

## Promoción de salud mental a distancia con adolescentes costarricenses durante la pandemia por COVID-19

*Remote mental health promotion with Costa Rican adolescents during the COVID-19 pandemic*

Silvia Azofeifa Ramos<sup>1</sup>

Marleny Campos Chaves<sup>2</sup>

**Resumen:** Este artículo busca sistematizar la experiencia de dos módulos profesionalizantes de la carrera de Psicología en la Sede de Guanacaste: Psicología de la Organización Comunitaria y Retos en la Clínica de la Adolescencia. Durante el 2021, la práctica de estos cursos se vinculó a un proyecto de Extensión Docente que atiende la prevención del suicidio y la promoción de la salud mental en personas adolescentes y jóvenes de cuatro cantones de la provincia de Guanacaste: Liberia, Tilarán, La Cruz y Santa Cruz. Las actividades realizadas consistieron un diagnóstico de intereses, talleres de autoestima, identificación y gestión de emociones y atención psicológica individual durante un máximo de 10 sesiones; todas realizadas en modalidad virtual debido a las restricciones de movilidad impuestas por la pandemia COVID-19. Dentro de los principales resultados se encuentra que las personas adolescentes requieren orientación en temas como: uso de tecnología y redes sociales (ventajas y riesgos), orientación en identificación y gestión de emociones, relaciones interpersonales, y específicamente, relaciones de pareja, acceso a educación y oportunidades laborales, y finalmente, rutas institucionales para acceder a servicios sociales. Además, en muchos casos el entorno familiar no representa un factor protector, sino que es el lugar donde se originan muchos de los malestares que afecta la salud mental de esta población.

**Palabras clave:** prevención; suicidio; salud comunitaria; Psicología; COVID-19.

**Abstract:** This article seeks to systematize the experience of two professionalizing modules of the Psychology program at the Guanacaste Campus: Community Organization Psychology and Challenges in the Adolescent Clinic. During 2021, these courses were linked to a Teaching Outreach project that addresses suicide prevention and mental health promotion in adolescents and young people from four cantons in the province of Guanacaste: Liberia, Tilarán, La Cruz, and Santa Cruz. The activities consisted of an interest assessment, self-esteem workshops, emotion identification and management, and individual psychological care for a maximum of 10 sessions; all conducted virtually due to mobility restrictions imposed by the COVID-19 pandemic. Among the main results, it is found that adolescents require guidance on topics such as: the use of technology and social media (advantages and risks), guidance on identifying and managing emotions, interpersonal relationships, and specifically, romantic relationships, access to education and job opportunities, and finally, institutional routes to access social services. Furthermore, in many cases, the family environment does not represent a protective factor, but rather is the source of many of the ailments that affect the mental health of this population.

**Keywords:** prevention; suicide; community health; Psychology; COVID-19.

<sup>1</sup> Universidad de Costa Rica. E-mail: [silvia.azofeifaramos@ucr.ac.cr](mailto:silvia.azofeifaramos@ucr.ac.cr)

<sup>2</sup> Universidad de Costa Rica. E-mail: [marleny@gmail.com](mailto:marleny@gmail.com)

## 1 INTRODUCCIÓN

Para el año 2019, las estadísticas de la Caja Costarricense de Seguro Social reportaban 3188 intentos de suicidio en el país (Molina, 2019). Desde antes de que iniciara la pandemia, el suicidio ocupaba el tercer lugar entre las causas de muerte en las personas entre 15 y 19 años, en segundo lugar, estuvo el rango de 20 a 24 años y en tercer lugar el de 25 a 29 años (UNICEF, 2020).

Desafortunadamente los efectos de la pandemia COVID-19 exacerbaron la precaria situación en salud mental, tanto cualitativa como cuantitativamente. Es probable que haya un alto subregistro, ya que la Organización Mundial de la Salud (OMS) calcula que por cada suicidio consumado hay al menos 20 intentos no consumados, muchos tampoco registrados (Molina, 2019). Magda Madrigal, investigadora de la Universidad de Costa Rica indica que el sacerdote de Santa María de Dota, uno de los cantones con las estadísticas más altas de suicidio en Costa Rica, asegura recibir más reportes de intentos de suicidio en el confesionario que los que reciben en las instituciones de salud (Molina, 2019).

