



Informe de Salud Mental

Factores de riesgo y factores de protección para la salud mental de la población estudiantil de secundaria en Costa Rica.

COSTA RICA, 2022.

Proceso de Investigación,
Noviembre 2024.



**MINISTERIO
DE SALUD**

**GOBIERNO
DE COSTA RICA**

IAFA

CONSEJO EDITORIAL

Irene Alvarado Rojas
Marlyn Hernández Salazar
Michael Rojas Vargas
Ericka Trejos Gómez

EQUIPO RESPONSABLE

Irene Delgado Mora
Silvia Salas Durán
Kattia Marín Gómez

ISBN

362.290.835

Ins59f

Instituto sobre Alcoholismo y Farmacodependencia.

Factores de riesgo y factores de protección para la salud mental de la población estudiantil de secundaria en Costa Rica / Proceso de investigación Irene Delgado Mora, Silvia Salas Durán, Kattia Marín Gómez. --[1a. ed.]-- Costa Rica : IAFA, 2024.

46 p.

ISBN: 978-9930-510-37-7

1. ADOLESCENTES-HIGIENE MENTAL-FACTORES DE RIESGO- COSTA RICA 2. ADOLESCENTES-HIGIENE MENTAL-PREVENCIÓN-COSTA RICA 3. ADOLESCENTES-CONSUMO DE DROGAS-COSTA RICA - I. Título II. Delgado Mora, Irene, inv. III. Salas Durán, Silvia, inv. IV, Marín Gómez, Kattia, inv.

Tabla de Contenido

Introducción	4
Justificación.....	5
Antecedentes.....	6
Identificación del problema.....	8
Objetivos del proyecto.	9
Objetivo general.....	9
Objetivos específicos.....	9
Marco Teórico	10
Salud mental en la adolescencia.....	10
Factores protectores y factores de riesgo para la salud mental de las personas adolescentes.....	10
Sustancias psicoactivas	11
Bebidas Alcohólicas.....	11
Cannabis	12
Tabaco.....	13
Cigarrillos electrónicos o vapeo.....	15
Actividad deportiva.....	15
Actividad cultural	16
Metodología.....	18

Tabla de Contenido

Tipo de estudio	18
Población y muestra.....	18
Fuente de datos.....	18
Recolección de la información	18
Análisis de Resultados.....	20
Alcohol	21
Cannabis	24
Tabaco.....	27
Práctica de actividad deportiva.....	32
Práctica de actividades culturales o artísticas.....	33
Salud mental y otros resultados.....	35
Involucramiento parental	36
Conclusiones	38
Referencias	40

Introducción

La presente investigación describe los factores de riesgo y factores de protección que influyen en la salud mental de los estudiantes, con base en los datos de la “VI Encuesta nacional sobre sustancias psicoactivas en la población de enseñanza secundaria del año 2021”. El objetivo es que estos hallazgos sirvan como referencia para la generación de alternativas institucionales de intervención.

Por otra parte, toda herramienta de intervención para prevenir el consumo de sustancias psicoactivas en la población adolescente, y en especial, para quienes cursan la educación secundaria, debe contemplar en su contenido temas relacionados con los factores de riesgo y de protección.

Con respecto a la metodología utilizada en este estudio, la muestra de personas estudiantes se obtuvo de un total de 51 colegios, para un total de 2524 personas encuestadas, de las 10 regiones del Instituto sobre Alcoholismo y Farmacodependencia (IAFA). La recolección de la información de la encuesta se realizó mediante un cuestionario electrónico auto aplicado y, en el caso de un colegio, mediante el uso de cuestionario físico auto aplicado.

Para esta investigación, se elaboraron dos escalas que proporcionaron datos relacionados con la salud mental. La primera escala se centró en el consumo de sustancias psicoactivas (alcohol, tabaco, vapeo y cannabis), mientras que la segunda recopiló información sobre el involucramiento parental y las actividades recreativas (deportivas y culturales).

Es importante señalar que la realidad social costarricense en cuanto al consumo de sustancias psicoactivas y la salud mental, evaluada con criterio científico, debe impulsar a las entidades gubernamentales a desarrollar soluciones preventivas. Estas soluciones tienen como objetivo evitar las consecuencias sociales y personales del consumo en la población adolescente, lo cual constituye la finalidad del presente estudio.

En consecuencia, para el IAFA es crucial abordar el tema de la salud mental en la población de secundaria. Esto permitirá determinar las acciones necesarias para futuros enfoques dirigidos a este grupo y proporcionará insumos valiosos para otras entidades, tanto a nivel nacional como internacional.

Finalmente, este documento incluye un apartado del marco teórico, donde se desarrollan conceptos relevantes para el estudio, así como secciones dedicadas al análisis de los resultados y a las conclusiones.

Justificación

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022) “la salud mental es un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a las mejoras de su comunidad”, en razón de lo anterior, priorizar el estudio de este tema en población adolescente es de vital importancia para el Instituto sobre Alcoholismo y Farmacodependencia.

La salud mental se considera un elemento fundamental para desarrollar una personalidad armoniosa, desarrollar potencialidades y comprender debilidades, supone también, una herramienta importante para superar tensiones de la vida cotidiana, trabajar productivamente y contribuir a la sociedad de forma asertiva. En cuanto al tópico tratado en población colegial, es importante contribuir en la identificación y descripción de los factores de riesgo y factores de protección que influyen en la salud mental de las personas estudiantes, que permita tomar decisiones institucionales para la intervención de esta población, ya que según la OMS (2021) uno de cada siete jóvenes de 10 a 19 años padece algún trastorno mental, siendo la depresión, la ansiedad y los trastornos del comportamiento los principales.

Por otra parte, está comprobado que el consumo problemático de sustancias psicoactivas puede llevar a consecuencias en la salud mental de las personas, según la Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE-10) y el Manual de diagnóstico estadístico de trastornos mentales (DSM -IV).

Por lo tanto, si bien Costa Rica cuenta con instituciones que velan por la salud pública, entre ellas la Caja Costarricense de Seguro Social (CCSS), el Ministerio de Educación Pública (MEP), el Ministerio de Salud, Ministerio de la Condición de la Niñez y la Adolescencia, el Patronato Nacional de la Infancia (PANI), el Instituto sobre Alcoholismo y Farmacodependencia (IAFA), entre otros y líneas de acción a través de la creación de planes de trabajo para la población adolescentes, el más reciente el Plan Estratégico Nacional de la Salud de las Personas Adolescentes 2021-2030 (PENSPA) para el IAFA es importante realizar aportes relacionados con esta población, promoviendo una atención sanitaria integral y diferenciada que reduzca las brechas de acceso y mejore calidad de los distintos servicios

De ahí la relevancia de este estudio debido a que se espera, contribuya como insumo para tomar decisiones en el ámbito institucional y desde la política pública a nivel país, fomentando acciones interinstitucionales que brinden insumos para el establecimiento de acciones basadas en evidencias para los planes de trabajo a los diferentes niveles de atención en salud mental.

Antecedentes

Las personas, y en particular las menores de edad merecen una atención de su salud integral, accesible, oportuna, inclusiva, pública y de calidad, tal como se indica en el artículo 41 del Código de la Niñez y la Adolescencia, donde se indica que las personas menores de edad gozarán de atención directa y gratuita por parte del estado. Asimismo, afirma que el estado deberá prestar en forma inmediata prevención y atención en centros de salud públicos, sin discriminación de raza, género, condición social ni nacionalidad.

Por otra parte, la OMS (2021) expone un dato importante que contextualiza la importancia de identificar los factores de riesgo y de protección en edad temprana, para ser considerados en el ámbito de salud mental, “no ocuparse de los trastornos de salud mental de los adolescentes tiene consecuencias que se extienden a la edad adulta, perjudican la salud física y mental de la personal y restringen sus posibilidades de llevar una vida plena”.

Para este apartado es importante mencionar la revisión sistemática de Cuenca Robles et al. (2020), entre los aportes más significativo se encuentran.

- Que el sexo femenino tiene mayor vulnerabilidad en comparación con los del sexo masculino en desarrollar diferentes trastornos mentales.

- Los problemas de salud mental, ansiedad e ideación suicida requieren de programas e intervenciones psicológicas preventivas y promocionales.
- En la mayoría de los estudios predominó la validación de instrumentos psicométricos, para medir los diferentes factores de riesgos, desviando su atención en otras manifestaciones clínicas que afectan la salud mental.
- La revisión evidenció la carencia sobre el conocimiento en la salud mental del adolescente, sobre todo en el sexo femenino, lo que amerita realizar un seguimiento oportuno e incentivo, debido a la vulnerabilidad de este sexo en la salud mental.

Además, es importante señalar el contexto en el que se ejecutó la VI Encuesta Nacional sobre Consumo de sustancias psicoactivas entre estudiantes de secundaria 2021, se realizó durante la emergencia sanitaria por la pandemia del coronavirus COVID 19. Debido a lo anterior, se recurrió al uso de la plataforma Typeform, como medio para obtener la información. Los cierres de centros educativos por parte del Ministerio de Salud (MS) y Educación Pública (MEP), afectaron de manera desproporcionada la disponibilidad de las herramientas tecnológicas y las posibilidades de acceso a internet, tanto a los mismos centros educativos como en los hogares de los 3524 participantes.

La encuesta señalada, forma parte de un proceso de investigación, del Instituto sobre Alcoholismo y Farmacodependencia (IAFA), que se ha desarrollado desde el año 2006 en estudiantes de educación secundaria. Obedece a un interés institucional prioritario de conocer la realidad que viven las personas colegiales de nuestro país ante el consumo de sustancias psicoactivas, insumo fundamental para la creación y fortalecimiento de estrategias y políticas nacionales de prevención y tratamiento para la población.

Identificación del problema

Este estudio tiene como objetivo determinar los factores de riesgo y factores de protección en la población meta hacia la formulación de estrategias interinstitucionales que les contribuyan a mejorar la calidad de vida.

La OMS (2022), afirma que, la salud mental en el ámbito individual y colectivo está determinada por múltiples factores a nivel social, psicológico y biológico y familiar, por lo que desde esta perspectiva se plantean las siguientes interrogantes:

¿Cuáles son los factores de riesgo y factores de protección que inciden en la salud mental de las personas estudiantes de secundaria en Costa Rica?

Objetivos del proyecto

OBJETIVO GENERAL

Describir los factores de riesgo y factores de protección que influyen en la salud mental de las personas estudiantes, a partir de los datos de la VI Encuesta Nacional sobre sustancias psicoactivas entre población de enseñanza secundaria del año 2021, los cuales sirvan de referencia para la generación de alternativas institucionales para su intervención.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Determinar los factores de riesgo que inciden en la salud mental de las personas estudiantes a partir de los datos de la VI Encuesta Nacional sobre sustancias psicoactivas entre población de enseñanza secundaria del año 2021.
- Identificar los factores de protección que inciden en la salud mental de las personas estudiantes a partir de los datos de la VI Encuesta Nacional sobre sustancias psicoactivas entre población de enseñanza secundaria del año 2021.

Marco Teórico

Salud mental en la adolescencia

La adolescencia es descrita por la OMS (s.f.) como: “la fase de la vida que va desde los 10 años hasta los 19 años. Representa una etapa singular del desarrollo humano y un momento importante para sentar las bases de la buena salud”. Asimismo, señala que se debe tomar en cuenta también que, las personas adolescentes en esta fase experimentan un rápido crecimiento físico, cognoscitivo y psicosocial que influye en la forma de sentir (sentirse), pensar, tomar decisiones e interactuar con su entorno y para crecer, desarrollarse y desenvolverse de una forma sana. Requieren de una educación integral acerca de las sustancias psicoactivas, de las habilidades blandas y habilidades para la vida, así como la creación de entornos seguros que les proporcionen las bases adecuadas para que su interacción con su entorno no dañe su salud mental, emocional, su autoestima ni su salud fisiológica.

