de manera anónima comentarios sobre su estado de ánimo.

En términos generales, los motivos más frecuentes coinciden en factores académicos y salud mental. Como es de observar en los resultados, la mayoría de participantes reportan una sintomatología y pensamientos vinculados con ansiedad, depresión, angustia, cansancio y frustración, los cuales se relacionan directamente con expectativas determinadas por entregas de asignaciones, exámenes o bien, la evaluación en los cursos.

Por otra parte, las reacciones de estudiantes que participaron permitieron comprobar un malestar psicológico marcado que posiblemente no ha sido abordado de manera adecuada, lo que a su vez podría explicar hasta cierto punto su verbalización a través del chiste. Ante esto, es importante tomar en cuenta la temporalidad de aplicación, puesto que se realizó en medio del cierre de semestre, momento en el que la presión incrementa debido a la estructuración de las evaluaciones en la Universidad. A raíz de esto, podría considerarse posible que las afectaciones en la salud mental son influenciadas de manera importante por las exigencias académicas.

Por otro lado, considerando las condiciones y necesidades de la población estudiantil, la última intervención titulada “Habilidades para la Vida, Reconocimiento de Emociones” también tuvo modificaciones en el proceso de ejecución. Un aspecto fundamental es que, el material de las emociones se preparó con cantidades diferentes, puesto que, en actividades previas se evidenció la prevalencia de algunas emociones con respecto a otras entre las y los estudiantes.

Además, durante el desarrollo de dicha actividad, el espacio generado destacó la incidencia de preocupaciones constantes, así como conflictos que provocan emociones como el miedo y tristeza. En la misma línea, parte de lo señalado por la población estudiantil conlleva a considerar una prevalencia de síntomas de ansiedad, aunado a la falta de espacios y tiempo para algunas actividades que serían de su agrado realizar.

Otro elemento de importancia a partir de los resultados de la actividad es la necesidad de escucha en la población estudiantil, esto debido a que, en el discurso se incluye constantemente la tristeza, lo cual, a su vez, se complementa con lo identificado en las intervenciones restantes. Asimismo, se destaca que, los recursos informativos y

estratégicos vinculados con el manejo de emociones resultaron ser de suma utilidad a razón de que responden directamente a los factores de riesgo observados.

En otro orden de ideas, las limitaciones fueron diversas, entre las que se encuentra la disponibilidad de tiempo con la que cuenta la población estudiantil; mayormente debido a la sobrecarga de asignaciones académicas y otras evaluaciones pendientes durante el cierre del semestre. Del mismo modo, se manifiesta una dificultad en el proceso de convocatoria a falta de un medio de comunicación con el alcance suficiente para incentivar la participación de todas las personas estudiantes en la Sede.

Finalmente, otra limitación fue con respecto a la vigilancia del producto final de la Actividad #3: Visibilización de la Población LGBTIQ+, esto debido a que, una vez colocado en la pizarra de anuncios, fue imposible asegurarse que se mantendría en dicho lugar por el tiempo esperado, el cual era de una semana como mínimo; al contrario, únicamente estuvo disponible a la población de la Sede por menos de 24 horas como consecuencia de una situación fuera del control de las responsables.

Conclusiones

A partir de las actividades se obtuvo un panorama realista de situaciones que generalmente pasan desapercibidas, sin embargo, la falta de reconocimiento de tales provoca dificultades en el desarrollo de un plan de acción puntual. De esta manera, es oportuno que, en futuras intervenciones, se involucre tanto a la población estudiantil como al equipo docente, considerando a su vez que, parte de las situaciones se reflejan e influyen en procesos de aprendizaje.

Además, el deterioro de la Salud Mental en la comunidad estudiantil de la Sede es un factor que implica riesgos importantes que deben ser atendidos con urgencia. Además, los hallazgos identificados por la OBS en el año 2020 son coherentes con los obtenidos en el presente proyecto en lo que respecta a rasgos de ansiedad y depresión.