En el 2020 inicia una emergencia sanitaria global originada por la pandemia COVID-19. En este contexto, los servicios de salud (entendido como el personal que lo mantiene en funcionamiento) colapsaron, y las posibilidades de recibir atención psicológica a través del sistema público de salud se redujo aún más, convirtiéndolo en un servicio virtualmente inaccesible para la gran mayoría de la población.

Uno de los esfuerzos realizados desde las universidades públicas fue la creación del proyecto ED-3577 Promoción de salud mental, como estrategia para el abordaje integral del comportamiento suicida, dirigido a personas participantes de las comunidades de los cantones de La Cruz, Liberia, Santa Cruz y Tilarán. Este proyecto inició proponiendo diferentes actividades de promoción de la salud mental en contexto presencial, sin embargo, con las restricciones de movilidad y distanciamiento social que se impusieron para mitigar el contagio del coronavirus, el proyecto debió reformular parte de su propuesta metodológica para adaptarlo al contexto virtual.

## 2 METODOLOGIA

Así, a partir de la práctica profesionalizantes de dos cursos de la carrera de Psicología en la Sede de Guanacaste: Módulo de la Psicología de la Organización Comunitaria y el Módulo de Retos en la Clínica de la Adolescencia (ambos desarrollados de manera virtual durante el año 2021), se trabajó con grupos identificados como la población meta de dicho proyecto. Durante el primer ciclo se desarrollaron experiencias colectivas y de procesos comunitarios con tres grupos de jóvenes de dos cantones distintos:

- a) Santa Cruz: se trabajó con un grupo de jóvenes identificados a través del Centro Cívico por la Paz<sup>3</sup> que fueron referidos por su perfil de líderes(as) comunitarios(as);
- b) Fundación Cepia: jóvenes del cantón de Santa Cruz, que son parte de la población que atiende la Fundación Cepia, identificada como población en alto riesgo social;
- c) La Cruz: se trabajó con un pequeño grupo de jóvenes inmigrantes nicaragüenses, que fueron referidos por requerir atención psicológica pero no contar con los requisitos para solicitar en un centro de salud del seguro social.

Adicionalmente, a través de estos espacios se identificó a personas que requerían atención psicológica individualizada, inicialmente la intención era realizar la referencia a los servicios de salud correspondiente. Sin embargo, debido a la crisis en la que se encontraban los servicios de salud en ese momento, se abrió la posibilidad de que esa atención se brindara a través de la práctica del curso Retos de la Clínica en la Adolescencia. Durante el segundo ciclo del 2021, a cada persona identificada se le ofreció una sesión semanal de aproximadamente una hora para

---

<sup>3</sup> Los Centros Cívicos por la Paz (CCP), son lugares creados para niños, niñas, adolescentes y jóvenes entre los 0 y 18 años. Constituyen un espacio físico en el que se implementa una estrategia para la prevención de la violencia, el fortalecimiento de capacidades de convivencia ciudadana y la creación de oportunidades de desarrollo para las personas a través de la educación, la tecnología, el arte, el deporte y la recreación (Ministerio de Justicia y Paz, 2017).

trabajar un tema específico según el plan de trabajo que se derivaba de una impresión diagnóstica inicial que fue supervisada por la docente.