Por otra parte, de acuerdo a la OMS (2022) la salud mental es “un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad”. Por ende, el tema de estudio sobre los factores asociados a la salud mental en los estudiantes de

secundaria a nivel nacional es de suma valía. Ante esto, son diversos los factores que afectan a la salud mental y cuantos más sean los factores de riesgo a los que están expuestas las personas adolescentes, mayores serán los efectos que puedan tener para su salud mental, por lo tanto, es importante brindarles herramientas para que puedan afrontar las situaciones emocionales que se les pueda presentar en sus vidas.

Factores protectores y factores de riesgo para la salud mental de las personas adolescentes

Resulta fundamental definir claramente el concepto que se está abordando. Por consiguiente, los factores son aquellos aspectos del ambiente personal que hace más probable (factores de riesgo) o menos probable (factores protectores) que una persona desarrolle un problema dado. (Community Tool Box, s.f.)

Por ello, identificar los factores de riesgo que toman parte en la influencia del consumo en adolescentes, permite orientar de mejor forma las acciones de prevención hacia el consumo de SPA, ya que prevenir toma en cuenta actividades, acciones y programas centrados en la persona, fomentando así su participación activa, creando conciencia

de corresponsabilidad social, reforzando los elementos de protección frente al consumo y disminuyendo los factores de riesgo. Al respecto, Hernandez et al. (2015), indica:

Los factores de riesgo también tienen condiciones de carácter psicológico y social, estableciendo una relación con el adolescente ya sea de forma directa o indirecta creando así un comportamiento diferente. Pues se relacionan con personas negativas, dando paso a disponibilidad de drogas, sustituyendo la felicidad por el placer y con ello brindan una solución fácil para sus problemas iniciando conductas indeseables. (p.26)

Por otra parte, Clayton (1992, citado por Peñafiel, 2009), señala que:

Un factor de riesgo es una característica interna y/o externa al individuo cuya presencia aumenta la probabilidad o la predisposición de que se produzca un determinado fenómeno... Los factores de protección serían aquellos atributos individuales, condición situacional, ambiente o contexto que reduce la probabilidad de ocurrencia de un comportamiento desviado. (p.148)

Los factores de riesgo o de protección pueden incluirse desde distintos ámbitos.

En el ámbito individual, aspectos como la autoestima, la autonomía, la toma de decisiones y

el manejo de emociones son cruciales.

En el entorno familiar, la presencia de violencia intrafamiliar, abuso o maltrato, la comunicación asertiva dentro del núcleo familiar y el tipo de límites que maneje la dinámica familiar son determinantes. En el ámbito social, la presión de grupo, la exposición al bullying, el sentido de pertenencia a ciertos grupos de amigos, la facilidad de acceso a las drogas y el uso del tiempo de ocio (ya sea practicando actividades deportivas, recreativas o culturales) juegan un papel significativo.

Por otra parte, un factor protector, que puede influir para que la población estudiantil rechace el consumo de sustancias psicoactivas es, la dinámica familiar y el control por parte de los padres o encargados sobre las personas estudiantes que cursan la secundaria. Al respecto, Barnes y Farrel (1992), lo plantean de la siguiente manera:

Sustancias psicoactivas

Bebidas Alcohólicas

El consumo de alcohol a edades tempranas es un factor de riesgo, para la población en estudio ya que, al ser una sustancia psicoactiva de carácter legal para personas mayores de edad, es más accesible, por medios no lícitos para las personas adolescentes. Siendo una de las sustancias psicoactivas más consumida por los adolescentes según las encuestas del IAFA en población secundaria de los años 2006, 2009, 2012, 2015, 2018 y 2021.

Al respecto, la Organización Panamericana de la Salud (s.f.) indica que:

El uso nocivo del alcohol desafía al desarrollo social y económico de muchos países, incluidos los de las Américas. El consumo de alcohol en las Américas es de aproximadamente un 40% mayor que el promedio mundial. En general, la población en las Américas consume alcohol en un patrón que es peligroso para la salud. Este tipo de consumo de riesgo se asocia con diversos daños a la salud y sociales, que incluyen más de 200 condiciones (enfermedades no transmisibles, trastornos mentales, las lesiones y el VIH), así como la violencia doméstica, la pérdida de productividad, y muchos costos ocultos.

Cannabis

El cannabis en Costa Rica se encuentra despenalizado; sin embargo, la venta, cultivo, producción y distribución, es ilegal. En los últimos 33 años, el consumo de esta sustancia ha crecido en el país. Según Rodríguez Villalta (2022) existen factores asociados al consumo:

Los factores asociados al consumo de sustancias psicoactivas se definen en función de su proximidad con el fenómeno y pueden clasificarse en individuales, microsociales y macrosociales. Entre los factores macrosociales se incluyen variables de tipo geográfico, económico, demográfico y social, que es posible integrar a partir de censos y encuestas poblacionales.

Existen, además, otros grupos como los micro sociales, que incluyen aspectos del entorno familiar, educativo, laboral, entre compañeros o padres. Otro factor se asocia a los individuales, que son aspectos desde la visión del autoestima, presencia afectiva o trastornos de comportamiento. (p.174)

Ante el consumo de cannabis la sociedad costarricense se ha visto envuelta en lo que comúnmente se denominan “mitos”, por lo que también se considera importante detallar algunos de ellos:

- Fumar un cigarrillo de cannabis (marihuana) al día no te hace adicto: Se sabe que de cada 3 personas que consumen a diario, 1 va a desarrollar dependencia (adicción). Si prueba cannabis alguna vez en tu vida, el riesgo es 1 de cada 10 personas.
- El cannabis ayuda a ser más creativo: Los descubrimientos señalan que lo que sucede es que cuando una persona adulta consume dosis muy bajas de THC, se aumenta el flujo sanguíneo en el cerebro y específicamente en el lóbulo frontal, asociado con la creatividad. Sin embargo, demasiado THC puede más bien bloquear la creatividad y si bien el cannabis puede hacer que las personas menos creativas lo sean, en personas que ya son creativas, hará poca diferencia.

- El cannabis tiene efectos terapéuticos, por lo que no debe ser perjudicial fumar de vez en cuando: el uso medicinal del cannabis se realiza de manera controlada y no tiene nada que ver con el uso de las personas adultas sin fines médicos, para que sea «terapéutico» es necesario que siga un control adecuado de su ingesta, dosis, porcentaje de componentes, entre otros.
- El cannabis es natural y menos perjudicial que la nicotina: el humo de las hojas de cannabis contiene más cancerígenos que ésta y las personas que lo inhalan con frecuencia se exponen al riesgo de desarrollar cáncer de pulmón. (IAFA, s.f)

Tabaco

El tabaco al ser una sustancia psicoactiva lícita para adultos es de fácil acceso para la población adolescente, aumentando los factores de riesgo en la salud de este grupo poblacional. El tabaco se define como:

El tabaco es la materia prima de los cigarrillos, que contienen más de 4000 sustancias, muchas de ellas tóxicas y cancerígenas. Estas sustancias se depositan principalmente en las arterias para producir un taponamiento progresivo y en otros órganos para producir cáncer o enfermedades pulmonares. De estas, la nicotina es la sustancia psicoactiva

que ahora está presente también en dispositivos electrónicos y por otros medios (IAFA, s.f.)

Es indispensable, abordar el tema de nicotina y estrategias de venta cuando se aborda el tema de tabaco, al respecto Herrera y Corvalán (2017), señalan:

Dado que la nicotina hace que el humo sea áspero y difícil de fumar; otra estrategia utilizada ha sido el uso de aditivos químicos que mejoran el sabor y dan suavidad uno de ellos es el mentol, que refresca y adormece la garganta para reducir su irritación y hacer que el humo se sienta más suave. Aparte del uso de aditivos, se ha aumentado el poder adictivo de los cigarrillos mediante el incremento de los niveles de nicotina. (p. 236)

Adicionalmente, estos autores señalan como factores para el inicio del consumo de tabaco y sus consecuencias, lo siguiente:

La influencia de los pares, el mal rendimiento escolar y el menor nivel de recursos económicos. Se sabe que el uso temprano del tabaco trae inmediatamente serias consecuencias para la salud tales como adicción a la nicotina, efectos deletéreos en el aparato respiratorio y cardiovascular, siendo además un factor predisponente para el uso de drogas ilícitas. (p. 236)

Aunado a lo anterior, es importante comprender la magnitud de este problema, especialmente en la región de las Américas, donde el consumo de tabaco tiene un impacto significativo en la población. Además, la dependencia a la nicotina no solo afecta a una gran parte de las personas consumidoras, sino que también incrementa los costos asociados a su prevención y tratamiento. Al respecto, Herrera y Corvalán (2017) señalan:

El tabaquismo también denominado trastorno por consumo de tabaco (TUD) es la principal causa de muerte evitable en los países desarrollados, en el caso de la Región de las Américas, se le atribuyen 1 millón de muertes cada año. Además, un 25-35 % de las personas que consumen tabaco en forma habitual reúne los criterios para considerarse una dependencia a la nicotina. Ahora bien, en la población humana el 15 % de consumidores de drogas desarrollan una adicción patológica, esta cifra aumenta de forma sustancial con relación a la nicotina, ya que el 30 % de quienes inician a fumar, desarrollan la adicción (3-5) convirtiéndolo en una problemática de salud pública, aumentando los costos en la prevención, promoción y mitigación de los factores de riesgo asociados a la dependencia como una enfermedad. (p. 152)

También es necesario mencionar que, el uso y abuso del tabaco es conocido como causal de enfermedades como cáncer de pulmón, de

esófago, y otros órganos, así como enfermedades pulmonares como: bronquitis y enfisema y; enfermedades cardiovasculares como hipertensión, infarto al miocardio y accidente cerebrovascular, tal y como lo mencionan Matar et al., (2022)

El consumo del tabaco se asocia con enfermedades no transmisibles, tales como las vasculares, las respiratorias, la diabetes y especialmente el cáncer, debido a que el humo del cigarrillo contiene 7000 compuestos químicos diferentes, de los cuales se ha comprobado que aproximadamente al menos 70 de ellos son carcinógenos para el humano, como los son: el arsénico, el benceno, el formaldehído, el plomo, la nitrosamina y el polonio. (p. 153)

El consumo de tabaco se encuentra dentro del Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-V) donde se le cataloga como una adicción dentro del apartado de Trastornos relacionados con sustancias y trastornos adictivos. Los criterios para esta clasificación se refieren a los Trastornos relacionados con el tabaco.

Cigarrillos electrónicos o vapeo

Es importante, indagar la influencia del uso de sistemas electrónicos como posible factor de riesgo en las personas adolescentes y su relación con la salud mental, debido al auge comercial que ha tenido en el país. Según el Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas (NIDA), son:

Dispositivos a pila con los que se inhala un vapor que comúnmente —aunque no siempre— contiene nicotina, saborizantes y otras sustancias químicas. Pueden tener el aspecto de los cigarrillos de tabaco tradicionales (en ese caso, se usa el término cig-a-likes en inglés), de un cigarro, de una pipa o hasta de artículos de uso diario como bolígrafos o memorias USB portátiles. También hay otros dispositivos que pueden tener un aspecto distinto, como los que vienen con un tanque recargable. Independientemente del diseño y el aspecto, estos dispositivos por lo general funcionan de forma similar y están compuestos por piezas similares.

