



UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

**Estudiantes cuentan con diferentes
opciones para la atención de la salud
mental**

La UCR cuenta con diversas instancias que brindan atención psicológica a los universitarios, tales como los Centros de Asesoría y Servicios a Estudiantes (CASE), el Centro de Asesoría y Servicios a Estudiantes con Discapacidad (Cased), entre otros (foto: Archivo ODI).

26 OCT 2018 Salud

La Universidad de Costa Rica (UCR) ofrece varias líneas de acción para el abordaje de la salud mental de su población estudiantil, sea por la vía académica, por el área médica o por varias instancias que atienden directamente las necesidades psicológicas de los estudiantes.

Actualmente, la Institución brinda a la comunidad estudiantil la posibilidad de acercarse a la Oficina de Orientación, que cuenta con los Centros de Asesoría y Servicios a Estudiantes (CASE), así como el Centro de Asesoría y Servicios a Estudiantes con Discapacidad (Cased), o puede visitar el área de medicina de la Oficina de Bienestar y Salud (OBS), donde según el caso son referidos a los servicios de psiquiatría o psicología.

Asimismo, la Unidad de Promoción de la Salud, también de la OBS, aborda la salud mental como un eje transversal en todas las actividades que realiza.

Cynthia Córdoba López, coordinadora del Área de Psicología de la OBS, expresó que ha habido un crecimiento en la cantidad de consultas de atención individual, al pasar de 2 175, en el 2010, a 3 601, en el 2017.

Igualmente, el Cased reportó un aumento significativo en el número de estudiantes que solicita adecuaciones por condición emocional especial. Este creció exponencialmente en los últimos diez años, pues pasó de 33 estudiantes en el 2008 a 212 en el 2018, afirmó la psicóloga Laura Stiller González en el conversatorio sobre salud mental de los estudiantes universitarios, efectuado en setiembre pasado.

Multicausalidad

Para Córdoba, el crecimiento en la demanda de servicios de psicología se debe a múltiples factores, entre ellos las mismas proyecciones que ha hecho la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización Panamericana de la Salud (OPS), que hablan de un incremento de las personas que padecen enfermedades mentales. En este sentido, la Universidad se comporta de forma representativa en relación con lo que está pasando en el país y en el mundo.

Del mismo modo, el crecimiento de la población estudiantil en la *alma mater* hace que se reflejen más casos de estudiantes con padecimientos de salud mental, algunos de los cuales tienen un diagnóstico desde el colegio.

De igual forma, Stiller comentó que algunos alumnos con problemas emocionales llegan al Cased por decisión personal y a otros los detectan desde el proceso de admisión (ya que solicitan adecuaciones). También hay casos donde el personal docente o el de la Oficina de Bienestar y Salud advierte que el alumno necesita apoyo y lo remite a las unidades respectivas.

En todas las situaciones, desde el CASE, el Cased o la OBS se les da seguimiento a los estudiantes con el fin de que puedan permanecer en la Institución y cumplir con su proyecto académico hasta graduarse.

Abordaje

El Área de Psicología de la OBS trabaja los temas de salud mental en tres vías: la primera es la psicoterapia individual para estudiantes que ya tengan un diagnóstico previo o sintomatología detectada y han sido referidos.

La segunda forma de abordaje son los procesos grupales, que se desarrollan una vez por semestre. Por ejemplo, en estos momentos hay uno activo para el manejo de la ansiedad. Estos talleres poseen un componente clínico y otro de salud como eje transversal.



Muchos de los estudiantes asisten a los centros, en búsqueda de atención psicológica, por decisión personal. En otros casos, desde el proceso de admisión o por parte del personal docente, se detecta que el alumno necesita apoyo y se le remite a las unidades respectivas (foto: Archivo ODI).

Una tercera línea de acción es la prevención y la proyección, para lo cual se realizan actividades con las que se busca un acercamiento a la comunidad universitaria para brindarle información sobre el tema.

Adicionalmente, el Área de Psicología de la OBS coordina con otros aliados como la Escuela de Psicología, que cuenta con proyectos de Trabajo Comunal Universitario (TCU), relacionados con la salud mental, y con la Brigada de Atención Psicosocial, que aborda casos sobre todo en situaciones de crisis.

“En términos generales, la Universidad de Costa Rica ha intentado dotar de diferentes recursos para la prevención y la atención de la salud mental. El esfuerzo está centrado en articular acciones para dar una respuesta efectiva a la gran demanda existente”, expresó Córdoba.

De igual manera, en el Cased los profesionales en psicología tienen como ámbito de acción la psicología educativa, que involucra estrategias de atención para incidir sobre todo en el rendimiento académico, de manera que el alumnado pueda avanzar en su carrera, finalizarla y graduarse, explicó Stiller.

