



UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

Encuesta Actualidades 2023 de la Escuela de Estadística

# Los hombres se resisten a buscar ayuda en materia de salud mental

Especialista de la UCR advierte que el mal manejo de las emociones tiene graves consecuencias

15 ENE 2024



De acuerdo con un especialista de la UCR, la mayoría de los hombres no tienen un buen manejo de sus emociones porque la masculinidad tradicional les ha impuesto enfrentar sus dificultades en soledad. Foto Karla Richmond Borbón.

---

Tan solo uno de cada cinco hombres pensó en el último año en buscar ayuda de un profesional de la salud en torno a inquietudes de salud mental. De ellos, menos de la

mitad (48,4 %) concretó su intención. Es decir, tan solo el 10 % de los hombres en Costa Rica consultaron con un especialista sobre estos temas en los últimos doce meses.

Así se desprende de la Encuesta Actualidades 2023 de la Escuela de Estadística de la Universidad de Costa Rica (UCR), la cual consultó a personas adultas de todo el territorio nacional y con al menos un año de residir en el país. En total, se entrevistó a 630 individuos mayores de edad entre el 1.º y el 31 de octubre del 2023. Esta muestra cubre el 97 % de la población que supera los 18 años en el país y el margen de error se calculó en  $\pm 1,9$  puntos porcentuales.

En contraposición a los hombres, aproximadamente una de cada tres mujeres pensó en buscar ayuda profesional en materia de salud mental en el último año y, de ellas, el 65,1 % efectivamente realizó la consulta. Eso quiere decir que más del 22 % de las mujeres en el país acudieron con una persona profesional de la salud mental para encauzar sus inquietudes.

**Cuadro 3.2**  
Porcentaje de personas que en los últimos 12 meses ha pensado en buscar ayuda de un profesional de la salud y porcentaje que consultó a un profesional de la salud debido a inquietudes de salud mental según variables sociodemográficas.

Variables sociodemográficas	Pensó en buscar ayuda de un profesional	Consultó a un profesional de la salud (n=175)
<b>Total</b>	27,7	59,5
<b>Sexo</b>	*	*
Hombre	20,3	48,4
Mujer	34,1	65,1
<b>Edad</b>	*	
18 a 29	38,5	53,8
30 a 49	29,0	67,6
50 +	19,1	59,9
<b>Nivel educativo</b>		
Primaria o menos	19,6	63,3
Secundaria	26,2	48,8
Universidad	37,3	69,9
<b>Practica alguna religión</b>		
Sí	24,9	61,4
No	33,8	56,4
<b>Ingreso subjetivo</b>		
Les alcanza para vivir	28,2	62,5
No les alcanza para vivir	27,8	58,0

\*  $p < 0,05$ .

Fuente: Escuela de Estadística, Universidad de Costa Rica. Encuesta Actualidades 2023.

Si bien puede decirse que los porcentajes de consulta efectiva son bajos en ambos sexos, las mujeres mostraron una mayor disposición a buscar ayuda en otras personas no necesariamente profesionales en la materia, en caso de presentar un problema de salud mental, con un 85,9 %, mientras que solo el 76,8 % de los hombres estaría dispuesto a lo mismo.

Estos datos confirman científicamente la percepción generalizada de que a los hombres les cuesta más pedir ayuda que a las mujeres a la hora de gestionar sus emociones y enfrentar sus problemas. En este sentido, las personas entrevistadas manifestaron una

gran diversidad de razones por las que no consultaron con un especialista, entre las que destacan la falta de dinero (24,8 %), la inseguridad sobre el tema (14,6 %) y el tiempo disponible (13,2 %).

Para Andrés Ruiz Sánchez, investigador del Instituto de Investigaciones Psicológicas de la UCR, los hombres muestran un mayor hermetismo a la hora de hablar de sus emociones e inquietudes ante la vida porque, de acuerdo con la masculinidad tradicional, el hombre siempre debe mostrar estabilidad emocional, cumplir con su función social de soporte y jamás mostrarse débil o vulnerable.

“Sería un error pensar que los hombres tenemos mejores herramientas de manejo de las emociones y que por eso no lo conversamos. Más bien es todo lo contrario. Todo eso va hacia adentro y vemos pocas posibilidades de sacarlo con las redes de apoyo que podríamos tener y lo sacamos de otra manera”.