Por otra parte, el uso de cigarrillos electrónicos ha aumentado considerablemente entre los adolescentes en los últimos años. A menudo, estos dispositivos se perciben como una alternativa menos perjudicial al cigarrillo tradicional, lo que ha contribuido a su popularidad. Sin embargo, esta percepción es errónea y puede llevar a consecuencias graves para la salud. Según Herrera y Corvalán (2017) señalan que:

Una de las razones que dan los adolescentes para preferirlos es la creencia de que son menos dañinos para la salud, sin embargo, se sabe que estos dispositivos entregan nicotina por vía inhalada, lo que produce adicción (es decir son puerta de entrada al consumo de cigarrillo tradicional), y además existe combustión lo que produce sustancias cancerígenas. Por otro lado, la ingestión del líquido que contienen estos dispositivos puede causar toxicidad e incluso la muerte. Otras razones dadas por los jóvenes para el uso de cigarrillos electrónicos son la curiosidad por saber cómo son y el gusto por los saborizantes que contienen. La industria que promueve el uso del cigarrillo electrónico utiliza las mismas estrategias de venta que la industria del cigarrillo convencional. (p. 237)

Actividad deportiva

El deporte es vital para la salud mental. Es importante concienciar sobre su implementación en la vida diaria, especialmente para el desarrollo físico, mental, psicológico y social de niños y adolescentes. Establecer rutinas tempranas de actividad física no solo alarga la vida, sino que también ayuda a evitar enfermedades, prevenir el sobrepeso y la obesidad, y contribuye a la salud mental. Según el Fondo de las Naciones Unidas para la infancia (UNICEF, 2019), se considera la actividad física como:

Cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. La actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego. Al tiempo, formas de transporte activas, tareas domésticas y actividades recreativas. Entre las modalidades de actividad física se encuentran el juego físico, la recreación, el deporte formal e informal –organizado o competitivo– y los juegos o deportes autóctonos. (p. 4)

La falta de actividad física es un problema creciente a nivel mundial, especialmente entre los adolescentes. A pesar de los numerosos beneficios que el deporte y la actividad física tienen para la salud, una gran parte de la juventud no alcanza los niveles recomendados. Esta tendencia es preocupante, ya que la inactividad física puede llevar a problemas de salud tanto a corto como a largo plazo. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022)

A nivel mundial, el 81% de los adolescentes de 11 a 17 años de edad no alcanzaron un nivel suficiente de actividad física en 2016. Las adolescentes realizaban menos actividades físicas que los adolescentes, y el 85% de ellas frente al 78% de ellos no cumplían las recomendaciones de la OMS de realizar actividades físicas moderadas a intensas durante al menos 60 minutos al día.

Existen profesionales capacitados para crear programas de ejercicios adaptados a las capacidades individuales, con el objetivo de mejorar la calidad de vida, la condición física y el bienestar mental de la población adolescente. A través de sus actividades recreativas, los adolescentes pueden experimentar una variedad de pensamientos, sentimientos y vivencias que les permiten continuar formando su propia identidad. Además, pueden elegir las actividades que más les gusten y que mejor promuevan su desarrollo personal. Al respecto la Caja Costarricense de Seguro Social (CCSS, 1999), señala que:

El contar con este tipo de espacios favorece la práctica y el desarrollo de la capacidad de toma de decisiones, pues él o la adolescente se puede ver en situaciones donde se requiere de la toma de una decisión ya sea de manera inmediata y eficaz (como, por ejemplo, a quién pasarle la pelota) o bien, a un plazo mayor y requiriendo de un análisis más detallado de la situación (como lo son decidir entre seguir entrenando por recreación o pasar a un nivel competitivo. (p.154)

Actividad cultural

Es esencial reconocer que, existen otras actividades que los seres humanos han buscado a lo largo del tiempo para mejorar la salud mental. Las actividades extracurriculares como

la danza, el teatro y la música, ofrecen diversas habilidades que pueden ser adoptadas por la población adolescente.

La música, en particular, tiene un impacto significativo en esta etapa de la vida, influyendo en las emociones y conductas sean estas negativas o positivas. Sin embargo, la práctica de un instrumento musical, que requiere disciplina, formación y desarrollo de la inteligencia, puede proporcionar numerosos beneficios. Para Bruscia (1999, citado por Miranda et al., 2017), la musicoterapia es “es un proceso constructivo en el cual el terapeuta ayuda al paciente a mejorar, mantener o restaurar un estado de bienestar, utilizando como fuerza dinámica de cambio experiencias musicales y las relaciones que se desarrollan a través de ellas”. (p. 267)

Por otra parte, el teatro puede ser utilizado como una estrategia terapéutica eficaz. A través de los roles de actuación y la exploración de diversos temas, el teatro tiene el potencial de generar conciencia y promover el bienestar emocional, según Tirado (2020):

Los profesionales que integran el teatro en sus prácticas reconocen las aportaciones positivas de estas técnicas, tanto para sus clientes como para ellos como profesionales. La integración del teatro en la consejería profesional facilita la comunicación con el cliente y su participación en el proceso. (p.108)

Es importante reconocer y promover la diversidad de opciones disponibles para fomentar el desarrollo integral de los jóvenes. Al respecto, la Caja Costarricense de Seguro Social (CCSS, 1999) señala:

En Costa Rica han surgido grupos de adolescentes orientados a la participación en actividades de índole cultural (entendiendo la cultura como el conjunto de conocimientos, costumbres, valores, normas, capacidades y hábitos adquiridos por el hombre en una sociedad), religioso, social o ambientalista; es decir, se presenta diversidad, en cuanto a los tipos de grupos y los espacios de recreación, pero muchas veces se desconoce su existencia o no hay un interés real, principalmente, por no poseer la suficiente información. (p.154).

Metodología

Tipo de estudio

La VI Encuesta nacional sobre consumo de sustancias psicoactivas en estudiantes de educación secundaria, 2021, fue de tipo cuantitativo transversal (se refiere a un instante en el tiempo), por lo tanto, se consideró propicia, para recopilar información acerca de la frecuencia y distribución de diferentes factores de riesgo o daños y los factores de protección a la salud mental de esta población.

Población y muestra

La muestra de estudiantes se obtuvo de un total de 51 colegios que aceptaron participar de un total de 60 que fueron invitados. En cada centro de enseñanza visitado se escogió una sección de cada nivel académico, para un total de 2524 personas encuestadas, de las 10 regiones del IAFA.

Fuente de datos

Para obtener la información, se utilizó la base de datos de la VI Encuesta nacional sobre consumo de sustancias psicoactivas en estudiantes de educación secundaria, 2021.

Recolección de la información

La recolección de la información de la VI Encuesta Nacional sobre Consumo de Sustancias Psicoactivas en Estudiantes de Educación Secundaria 2021 insumo para este informe, se hizo a través de un cuestionario electrónico auto aplicado y, en el caso de un colegio, mediante el uso de cuestionario físico auto aplicado. La plataforma tecnológica utilizada para la versión del cuestionario fue Typeform, especializada para la recolección de datos por medio de cuestionarios.

Por otra parte, se elaboraron escalas que proporcionaron los datos de cruce entre el consumo de sustancias psicoactivas (alcohol, tabaco, vapeo y cannabis) con salud mental, igualmente se elaboró una escala para obtener datos de involucramiento parental y de actividades recreativas (deportivas y culturales) con el fin de poder relacionarlas y analizarlas respecto a la salud mental. El destalle a continuación:

Involucramiento parental: Para determinar la categoría de involucramiento de padres a cada estudiante, se consideraron cuatro ítems. Cada uno de ellos proponía una situación de involucramiento. Las personas informantes debían señalar para sí consideraban que la condición asociada era “verdadero” en su relación con alguno de los padres tutores o encargados legales, o de lo contrario, se seleccionaba la casilla “falso”. Con las respuestas dadas a los temas se asignó el valor “1” (uno) a los que señalaron como verdaderos y un “0” (cero) a los señalados como falsos. La puntuación de todos los ítems se sumaba para cada informante y se obtenía un puntaje que iba de cero a cuatro. A quienes les correspondió el puntaje de “4” (cuatro) se les incluyó en la categoría de “estudiante con involucramiento parental”. A los restantes, se les asignó la categoría de “estudiante sin involucramiento parental”. Aquellos que no respondieron a alguno de los ítems fueron considerados “sin respuesta”.

Salud Mental: La escala de salud mental constó de seis ítems. Las opciones de respuesta de cada ítem tuvieron una puntuación asignada. Las opciones de respuesta fueron de opción única. Para determinar el puntaje de la escala para cada informante, se sumaron los puntos correspondientes a las respuestas dadas a los seis ítems.

Para los demás temas como, cannabis, vapeo, tabaco, bebidas alcohólicas, actividades culturales y deportivas se utilizó la misma técnica, para finalmente clasificar a cada estudiante de secundaria en una de las tres categorías de afectación a la salud mental, de acuerdo a que el puntaje obtenido estuviera en los rangos de “0-2”, “3-4” o “5 o más”. La categoría de “5 o más puntos” es la que sugiere una mayor afectación de la salud mental.



Informe de Salud Mental

Factores de riesgo y factores de protección para la salud mental de la población estudiantil de secundaria en Costa Rica.

COSTA RICA, 2022.

Análisis de resultados

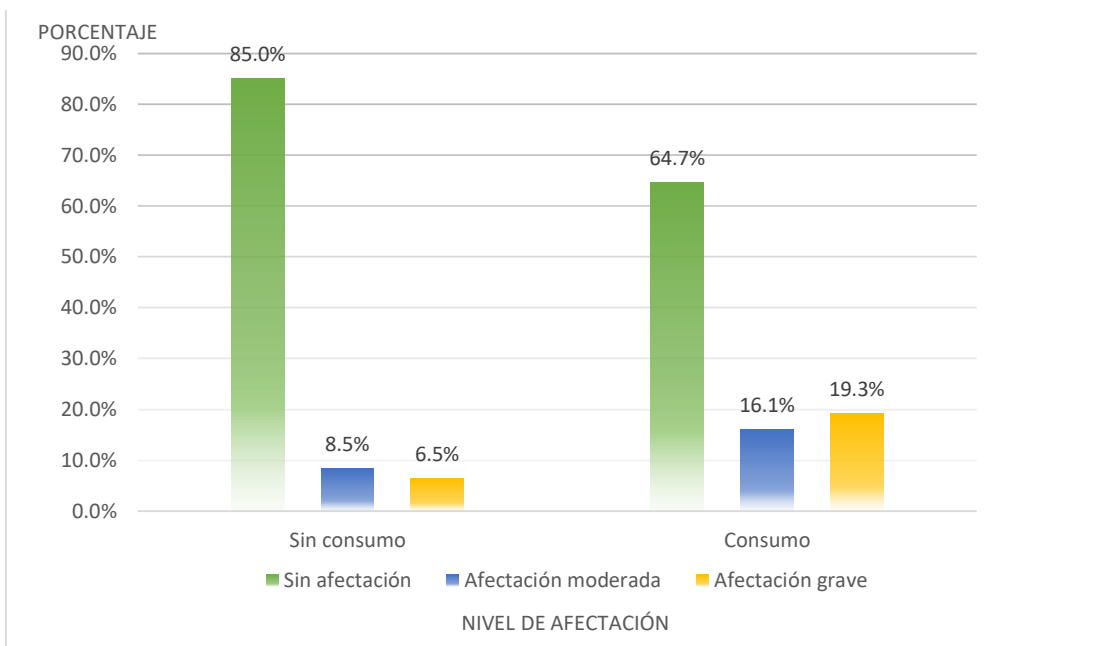
En el siguiente apartado se llevará a cabo la interpretación de los datos recopilados, acompañada de un análisis detallado de las distintas temáticas abordadas en este estudio. Se examinarán los resultados obtenidos, se identificarán patrones y tendencias, y se discutirán sus implicaciones para proporcionar una comprensión más profunda de los aspectos investigados.