Los cambios realizados a la ejecución de la práctica permitieron crear espacios atractivos para la población estudiantil de acuerdo con sus intereses y realidad. Esto permitió identificar que, las intervenciones que son de duración breve son las más adecuadas, contemplando que la población estudiantil no dispone de tiempo para participar en actividades que sean de larga duración.

Finalmente, en futuras intervenciones, además de abordar temáticas como el estrés académico y la ansiedad, es necesario que se tome en cuenta que parte de las necesidades reflejadas se vinculan con problemáticas como dificultades en el manejo de emociones, estrés, ansiedad, autoestima, educación financiera, motivación en el proceso de aprendizaje, autoconcepto y estrategias para mejorar la concentración y atención.

Referencias

- Bibi, Akhtar, Blackwell, Simon y Margraf, Jürgen, «Mental health, suicidal ideation, and experience of bullying among university students in Pakistan», *Journal of Health Psychology* 26, 8 (2021): 1185-1196. <https://doi.org/10.1177/1359105319869819>
- Chau, Cecilia y Vilela, Patty, «Determinantes de la salud mental en estudiantes universitarios de Lima y Huánuco». *Revista de Psicología*, 35, 2 (2017): 387-422. http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0254-92472017000200001
- Conrad, Rachel, Hyeouk Hahm, Amanda Koire, Stephanie Pinder-Amaker y Cindy Liu. «College Student mental health risks during the COVID-19 pandemic: Implications of campus relocation». *Journal of Psychiatric Research* 136, (2021): 117-126. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8635290/pdf/main.pdf>.
- Cordero, Monserrat, «La otra epidemia: Costa Rica supera crecimiento mundial de casos por depresión y ansiedad», *Instituto de Investigaciones Psicológicas*, 27 de Octubre 2021, <https://iip.ucr.ac.cr/es/noticias/la-otra-epidemia-costa-rica-supera-crecimiento-mundial-de-casos-por-depresion-y-ansiedad>.
- Cova, Felix, Walter Alvial, Aro Macarena, Ana Bonifetti, Marilyn Hernández y Claudio Rodríguez, «Problemas de Salud Mental en Estudiantes de la Universidad de Concepción», *Terapia Psicológica* 25, (2007): 105-112. https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-48082007000200001
- Cuenca, Nancy, Maribel Robladillo, Monica Meneses y Josefina Suyo-Vega, «Salud mental en adolescentes universitarios Latinoamericanos: Revisión Sistemática». *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica* 39, 5 (2020): 689-695. <https://www.redalyc.org/journal/559/55965387003/html/>.

- Organización Mundial de la Salud. Plan de acción sobre salud mental 2013-2020. Organización Mundial de la Salud, 2013. https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/97488/9789243506029_spa.pdf.
- Hernández Sampieri, Roberto, Carlos Fernández Collado y María del Pilar Baptista Lucio. *Metodología de la Investigación*. México: McGraw Hill Education, 2014.
- Hicdurmaz, Duygu, Inci, Figen y Karahan, Sevilay, «Predictors of Mental Health Symptoms, Automatic Thoughts, and Self-Esteem Among University Students». *Psychological Reports*, 12, 4 (2017): 650-669. <https://doi.org/10.1177/0033294117707945>
- Micin, Sonia, y Bagladi, Verónica, «Salud Mental en Estudiantes Universitarios: Incidencia de Psicopatología y Antecedentes de Conducta Suicida en Población que Acude a un Servicio de Salud Estudiantil». *Terapia Psicológica*, 29, 1(2011): 53-64. https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-48082011000100006
- The World Federation for Mental Health. Young People and Mental Health in a Changing World. The World Federation for Mental Health, 2018. https://wfmh.global/img/what-we-do/publications/WMHD_REPORT_19_9_2018_FINAL.pdf.
- Universidad de Costa Rica. «Reglamento sobre el Uso de Propaganda, Divulgación y Otras Actividades Estudiantiles de la Universidad de Costa Rica». 22 de octubre de 1979, https://www.cu.ucr.ac.cr/uploads/tx_ucruniversitycouncildatabases/normative/propaganda.pdf.

