

## Problemas de salud mental relacionados con el manejo del estrés, percibidos por estudiantes universitarios en Costa Rica.

Ana Mariela Abarca Restrepo<sup>1</sup>, Universidad Latinoamericana de Ciencia y  
Tecnología  
2022

### Resumen

Los estudiantes universitarios de primer ingreso 2022, son únicos, se reintegran a la vida presencial tras haber vivido años de adolescencia en confinamiento, la vulnerabilidad de su salud mental actual depende grandemente de la calidad de sus relaciones familiares y de la presencia de estrategias de afrontamiento sólidas, para enfrentar los nuevos retos. Las más recientes investigaciones sobre el estudio de las consecuencias en el plano psicológico post pandemia COVID-19 revelaron un aumento de síntomas de angustia, intolerancia a la incertidumbre, depresión, malestares psicológicos y niveles de estrés que aumentaron considerablemente entre la población a nivel mundial. Por lo anterior, se desprende la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuáles son las principales variables del manejo del estrés que afectan la salud mental en los universitarios costarricenses? Para dar respuesta a esta interrogante, se elabora una investigación mixta, de alcance exploratorio mediante 25 entrevistas a profesionales expertos en el área y la aplicación de 83 cuestionarios a estudiantes. Entre los hallazgos más importantes se obtiene que al analizar los detonantes clásicos de estrés, todos aparecen bajo control por parte de los estudiantes salvo uno: el manejo de la frustración; el 53% se ha sentido abrumado, al punto de querer escapar la realidad, ante la imposibilidad de gestionar espacios sanos de autocuidado, y organización personal Este síntoma resulta de especial interés a contemplar dentro universo de la salud

---

<sup>1</sup> Ana Mariela Abarca Restrepo es Licenciada en Psicología, cuenta con una maestría en Psicopedagogía y actualmente, es estudiante de la Maestría en Gerencia de Proyectos de ULACIT. Su experiencia profesional de más de 15 años se evidencia en el área de la psicología educativa y clínica, con el diseño e implementación de protocolos de actuación para Trastornos del Espectro Autista, en educación privada general básica y diversificada. Ha liderado equipos de trabajo multidisciplinarios en procesos de atención a la salud emocional en contextos educativos y se ha desempeñado como profesora universitaria, impartiendo clases a generaciones de psicólogos en ULACIT desde el año 2002. Su correo electrónico es [abarca.mariela@gmail.com](mailto:abarca.mariela@gmail.com)

mental, dado que puede desencadenar otra sintomatología compleja de interés como la ansiedad y depresión. Es imprescindible reconocer que dentro de la nueva normalidad de este orden social post-pandemia que se construye, resulta valioso colocar la salud mental como un eje medular para la articulación de estrategias de apoyo, seguimiento y retención de los estudiantes.

**Palabras Clave:** Salud Mental, Estrés, Estudiantes Universitarios.

### **Abstract**

College freshmen of 2022 are unique, they reintegrate into face-to-face life after spending their adolescent years in confinement, the vulnerability of their current mental health depends largely on the quality of their family relationships and the presence of solid coping strategies to face new challenges. The most recent research on the study of the psychological consequences of the COVID-19 pandemic revealed an increase in symptoms of anguish, intolerance of uncertainty, depression, psychological discomfort and stress levels that increased considerably among the population worldwide. Therefore, the following research question arises: What are the main stress management variables that affect mental health in Costa Rican university students? To respond to the above, a mixed investigation was carried out, with an exploratory scope through 25 interviews with expert professionals in the area and the application of 83 questionnaires to college students. Among the most important findings, when analyzing the classic triggers of stress, is that they all appear to be under control by the students except one: the management of frustration, where 53% have felt overwhelmed, to the point of wanting to escape reality, given the impossibility of managing healthy spaces for self-care and personal organization. This symptom is of special interest to contemplate within the universe of mental health, since it can trigger other complex symptoms of interest such as anxiety and depression. It is essential to recognize that within the new normality of this post-pandemic social order that is being built, it is valuable to place mental health as a core axis for the articulation of support, monitoring and retention strategies for students.

**Key Words:** Mental Health, Stress, College Students.

## **Introducción**

En situaciones de crisis (llámese guerras, desplazamientos forzados, migración, desastres naturales, epidemias, entre otros), las consecuencias para la salud física de las personas resultan claras y evidentes, por lo que han sido objeto de atención por la Medicina desde su surgimiento como ciencia. Sin embargo, el estudio de sus consecuencias en el plano psicológico es relativamente reciente e insuficientemente estudiado.

Durante el confinamiento por la pandemia del COVID-19, investigaciones revelaron “un aumento de síntomas de angustia, intolerancia a la incertidumbre, depresión y mayores niveles de estrés (...) el malestar psicológico aumentó considerablemente entre la población, y disminuyeron sentimientos de confianza y optimismo, así como los de vitalidad y energía en la población mundial.” (Brooks et al. 2020)

El más reciente estudio sobre salud mental llamado “Prevalencia y carga mundial de trastornos depresivos y ansiedad en 204 países y territorios en 2020 debido a la pandemia COVID-19”, publicado en octubre del año pasado por Santomauro (como se citó en Cordero, 2021), indica exclusivamente para nuestro país que:

(Se) presentó un aumento del 35,2% en el reporte de trastornos depresivos y un 35,6% para los trastornos de ansiedad en el año 2020. Esto lo ubica 7.6 puntos porcentuales por encima del promedio global en trastornos depresivos, así como 10 puntos porcentuales arriba del promedio planetario en trastornos de ansiedad para el año anterior.

Lo anterior ubica a nuestro país, Costa Rica, con una importante alerta en salud mental poblacional y con pocas estrategias de acción, para “regular la salud mental de nuestro país, (y generar) la nueva política nacional de salud mental con una correcta articulación entre las partes para garantizar su operatividad por parte del Ejecutivo” (Vega, 2021).

Desde una perspectiva evolutiva:

existe un consenso de que la mayoría de los problemas de salud mental primero aparecen en la edad adulta emergente entre los 20 y 25 años, una edad vital que presenta complejos desafíos de desarrollo. Está bien documentado que los problemas de salud mental son más comunes en estudiantes universitarios que en jóvenes de la misma edad que no asisten a la universidad. (Arnett, 2000; Kessler et al., 2005; Vicente et al., 2012; Winzer, et.al., 2018, como se citó en Álamo, et.al., 2020).

