

Universidad Adventista de Centroamérica
UNADECA



**Docente encargado: Carlos
Villegas**

Presentado por:

Linclay Nordin Morales Vásquez

Luis Jiménez

Melvin Madrid

Walter Gutiérrez

Henry V. García

Jake Corrales

Trabajo:

Trabajo exegético de Romanos Capítulo 4:1-5

Fecha:

04 de noviembre del 2024

Introducción

Tanto a nivel nacional como internacional, la salud mental ha adquirido una gran relevancia, la cual sigue creciendo, especialmente en los últimos años, los efectos de la vida moderna, las presiones sociales y económicos, así como cambios culturales, han impactado el bienestar emocional de las personas. Esta realidad también se ve en Costa Rica, evidenciado por una serie de problemáticas que afectan a distintos grupos poblacionales.

En el mundo distintas organizaciones tratan de promover la salud mental como un derecho humano universal, los 10 de octubre se celebra el día de la salud mental para ese propósito. Aún con todos esos esfuerzos y dejando de lado las fechas conmemorativas, en Costa Rica y Latinoamérica en general, se siguen revelando crisis en esta área. Hay una gran cantidad de trastornos mentales afectando la población, en algunos casos no hay suficiente atención para aquellos que más lo necesitan.

En Costa Rica, la política de Salud mental define este concepto cómo: Proceso de bienestar y desempeño personal y colectivo, que se caracteriza por la autorrealización, la autoestima, la autonomía y la capacidad para responder a las demandas de la vida en diversos contextos. Pero esto está en gran contraste con la realidad vivida por muchos costarricenses, a quienes se les dificulta obtener la atención debida para esta problemática, estos además sufren estigmatización y discriminación.

Estudios y encuestas recientes muestran la magnitud del problema, por ejemplo, más de una tercera parte de la población consideró asistir a una consulta psicológica en los últimos años, pero un alto porcentaje de ese grupo, no lo logró, la mayoría de estos por circunstancias económicas, además, una gran mayoría considera que es difícil obtener esa atención por medio de la CCSS, lo que muestra una brecha muy grande entre la necesidad y la disponibilidad.

El motivo de esta investigación, es la necesidad urgente de visibilizar la y comprender la magnitud de este problema y su extensión. El objetivo es analizar la

situación actual de la salud mental en Costa Rica, dejar manifiestas sus problemáticas mientras proponemos estrategias que faciliten su acceso, su atención y la prevención.

Los objetivos específicos incluyen:

- Examinar las posibles barreras económicas y estructurales que limitan el acceso a servicios psicológicos.
- Analizar el impacto de ese taboo cultural que gira en torno a la búsqueda de ayuda profesional.
- Evaluar los programas de prevención y su efectividad en instituciones educativas.
- Explorar otros enfoques, terapéuticos y comunitarios que promuevan el bienestar emocional.
- Esta investigación busca aportar una visión integral del estado de salud mental en el país, además se pretende destacar las tendencias actuales en el abordaje de esta temática, como el paso de corregir a prevenir que se está buscando hacer.

En definitiva, este trabajo busca contribuir al fortalecimiento de una cultura centrada en el cuidado emocional, donde la salud mental se reconozca como un componente esencial del desarrollo humano y social, y donde todas las personas, sin importar su condición, tengan acceso a una atención digna, oportuna y transformadora.

Problemáticas principales

El 10 de octubre de cada año, la OMS y la OPS promueven la celebración del día mundial de la salud mental, esta celebración busca reforzar el compromiso global para hacer de la salud mental un derecho humano universal.

América vive una gran crisis de salud mental con alta prevalencia de los trastornos mentales y consumo de sustancias psicoactivas, la mayor parte de las personas que presentan estos problemas no reciben la atención vital que necesitan.

La Política Nacional de Salud Mental de Costa Rica define "la salud mental 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."