La meta de estas experiencias era identificar temas que a la población joven<sup>4</sup>, le parecían más importantes abordar con el fin de recibir ayuda en términos de salud mental y ofrecer un recurso que, si bien no representaba una solución integral del problema, ayudara a mitigar los efectos psicológicos de la emergencia sanitaria. El reto más importante de este trabajo consistió en poder localizar, contactar y sostener a cada adolescente a lo largo de todo el proceso virtualizado. Lo anterior se debe a que una de las mayores limitaciones fue el poco acceso a conexión a internet que la mayoría reportaba. Debido a esta limitación, la convocatoria a los encuentros virtuales fue mucho más baja de lo esperado. Por ejemplo, se tuvo la experiencia de invitar a 80 personas, de las cuales contestaban 13 de ellas, y el día del taller participaban virtualmente solo cuatro, pero la mayoría no podía abrir su micrófono; por lo que la participación fue sumamente limitada en algunos de los talleres. Aun así, se pudo realizar espacios virtuales, combinados con espacios presenciales, siguiendo las medidas de seguridad por pandemia, que se gestaron desde la organización del proyecto ED 3577, y que articulados permitieron comprender mejor el contexto y perspectiva de las personas adolescentes, especialmente en cuanto a la identificación de factores protectores y factores de riesgo para atender su salud mental.

Como requisito para iniciar con un proceso de acompañamiento psicológico breve (10 sesiones), y especialmente teniendo en cuenta que muchas de estas personas eran menores de edad, se tuvieron ciertas medidas éticas:

---

<sup>4</sup> Que para ese punto tenía más de un año de permanecer en cuarentena en su hogar.

**Figura 1** - Consideraciones éticas para la atención psicológica en modalidad virtual

 <p><b>Consentimiento informado</b></p> <p>Cada estudiante se comunicó con la persona atendida para agendar un horario para leer el consentimiento informado. Se solicitó la presencia de una persona encargada encaso de las personas menores. Se hizo lectura del documento y se aclararon posibles dudas. Al final se les envió el enlace a un formulario de Google como firma del consentimiento.</p>	 <p><b>Impresión diagnóstica</b></p> <p>Para elaborar la impresión diagnóstica se realizó una entrevista para establecer objetivos terapéuticos y se propone un plan de trabajo para las sesiones que es posible realizar entre el 23 de setiembre y el 22 de noviembre.</p>	 <p><b>Plan de trabajo</b></p> <p>El plan de trabajo propuesto por cada estudiante fue supervisado por la docente. A lo largo del semestre cada estudiante tendrá un mínimo de 5 supervisiones con la docente a medida que desarrolla el plan.</p>	 <p><b>Informe de caso</b></p> <p>Cada estudiante entregó un informe en donde se incorpora la información de la impresión diagnóstica, valoración del cumplimiento de objetivos, principales resultados y las recomendaciones pertinentes.</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Fuente: archivo de proyecto (2024).

Dentro de las actividades que se realizaron en las sesiones individuales con cada persona adolescente, éstas varían según las características de cada adolescente y la variedad de eventos que se presenten a lo largo del proceso, pero en general la mayoría de los planes de trabajo contienen actividades como:

- a) elaboración de esquemas cognitivos;
- b) ejercicios de reestructuración cognitiva y desensibilización sistemática;
- c) análisis F.O.D.A. de sí mismos;
- d) ejercicios de autoconocimiento;
- e) cartas a sí mismos(as);
- f) prácticas para el examen de admisión de las universidades públicas;
- g) información sobre el proceso de matrícula y solicitud de beca en las universidades públicas;

- h) Dibujo de sí mismos(as);
- i) Elaboración de un genograma;
- j) Ejercicios para la identificación de síntomas de ansiedad;
- k) Autorregistro de situaciones estresantes;
- l) Técnicas de relajación progresiva;
- m) Identificación de metas personales a corto, mediano y largo plazo;
- n) Collage de sueños y metas;
- o) Post-it's de recompensa;
- p) Información sobre instrumentos jurídicos que les protegen, así como contactos institucionales que pueden apoyar con sus servicios.

A continuación, se presentan los principales resultados y hallazgos de las ideas, sentimientos y experiencias que cada adolescente decidió aportar a los espacios facilitados desde el proyecto.

