



UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

La Universidad de Costa Rica refuerza sus acciones frente a la grave situación de salud mental de sus estudiantes

La Institución pondrá pausa a las lecciones virtuales por una semana y capacitará masivamente a las unidades académicas en la atención de primeros auxilios psicológicos

15 JUL 2021 Vida UCR



Estudiante en la Universidad de Costa Rica, marzo, 2021. Karla Richmond

Desde el 2020, la Universidad de Costa Rica (UCR) en pleno, guiada por sus autoridades, la Oficina de Bienestar y Salud, la Oficina de Orientación y la Vicerrectoría de Vida Estudiantil, ha tomado medidas (que se detallan más abajo) para atender la salud mental de la población estudiantil, en el contexto de la pandemia, y para favorecer su permanencia en la UCR. Ante todo, se pretende cuidar el bienestar físico, emocional y social de los y las estudiantes.

El reto no es menor, se trata de una realidad que afecta a las personas de manera global. Al respecto, la Organización Mundial de la Salud (OMS) [emitió una alerta en mayo pasado](#) en la cual advierte que el planeta debe prepararse para un trauma mental masivo. Es un problema que debe reconocerse y del cual hay que hablar a nivel nacional.

Con el fin de reforzar ese conjunto de medidas, **la Administración universitaria implementará una iniciativa de las representantes estudiantiles en el Consejo Universitario, la cual institucionaliza una semana de salud mental que permita a la comunidad estudiantil desconectarse del trabajo sincrónico virtual**, participar en actividades vinculadas a la salud mental y recuperar las energías para terminar el semestre. En las próximas semanas, la Vicerrectoría de Docencia comunicará los detalles por medio de una resolución.

Se realizarán **capacitaciones en salud mental y primeros auxilios psicológicos** para que al menos una persona por cada unidad académica pueda gestionar el primer nivel de atención en crisis de la población universitaria, y sea responsable de impulsar políticas internas que garanticen el bienestar de todas las personas.

Por último, el Consejo de Rectoría valorará las medidas necesarias para **impulsar el retorno escalonado a las clases presenciales este segundo semestre**, pues la virtualización de la vida académica es uno de los factores que más afecta. “El volver a encontrarnos con nuestros amigos y amigas, acatando todas las medidas sanitarias, es parte de la respuesta institucional que necesitamos brindar”, señaló el rector Dr. Gustavo Gutiérrez Espeleta.

El rector reconoció la crisis (una coyuntura que trasciende a la propia Universidad) y advirtió que se seguirán tomando acciones para apoyar a la población estudiantil. Además, destacó que se necesita el apoyo de todas las personas de la comunidad para habilitar espacios de escucha y diálogo en todas las instancias universitarias.

La Institución fortaleció los servicios que brinda la Vicerrectoría de Vida Estudiantil, a través de la Oficina de Bienestar y Salud, la Oficina de Orientación y la Oficina de Becas. También otras iniciativas, como el proyecto Mishka, han integrado profesionales en psicología para dar acompañamiento mediante intervención en crisis y círculos de escucha.

Por último, se está actualizando el protocolo de “Abordaje integral del comportamiento suicida e intento de suicidio de la Universidad de Costa Rica” para incluir aspectos relacionados con la virtualidad de las actividades, el teletrabajo y los protocolos específicos de todas las sedes. Con ello se está avanzando hacia una estrategia institucional en promoción de la salud mental y mitigación de riesgos asociados al malestar emocional.



Acciones afirmativas para favorecer el ingreso, la permanencia y la graduación del estudiantado

Durante los meses de pandemia, la Vicerrectoría de Vida Estudiantil (ViVE) puso especial énfasis e intensa dedicación al análisis y puesta en marcha de diferentes medidas y acciones institucionales orientadas a favorecer el ingreso, la permanencia y la graduación del estudiantado, en medio de la emergencia nacional generada por el virus SARS-CoV-2 y la enfermedad COVID-19.

Por tanto, estableció amplios espacios de diálogo con las unidades académicas y la población estudiantil. Con ello, la ViVE logró vislumbrar en el 2020 las principales necesidades del estudiantado en materia de salud mental, situación socioeconómica y vida académica. Este ejercicio de escucha permitió determinar que la salud emocional de la población estudiantil ciertamente se ha visto socavada por el estrés, la ansiedad, la incertidumbre, la crisis económica y el reto de la virtualidad de los cursos.

Los motivos de consulta de las personas atendidas por la Oficina de Bienestar y Salud incluyen ansiedad (36 %), síntomas depresivos (23 %), síntomas mixtos de depresión y ansiedad (18,2 %), estrés (7,4 %) y problemas familiares (6,8 %), entre otros. En el caso de la ideación suicida, pensamiento suicida o gesto suicida, la Universidad no cuenta con una estadística sobre estos casos puntuales, por ser materia sensible, delicada y confidencial.