Hoy en día, muchas personas con problemas de salud mental todavía sufren el estigma y la discriminación generalizada, abusos y la denegación de sus derechos humanos básicos, incluido el trabajo. Aunado a limitaciones o ausencia de la atención de su salud mental y el acceso oportuno y de calidad al tratamientos médico-psicológicos.

A. Aumento en los trastornos mentales

- Según datos recientes, **más de una tercera parte** de la población (27,7%) consideró asistir a una consulta psicológica en 2023.
- Entre los jóvenes, los trastornos como la **ansiedad social, depresión y crisis existenciales** han aumentado, en parte por presiones académicas, desempleo juvenil, problemas familiares y uso excesivo de redes sociales.

B. Barreras económicas

- El **24,8% de las personas** que no accedieron a servicios psicológicos identificaron la **falta de dinero** como la principal barrera.
- Las consultas privadas son costosas y fuera del alcance de muchas familias.
- La salud mental aún no recibe el mismo presupuesto ni prioridad que otras áreas de la salud pública.

C. Acceso limitado en el sistema público (CCSS)

- **75% de la población** considera difícil o muy difícil acceder a atención psicológica en la **Caja Costarricense del Seguro Social (CCSS)**.
- Las listas de espera pueden extenderse **meses o incluso años**, lo cual es ineficiente, especialmente en casos urgentes.

- En zonas rurales o alejadas, **no hay suficientes psicólogos** ni infraestructura adecuada.

D. Estigmatización

- Todavía existe un fuerte **estigma cultural** hacia los problemas de salud mental, que lleva a muchos jóvenes a **no buscar ayuda por miedo a ser juzgados** o etiquetados como "débiles" o "locos".
- Esto agrava el aislamiento y retrasa el tratamiento oportuno.

E. Falta de programas preventivos

- Los colegios y universidades muchas veces no cuentan con programas de salud mental sostenibles o con personal capacitado permanentemente.
- Se carece de campañas educativas permanentes que promuevan el autocuidado emocional y la detección temprana de síntomas en jóvenes.

Encuesta sobre la salud Mental del año 2023

Más de una tercera parte de las personas costarricenses (27,7%) consideró ir a una consulta psicológica profesional en el último año, pero un 40% no lo llegó a concretar y la principal barrera fue la falta de dinero (24,8%), al tiempo que 75% de la población dice es difícil o muy difícil obtener este tipo de atención en la Caja Costarricense del Seguro Social (CCSS).

En total un 16,9% de la muestra fue diagnosticada con al menos un padecimiento de salud mental alguna vez en su vida, siendo la depresión (31%) y la ansiedad (27%) lo más comunes.

Así lo revelaron los resultados de la Encuesta Actualidades de la Universidad de Costa Rica, en donde también se evidenció que hay una alta disposición (81,7%) entre los

ticos y ticas de buscar ayuda en caso de tener problemas de salud mental entre amigos, familiares o profesionales.

Las mujeres (85,9%) reportan mayor disposición en comparación a los hombres (76,8%), de igual forma quienes tienen educación universitaria, entre quienes reportan no les alcanza el dinero para vivir.

Entre las mujeres también se reporta que han sido más diagnosticada alguna vez en su vida, hacer más uso de algún medicamento asociado a padecimientos de salud mental y haber considera en mayor medida acudir a ayuda psicológica profesional en el último año.

La encuesta también reveló que persisten mitos sobre la salud mental entre los y las costarricenses como que las personas con padecimientos no tienen una vida plena y satisfactoria (70%), que son personas débiles (30,9%) y que no deberían casarse (22,4%).

Esta encuesta fue realizada entre 18 años o más con teléfono celular que tiene una cobertura de 97% en el país en todo el territorio nacional.

Planificación de Solución

Dos de las sanaciones más comunes hoy en día son el **electrochoque**, más específico: (La terapia electroconvulsiva es un procedimiento que se realiza bajo anestesia general. En el procedimiento, pequeñas corrientes eléctricas pasan por el cerebro para intencionalmente causar una breve convulsión) y los fármacos.