Lo anterior es probable “porque los jóvenes que cursan estudios universitarios se enfrentan a un conjunto de hitos normativos que a menudo los hacen más vulnerables a los problemas de salud mental.” (Álamo, et.al.,2020)

Por lo tanto, la investigación demostrará el impacto que tiene el manejo inadecuado del estrés sobre la salud mental de los estudiantes universitarios, con el fin de identificar claramente aquellas variables del estrés que les afectan mayoritariamente, para poder contrastar los resultados con otras investigaciones latinoamericanas y/o mundiales, de forma que se puedan proponer estrategias desde el Vicerrectorado de Servicios Estudiantiles de la universidad, para atender a los estudiantes que presentan afectaciones de su salud mental a causa del estrés.

La presente investigación se encuentra alineada con la Política de Investigación y Plan Estratégico 2021-2025, según la Facultad de Ciencias de la Salud, y alineado a los Objetivos del Desarrollo Sostenible, el número 3 relacionado a “Salud y Bienestar”.

### **Pregunta de investigación**

¿Cuáles son las principales variables del manejo del estrés que afectan la salud mental en los universitarios costarricenses, y deben ser atendidos en la construcción de política pública de salud mental, según lo propuesto en el ODS número #3 relativo a la Salud y el Bienestar de la organización de las naciones unidas?

## **Objetivo General**

Analizar los problemas de salud mental relacionados con el manejo del estrés que afectan la salud mental de los estudiantes universitarios.

## **Objetivos Específicos:**

1. Demostrar el impacto que tiene el manejo inadecuado del estrés sobre la salud mental de los estudiantes universitarios.
2. Analizar las variables del estrés que afectan la salud mental de los estudiantes universitarios.
3. Comparar los resultados obtenidos con investigaciones realizadas a nivel latinoamericano y/o mundial sobre el tema.
4. Proponer estrategias desde el Vicerrectorado de Servicios Estudiantiles de la universidad, para atender a los estudiantes que presentan afectaciones de su salud mental a causa del estrés.

## **Forma de Alcanzar los Objetivos**

Para poder alcanzar los objetivos de esta investigación, se realiza una revisión bibliográfica en el mes de abril y mayo del 2022, en la biblioteca digital de EBSCO, ScieceDirect, y SciELO. Para la recuperación de la información se aplicó una estrategia de búsqueda con las palabras clave: "Salud mental", "coronavirus", "COVID-19", "impacto psicosocial", "manejo del estrés", "estudiantes universitarios" y sus equivalentes en inglés.

De igual forma se revisan fuentes bibliográficas que brindan una información de calidad, veraz y confiable como la página del Ministerio de Salud de Costa Rica (<https://www.ministeriodesalud.go.cr/index.php/biblioteca/centro-de-documentacion>), así como otras fuentes de información digital que aclaran la normativa de Salud Mental en el país y políticas públicas relacionadas.

## Revisión Bibliográfica

La pandemia de COVID-19 “ha planteado muchas preguntas en torno a los efectos resultantes sobre la salud mental a través de sus efectos psicológicos, económicos y sociales a largo plazo (...) los efectos directos han creado un entorno en el que muchos determinantes de la salud mental se ven afectados” (Santomauro, 2021, p.1701).

Con el propósito de estudiar las consecuencias de la cuarentena, se han realizado múltiples investigaciones acerca de la prevalencia del estrés postraumático en población escolar, y se “han encontrado interesantes correlaciones entre estados ansiosos, introversión, síntomas asociados al trastorno obsesivo-compulsivo y otros, todos como producto de información excesiva o inadecuada sobre el COVID-19.” (De la Hoz, 2022 como se citó en Espada et al. 2020, p.75)

La OMS (2018), a través de ocho países en todo el mundo encontró que:

en la población estudiada (personas entre 18 y 22), hubo una presencia significativa de psicopatologías. Los problemas de ansiedad fueron los más frecuentes en todo el estudio. (11,7 % - 14,7 %), seguido de problemas de humor (6 % -9 %), problemas de abuso de sustancias (4,5 % - 6,7 %) y problemas de conducta (2,8% -5,3%). Las fobias (9%-11%) y el trastorno depresivo mayor (4,5%-7,7%) también fueron particularmente prevalentes. (Auerbach et al., 2018, citado por Álamo, et.al.2020, p. 72)

Álamo et.al. (2020), indica que “en Francia, el 72,9% de los estudiantes universitarios presentaban síntomas y malestar psicológico, el 86,3% reportó síntomas de ansiedad, y el 79,3% reportó síntomas depresivos. Las dificultades psicológicas fueron significativamente mayores en las mujeres que en hombres” (p.72).

En el ámbito universitario, el aumento de estudiantes que han solicitado atención psicológica durante el periodo de confinamiento ha venido en aumento, siendo en

los estudiantes de primer ingreso más notorio aun, lo cual, según Camors, et.al. (2020):

puede estar relacionado con el poco tiempo que asistieron a la presencialidad, donde no fue posible establecer redes de apoyo entre sus pares, generar estrategias de socialización y afrontamiento, hasta incluso tener escenarios reales no controlados para frustrarse oportunamente. En Uruguay al menos, la primera encuesta en salud mental universitaria indicó que un tercio de los estudiantes de educación superior presentaban síntomas depresivos y ansiosos asociados a estrés. (p.81)

Un análisis en población joven y activa de la India, indica que “los estados de ánimo negativos, las aprensiones y factores estresantes son mucho más frecuentes en esta población, afectando su salud mental positiva. Asimismo, sugieren que esta no depende de factores como el género o la edad” (Mathew et al., 2021, p.94).

De igual forma, para Barrera (como se citó en Álamo, et. al. 2020):

En Chile, un estudio reciente sobre salud mental universitaria que se llevó a cabo en tres instituciones indicó altos niveles de síntomas de estrés entre los estudiantes (53,3%), síntomas depresivos (46,0%) y problemas de ansiedad (45,5%). El 29,7% de los entrevistados presentó los tres síntomas. También refleja comportamientos y hábitos alimenticios complejos (87%) y problemas de sueño y cansancio diurno (67,2%). (p.73).