Alcohol

Según la muestra del gráfico 1, se observa los comportamientos en la salud mental de los estudiantes, se dividieron en dos grupos, el primer grupo se conformó "sin consumo" de parte de los encuestados un 85,0% indicaron no tener afectación, luego un 8,5% señalaron tener una afectación moderada y por último el 6,5% se evidenció afectarles de forma grave, aún sin consumir bebidas alcohólicas.

Gráfico 1

Consumo de bebidas alcohólicas alguna vez vs el estado de salud mental de estudiantes de secundaria. Costa Rica, 2021



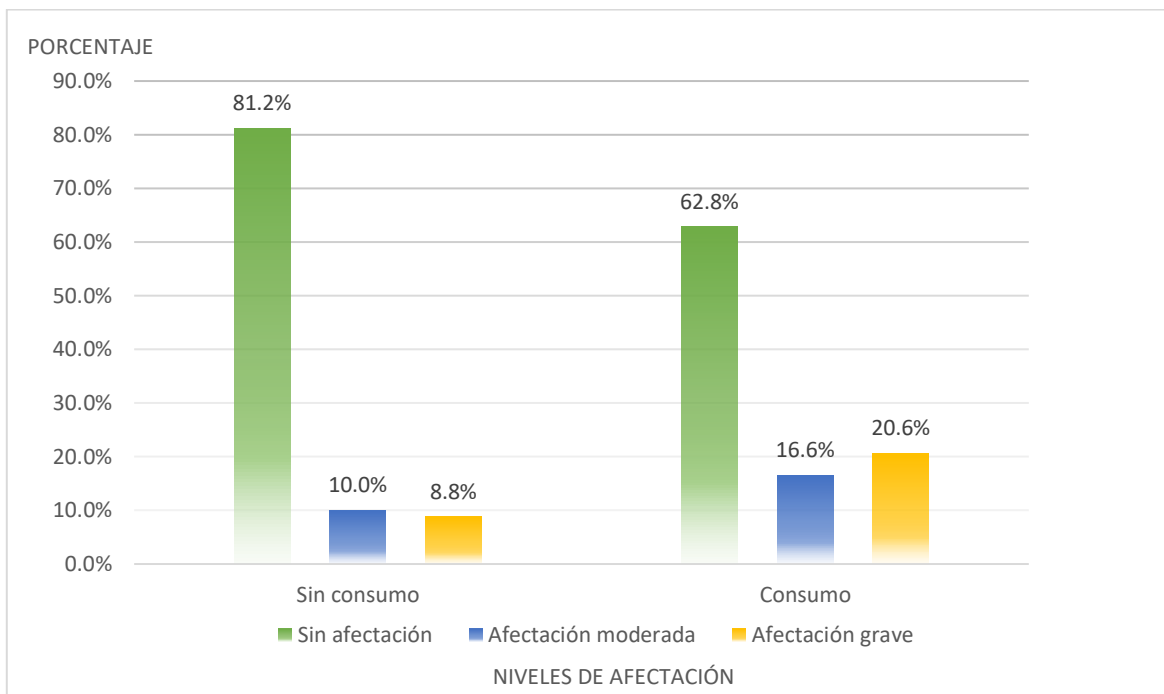
Fuente: IAFA, VI Encuesta Nacional sobre Consumo de Sustancias Psicoactivas en Población de Educación Secundaria 2021.

El siguiente grupo denominado con "consumo" señalaron en la primera variable el 64,7% que no tienen afectación en su salud mental, en segundo lugar, el 19,3% indicó tener una afectación grave, y por último el 16,1% adujo presentar una afectación moderada.

Según los resultados del gráfico 2, se buscó mostrar la salud mental en estudiantes con el consumo reciente de bebidas alcohólicas (en los últimos 30 días previos al momento de la aplicación de la encuesta), los resultados señalaron en los jóvenes "sin consumo" se identificó un 85,0% no tuvieron afectación, la siguiente variable tuvieron una afectación moderada el 10,0% de las personas entrevistadas y por último el 8,8% se consideró tener una afectación grave.

Gráfico 2

Consumo reciente de bebidas alcohólicas vs la afectación mental en estudiantes de secundaria. Costa Rica 2021.



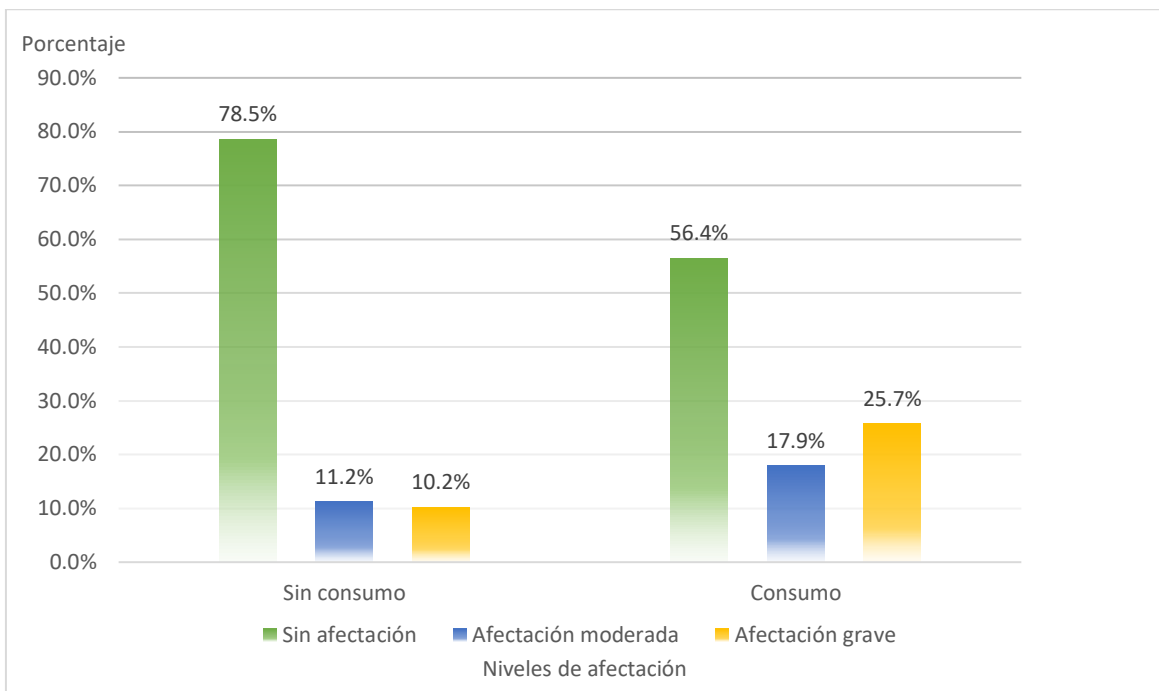
Fuente: IAFA, VI Encuesta Nacional sobre Consumo de Sustancias Psicoactivas en Población de Educación Secundaria 2021.

Los resultados arrojaron en los estudiantes que "consumieron", el 62,8% señalaron que no tuvieron afectación, se continúa el 20,6%, quienes indicaron presentar una afectación y por último el 16,6% de los participantes revelaron tener una afectación moderada.

En el gráfico 3, se puede observar la relación entre el consumo activo (correspondiente al registro en los últimos 30 días) de bebidas alcohólicas y su relación con la salud mental en estudiantes de secundaria, donde se reflejó que para el 2021, un 56,4% indicó no tener afectación en la salud mental, sin embargo, un 17,9% de la muestra la tuvo de forma moderada y el 25,7% presentó problema grave.

Gráfico 3

Consumo activo de bebidas alcohólicas vs la afectación mental en estudiantes de secundaria. Costa Rica, 2021



Fuente: IAFA, VI Encuesta Nacional sobre Consumo de Sustancias Psicoactivas en Población de Educación Secundaria 2021.

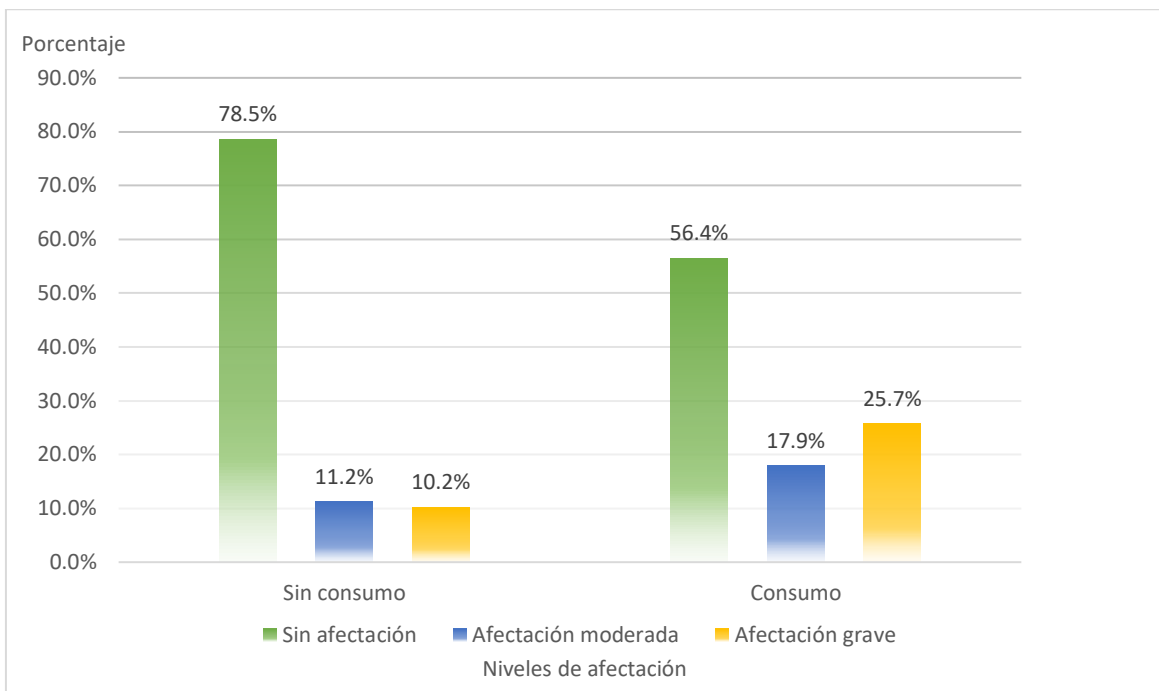
Por otro lado, se pudo observar que la muestra que no registró consumo activo de bebidas alcohólicas, el 78,5% indicó una no afectación, seguido por un 11,2% con una afectación moderada y finalmente el 10,2% de manera grave.

Cannabis

Según el gráfico 4, sobre el consumo relacionado al indicador de alguna vez en la vida de cannabis y su influencia en la salud mental de los jóvenes en la etapa de educación secundaria, se observó que los entrevistados que consumieron cannabis, el 61,5% indicaron no presentar afectación en la salud mental, mientras que el 26,7% señalaron tener una afectación grave, y el 11,8% se evidenció con una afectación moderada.

Gráfico 4

Consumo de vida de cannabis vs estado de salud mental en estudiantes de secundaria. Costa Rica, 2021.