### 3 RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Con base en los resultados del proceso de consulta a los y las jóvenes participantes, se ofreció respuesta en los temas que cada equipo facilitador escogió para diseñar dos encuentros virtuales con los y las participantes. En la Cuadro 1, se pueden observar los temas:

**Cuadro 1 - Temas de interés de jóvenes por cantón**

Santa Cruz	Cepia	La Cruz
Autoestima y autocuidado. Identificar pensamientos negativos. Proyecto de vida. Identificación de características personales positivas. Expresión de emociones a través del arte. Relaciones interpersonales.	Habilidades para la vida Reconocimiento y comprensión de emociones. Fortalecimiento de relaciones interpersonales.	Estrategias de afrontamiento ante la ansiedad. Técnicas de estudio Expresión artística Oportunidades académicas Derechos laborales de personas menores de edad. Proceso de admisión de universidades públicas.

Fuente: archivo de proyecto (2024), elaboración propia.

### 3.1 Elementos autorreferenciales de la personalidad

Uno de los temas más solicitados por las personas adolescentes participantes, fue el tema de la autoestima. Fueron varias personas diferentes quienes indicaron tener muchas dificultades para gustarse a sí mismas, no encuentran nada bonito o positivo de ellas o acusan que las críticas de parte de sus familiares les afecta mucho.

Dos elementos que se ven muy vinculados a lo anterior son el autoconocimiento y la autorregulación. Ambas solicitadas por las personas adolescentes como temas prioritarios. En el caso del autoconocimiento, estas personas que indican no saber qué les gusta, no saben en qué son buenos(as) y aunque tienen la disposición, necesitan un poco de orientación para hacerse preguntas que les permitan conocerse mejor.

Por otra parte, no conocerse a sí mismos(as) pareciera tener como consecuencia no haber desarrollado habilidades de autorregulación. La mayoría afirman sentir emociones muy fuertes, pero no logran describir con precisión o nombrar lo que siente, no obstante, eso no impide que reaccionen ante situaciones y en muchas ocasiones, esas reacciones no son positivas, pero a pesar de experimentar esas reacciones, sienten que éstas están fuera de su control.

También fue interesante constatar que el tema de la autoimagen continúa siendo un tema sensible, para algunas personas más que para otras. Lo que es claro es que se escucha en personas de todos los géneros, contrario a lo que se suele creer, que es una preocupación que sólo experimentan las mujeres. Las posibilidades de comparación que abren las comunidades y redes virtuales (Instagram, TikTok, Twitter, Facebook, entre otros) hacen la posibilidad de sentirse satisfechos(as) consigo mismos(as) y con su vida, aunque sea cada vez más difícil de alcanzar.

### 3.2 Inteligencia emocional

El tercer conjunto de temas identificado está relacionado con la Inteligencia emocional, pues engloban aquellas solicitudes de apoyo que giran alrededor de poder identificar las emociones. Además de la identificación, la mayoría también solicitó apoyo para “controlar” sus emociones, sin embargo, se le dio un enfoque de gestión

de emociones. Se ofrece una perspectiva de que las emociones que se experimentan como negativas son parte de la vida, lo importante es no evitarlas, negarlas o reprimirlas, sino aprender estrategias para transitar a través de estas emociones cuando se presentan.

Hay dos situaciones particulares en las que las dificultades para identificar y gestionar emociones representan un reto aún mayor: cuando necesitan responder ante la frustración y cuando sienten deseos de expresar sus emociones, pero no cuentan con las palabras para hacerlo. La falta de herramientas de comunicación en esos dos escenarios ha hecho que, en el pasado, reaccionen de una manera que después les hace sentirse culpables y mal consigo mismos(as), o se arrepienten de no haber dicho lo que sentían en el momento oportuno.

### 3.3 Relaciones de pareja

El tema que recibió un voto de casi cada persona que seleccionó sus temas de interés fue el relacionado con relaciones interpersonales, y específicamente, relaciones de pareja. Debido a la etapa de desarrollo en la que se encuentran estas personas, es comprensible que la relación con su grupo de pares sea un tema de alta importancia, y es lo que más extrañan durante el periodo de cuarentena por pandemia: el contacto con su círculo social. Algunas personas reportaron durante varias sesiones sentirse mal y triste por no tener amigos y no saber cómo socializar con las personas.