Andrés Ruiz Sánchez, investigador del Instituto de Investigaciones Psicológicas de la UCR

“Ese estigma que existe de siempre mostrarnos fuertes, siempre mostrarnos ecuánimes, siempre mostrarnos estables, nos lleva a reconocer poco nuestras emociones. Yo me aventuro a decir que la mayoría de los hombres no somos capaces de reconocer cuando estamos tristes, cuando tenemos una incertidumbre emocional, cuando disfrutamos diferentes tipos de felicidad”, advirtió Ruiz.

De acuerdo con el investigador, la dificultad que tienen los hombres para identificar sus emociones sumada al imperativo social de ser capaces de resolver todo por sí mismos hace que los varones no recurran a su círculo familiar y de amigos más cercanos para enfrentar las dificultades e incertidumbres. Esto provoca que muchos terminen canalizando sus emociones hacia la ira y hacia conductas, peligrosas, violentas o destructivas.

En este sentido, Ruiz señala que la mayoría de los espacios recreativos para los hombres apelan a la adrenalina, al contacto físico y a la agresividad, sin mencionar la ingesta de alcohol que suele estar presente en todo momento. Esto, lejos de contribuir con su bienestar, se convierte en una distracción que impide que la persona enfrente sus problemas de forma real y elabore mecanismos para mejorar su situación de vida.

“Parece que nuestra gama de expresión de emociones es bastante reducida, se nos permiten pocas emociones y eso, precisamente, deviene en que la encuesta refleje lo poco que nosotros pedimos ayuda, pero eso no significa que no la necesitemos”.

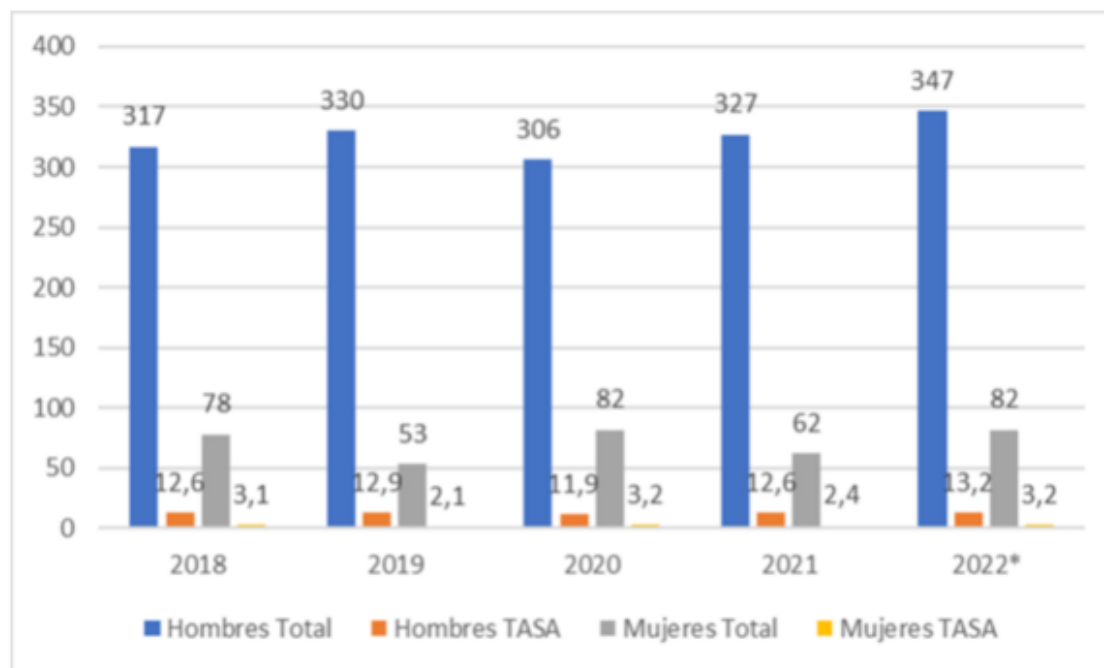
**Andrés Ruiz Sánchez, investigador del Instituto de Investigaciones Psicológicas de la UCR**

El resultado de esta evasión se traduce en enfermedades, en obesidad, en problemas de socialización, en frustración laboral, en violencia doméstica, en pleitos callejeros, en muertes en carretera y en suicidios.