Para estos efectos, la población estudiantil puede ampararse en el artículo 37 del Reglamento de Régimen Académico Estudiantil y solicitar el trámite formal para que se les brinden las adecuaciones académicas y los apoyos necesarios.

Precisamente, el artículo 37 establece como una responsabilidad de la UCR flexibilizar el currículum y adaptarlo a las necesidades educativas especiales de los estudiantes que lo requieran.

Entre estas adecuaciones se brinda tiempo adicional en las evaluaciones, dado que a veces los estudiantes tienen dificultades por los efectos secundarios de la medicación, presentan problemas de atención y de concentración y tienden a ser más lentos.

Una de las adecuaciones más frecuentes es que los docentes compartan las presentaciones y el material que utilizan en el aula, como un recurso de apoyo en el estudio.

"La salud mental se refiere a un proceso de bienestar y desarrollo personal, caracterizado por la autorrealización en el marco de la igualdad de oportunidades, la autoestima, la capacidad para responder a las demandas de la vida en diferentes contextos familiares, comunitarios, académicos y laborales, así como para disfrutar la vida en armonía con el ambiente", Laura Stiller González, psicóloga del Cased de la UCR.

En algunas ocasiones, cuando los estudiantes presentan crisis y no pueden realizar los exámenes o entregar algún trabajo, se reprograman las pruebas o la entrega de asignaciones.

A pesar de lo anterior, algunos docentes no ven con muy buenos ojos las adecuaciones que los estudiantes necesitan, lo cual ha sido expresado por los estudiantes en diferentes estudios del Cased, donde refieren que a veces prefieren no hablar con sus profesores sobre el tema.

Dado lo anterior, se creó una *Guía de accesibilidad dirigida al personal docente y administrativo*, con sugerencias sobre las facilidades que requiere parte del estudiantado en el proceso educativo y para acceder a la información y al espacio físico.

Cuando una situación le abruma, ¡busque ayuda!

Cuando se trata de la salud mental, es importante que la persona afectada identifique cómo está el manejo de sus emociones y distinga cuando siente que una situación es desbordante o que le excede.

A continuación, algunas recomendaciones:

- Ante una situación abrumadora se debe activar la red de apoyo más inmediata, la cual es muy personal, pero podría incluir a la familia, amigos, un profesor de confianza, un administrativo de la escuela, un servicio de salud o una persona capacitada.

“Puede ser esa persona que de pronto, por estar fuera de la situación, me pueda aconsejar, cuando muchas veces yo tengo una visión de túnel, donde siento que no tengo salida a este problema”.

- Cuando una persona busca su apoyo porque tiene un problema, es importante saber que uno no tiene necesariamente que darle la respuesta, pero al menos es conveniente escucharla de una forma empática.

“Ante un problema, nadie necesita que le digan lo mal o bien que lo está haciendo, sino que muchas veces es más importante una escucha empática”.

- Evite regañar a la persona, hay que ser empático, no juzgar, no ignorar, no divulgar lo sucedido, conversar en la discreción de un espacio adecuado.
- Busque la valoración de un profesional, puede incluso ser en medicina, esta persona podría tener un primer acercamiento a la situación y de ser necesario remitirlo al servicio de psicología o incluso al sistema de salud mental de las clínicas y hospitales de la Caja Costarricense del Seguro Social.
- Cuando ya se tiene un diagnóstico, busque grupos de apoyo, de modo que se dé cuenta de que no está solo en la enfermedad o en la situación que le agobia.
- Dado que el suicidio es multicausal, no se puede definir un perfil específico, pero podrían observarse ciertas condiciones como un profundo sufrimiento, tristeza, soledad, ira, dolor y desesperanza, que podrían llevar a una depresión. También se requiere conocer sobre elementos de predisposición genética a determinados trastornos mentales o abuso de drogas.
- Hay factores protectores que podrían ayudar a reducir el impacto de una enfermedad de salud mental y tienen que ver con tener un proyecto de vida, valores, espiritualidad (no necesariamente religiosidad), habilidades sociales, redes de apoyo, reconocimiento social, espacios de ocio y recreación.

Fuente: Entrevista con Cynthia Córdoba, coordinadora del Área de Psicología de la Oficina de Bienestar y Salud de la UCR.





Nidia Burgos Quirós
Periodista, Oficina de Divulgación e Información
nidia.burgos@ucr.ac.cr

Etiquetas: [#bienestarcolectivoucr](#), [salud mental](#), [atencion](#), [estudiantes](#), [oficina de bienestar y salud](#), [centros de asesoria y servicios a estudiantes](#), [cynthia cordoba](#).