Dentro de las personas atendidas, dos personas reportaron tener una relación de pareja activa, por lo que el estudiante de Psicología que trabajaba con esas personas consideró oportuno ocupar un par de sesiones para brindar información básica sobre el uso de métodos anticonceptivos, el placer, afectividad y el consentimiento. Algunas personas del estudiantado de Psicología identificaron la necesidad de destinar una sesión a reflexionar acerca de los roles tradicionales de género. Varias mujeres muy jóvenes indican que cuentan con poco apoyo en su hogar para seguir estudiando. También les preocupa reproducir roles tradicionales género, de una manera que resulta poco favorable para ellas, como relacionarse desde una



disposición para complacer y, como lo describe una de ellas, la dependencia emocional hacia la pareja.

Por último, se encuentra el tema que consideramos que vamos a continuar encontrando a la hora de trabajar con adolescentes, y éste corresponde a la identidad de género. En el trabajo específico con este grupo de adolescentes durante el 2021, no se identifica a ninguna persona que estuviera atravesando una situación difícil con respecto a su propia identidad. Sin embargo, con los grupos que se trabajó en el 2022, sí hubo un par de personas que requerían ese tipo de acompañamiento con mucha empatía y sensibilidad, especialmente, porque el tema de identidad de género se presenta como tabú.

### 3.4 Relaciones familiares

La familia continúa siendo un punto de apoyo importante para las personas jóvenes y adolescentes. Sin embargo, existen casos en que la familia no funciona como un factor protector, sino que funcionaba como factor de riesgo. Por ejemplo, el motivo de consulta de una adolescente fue que su familia es muy problemática, y solicita ayuda al respecto. Esta joven aseguraba que muchas de sus conductas violentas han sido aprendidas dentro de su entorno familiar.

Lamentablemente, pudimos constatar que en ocasiones son los miembros de la familia quienes obstaculizan el proceso terapéutico. Por ejemplo, atendimos a una joven que venía con un intento de suicidio reciente, el cual además no era el primero. En la entrevista inicial comentó que su familia la acusa de drogadicta y dependiente de los psicofármacos que le prescriben. También hubo participación de personas que narran haber sufrido abuso por parte de un familiar. Esta misma persona indicó que había sido una cuestión episódica hace muchos años, pero dentro de su motivo de consulta describía que su familia desconfiaba de ella y decía: “Uno cuenta algo y no le creen”. Lamentablemente, hubo más personas que reportaron haber tenido este tipo de experiencia.

Algunos y algunas de las personas jóvenes que recibieron atención describieron sistemas familiares muy complejos y desorganizados, por ejemplo, los hijos e hijas

son quienes deben hacerse cargo de sus padres o madres en la atención de enfermedades físicas y mentales, aún y cuando tienen 16 años o menos. En algunos casos también se comentan las adicciones de familiares, los procesos judiciales de otros miembros de la familia y deudas familiares son un factor de estrés o preocupación en el caso de algunos jóvenes. Esto es particularmente visible en familias donde la persona adolescente tiene un rol en la familia en la que comparte parte de las responsabilidades con las personas adultas.

### 3.5 Duelo, separación y pérdidas

La muerte es un tema que ha tocado de cerca a muchas familias, en ocasiones, varias veces en el mismo año. El fallecimiento de un ser querido es una experiencia por la que se puede atravesar en cualquier momento de la vida, pero la pandemia hizo que este tema fuera urgente y prioritario. Es un tema importante abordar con este tipo de población, independientemente de qué tan presente esté en el contexto inmediato.

Para algunas personas, la elaboración del duelo correspondió a la separación de figuras afectivas importantes. En varios casos esta separación es con el padre, ya que varias de las personas atendidas reportaron no tener relación con su papá. En la mayoría de estos casos, las personas adolescentes interpretan esa separación física como abandono.