“Me aventuro a asegurar que todos los comportamientos negativos que los hombres tenemos tienen que ver con ese mal manejo que tenemos de las emociones. La manifestación más triste es a nivel de los suicidios que se manifiesta más en los hombres”, lamentó Ruiz.

En este sentido, los datos más recientes de la Secretaría Técnica de Salud Mental (STSM) del Ministerio de Salud muestran una diferencia considerable y constante a lo largo de los años entre hombres y mujeres que han cometido suicidio. Por ejemplo, en el año 2022, por cada 100 000 habitantes, mientras 82 mujeres se quitaron la vida, 347 hombres tomaron la misma decisión.

**Gráfico 5 Tasa y números absolutos de suicidio por sexo y año (por 100 mil habitantes), período 2018-2022 \***



**Fuente:** Elaborado por la STSM con datos de la Dirección de Vigilancia de la Salud.

Ante esta situación, el investigador insiste en la urgente necesidad de abrir espacios de reflexión e intercambio para hombres que cuestionen el modelo de masculinidad imperante y propongan formas nuevas y sanas de vivir para los varones. Sin embargo, a la vez reconoce que en el país no existen los espacios suficientes e idóneos para atender a toda la población.

“No tenemos esos espacios. Yo sí creo que los hombres tenemos que ir construyendo esos espacios entre nosotros mismos, empezar a reconocernos esas posibilidades de promoverlos, de normalizarlos, de promover otras masculinidades donde nosotros podamos ser capaces de apoyarnos y de decirnos a nosotros mismos que si necesitamos ayuda podemos ir donde una persona profesional.

“Debemos normalizar buscar ayuda, especialmente en nuestros espacios con colegas, con amigos y hacer ver que es importante conversar sobre estas cosas, no sacarlas con violencia o en espacios donde no se promueve una elaboración de lo que llevamos por dentro, de las cosas que nos agobian, y que nos ayuden a trabajar y a reconocer nuestras emociones”, enfatizó el investigador.

Si bien Ruiz reconoce que hay muchas actividades que pueden ayudar a encontrar el equilibrio emocional, como la práctica de un deporte, la jardinería, escuchar música, leer un libro, tomarse un café con un amigo o la aromaterapia, es enfático en que estos temas deben ser abordados de manera profesional para que la persona pueda elaborar qué está sintiendo y ponerlo en palabras, algo que a los hombres se les dificulta mucho.

“A veces, una simple conversación puede ser de mucha ayuda, a veces, no. Como psicólogo, puedo decir que es una cuestión que no basta con ir al psicólogo, pero tampoco es una cuestión que baste con tener una conversación con un café con un amigo o con una amiga. Es toda una serie de factores que se reúnen para que una persona pueda reportar un buen bienestar o no”.

**Andrés Ruiz Sánchez, investigador del Instituto de Investigaciones Psicológicas de la UCR**

En esta línea, admite que la consulta psicológica es cara y que no toda la gente tiene posibilidades económicas de pagarla. Además, acepta que los servicios de salud mental que brinda la Caja Costarricense de Seguro Social están saturados y no son una opción eficiente. Por estos motivos, Ruiz considera urgente que los mismos hombres promuevan espacios en su entorno cotidiano para reflexionar en conjunto sobre sus inquietudes y necesidades, siempre y cuando no se conviertan en una reproducción más de los estereotipos que dicta la masculinidad tradicional.

“Creo que la promoción de estos espacios siempre tiene que estar mediada por la deconstrucción y la promoción de nuevas masculinidades y que esté mediada por una persona que sepa hacia dónde va a direccionar eso, que no se vuelva un grupo de hombres quejándose de lo malas que son las mujeres cuando ellos son muy buenos con ellas, sino que se vuelva un espacio reflexivo, deconstructivo y que eso nos haga promovernos e ir interiorizando esas nuevas masculinidades”, remarcó.



**Fernando Montero Bolaños**  
Periodista, Oficina de Comunicación Institucional  
[fernando.monterobolanos@ucr.ac.cr](mailto:fernando.monterobolanos@ucr.ac.cr)