La UCR ha hecho un llamado a todas las unidades académicas e instancias universitarias a promover espacios de escucha y diálogo constante con la comunidad estudiantil, así como a impulsar acciones y medidas de flexibilización que, en esta coyuntura de emergencia sanitaria, aseguren la articulación necesaria para favorecer la permanencia y el bienestar de la población estudiantil. Asimismo, ha venido desarrollando acciones específicas que se detallan a continuación.

Atención de la salud mental

1. Desde la Oficina de Bienestar y Salud (OBS) se ejecuta el "Proyecto Mishka" (en bribri significa "vamos"). Esta iniciativa está integrada por un grupo de profesionales en salud mental que, de forma voluntaria, acompañan emocionalmente a la comunidad estudiantil mediante una intervención en crisis. Desde enero de 2021 se realizaron 2.257 intervenciones de atención

crisis. De enero a junio del 2021, se realizaron 2 257 intervenciones de atención individual y colectiva.

2. Desde la ViVE se decidió que los becarios con categorías 4 y 5 pueden hacer uso del Fondo Solidario Estudiantil (establecido en el [Reglamento General del Fondo Solidario Estudiantil](#)) para atender sus necesidades psicológicas.
3. La OBS lidera la elaboración de la “Estrategia institucional de promoción de la salud mental, prevención de enfermedades mentales y atención / cuidado a la población universitaria”, en alianza con un conjunto amplio de unidades académicas, administrativas e investigativas.
4. La Oficina de Orientación desarrolla la iniciativa “Orientación hasta tu casa”, mediante la cual se apoya al estudiantado con recomendaciones de salud física, información y herramientas para el trabajo a nivel personal, familiar, social y emocional en el contexto de pandemia. Además, recientemente se abrió un espacio de escucha activa denominado “Orientación con Vos #Escuchando-Nos”.
5. La OBS continúa brindando al estudiantado los servicios de medicina general, ginecología, enfermería, farmacia, laboratorio clínico y odontología.
6. La OBS sigue mediando el proceso de vacunación de estudiantes, de acuerdo con los grupos prioritarios definidos por la Comisión Nacional de Vacunación. Entre ellos, las y los estudiantes de internados del área de la salud que realizan prácticas en la CCSS.
7. Continúan funcionando espacios de participación que enriquecen la formación y contribuyen a evitar la deserción estudiantil, tales como los programas de Voluntariado y Liderazgo Universitario.
8. Los Programas Deportivos, Artísticos y Recreativos diariamente desarrollan actividades recreativas virtuales (clases de pilates, zumba, CardioAbs, entrenamiento funcional, yoga, acondicionamiento físico integral, GAP).

Ajustes en la vida académica

9. La flexibilización del Calendario Estudiantil 2020 y 2021 amplió los plazos para todo servicio y trámite, entre ellos la renuncia extraordinaria de cursos.
10. La Oficina de Orientación reforzó los programas de acompañamiento en aspectos académicos, de salud mental, socioafectivos y vocacionales, con la finalidad de propiciar el avance del estudiantado hacia el logro de las metas académicas.
11. La ViVE brinda acompañamiento a grupos de estudiantes en espacios de escucha y desahogo.
12. Se fortaleció la capacidad de conectividad mediante el préstamo de 3 000 tabletas con acceso a internet pago para la población con becas 4 y 5. Asimismo, alrededor de 9 000 estudiantes reciben apoyo económico para el pago del servicio de internet. También se creó un fondo solidario para la conectividad de la población estudiantil.

Apoyo socioeconómico

13. Se ampliaron los recursos destinados al Sistema de Becas. En el 2021, más de 26 000 estudiantes de la UCR (56 % del total de la comunidad estudiantil) cuentan con algún tipo de beca socioeconómica.

14. Alrededor de 20 000 estudiantes, que tienen las dos categorías de beca más altas, pueden recibir un aumento del 15 % en los montos vigentes para gastos de carrera, y del 30 % para alimentación. La población estudiantil con dificultades de conectividad a internet también puede hacer uso del beneficio de reubicación geográfica.

De manera permanente, la OBS continúa con la recolección de datos del diagnóstico de necesidades en salud de la población estudiantil y ajusta el modelo de salud de la Universidad de Costa Rica, denominado “Vida Creativa”, y su estrategia “UCR Saludable”.

Comunicación de la Universidad de Costa Rica
Oficinas de Comunicación de la Universidad de Costa Rica

Etiquetas: [salud mental](#), .