La psicoterapia se refiere a los esfuerzos para cambiar los patrones de adaptación a través de medios psicológicos. Se han empleado muchas técnicas diferentes. Muchas psicoterapias dan importancia a la relación entre el terapeuta y la persona que acude en busca de ayuda, a la limpieza, purificación o liberación emocional, a la introspección y a los procedimientos de aprendizaje. Algunos tipos especiales de psicoterapias incluyen:

1. Terapia de grupo en lo que se atiende a varias personas simultáneamente.
2. La terapia familiar en la que se atiende a varios o más miembros juntos.
3. La terapia dramática; que presenta la representación de roles e incidentes.
4. La terapia de Juego.

La terapia social incluye varias técnicas diseñadas para cambiar la adaptación o la salud mental de un individuo alterando su entorno. Algunos entornos que son objetivo de los enfoques de la terapia social son la familia, el vecindario, las escuelas y universidades, y los entornos institucionales, como los hospitales psiquiátricos y las prisiones, también ocupan un lugar destacado en este enfoque.

Tres enfoques para mejorar la adaptación y la salud mental incluyen;

1. **“somatoterapia”** que significa (enfoque terapéutico que integra el cuerpo y la mente para promover la sanación)
2. **“La psicoterapia”** (es un tratamiento que ayuda a las personas a lidiar con problemas de salud mental, traumas, eventos estresantes de la vida y otros desafíos emocionales)
3. **“socioterapia”**. (práctica terapéutica que utiliza las interacciones sociales y el entorno para promover la salud mental y el bienestar) La sanación abarca una variedad de técnicas medias y quirúrgicas diseñadas para modificar la adaptación de una persona alterando su ser físico.

Toda el área involucrada en la mejora de la adaptación está llena de efervescencia y cambio.

- ✓ Una tendencia es el cambio de enfoque de la persona a la persona en el entorno. Con el cambio de concepción de la enfermedad mental, de una enfermedad a una alteración en las relaciones interpersonales, en las reducciones de comportamiento, se están considerando unidades sociales cada vez más grandes: una pareja matrimonial (en lugar de solo un cónyuge) o una familia

entera (en lugar de solo uno o dos miembros con problemas) incluso un vecindario o comunidad completos.

- ✓ Una segunda tendencia se refiere al paso de la planificación incompleto a la planificación total o completo. Existe un esfuerzo creciente por planificar y proporcionar una visión completa de servicios adecuados a comunidades más allá de un tamaño mínimo. También existe un esfuerzo creciente por coordinar las actividades de todos estos servicios con el fin de aumentar su utilidad para el individuo y la comunidad.
- ✓ Una tercera tendencia se refiere al paso de la participación profesional limitada a la participación del público en general en asuntos de adaptación y salud mental. La salud mental se ha convertido en un asunto de interés público y general, y el público en general está asumiendo funciones importantes. Para completar el trabajo de los escasos trabajadores profesionales capacitados, personas no profesionales, se desempeñan como trabajadores voluntarios, asistentes de salud mental y consejeros.
- ✓ Una cuarta tendencia se refiere al paso de la custodia a la corrección en el tratamiento de individuos con problemas graves. En el pasado, muchos de estos individuos eran considerados incurables (o casi), y eran retirados de sus hogares y comunidades para llevarlos a instituciones que proporcionaban poco más que atención física. Ahora, estas personas son vistas con más optimismo, y se está haciendo un esfuerzo decidido para ayudarlas y devolverles a sus hogares y comunidades.
- ✓ Una quinta tendencia se refiere al paso de la corrección a la prevención. Hay un esfuerzo creciente para prevenir las enfermedades mentales reduciendo las condiciones que la producen, evitando que las condiciones leves se prolonguen y empeoren, y evitando los efectos residuales o secuelas de las enfermedades mentales.
- ✓ Una sexta tendencia se refiere al movimiento más allá de la custodia, la corrección y la prevención, todas relacionadas con las enfermedades mentales, hacia la mejora de la salud mental. El objetivo no es solo hacernos sentir bien y

mantenernos bien, sino hacernos “más bien que bien” es decir aumentar nuestras valiosas naturaleza y capacidad.