Los resultados de Perú resultan similares, donde las investigaciones de salud mental entre los universitarios:

en el contexto de la pandemia por la COVID-19, se evidencia alta prevalencia de estados de ánimo negativos y problemas de salud mental.

Estos hallazgos demuestran la situación de vulnerabilidad social, que influye en la salud y proyecto de vida del estudiante universitario. (Con resultados donde) el 48,3 % presentó estado de ánimo ansioso; 33,1 % hostil y 38,5 % depresivo. Además 50,7 % mala salud mental; 52,6 % disforia general y 74,8 % disfunción social. (Becerra, et.al.,2021, p.2)

En Costa Rica, el más reciente estudio nacional “Salud mental y relaciones con el entorno en tiempos de COVID-19” realizado por la Universidad Estatal a Distancia, la Universidad Nacional, la Caja Costarricense del Seguro Social y el Ministerio de Salud en el año 2021 destaca que:

registró la afectación psicológica de la población costarricense para octubre del año 2020, donde al menos 46,7% de las personas encuestadas manifestaban síntomas de ansiedad y un 61% síntomas de depresión. Al preguntar si las personas han tenido una mayor afectación en su salud mental por la pandemia del covid-19, aproximadamente 1.300.000 personas respondieron que sí ya que ahora se encuentran con una afectación crítica en este ámbito. (Carazo, E. 2021, p.51).

Asimismo, Bruffaerts et. al. (2018) y Cuijpers et. al. (2019) comparte que “La salud mental de los universitarios es de interés creciente en las políticas públicas por la importancia de esta población en el desarrollo de los países y el impacto que tienen los trastornos mentales en el desempeño académico.” En Costa Rica, en materia de gobernanza, se cuenta con la Política Nacional de Salud Mental 2012-2021, en la cual se menciona una definición de Salud Mental para Costa Rica, de acuerdo a la Comisión Nacional de Salud Mental, entendida como:

un proceso de bienestar y desempeño personal y colectivo caracterizado por la autorrealización, la autoestima, la autonomía, la capacidad para responder



a las demandas de la vida en diversos contextos: familiares, comunitarios, académicos, laborales y disfrutar de la vida en armonía con el ambiente.

(Ministerio de Salud de Costa Rica, 2012, p.15)

Esta posición presupone que “invertir en Salud Mental implica prevenir situaciones de violencia social y familiar, delincuencia, matonismo y deserción escolar, lesión de los derechos humanos, conductas de discriminación y estigma.” (Vega, 2021, p.3) Si bien lo anterior es norma en temas de la salud mental de la población, aún hacen falta mayores esfuerzos en el área de fortalecimiento de la atención de esta en los centros de salud, y el acceso oportuno que la población puede tener de los servicios implícitos (Medicina, Psiquiatría y Psicología entre otros). Y por ello, hay actualmente, un proyecto de la Ley Nacional de Salud Mental (expediente 22.430), que busca establecer los derechos que tienen las personas con trastornos mentales, la modalidad de abordaje de la salud mental y las potestades de la Secretaría Técnica de Salud Mental y otras instituciones relevantes en este ámbito

Además, de todo lo expuesto, es importante contextualizar que, los adultos jóvenes que cursan estudios universitarios:

se enfrentan a un conjunto de hitos normativos que a menudo los hacen más vulnerables a los problemas de salud mental. Estos incluyen el alejamiento del estudiante de la familia de origen, tener que independizarse y organizar su vida académica, responsabilidades, postergando la definición de identidad y enfrentando realidad adulta, todo mientras las expectativas personales y familiares pueden convertirse en factores de estrés para los estudiantes universitarios. (Álamo, et.al. 2020, p.72).

Aunado a todo lo anterior, es importante anotar que un alto porcentaje de estudiantes presenta problemas de salud mental antes ingresar a la educación

superior, y muchos de ellos no reciben la atención médica ni psicológica apropiada, asociado al mito social de que recurrir a apoyos por salud mental no es bien visto.

En este orden, la Organización Mundial de la Salud (2020) expresó que, “después de una emergencia es posible el padecimiento de problemas en la salud mental, sin embargo, otro grupo poblacional puede evidenciar angustia psicológica y quienes ya estaban diagnosticados con trastornos mentales pueden requerir mayor apoyo” (p. 3).

Cobra especial relevancia contextualizar que los estudiantes universitarios deben iniciar un proceso de educación superior universitaria con pocas herramientas de afrontamiento y resolución de problemas, y enfrentarse a su vez al estrés del cambio de sistema educativo, “asumir nuevas responsabilidades sin muchas veces haber adquirido las habilidades y capacidades cognitivas madurez de la edad adulta.” (Arnett, 2000, como se citó en Álamo, et.al. 2020, p.72).

Por lo tanto, potenciar las características positivas de los seres humanos en la sociedad debe ser una prioridad. En esta línea, Lluch (2002, citado por De la Hoz, et. al. 2022) refiere que hay diferentes formas de abordar la salud mental:

En primera instancia, se encuentran los planteamientos enfocados en esta como un estado o un atributo, luego los que la conceptualizan como ausencia de enfermedad mental y, por último, los que se basan en criterios de normalidad y anormalidad. Así, Lluch bajo un modelo positivo la conceptualiza como un estado de bienestar y de buen funcionamiento de las personas, que involucra la promoción de las cualidades permitiendo el desarrollo de sus potenciales y, se encuentra determinada por los factores de Autonomía, Actitud Prosocial, Autocontrol, Satisfacción personal, Resolución de problemas y actualizaciones y Habilidad de relaciones interpersonales.” (p.95)

Por su parte Paz-Pérez, M.A., et.al. (2022), en su estudio realizado con universitarios mexicanos, quienes “sugieren mayor difusión de los servicios de la salud mental que se ofrecen de manera presencial en las universidades y en la comunidad” (p.227), de forma tal que “se reduzcan las barreras percibidas en cuanto a las instituciones educativas: la estructura y organización, siendo un foco de atención para poder mejorar los servicios universitarios que se ofertan” (p.232).