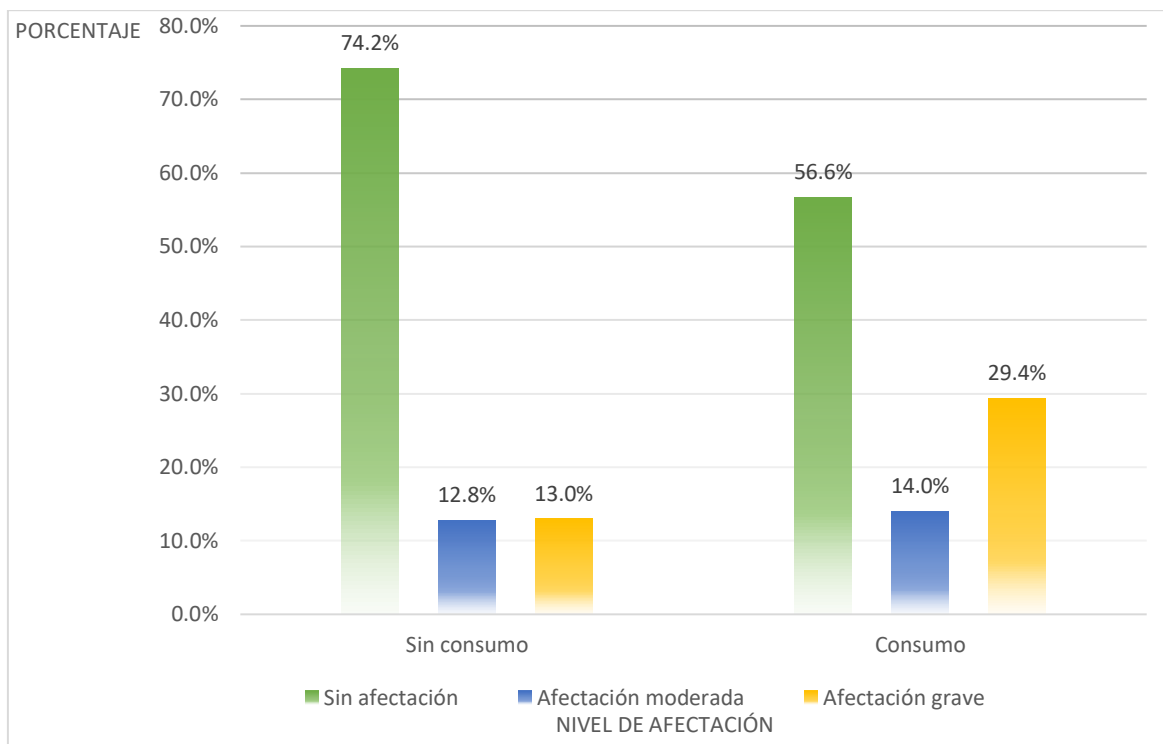
Fuente: IAFA, VI Encuesta Nacional sobre Consumo de Sustancias Psicoactivas en Población de Educación Secundaria 2021.

Por otra parte, entre los que indicaron no haber consumido esta SPA, se encontró que el 74,3% no había presentado afectación en su salud mental, el 12,9% correspondió a un nivel moderado, y el 12,8% de los informantes presentaron un daño grave.

En el gráfico 5, se muestra el consumo reciente de cannabis y su interacción en el estado de salud mental de las personas participantes en edad secundaria, en los datos se pudo observar que el 56,6% de las personas entrevistadas que recientemente han consumido esta SPA, indicaron no tener afectación en su salud mental, seguidos por el 29,4% que manifestaron tener una afectación grave, seguido del 14,0% que presentaron una afectación moderada.

Gráfico 5

*Consumo reciente de cannabis vs estado de salud mental.
Encuesta de colegiales, Costa Rica, 2021.*



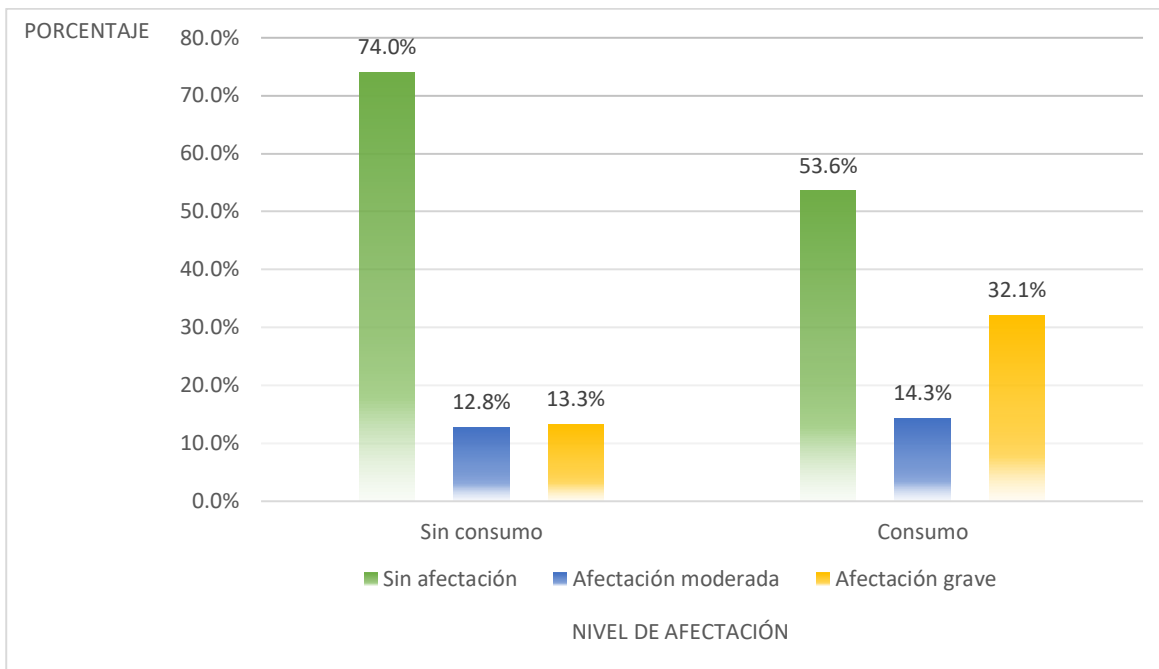
Fuente: IAFA, VI Encuesta Nacional sobre Consumo de Sustancias Psicoactivas en Población de Educación Secundaria 2021.

Los resultados de la salud mental de los estudiantes de secundaria que no usan cannabis recientemente, el 74,2% no tienen afectación, el 13,0 % presentó grave y el 12,8% manifestó tenerla moderadamente.

En el gráfico 6 siguiente, se observa el resultado entre el consumo activo de cannabis vs el estado de salud mental de la población en estudio, se encontró que el 53,6% de adolescentes participantes que consumieron cannabis de forma activa, no presentaron afectación, sin embargo, el 32,1% presentó una afectación grave y el 14,3% una afectación moderada en su salud mental.

Gráfico 6

*Consumo activo de cannabis vs estado de Salud Mental.
Encuesta de colegiales, Costa Rica, 2021*



Fuente: IAFA, VI Encuesta Nacional sobre Consumo de Sustancias Psicoactivas en Población de Educación Secundaria 2021.

Es importante mencionar que, dentro de la población entrevistada, el 74,0% que no tienen un consumo activo de cannabis, indicaron no tener una afectación en la salud mental, seguido por el 13,3% que indicaron presentar una afectación grave y el 12,8% una afectación moderada.

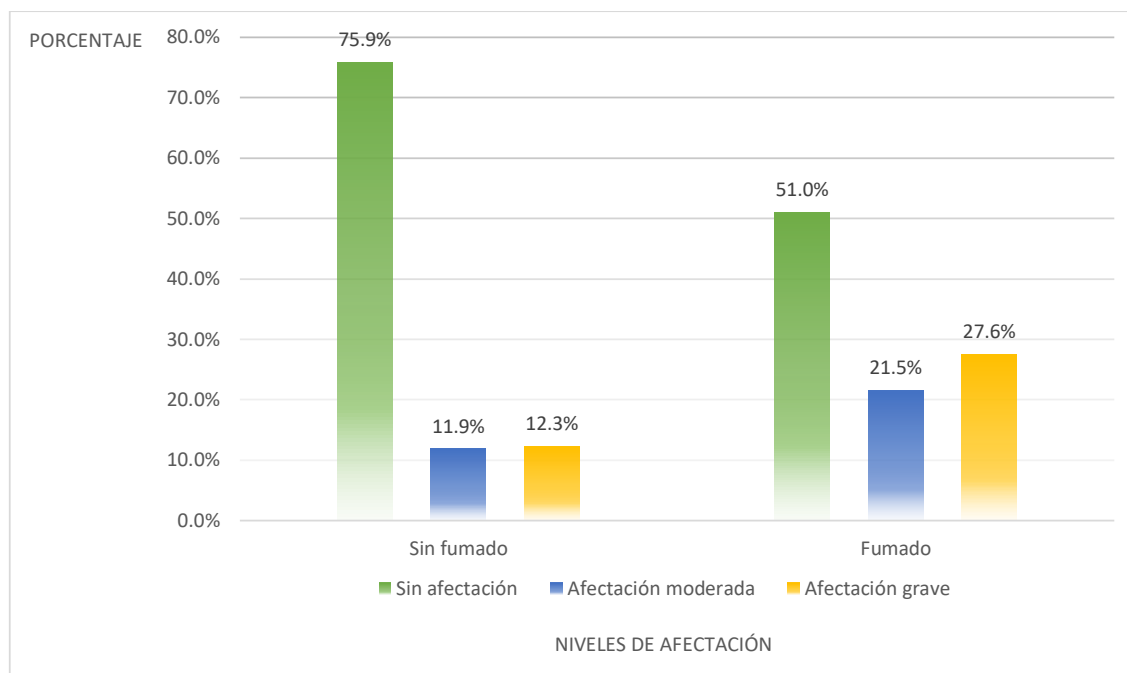
Tabaco

Fumado de tabaco

En el gráfico 7 se observan los datos de fumado de tabaco alguna vez en la vida y su impacto en la salud mental de la población entrevistada, de forma que el 51,0% indicó no tener afectación, sin embargo, el 27,6% señaló haber tenido una afectación grave de su salud mental, mientras que, el 21,5% alegaron tener una afectación moderada.

Gráfico 7

Fumado de tabaco alguna vez vs estado de salud mental. Encuesta de colegiales, Costa Rica, 2021.



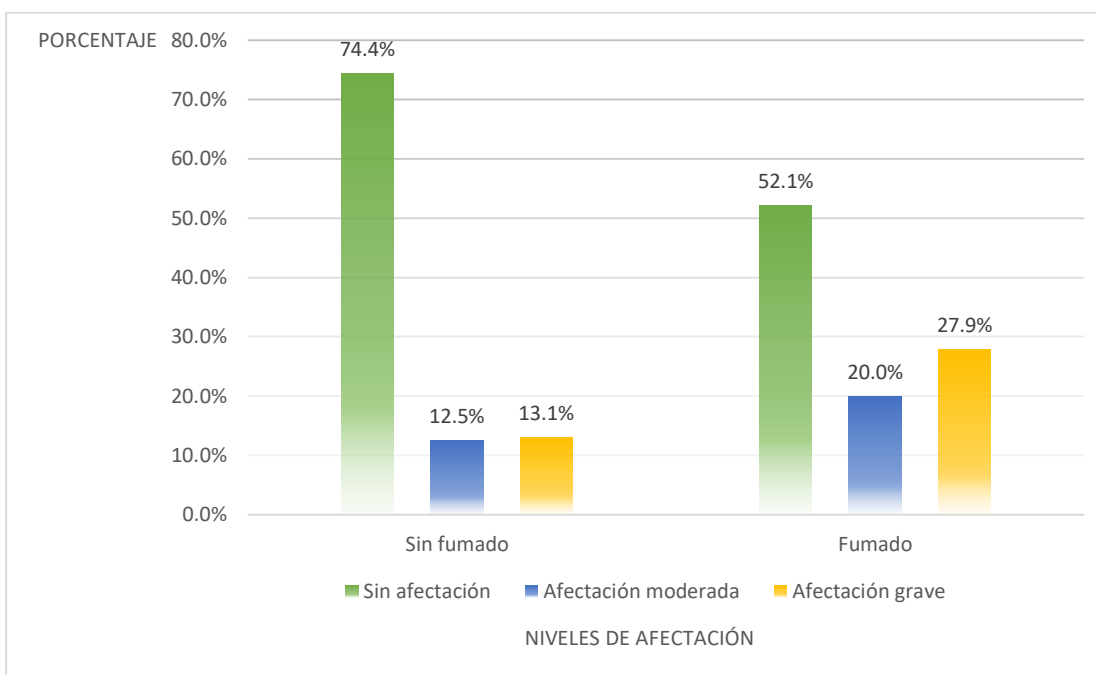
Fuente: IAFA, VI Encuesta Nacional sobre Consumo de Sustancias Psicoactivas en Población de Educación Secundaria 2021.