Por último, también se identificó la importancia de brindar herramientas para enfrentar las separaciones. Esto porque entre los motivos de consulta y las historias de vida que narraron durante la entrevista inicial, incluían el temor a la separación de su novio (separación física y ruptura de la relación), o evidenciaron que la manera en la que enfrentaron una separación con un amigo o amiga, de una manera en la que no fue favorable en términos de salud mental.

### 3.6 Violencia

Tal como se mencionó anteriormente hubo algunos casos que fueron referidos para recibir atención individual que a pesar de ser personas muy jóvenes (18 y 16 años) reportaban tener historial de intento de suicidio y un intento de homicidio.

Ésta última, indicó que eso era algo que había pasado hace años, que ya había recibido apoyo psicológico para trabajar ese tema y por ende, optó por utilizar esa oportunidad de recibir atención psicológica para abordar otro tipo de temas en lugar de ese episodio de su vida.

Por otra parte, la persona que reportó haber tenido un intento suicida hace 9 días. Esta persona llegó a la práctica porque no había quien le ofreciera este acompañamiento desde los servicios de salud. La docente hizo una entrevista inicial para hacer una valoración del riesgo y después de considerar que el riesgo era bajo, se procedió a que la estudiante continuara con el plan de atención.

Finalmente, se constata que varias personas reportaron sufrir bullying en el centro educativo al que asisten. Se desconoce si los eventos a los que estas personas se referían entran dentro de la operacionalización de lo que significa bullying. No obstante, las personas que reciben esas prácticas de rechazo o violencia lo experimentan de esa manera, y se vuelve en un factor de alto riesgo en cuanto a la conducta suicida.

### 3.7 Orientación vocacional

Varias personas mencionaron su interés en acceder a cursos y formación que les brinde mejores oportunidades laborales, por ejemplo, cursos de idiomas y cursos técnicos. Sin embargo, uno de los temas que más interés despertó fue el relacionado con la orientación vocacional, entendida como saber qué les gusta, qué quieren estudiar, cuáles carreras hay disponibles en las universidades públicas y a cuáles “es más fácil” o “más difícil” ingresar y qué tipo de tareas realizan un(a) estudiante de esa carrera. La segunda acepción de orientación vocacional que fue necesaria explicarles es el paso a paso del proceso de admisión de las universidades públicas. Al parecer esta información se percibe como compleja y recomiendan que se les brinde con mayor anticipación, lo cual puede sentirse como un proceso muy poco orgánico y que prefieren hacerlo en compañía, especialmente si es con una persona que ya logró ingresar a la universidad.

Si el proceso de ingreso es percibido como complejo, hay dos procesos que se perciben aún más confusos que el examen de admisión, pero igual de importantes: la solicitud de beca socioeconómica y cómo solicitar una adecuación curricular. En una localidad donde las instituciones se encuentran relativamente lejanas en términos de distancia física (y muchas veces simbólica). El acceso a la información puede convertirse en un eventual obstáculo en el plan de vida. Es indispensable que a toda la juventud se le brinden oportunidades de acceder a algún tipo de programa que le permita concluir sus estudios de secundaria, y que puedan continuar con su proyecto profesional o académico, independientemente de la presencia de las dificultades que les hicieron pausar su educación por atender el cuidado de personas adultas con alguna enfermedad o para trabajar, debido al desempleo que generó la pandemia.

### 3.8 Hallazgos importantes para el trabajo con personas jóvenes

En todos los grupos se manifestó una preferencia por el tema de expresión creativa, como una manera de utilizar el uso del arte y la creatividad como herramientas para la exploración de emociones. Este es un elemento que despierta el interés de la mayoría de las personas participantes y mostró ser una gran motivación, lo que al mismo tiempo favoreció la adherencia al proceso.

Lo mismo se identifica con respecto a las actividades deportivas y recreativas, las cuales representaron un factor protector en el caso de las personas que ya participaban en este tipo de espacios, pero también en quienes aún no participaban, la idea de hacerlo parecía muy estimulante. Lamentablemente, dependiendo de la localidad en la que esté esa persona, no había una oferta de espacios deportivos o recreativos a donde referirla.