Sanchis, G. et. al. (2022) incluso investigaron sobre el impacto de la del ejercicio físico en la salud mental de los universitarios y encontraron que, el seguimiento que puedan tener los servicios de atención de las universidades a los estudiantes en “un programa de ejercicio físico realizado en el marco de acciones saludables dentro de la universidad, puede ser una opción adecuada para la mejora y mantenimiento de los niveles de AF (Actividad Física), de la salud mental y calidad del sueño en jóvenes universitarios” (p.1050).

Por último, y siempre sobre esta línea, Zapata, J. et.al. (2021) indican que:

Los recursos consultados proponen la creación por parte de la universidad de un programa que aborde específicamente la salud mental de los estudiantes y que englobe la promoción de la salud mental y la prevención de síntomas mentales, con psicoeducación, cribado de síntomas y necesidades, así como la promoción de interacciones sociales, incluido el apoyo por pares. También debe ofrecerse la atención de síntomas y la implementación de sistemas de respuesta rápida a crisis, como la conducta suicida y la violencia doméstica. Se propone diseñar estrategias pedagógicas para disminuir el “estrés” y que a su vez permitan la adherencia a las medidas de confinamiento por la pandemia. (p. 212)

## **Enfoque metodológico**

Para la presente investigación, el enfoque que se usará es el mixto que:

representan un conjunto de procesos sistemáticos, empíricos y críticos de investigación e implican la recolección y análisis de datos cuantitativos y cualitativos, así como su integración y discusión conjunta, para realizar inferencias producto de toda la información recabada (metainferencias) y lograr un mayor entendimiento del fenómeno bajo estudio.” (Hernández, et.al. 2016, p.580)

Este enfoque, se utiliza para conocer el objeto de estudio, sus acontecimientos, contexto, importancia y relevancia, pero también cuantifica los datos generados de las encuestas que los estudiantes universitarios responderán, además:

logra una perspectiva más amplia y profunda del fenómeno, ayuda a formular el planteamiento del problema con mayor claridad, produce datos más “ricos” y variados, potencia la creatividad teórica, apoya con mayor solidez las inferencias científicas y permite una mejor “exploración y explotación” de los datos.” (Hernández, et.al. 2016, p.580)

La investigación será de tipo correlacional, “este tipo de estudios tiene como finalidad conocer la relación o grado de asociación que exista entre dos o más conceptos, categorías o variables en una muestra o contexto en particular. En ocasiones sólo se analiza la relación entre dos variables, pero con frecuencia se ubican en el estudio vínculos entre tres, cuatro o más variables” (Hernández, et.al., 2016, p. 93). En este caso se estudiará las principales variables del manejo del estrés que afectan la salud mental en estudiantes universitarios y deben ser atendidos en la construcción de política pública de salud mental.

La población seleccionada para responder los cuestionarios se conforma por estudiantes de primer ingreso al IICO-2022 de la Universidad Latinoamericana de Ciencia y Tecnología que cursan el programa de Freshman Seminar: Relaciones Humanas. Por otro lado, la población seleccionada para realizar las entrevistas corresponde a profesionales del área de la salud y la psicología, así como de la academia universitaria.

El presente estudio está dirigido a una población mínima de 50 estudiantes universitarios de primer ingreso, a quienes se les aplicará un cuestionario en formato anónimo y voluntario, con previo consentimiento informado. Se espera contar con una muestra representativa de al menos el 80% de la población. Paralelo se contemplan mínimo 10 entrevistas a profesionales expertos.

La hipótesis investigativa plantea que la salud mental de los estudiantes universitarios se encuentra deteriorada a raíz de pobres herramientas de afrontamiento que poseen para el estrés, que los lleva a conductas irracionales, problemas académicos y posiblemente abandono de estudios, así como el desarrollo de sintomatología ansiosa y/o depresiva que puede convertirse en un trastorno mental.

Para este estudio, se diseñará una encuesta usando la aplicación de “Google forms” y se divulgará por medio de un link de acceso que se enviará a los correos electrónicos de los estudiantes para ser completado de forma voluntaria.

La encuesta usará elementos de la Escala de Salud Mental Positiva, diseñada por Lluch-Canut, T. (1999):

que mide el nivel de salud positiva de las personas, y engloba aspectos como: Satisfacción Personal (F1), Actitud Prosocial (F2), Autocontrol (F3), Autonomía (F4), Resolución de Problemas y Autoactualización (F5) y Habilidades de Relación Interpersonal (F6). Consta de 39 ítems distribuidos en los seis factores antes mencionados, cuyas opciones de respuesta se presentaron en una escala tipo Likert de cuatro alternativas, que va desde

muy frecuente hasta nunca. La calificación está dada por la suma de los puntajes obtenidos en cada factor y una suma total de los mismos.” (p.319)

El cuestionario para aplicar a los estudiantes se encuentra detallado en el anexo 1 del presente documento. Las preguntas del modelo de la entrevista se ubican en el anexo 2.

### **Análisis de resultados**

Se aplicó un cuestionario a estudiantes de primer ingreso al grado académico de bachillerato, que cursan el programa de Freshman Seminar: Relaciones Humanas, en el segundo período académico cuatrimestral del año 2022 (IICO-2022) de la Universidad Latinoamericana de Ciencia y Tecnología. De la población mínima de 50 estudiantes, se obtuvo respuesta de un total de 83 estudiantes. En el anexo 5 se encuentra el análisis detallado de las respuestas generadas del cuestionario

También se aplicaron un total de 25 encuestas a diferentes profesionales del área de la salud y la psicología, así como de la academia universitaria, quienes fueron contactados por medio de correo electrónico y Whatsapp. El listado de los profesionales entrevistados se describe en el anexo 6, y en el anexo 7 se encuentran los resultados de cada una de las preguntas formuladas.

Para realizar el análisis de la información, se utilizó la estrategia de tabulación de factores asociados, lo cual permite englobar por área las respuestas generadas que permite un análisis más completo de la información. De esta manera, en los anexos 3 y 4, se presentan las tablas 1 y 2 para referencia.