Por otro lado, en la población sin fumado, se observó que el 75,9% señalaron no tener una afectación en la salud mental, aunado a esto el 12,3% manifestó presentar una afectación grave y el 11,9% una afectación moderada.

Para detallar la relación entre el fumado reciente de tabaco vs el estado de la salud mental de los educandos de secundaria del año 2021 se puede observar el gráfico 8, el cual determina que el 52,1% de la población entrevistada indicó no tener afectación en la salud mental, seguido por un 27,9% que impresionó con afectación grave y un 20,0% afectación moderada.

Gráfico 8

Fumado reciente de tabaco vs estado de salud mental. Encuesta de colegiales, Costa Rica, 2021



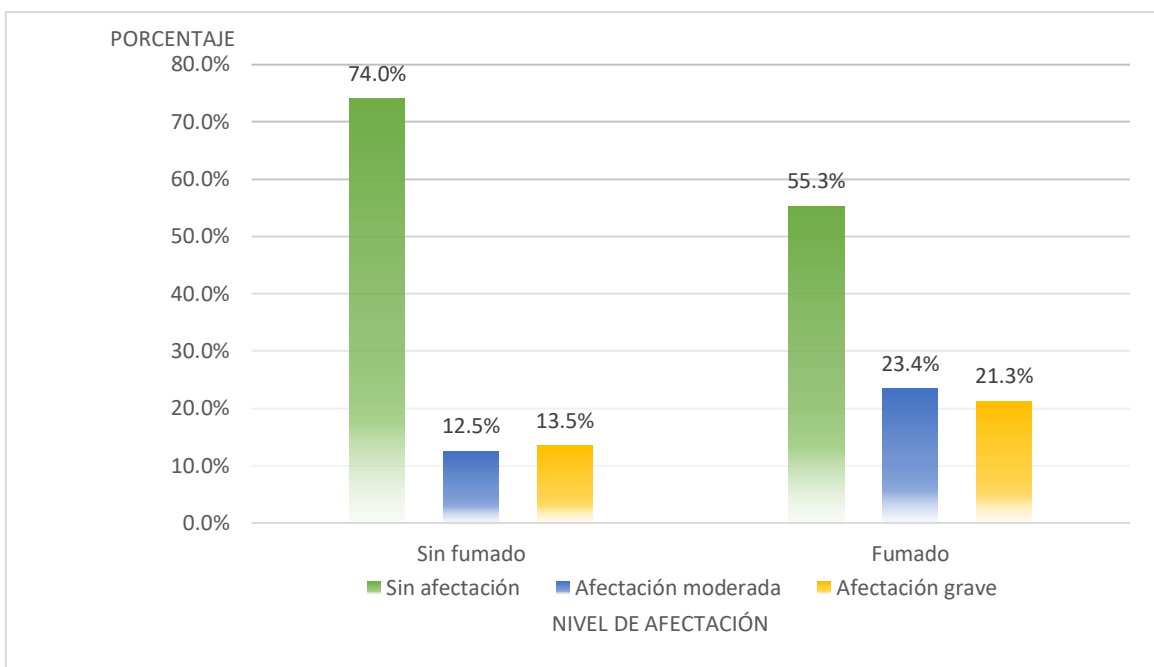
Fuente: IAFA, VI Encuesta Nacional sobre Consumo de Sustancias Psicoactivas en Población de Educación Secundaria 2021.

A su vez, como se pudo observar con anterioridad, entre los encuestados pertenecientes al grupo “no han fumado”, se encontró que, el 74,4% no han presentado afectación en su salud mental, sin embargo, el 13,1% tuvo una afectación grave y el 12,5% afectación moderada.

En la gráfico 9, se observa la interacción entre el fumado activo de tabaco vs el estado de la salud mental de los adolescentes de secundaria entrevistados, siendo que el 55,3% indicaron no tener ninguna afectación en su salud mental, seguido del 23,4% con un daño nivel moderado, y por último el 21,3% indicó presentar un deterioro grave.

Gráfico 9

Fumado activo de tabaco vs. estado de salud mental. Encuesta de colegiales, Costa Rica, 2021



Fuente: IAFA, VI Encuesta Nacional sobre Consumo de Sustancias Psicoactivas en Población de Educación Secundaria 2021.

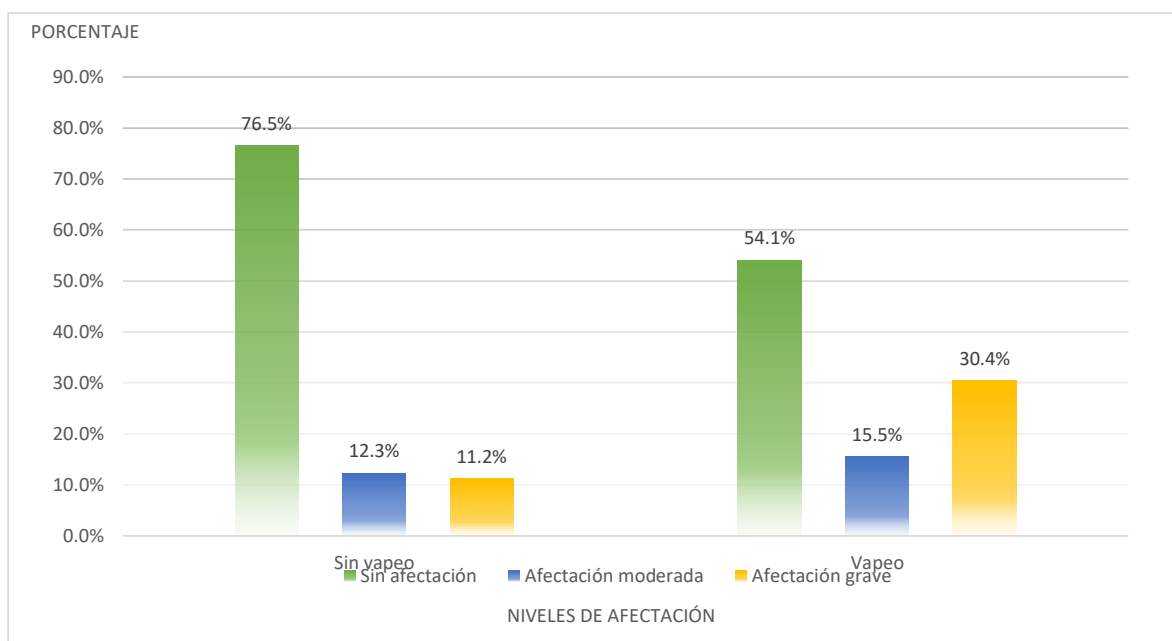
Se pudo observar el 74,0% de la población que no fumo tabaco alegó no tener afectación en su salud mental, sin embargo, el 13,5% indicó presentar un daño grave y el 12,5% de forma moderada.

Vapeo

En el apartado del uso y/o consumo a través de vapeadores, se observó la correlación entre el uso de vapeo de tabaco alguna vez en la vida y sus implicaciones en la salud mental de las personas informantes, arrojando de esta forma según se indica en el gráfico 10 que el 54,1% de quienes afirmaron haber consumido no presentaron daños en su salud mental, sin embargo, se encontró que el 30,4% tuvieron una afectación grave y el 15,5% de forma moderada.

Gráfico 10

Vapeo de tabaco alguna vez vs. estado de salud mental. Encuesta de colegiales, Costa Rica, 2021.



Fuente: IAFA, VI Encuesta Nacional sobre Consumo de Sustancias Psicoactivas en Población de Educación Secundaria 2021.

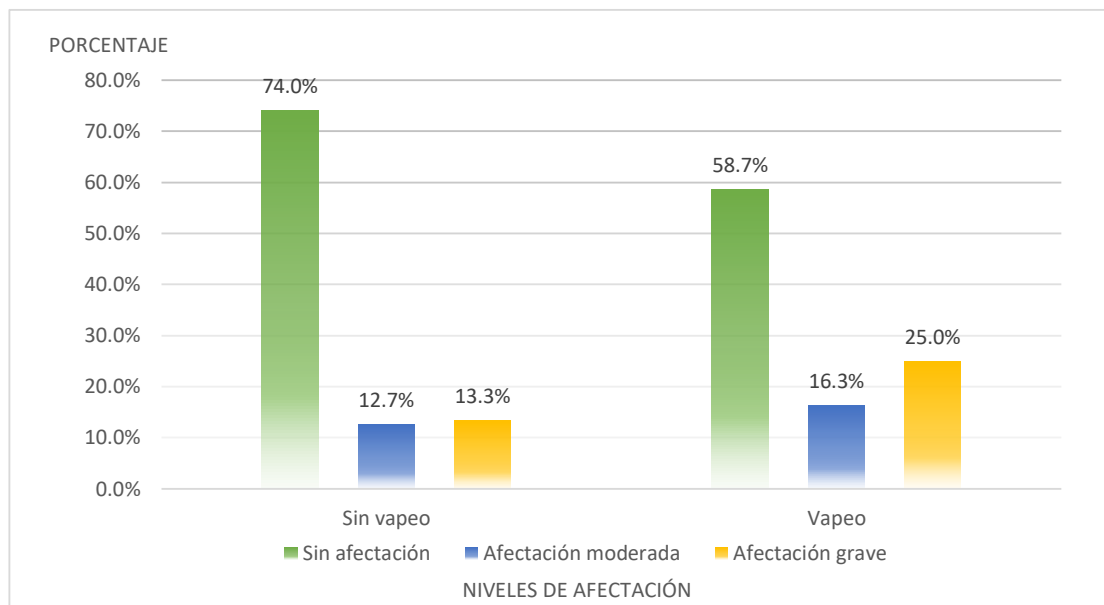
Fuente: IAFA, VI Encuesta Nacional sobre Consumo de Sustancias Psicoactivas en Población de Educación Secundaria 2021.

Asimismo, se pudo observar que entre los informantes que indicaron no utilizar el vapeo de tabaco, el 76,5% no presentó daño alguno en su salud mental, sin embargo, el 12,3% indicaron tener un daño moderado y el 11,2% de forma grave.

En el gráfico 11, sobre los informantes que indicaron tener un uso activo de vapeo, y su relación con la salud mental, se pudo observar que el 58,7% alegó no tener afectación en la misma, sin embargo, el 25,0% impresionó presentar un daño grave, y el 16,3% de forma moderada.

Gráfico 11

Vapeo activo de tabaco vs. Estado de salud mental. Encuesta de colegiales, Costa Rica, 2021.



Fuente: IAFA, VI Encuesta Nacional sobre Consumo de Sustancias Psicoactivas en Población de Educación Secundaria 2021.

Fuente: IAFA, VI Encuesta Nacional sobre Consumo de Sustancias Psicoactivas en Población de Educación Secundaria 2021.