Sumado a la anterior, se identificó una gran necesidad de información acerca de trámites y servicios institucionales que, si bien es información que puede ser de fácil acceso, la población identifica que esta información no está dirigida a ellos y ellas, por lo que solicitan abordar estos temas de una manera que esté pensada para llegar a personas adolescentes. Estos temas corresponden la divulgación del Código de Niñez y Adolescencia para conocer derechos y recursos institucionales con los que

cuenta la población adolescente y en el caso de las personas inmigrantes, la ruta para la regularización de su estatus migratorio.

En esa misma línea, el estudiantado de Psicología brinda recomendaciones metodológicas a partir de la experiencia desarrollada. Dentro de éstas se encuentran: brindar más herramientas de terapia breve para ofrecer la mejor atención posible en un periodo corto de tiempo, incluir cápsulas informativas que las personas participantes puedan consultar y compartir en momentos posteriores a los encuentros y mantener actividades en modalidad virtual para que puedan participar personas que no cuentan con las condiciones necesarias para trasladarse al cantón de Liberia, donde se cuenta con la mayoría de los servicios de interés.

### 3.9 Principales limitaciones

Esta experiencia permitió constatar la importancia de que las instituciones que son quienes captan a las personas jóvenes que solicitan el acompañamiento psicológico, sean quienes realicen el primer contacto para ofrecer un espacio de atención con estudiantes de Psicología. Lo anterior debido a que, cuando las personas estudiantes hicieron el primer contacto, muchas de las personas jóvenes recordaban haber solicitado apoyo psicológico o haber compartido sus datos con la coordinación del proyecto, por lo que mostraban desconfianza hasta que se les explicaba que había sido a través de la organización o institución local que les había referido. Es indispensable atender lo anterior con el fin de evitar experiencias desagradables para las personas a las que se contacte.

Un segundo elemento que es indispensable tener en cuenta es que, si van a recibirse casos referidos de instituciones para que profesionales en formación realicen su práctica profesional, es necesario un tamizaje que evite que lleguen personas que requieren una atención profesional más compleja de lo que desde la práctica se puede ofrecer. En la experiencia de referencia de estos grupos de jóvenes, se encontraron personas con medicación y tendencias paranoicas, una persona con intento de suicidio reciente (9 días antes) y personas adultas que, por la temática del curso, no pudieron ser seleccionadas para el proceso.

Por último, las enormes dificultades por la pobre conexión a internet fue otro elemento en contra de los objetivos del proyecto. En la atención psicológica individual, la mayoría de la población meta se conectaba a internet con datos móviles de su celular. Esta es una realidad muy común en las zonas rurales, donde el acceso hace casi imposible que exista conexión inalámbrica o alta velocidad.

Estas condiciones de atención limitaron mucho la posibilidad de hacer una escucha integral, por dos aspectos principales: las personas adolescentes no abrían la cámara y eso impedía la lectura del lenguaje corporal y expresiones faciales de la persona a la que se atendía. Adicionalmente, el hecho de que fuera en sus respectivas casas hacía que no tuvieran privacidad, pero salir de la casa comprometía la conexión a internet.

Un hallazgo interesante fue que en una de las intervenciones grupales solicitaron una capacitación en el uso de tecnología, pues tenían dificultades para conectarse a la plataforma Zoom para poder participar en los talleres virtuales. Esta solicitud también se recibió de manera individual. Mientras eso pasaba en las intervenciones grupales, paralelamente en una de las atenciones individuales recibimos a un muchacho que indicó que uno de los problemas con los que requería ayuda era la adicción al celular y al uso de redes. Este mismo joven solicitó una charla o un taller acerca del uso de datos personales que se comparten en internet.