Como información general, se destaca que el 71,1% de quienes respondieron se identifican con el género femenino, la franja de edad de los 17 a los 19 años inclusive fue la más representativa con un porcentaje del 54,2% de los encuestados, el 65,1% habita en la provincia de San José.

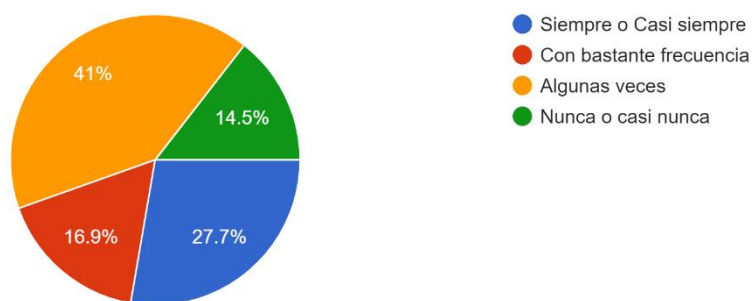
## Sobre el factor asociado Salud Mental

Considerando variables de autocuidado, destacan los resultados relacionados a la cantidad de sueño, donde un 14,5% del total refiere que no duerme un mínimo de 8 horas por noche, y la gran mayoría de los encuestados refiere que solo algunas veces logran dormir las 8 horas mínimas de sueño recomendadas, esto se aprecia en el 45,8% de las respuestas.

Considerando variables de salud mental y estados del ánimo global de los estudiantes universitarios, se establece que el 44,6% se siente inseguro (a) siempre y/o con bastante frecuencia en el presente (figura 1), y que cuando se debe tomar decisiones importantes, la influencia de las opiniones de los otros, afecta hasta un 81,1% sus posiciones. Por otro lado, el 42% sostiene que no lo logran o que solo algunas veces son capaces de autocontrolarse ante emociones negativas, y prácticamente el mismo porcentaje sienten que pueden “explotar emocionalmente”, específicamente un 43,4%.

Figura 1

*Salud mental y estado del ánimo: Sensación de Agobio*

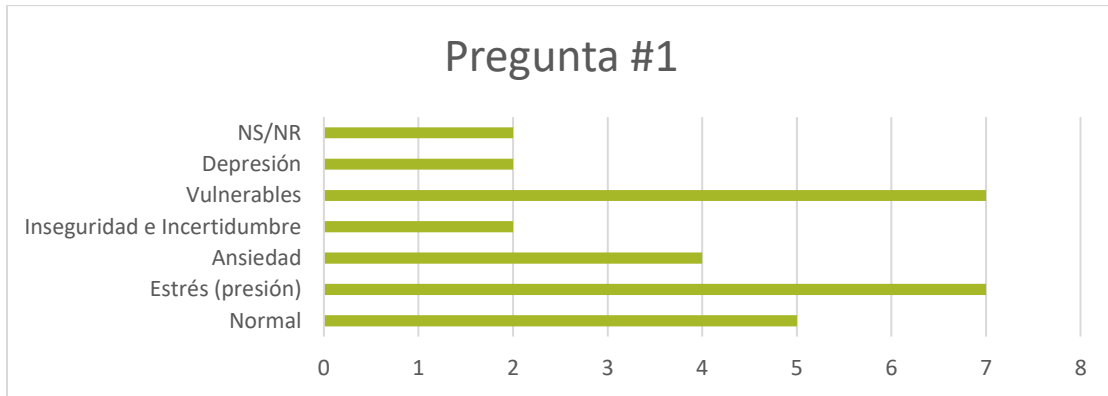


*Fuente:* Elaboración Propia, 2022. Basada en los datos del cuestionario aplicado.

Al consultar a los expertos sobre la percepción que se tiene de la salud mental de los estudiantes universitarios, la gran mayoría responde en dos vías, una apreciación de vulnerabilidad, paralelo de una percepción de “estrés”.

Figura 2

¿Cuál es su opinión sobre la salud mental actual de estudiantes universitarios de primer ingreso?



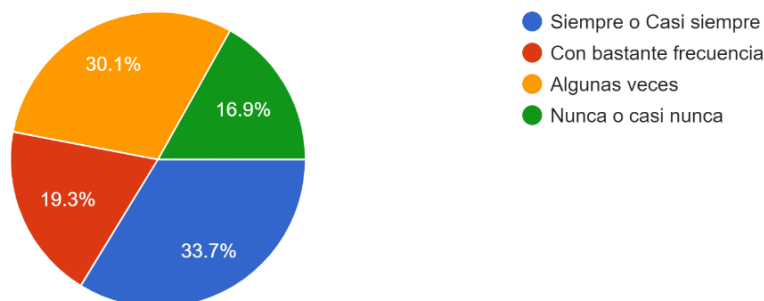
Fuente: Elaboración Propia, 2022. Basada en los datos del cuestionario aplicado.

### Sobre el factor asociado Estrés

Sobre todas las variables asociadas al estrés que fueron cuestionadas, solo una puntúa más alto entre los encuestados y rompe la tendencia de datos, esta corresponde a la relacionada con la percepción del cansancio, se obtiene por parte de la mayoría de los estudiantes, el 53% la respuesta de contar con una necesidad de “dormir por tres días...” o al menos, que han sentido un cansancio que les provoca querer hacerlo, siempre y/o con bastante frecuencia, según se observa en la figura 3.

Figura 3

Factores asociados al estrés: Percepción de cansancio



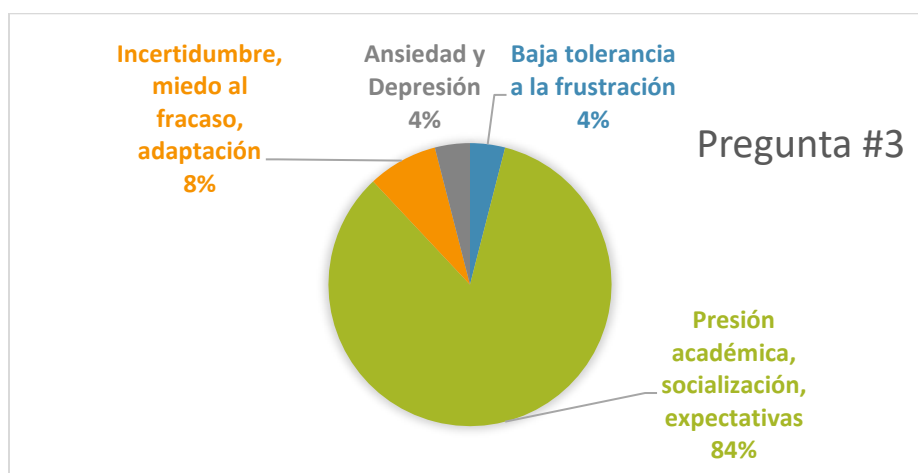
Fuente: Elaboración Propia, 2022. Basada en los datos del cuestionario aplicado.