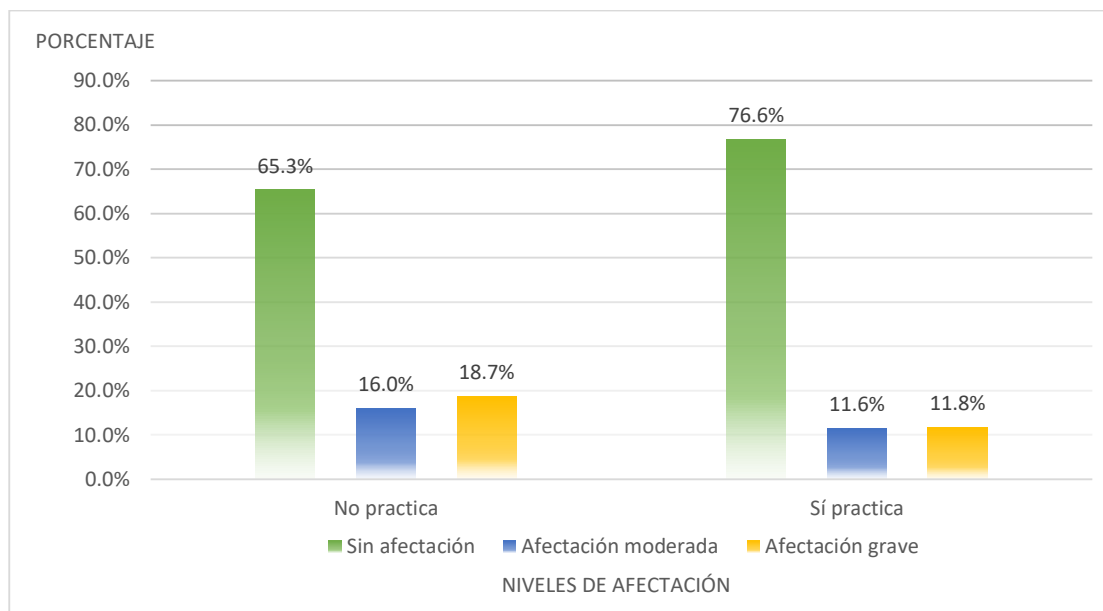
A su vez, entre quienes no utilizaron vapeo, el 74,0% indicó no tener afectación alguna en su salud mental, mientras que, el 13,3% se adjudicó entre los que impresionaron con un daño grave, y por último el 12,7% correspondió a un nivel moderado.

Práctica de actividad deportiva

En el gráfico 12, se puede observar que, de las personas estudiantes que indicaron: “no practican alguna actividad deportiva”, se obtuvo que; el 65,3%, indicó no sentirse afectación alguna, seguido por, el 18,7% que, indicaron percibir una afectación grave y en el último lugar el 16,0% reflejó una afectación grave para su salud mental.

Gráfico 12

Práctica de actividad deportiva vs. Estado de salud mental. Encuesta de colegiales, Costa Rica, 2021.



Fuente: IAFA, VI Encuesta Nacional sobre Consumo de Sustancias Psicoactivas en Población de Educación Secundaria 2021.

Por otra parte, otro grupo de participantes señalaron que entre quienes practican deportes, no se vieron afectados por la salud mental en un 76,6%, en segundo lugar, el 11,8% señalaron sentirse perjudicados de forma grave, en su salud mental y en tercer lugar un 11,6% lo sintieron de forma leve.

Práctica de actividades culturales o artísticas

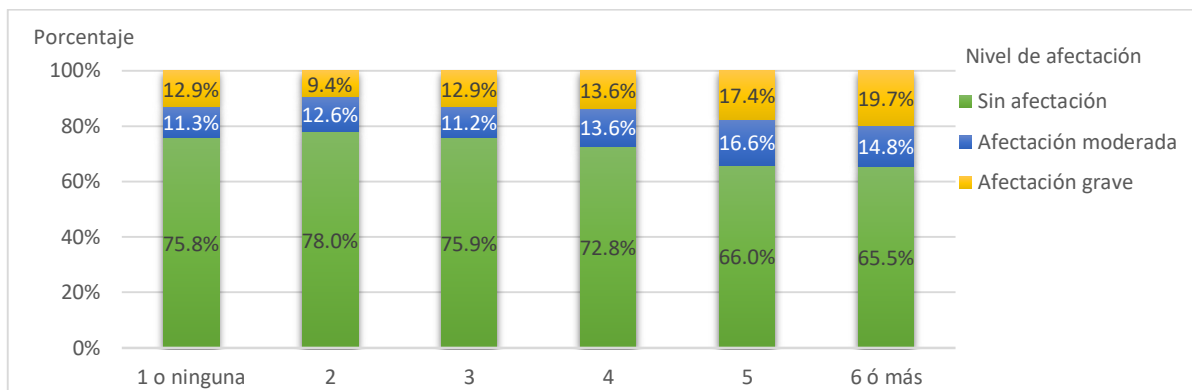
En el gráfico 13, se hace referencia a la cantidad de actividades culturales o artísticas que realizaban los estudiantes de secundaria para el año 2021, se encontró que, en la categoría “1 o ninguna” actividad el 75,8% señalaron no tener afectación, seguido por una afectación moderada con un 11,3% y el 12,9% aduce que sintieron una afectación grave en su salud mental.

A continuación, se detallan los resultados para la frecuencia de “2 actividades” realizadas, donde un 78,0% no tuvieron algún problema, luego un 12,6% indicaron tener una leve afectación y un 9,4% indicaron verse perjudicados de forma severa.

Aunado a esto, en la variable “3 actividades” se halló que el 75,9% no tienen dificultades en su bienestar mental, sin embargo, un 11,2% adujeron tener dificultades de manera moderada y un 12,9% tuvieron una grave afectación.

Gráfico 13

*Cantidad de actividades culturales o artísticas vs. estado de salud mental.
Encuesta de colegiales, Costa Rica, 2021.*



Fuente: IAFA, VI Encuesta Nacional sobre Consumo de Sustancias Psicoactivas en Población de Educación Secundaria 2021.

Adicionalmente entre las personas estudiantes que realizaron “4 actividades”, el 72,8% no tuvieron alguna afectación, el 13,6% indicaron que mantuvieron una afectación moderada y el 13,6% de forma grave.

Posteriormente, entre las personas entrevistados que recalcaron ejecutar “5 actividades” para cuidar su salud mental, se encontró que, el 66,0% no les afecta de ninguna forma, el 16,6% mencionaron tener una afectación leve y el 17,4% determinaron que si perciben un daño severo en la misma.

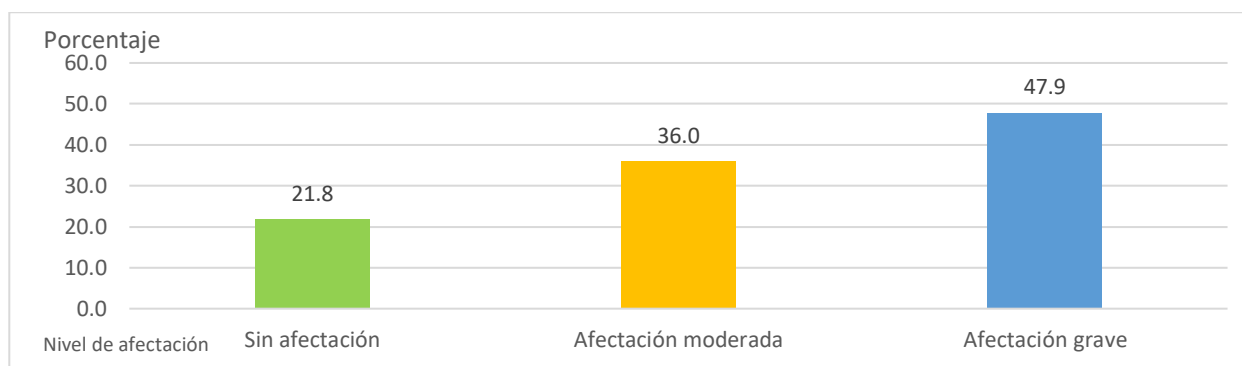
Por último, la frecuencia de “6 o más” actividades culturales o artísticas, un 65,5% señaló no tener repercusiones en su salud mental, el 14,8% reveló tener afectación leve y el 19,7% mencionó tenerla de forma grave.

Salud mental y otros resultados

Es importante reconocer el nivel de afectación en general según el consumo de alguna SPA y su relación con el estado emocional y mental de los y las jóvenes de secundaria, por tanto, se puede observar en el gráfico 14 que, el 47,9% de la muestra alegó tener una afectación grave, el 36,0% mostró un nivel moderado de daño y tan solo el 21,8% señaló no tener alguna afectación en su salud mental.

Gráfico 14

Prevalencia mensual de consumo de algún producto psicoactivo según nivel de afectación de salud mental (excluye cafeína y bebidas energizantes). Encuesta de colegiales, Costa Rica, 2021.

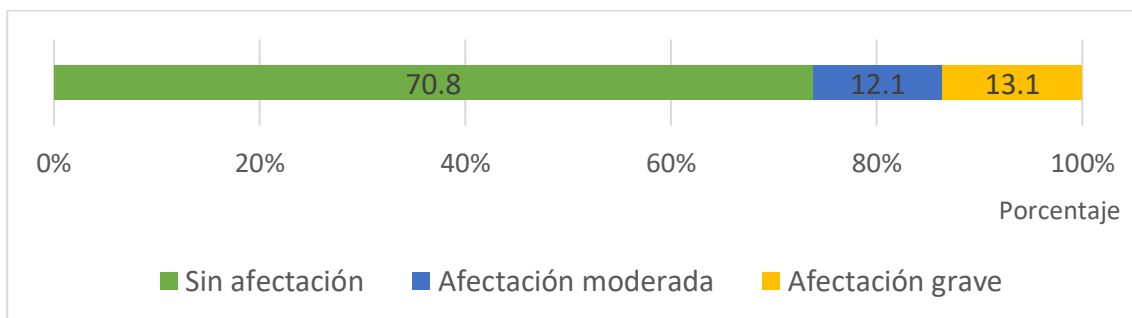


Fuente: IAFA, VI Encuesta Nacional sobre Consumo de Sustancias Psicoactivas en Población de Educación Secundaria 2021.

Aunado a lo anterior, en el gráfico 15 se muestran los datos arrojados en las preguntas relacionadas a soledad, preocupación, tristeza o desesperación, suicidio y amigos y su relación con el estado de la salud mental de la muestra de educandos en nivel de secundaria.

Gráfico 15

Categoría de salud mental (soledad, preocupación, tristeza o desesperación, suicidio, amigos).
Encuesta de colegiales, Costa Rica, 2021.



Fuente: IAFA, VI Encuesta Nacional sobre Consumo de Sustancias Psicoactivas en Población de Educación Secundaria 2021.

En el gráfico anterior se detalla que el 70,8% de la población encuestada no presentó afectaciones en su salud mental. Sin embargo, el 12,1% reportó afectaciones moderadas y el 13,1% de afectaciones graves.