¿Cuándo Pedir ayuda profesional?

En caso de que se identifique con una o más de las siguientes afirmaciones, y que esto se presente de manera continua (al menos por dos semanas), es importante que busque ayuda profesional.

- Piensa en la muerte de manera recurrente.
- Consume alcohol u otras drogas de manera recurrente para mitigar el malestar.
- Su funcionamiento y desempeño laboral cotidiano se ha afectado o disminuido.
- Experimente episodios de ansiedad, angustia o preocupación recurrentes que afecten gravemente su funcionamiento cotidiano.

Acciones para mantener la Salud mental y emocional

- Percibir, comprender, aceptar y gestionar las emociones. Identificar los eventos, situaciones, personas y conductas que detonan la emoción.
- Tomar un espacio de tiempo para practicar la autoobservación, el autoanálisis, la autoevaluación y la autorreflexión como medios para el autoconocimiento o conciencia de sí mismo, se puede apoyar en un cuaderno para tomar notas.
- Expresar las emociones es saludable, ayuda a reducir el estrés ya que nos sentimos liberados y sacamos todas las “emociones negativas” de nuestro cuerpo, lo que mejora nuestro bienestar.
- Identificar las propias fortalezas, pero también aceptar y trabajar sobre las limitaciones propias.
- Buscar de manera intencional crear y mantener pensamientos positivos y constructivos.
- Alejarse de los estímulos negativos o peligrosos y buscar aquellos que le generen pensamientos y sentimientos positivos como esperanza, optimismo, orgullo etc.

- Evitar pensamientos o creencias relacionadas con el perfeccionismo, la autoexigencia, la necesidad de control, la complacencia y la competencia excesiva.
- Convertir las experiencias negativas en valiosas experiencias de aprendizaje para determinar lo que podrá hacer de manera diferente la próxima vez.
- Tenga en cuenta que todas las crisis generan aspectos negativos de los cuales se debe aprender, pero también aspectos positivos, aprenda a reconocerlos y compartirlos con los demás.
- Socializar con personas positivas que le ofrezcan apoyo y una visión realista de las cosas, en cambio aléjese de las personas consideradas tóxicas o negativas que solo le traen problemas y alteran su tranquilidad.

Conclusión

La salud mental se ha convertido en uno de los principales retos sociales tanto en Costa Rica como en el mundo. A pesar de los avances en concientización y de las políticas públicas existentes, persisten grandes desafíos que impiden el acceso igualitario y oportuno a la atención psicológica, especialmente entre las poblaciones más vulnerables. Las barreras económicas, la saturación del sistema de salud pública, la escasez de profesionales en zonas rurales y el estigma social siguen limitando significativamente la respuesta al problema. El aumento de trastornos como la ansiedad y la depresión, especialmente entre los jóvenes, refleja la urgencia de reforzar programas preventivos en instituciones educativas y comunidades.

La encuesta del 2023 evidencia una creciente disposición de la población a buscar ayuda, pero también muestra una desconexión entre esa intención y la posibilidad real de recibir atención. Las tendencias actuales en el abordaje de la salud mental sugieren una transformación positiva: de la corrección a la prevención, de la atención individual a la comunitaria, y del aislamiento institucional al apoyo social y familiar.

Por ello, esta investigación busca no solo evidenciar la gravedad del problema, sino también promover un enfoque integral que combine educación, acceso, prevención, apoyo comunitario y cambios culturales profundos. La salud mental debe entenderse como un componente esencial del desarrollo humano, y su promoción debe ser una prioridad colectiva para construir una sociedad más justa, empática y saludable.