La figura 4 representa la recopilación de los principales estresores que los expertos perciben de los estudiantes, siendo los factores de “Presión académica, socialización y expectativas” (familiares, y personales) los más reconocidos en su gran mayoría con un 84%.

Figura 4

*¿En su opinión, cuáles son los principales estresores que enfrentan los estudiantes de primer ingreso? Mencione al menos 3*



*Fuente:* Elaboración Propia, 2022. Basada en los datos de las entrevistas aplicadas.

### **Sobre el factor asociado Ansiedad y Depresión**

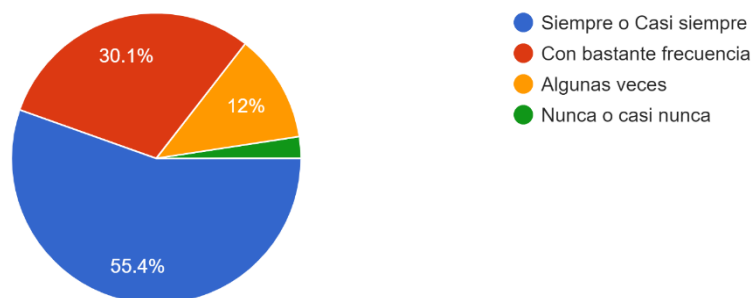
Sobre este factor no se presentan datos significativos de análisis, dentro de las respuestas obtenidas en ninguna de las preguntas planteadas que sean necesarias de analizar. Todos los porcentajes se encuentran dentro de un rango aceptable.

### **Sobre el factor asociado Redes de Apoyo**

Se percibe en el estudiantado una percepción positiva respecto al apoyo que tienen de su grupo familiar. Hay apreciación por el concepto de familia y por la pertenencia, donde un 85.5% se siente apoyado por su familia, con un reporte de espacios de comunicación abiertos. Ejemplo de lo cual puede observarse en la figura 5.

Figura 5

*Familia: Percepción de apoyo familiar*



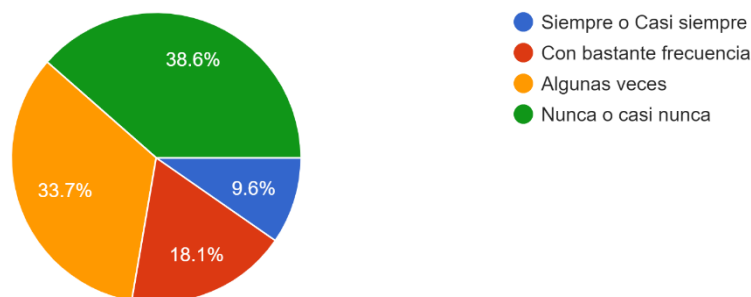
*Fuente:* Elaboración Propia, 2022. Basada en los datos del cuestionario aplicado.

Ampliando la consulta a los docentes y administrativos de la universidad, los estudiantes perciben seguridad psicológica dentro de la universidad, donde poco más de la mitad, un 55,4% indica encontrar alguna autoridad universitaria que puede apoyarle.

Ahora bien, sobre las redes de apoyo que brinda la universidad, la figura 6 recoge las respuestas obtenidas por parte de los estudiantes, ante la consulta sobre el conocimiento de los servicios de salud que la universidad ofrece a sus estudiantes. Al respecto el 38,5% dice no conocerlos, el 33,7% identifica alguna poca información, el 18,1% refiere un conocimiento mayor y es solo el 9,6% quienes refieren tener información sobre los servicios de salud disponibles.

Figura 6

*Servicios de Salud: Conocimiento sobre los servicios de salud*



*Fuente:* Elaboración Propia, 2022. Basada en los datos del cuestionario aplicado.

Datos que semejan la percepción de los expertos consultados quienes indican que si bien son buenas y necesarias iniciativas (opinión del 52% de los entrevistados), no necesariamente logran vincular estos programas con ULACIT, sino se hace referencia a trabajo que realizan las universidades estatales. Un 32% indica desconocer del todo la existencia de los programas, aunque saben que existen y valoran su importancia tanto en el apoyo estudiantil como docente. Refieren que se requiere de mayor comunicación sobre sus estrategias y vinculación en la academia, recomiendan, además que sea un verdadero programa de seguimiento donde el estudiante pueda sentir ese acompañamiento toda vez que sea requerido.

- “Son importantes, pero de los pocos que he conocido, creo que se podría hacer algo más, que son programas más reactivos que preventivos. Y podrían convertirse en preventivos con un poco más de promoción.” (AMBB tomado de la encuesta aplicada, 2022)
- “Fortalezas: Apoyo, seguimiento, retención académica, propicia espacios para el fortalecimiento de la personalidad.” (AZ tomado de la encuesta aplicada, 2022)

### **Discusión de los Resultados**

Mediante la presente investigación, se verificó la revisión bibliográfica que se hizo con las respuestas de las entrevistas y cuestionarios aplicados, es posible corroborar la hipótesis propuesta, la cual afirma que los estudiantes universitarios presentan problemas de salud mental relacionados con el manejo del estrés.

Considerando los factores asociados a salud mental, se logra confirmar que, no hay rutinas de autocuidado en la población universitaria, la mayoría de los estudiantes que respondieron no tiene el hábito estructurado de sueño, alimentación y deporte mínimos, contemplados en su vida diaria, los cuales impactan sobre la calidad de su salud mental. De hecho, el 60,3% respondieron no dormir un mínimo de 8hrs (casi siempre o con bastante frecuencia), y aún más elevado un 65,1% no se encuentra satisfecho con la calidad de sueño que obtiene. Sobre el ejercicio físico y la alimentación, resulta interesante que en ambos casos el mismo porcentaje de 50,6% no lo realiza ni tiene una alimentación sana o solo “algunas veces”.