#### 4 CONCLUSIONES

En conclusión, la experiencia de ofrecer espacios colectivos o atención psicológica individualizada a personas adolescentes, en modalidad virtual nos permite compartir conclusiones valiosas para futuras experiencias que se detallan a continuación:

Es indispensable informar a jóvenes sobre espacio y consultar su consentimiento y motivo de referencia, antes de compartir sus datos con personas que ellos y ellas no conocen. Si van a atender estudiantes universitarios practicantes, se requiere un tamizaje y comunicar con anticipación el motivo de referencia, para

valorar si es ideal que sea un(a) profesional en formación quien atienda ese caso, o si es mejor realizar una referencia a personal especializado.

Por otra parte, las instituciones y organizaciones de la sociedad civil son clave en el trabajo con personas jóvenes y adolescentes, pero su participación debe ser flexible y estar abierta a escuchar las demandas y necesidades de la población. Un programa estructurado desde la perspectiva adulta puede obstaculizar la participación y entorpecer la permanencia de las personas participantes.

Las personas jóvenes identifican que requiere apoyo y orientación en temas fundamentales, tales como: uso de tecnología y redes sociales (ventajas y riesgos), orientación en identificación y gestión de emociones, relaciones interpersonales, y específicamente, relaciones de pareja, acceso a educación y oportunidades laborales, y finalmente, rutas institucionales para acceder a servicios sociales. También se requiere acompañamiento en la resolución de conflictos, especialmente para evitar llegar a episodios de violencia, o incluso por la presencia de enfermedades mentales, que hace más difícil el manejo de emociones.

Una de las conclusiones más importantes a las que permite llegar esta sistematización, es que resulta indispensable verificar si el entorno familiar representa un factor protector o un factor de riesgo, y actuar acorde. En esta misma línea, se halla que es urgente trabajar con las familias en temáticas que brinden herramientas para apoyar a las personas menores de edad. Uno de los temas desarrollados desde el proyecto fue la disciplina positiva.

Por último, es necesario realizar una articulación interinstitucional para hacer un trabajo eficiente y efectivo en la convocatoria e invitación a estos espacios. El mismo grupo de participantes identifica la importancia de trabajar con población cautiva, pero recomienda hacer convocatorias abiertas a las comunidades, y coordinaciones con centros educativos, de manera que se logre la identificación y referencia oportuna.

En un contexto de pandemia por COVID-19, y por tanto de aislamiento, ofrecer un acompañamiento grupal e individual en salud mental, a un grupo de ochenta

jóvenes, distribuidos en cuatro cantones de la provincia de Guanacaste, Costa Rica, fue una estrategia de prevención del comportamiento suicida en la población finalmente participante.

## REFERENCIAS

MINISTERIO DE JUSTICIA Y PAZ. Centros cívicos por la paz. 7 ago. 2017. Disponible en: <https://www.mjp.go.cr/viceministeriopaz/centrocivico/>. Acceso el: 8 junio 2024.

MOLINA, Lucía. Los suicidios aumentan en Costa Rica oculto entre las comunidades. *Semanario Universidad*. 2019. Disponible en: <https://semanariouniversidad.com/especiales/suicidios-aumentan-en-costa-rica/> Acceso el: 8 junio 2024.

UNICEF. **Ansiedad, aburrimiento y depresión experimentan las personas adolescentes y jóvenes durante la pandemia del COVID-19**. San José, Costa Rica: Naciones Unidas. 2020. Disponible en: <https://www.unicef.org/costarica/comunicados-prensa/ansiedad-aburrimiento-depresion-personas-jovenes-ureport#> Acceso el: 11 setiembre 2021.

Trabajo enviado el: 18 oct. 2024.

Aceptado: 7 ene. 2025.



Av. Tenente Raimundo Rocha nº 1639  
Bairro Cidade Universitária - Juazeiro do  
Norte - Ceará - CEP 63048-080

[ufca.edu.br](http://ufca.edu.br)



Esta obra está licenciada com uma Licença [Creative Commons 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).



[proex.ufca.edu.br](http://proex.ufca.edu.br)

[periodicos.ufca.edu.br/ojs/index.php/entreacoes](http://periodicos.ufca.edu.br/ojs/index.php/entreacoes)

+55 (88) 3221-9286

e-ISSN 2675-5335