Sobre este aspecto, los datos muestran correlación con los hallados en Chile por Barrera (2019, como se citó en Álamo, et.al. 2020), que indicaba “un estudio reciente sobre salud mental universitaria que se llevó a cabo en tres instituciones indicó (...) comportamientos y hábitos alimenticios complejos (87%) y problemas de sueño y cansancio diurno (67,2%)” (p. 73).

Todos estos aspectos de autocuidado deben ser de especial interés para las universidades, quienes además de formadores en la academia, deben velar por el estudiante integral y las repercusiones que tienen estas variables sobre la calidad de salud mental de sus estudiantes, según lo refiere Sanchis, G. et. al. (2022) al indicar que debería existir “un programa de ejercicio físico (...) en el marco de acciones saludables dentro de la universidad, (que) puede ser una opción adecuada para la mejora y mantenimiento de los niveles de AF (Actividad Física), de la salud mental y calidad del sueño en jóvenes universitarios” (p.1050). Atención sobre lo cual los expertos consultados también hacen un llamado, sobre la importancia que tienen los espacios lúdicos y físicos en la salud mental de los estudiantes, y el aporte que pueden hacer a las universidades al respecto.

Respecto al estado del ánimo global de los estudiantes universitarios, se establece que el 44,6% se siente inseguro (a) siempre o con bastante frecuencia en el presente, además de percibir sentir dificultades para tomar decisiones. El 42% sostiene que no lo logran o que solo algunas veces son capaces de autocontrolarse ante emociones negativas, y prácticamente el mismo porcentaje sienten que pueden “explotar emocionalmente”, específicamente un 43,4%. Todo lo anterior refleja un alto porcentaje de vulnerabilidad emocional en la población universitaria de primer ingreso, lo cual podría reforzar lo anotado por Mathew (2021), cuando establece que “los estados de ánimo negativos, las aprensiones y factores estresantes son mucho más frecuentes en esta población, afectando su salud mental positiva.” (p.94)

Incluso Camors, J. et.al. (2020) en su estudio mencionan que los estudiantes universitarios de primer ingreso por no tener experiencias previas de presencialidad educativa no lograron “establecer redes de apoyo entre sus pares, generar

estrategias de socialización y afrontamiento, hasta incluso tener escenarios reales no controlados para frustrarse oportunamente.” (p.81)

Analizando los factores directamente relacionados al estrés, llama la atención que las variables concernientes con los principales detonantes de estrés social y personal se reflejan porcentualmente bajo control en la población encuestada, sin embargo, y esto es lo interesante, cuando se analizan los factores relacionados con el manejo de la frustración que provoca irremediamente estrés sí se destaca el sentimiento de “sentirse abrumados”, donde el 42% dice experimentar la sensación siempre o casi siempre, e incluso un alto porcentaje del 49,3% indica que algunas veces. Sobre esta misma línea, al consultar sobre la falta energía y motivación para hacer sus tareas universitarias, el 42% afirma tener dificultades siempre o casi siempre, y es importante destacar que el 44,9% reporta problemas para concentrarse, y el porcentaje más alto asociado a este factor, se ubica con el 55,1% de estudiantes que indica tener cansancio extremo con somatizaciones por dolor de cabeza un 33,3% de los estudiantes encuestados.

Lo anterior, resulta una percepción reportada por los profesionales entrevistados quienes indican observaciones como: “Creo que están en un estado de adormecimiento y en shock emocional.” (COC tomado de la encuesta aplicada, 2022), o “Considero que la salud mental promedio de los estudiantes de primer ingreso, es ahora mucho más vulnerable que la de generaciones anteriores.” (MVRM tomado de la encuesta aplicada, 2022)

En relación con los factores de ansiedad y depresión que pueden estar presentes en la población, es interesante que los porcentajes obtenidos en las diversas preguntas planteadas, no reflejan porcentajes significativos de atención, lo cual puede interpretarse como la presencia no tan reveladora de la sintomatología relacionada y presente en los estudiantes. Por último, esto contrasta significativamente con todos los datos presentes en los estudios consultados, incluso con la media nacional respecto a la presencia de ambos trastornos, lo cual podría estar relacionado en esta oportunidad por el momento histórico del retorno a la presencialidad en el 100% de los programas de la universidad, con la posibilidad

de integrarse a clubes deportivos y artísticos que ahora ensayan en las instalaciones y no de forma virtual, e incluso puede estar relacionado con la novedad de asistencia a un modelo de educación totalmente nuevo.

### **Conclusiones y Recomendaciones**

Posterior a la revisión de la literatura y a la aplicación de las entrevistas a expertos en el tema, así como cuestionarios a los estudiantes, se elabora el análisis y discusión de los resultados, lo que permite llegar a las siguientes conclusiones:

En primer lugar, resulta muy importante reconocer el impacto que tiene la salud mental en la generación actual de estudiantes de primer ingreso a la universidad, que tres dos años de educación virtual retoman la presencialidad con algunas carencias emocionales que pueden colocarlos en situación de vulnerabilidad. Es preciso comprender que la generación actual de estudiantes no puede compararse con ninguna otra experiencia previa por las circunstancias vividas para la mayoría, que en el mejor de los casos dejaron de asistir a clases presenciales con la edad de 15 años, y que hoy a la puerta de sus 18 se le pide enfrentar y reconocer el mundo como adultos cuando muchas experiencias propias de la madurez que son formadoras desde la socialización no fueron desarrolladas oportunamente.

La actualidad se enfrenta a una primera generación post-pandemia que requiere mucho apoyo emocional de contención y de entrenamiento en estrategias de afrontamiento a situaciones emocionales que los colocan en clara desventaja respecto de sus pares de años más avanzados. Son estudiantes que precisan de una atención emocional por parte de sus autoridades académicas, con especial guía y acompañamiento para ir forjando poco a poco habilidades y destrezas blandas, así como elementos de construcción de carácter indispensables, no solo en lo profesional sino en lo personal.

Es imprescindible reconocer que dentro de la nueva normalidad de este orden social post-pandemia que se construye, resulta valioso colocar la salud mental como un eje medular para la articulación de estrategias de apoyo, seguimiento y retención de los estudiantes. Tal como se expresó a partir de la revisión bibliográfica, la

generación de políticas públicas en favor de la promoción en salud mental para la población de Costa Rica es necesaria, no solo desde el cumplimiento internacional de los Objetivos del Desarrollo, sino también desde la óptica del cuidado y potencialización del costarricense del nuevo siglo.

En el anexo 5 se encuentra una propuesta de estrategias que, desde el Vicerrectorado de Servicios Estudiantiles de la universidad, pueden generarse para atender a los estudiantes que presentan afectaciones de su salud mental a causa del estrés.

Como recomendación principal, se sugiere a la Universidad Latinoamericana de Ciencia y Tecnología (ULACIT), la creación de un departamento de Apoyo Estudiantil, enfocado en atención psicológica, psicopedagógica, y de orientación que trabaje con todas las diferentes aristas de retención estudiantil, seguimiento y capacitación en salud mental para potenciar el enfoque del profesional integral formador de la universidad.

Finalmente, es necesario dar a conocer aún más los esfuerzos que desde el vicerrectorado de servicios estudiantiles y la Clínica ULACIT se hacen en atención integral de los estudiantes e incluso articular mayor presencia y apoyo profesional desde la escuela de Psicología como especialistas en la materia de salud mental que puedan guiar la puesta en marcha de estrategias de atención a los estudiantes.

## Referencias

- Álamo, C. et.al. (2020). The sustained increase of mental health symptoms in Chilean University students over three years. *Revista Latinoamericana de Psicología*, (52)m 71-80. <https://doi.org/10.14349/rlp.2020.v52.8>
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469-480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>

- Becerra, B., et.al. (2021). Estado anímico y salud mental de estudiantes de una universidad peruana en pandemia por la COVID-19. *Educación Médica Superior*, 35. <http://www.ems.sld.cu/index.php/ems/article/view/2500/1173>
- Brooks, S. et.al. (2020). The Psychological Impact of Quarantine and How to Reduce it: Rapid Review of the Evidence. *The Lancet*, 395(10227), 912–920. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)
- Bruffaerts, R., et.al. (2018). Mental health problems in college freshmen: Prevalence and academic functioning. *Journal of Affective Disorders*, 225, 97-103. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.07.044>
- Carazo, E. (2021). Salud mental y relaciones con el entorno en tiempos de COVID-19. <https://investiga.uned.ac.cr/wp-content/uploads/2021/01/INFORME-Salud-mental-en-tiempos-de-COVID-19.pdf>
- Camors, J. et.al. (2020). De la Educación de Adultos a la Educación para todos, a lo largo de toda la vida en Uruguay. *Educació I Història: Revista d'història de l'educació*, 36, 69-95. <https://doi.org/10.2436/20.3009.01.247>
- Cordero, M. (27, octubre del 2021). *La otra pandemia: Costa Rica supera el crecimiento mundial de casos por depresión y ansiedad.*
- Cuijpers, P., et. al. (2019). The WHO World Mental Health International College Student Initiative: An overview. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 28(2) e1762 <https://doi.org/10.1002/mpr.1762>
- De la Hoz, E.J., et.al. (2022). Análisis comparativo de la salud mental positiva entre hombre y mujeres universitarios en condición de aislamiento social por COVID19. *Formación Universitaria*, 15(2), 93-102. <https://doi.org/10.4067/S0718-50062022000200093>
- Espada, J., et.al. (2020). Las buenas prácticas en la atención psicológica infanto-juvenil ante el COVID-19. *Clínica y Salud*, 31(2), 109 – 113, <https://doi.org/10.5093/clysa2020a14>



- Hernández, R. et.al. (2016). *Metodología de la investigación*. (6 Ed.). México: McGraw-Hill.
- Lluch-Canut, T. (1999). Construcción de una escala para evaluar la salud mental positiva (tesis doctoral). Departamento de metodología de las ciencias del comportamiento. Barcelona. Universitat de Barcelona. [http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/42359/1/E\\_TESIS.pdf](http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/42359/1/E_TESIS.pdf)
- Mathew, J., et.al. (2021) Mental Health in the Times of Corona: A model for Positive Mental Health During the Global Pandemic. *Psychological Studies*, 66(3), 354–360. <https://doi.org/10.1007/s12646-021-00606-x>
- Ministerio de Salud de Costa Rica. (2012). *Política Nacional de Salud Mental 2012-2021*.  
[https://www.siteal.iiep.unesco.org/sites/default/files/sit\\_accion\\_files/siteal\\_costa\\_rica\\_0712.pdf](https://www.siteal.iiep.unesco.org/sites/default/files/sit_accion_files/siteal_costa_rica_0712.pdf)
- Organización Mundial de la Salud (30 de marzo de 2018). Salud mental: fortalecer nuestra respuesta. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Paz-Pérez, M.A., et.al. (2022). Estudio exploratorio de preferencias y barreras de atención para la salud mental en universitarios. *Health and Addictions / Salud y Drogas*, 22(1), 226-235. <https://doi:10.21134/haaj.v22i1.654>
- Sanchis, G. et.al. (2022). Acciones para una universidad saludable: Impacto sobre la salud mental y física de los jóvenes. *Retos*, 44, 1045-1052. <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/91940>
- Santomauro, D. et.al. (08 de octubre del 2021). Global prevalence and burden of depressive and anxiety disorders in 204 countries and territories in 2020 due to the COVID-19 pandemic. *The Lancet*, 398(10312), 1700-1712. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(21\)02143-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)02143-7)
- Vega, P. (2021). Ley Nacional de Salud Mental (Expediente 22.430). *Asamblea Legislativa de la República de Costa Rica*.

Zapata, J. et.al. (2021). Intervenciones para la salud mental de estudiantes universitarios durante la pandemia por COVID-19: una síntesis crítica de la literatura. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 50(3), 199-2013.  
<https://www.elsevier.es/es-revista-revista-colombiana-psiquiatria-379-articulo-intervenciones-salud-mental-estudiantes-universitarios-S0034745021000834>