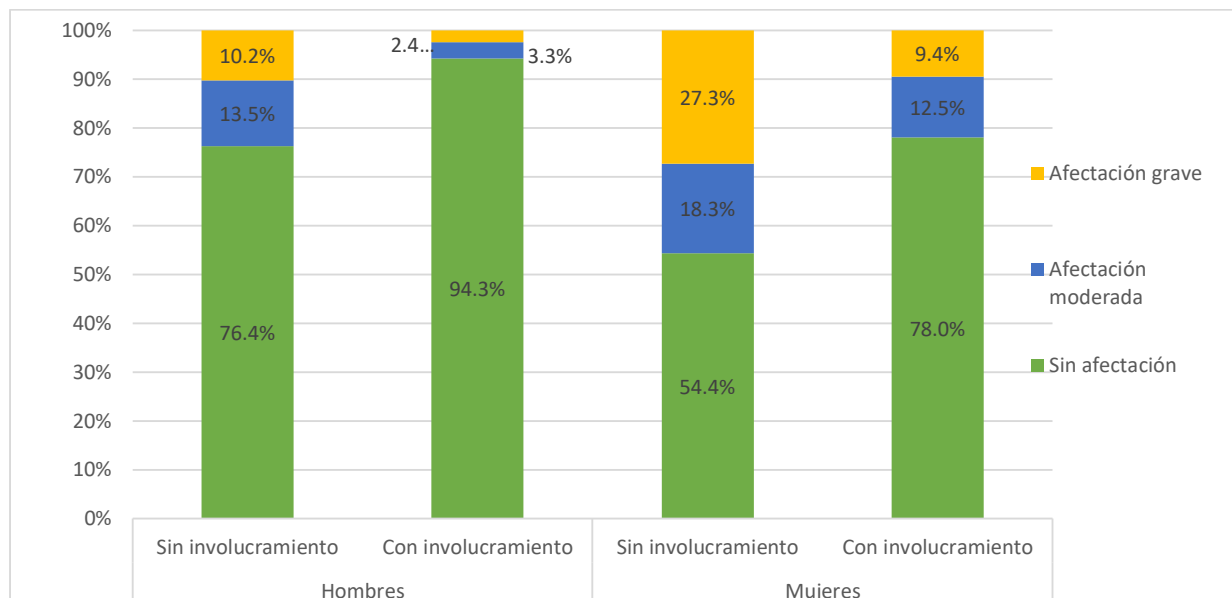
Involucramiento parental

Según los resultados en el gráfico 16, es importante observar el comportamiento en la salud mental de los jóvenes según el nivel de involucramiento que tengan sus padres con ellos y como pueden estar propensos al consumo de alguna sustancia psicoactiva.

El sondeo reflejó que en el caso de los hombres “sin involucramiento” el 76,4% no tienen afectación alguna, seguido por un 13,5% indicaron tenerla de forma moderada y un 10,2% impresionaron de forma grave. Sin embargo, para los varones “con involucramiento” el 94,3% no tuvieron una afectación, siendo este, un alto porcentaje que revela la importancia de que los padres estén presentes en la vida de sus hijos. El 3,3% adujo tener dificultades de forma moderada y el 2,4% señaló tener una afectación grave.

Gráfico 16

*Involucramiento parental vs el estado de salud mental, por sexo.
Encuesta de colegiales, Costa Rica, 2021.*



Fuente: IAFA, VI Encuesta Nacional sobre Consumo de Sustancias Psicoactivas en Población de Educación Secundaria 2021.

Continuando con el gráfico anterior, el resultado de la encuesta permitió identificar en las mujeres “sin involucramiento” que el 54,4% no se sintieron afectadas, seguido del 18,3% con afectación moderada y por último el 27,3% señaló verse afectadas de forma grave. En contraste, los valores arrojados para las mujeres “con involucramiento” fueron los siguientes: el 78,0% no manifestó afectación alguna, seguido por el 12,5% que recalzó afectación moderada y el 9,4% manifestaron daño de forma grave.

Conclusiones

En el consumo activo o reciente de bebidas alcohólicas en las personas estudiantes se observó, una afectación en la salud mental de forma grave en un 25,7% y de forma moderada en un 17,9%, siendo el alcohol una bebida depresora, puede generar una serie de secuelas que impacten o determinen la vida de las personas estudiantes.

El apartado de cannabis, sustancia psicoactiva, depresora del sistema nervioso central (SNC), destacó que el 32,1% de las personas entrevistados presentaron un impacto grave en su salud mental y el 14,3% lo reflejó de forma moderada, por tanto, es importante implementar herramientas y estrategias que puedan ayudar a los estudiantes en edad secundaria a manejar sus emociones, sentimientos, percepciones y pensamientos de forma asertiva para contrarrestar en un futuro estos resultados.

En tema de tabaco, cabe destacar qué, corresponde a una sustancia psicoactiva estimulante al SNC, ya que su componente esencial es la nicotina, el consumo activo de fumado de esta SPA y su relación con la salud mental registró una afectación de 21,3% de forma grave y 23,4% de manera moderada, datos que reflejan también, que la población que refirió consumir tabaco, evidencian también, que su salud mental se encuentra impactada de sobre manera y esto se vuelve un factor de riesgo a la hora del consumo de sustancias psicoactivas.

En materia de vapeo, SPA estimulante al SNC por contener tabaco, se observó que, entre la relación de dicho consumo y la salud mental de las personas estudiantes, el 25,0% indicó tener una afectación grave y el 16,3% de forma moderada. Por tanto, se continúa observando el comportamiento de consumo cuando existe una afectación en la parte emocional, por lo que se considera importante tomar regulaciones en materia de vapeo y a su vez, concientizar a la población en general ya que, también es una forma de consumir SPA (tabaco) en auge y por ende se encuentra de “moda” o “tendencia”.

Como factor de protección se encuentra la práctica de actividades deportivas como se observó con anterioridad, en este apartado se observó que el 11,8% tuvo afectación grave de la salud mental y el 11,6% lo presentó de manera moderada. A pesar de que en este tema se encontraron números un poco más bajos, se evidencia la permanencia de un deterioro en el bienestar mental, por lo que es fundamental implementar herramientas que faciliten a las personas estudiantes acceder de forma gratuita y segura a la práctica de las diversas actividades deportivas.

En materia de actividades culturales y la salud mental se observó que esta última, cuando se practica una o ninguna, el 12,9% presenta afectación grave y el 11,3% fue de forma moderada; para la

frecuencia de 2 actividades un 9,4% refirieron presentar un daño de forma grave y el 12,6% moderado; entre los que practicaban 3 actividades, el 12,9% indicó tener un daño grave, y el 11,2% de los entrevistados adujeron tener dificultades de forma moderada. Entre las personas estudiantes que realizaron 4 actividades, tanto el daño grave como moderado fue de 13,6%, para los que practicaron 5 actividades, el 17,4% registraron un daño grave y el 16,6% mencionaron tener una afectación leve; por último, entre los que realizaron 6 o más actividades culturales o artísticas, el 19,7% impresionó con un daño severo y el 14,8% reveló tener afectación leve.

En síntesis, se observó que por mes la afectación grave de las personas estudiantes correspondió al 47,9% y el 36,0% de forma moderada, siendo estos valores altos y de suma importancia para poder tener un precedente que fomente el inicio de nuevas estrategias que impulsen y favorezcan la mejora de la salud mental en la población estudiantil, con ello poder promover la calidad de vida y que en un futuro estos números disminuyan, ya que dicha población se encuentra aún en crecimiento y desarrollo y serán las personas adultas del futuro.

También es de suma importancia destacar que entre la categoría de salud mental donde los estudiantes se refirieron a emociones como la soledad, preocupación, tristeza, desesperación, así como temas de suicidio y grupo de pares (amigos), el 13,1% impresionó con un daño grave en el bienestar mental y el 12,1% indicó tenerlo de forma moderada; de manera que sería recomendable fortalecer en los estudiantes temas como, inteligencia emocional, expresión de emociones,

asertividad, empatía, herramientas para el manejo de la frustración y el enojo.

En temas de involucramiento parental y la afectación de la salud mental entre las personas estudiantes de secundaria se pudo observar que, en los hombres, sin involucramiento, 10,2% impresionó tener un daño severo y el 13,5% indicó tener una afectación moderada; mientras que, para los que indicaron contar con involucramiento el 2,4% señalaron tener una afectación grave y el 3,3% adujeron tener dificultades de forma moderada. Por otro lado, en las mujeres, que indicaron no tener involucramiento parental, el 27,3% señaló verse afectada de forma grave y el 18,3% indicó presentar una afectación moderada a su vez, entre las que indicaron contar con involucramiento en sus hogares, el 9,4% recalcaron verse afectadas de forma grave y el 12,5% de manera moderada; lo que destaca la importancia de fomentar un involucramiento parental asertivo en los hogares para poder disminuir la afectación en la salud mental de la población estudiantil.

Cabe destacar que, los determinantes de la salud mental requieren adoptar medidas en diversos sectores que impacten la calidad de vida de las personas estudiantes, por lo que se considera que los programas de promoción y prevención de las diversas instituciones estatales deberían estar enfocados a reducir los riesgos, aumentar la resiliencia, crear entornos favorables en pro del bienestar mental de los y las estudiantes de secundaria del territorio costarricense .

Referencias

- Asociación Americana de Psiquiatría. (2013). Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales-DSM-IV. APA
- Barnes, G. M., y Farrell, M. P. (1992). Parental Support and Control as Predictors of Adolescent Drinking, Delinquency, and Related Problem Behaviors. *Journal of Marriage and Family*, 54(4), 763–776. <https://doi.org/10.2307/353159>
- Caja Costarricense de Seguro Social. (1999). Utilización del Tiempo Libre. PAIA. <https://www.binasss.sa.cr/adolescencia/todas/modulo%20socioeducativo.htm>.
- Community Tool Box (s.f). Capítulo 19. Sección 2. Comprender los factores de riesgo y de protección: Su uso en la selección de objetivos potenciales y estrategias prometedoras para las intervenciones. [lista de verificación] <https://ctb.ku.edu/en/table-of-contents/overview/model-for-community-change-and-improvement/community-tool-box-overview/main>
- Cuenca Robles, N., Robladillo Bravo, L., Meneses La Riva, M. y Suyo Vega, J. (2020). Salud mental en adolescentes universitarios Latinoamericanos: Revisión sistemática. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, vol 39, 6, p. 689-695 <https://www.redalyc.org/journal/559/55965387003/html/>
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (2019). La actividad física en niños, niñas y adolescentes. Prácticas necesarias para la vida. <https://www.unicef.org/chile/media/3086/file/La%20actividad%20F%C3%ADsica.pdf>
- Hernández, M., Sánchez, D., Cañón, Y., Rojas, J., León, A., y Santos, M. (2015). Factores de riesgo psicosociales que inciden en el consumo de sustancias psicoactivas en los adolescentes. *Línea de Vida*, 1, 24 - 32 <https://doi.org/10.33132/23574704.370>
- Herrera G., A., y Corvalán B., M. P. (2017). Tabaquismo en el adolescente. *Revista chilena de enfermedades respiratorias*, 33(3), 236-238. <https://dx.doi.org/10.4067/s0717-73482017000300236>

- Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas. (s.f.) ¿Qué son los cigarrillos electrónicos? [https://nida.nih.gov/es/publicaciones/drugfacts/cigarrillos-electronicos-e-cigs#:~:text=Cuando%20una%20persona%20usa%20un,la%20hormona%20epinefrina%20\(adrenalina\)](https://nida.nih.gov/es/publicaciones/drugfacts/cigarrillos-electronicos-e-cigs#:~:text=Cuando%20una%20persona%20usa%20un,la%20hormona%20epinefrina%20(adrenalina))
- Instituto sobre Alcoholismo y Farmacodependencia. (s.f.). Cigarrillos electrónicos o vaporizadores. <https://iafa.go.cr/aprender/cigarrillos-electronicos-o-vaporizadores/>
- Instituto sobre Alcoholismo y Farmacodependencia. (s.f.). Mitos sobre el consumo del cannabis - IAFA <https://iafa.go.cr/aprender/mitos-sobre-el-consumo-de-marihuana/>
- Instituto sobre Alcoholismo y Farmacodependencia. (s.f.). Tabaco. https://iafa.go.cr/seccion_aprender/tabaco/
- Instituto sobre Alcoholismo y Farmacodependencia. (2007) La juventud y las drogas. Encuesta nacional sobre percepciones y consumo en población de educación secundaria, 2006. IAFA.
- Instituto sobre Alcoholismo y Farmacodependencia. (2011) Juventud escolarizada y drogas. Encuesta Nacional sobre consumo de drogas en población de educación secundaria, 2009. IAFA.
- Instituto sobre Alcoholismo y Farmacodependencia. (2013) Encuesta nacional sobre consumo de drogas en población de educación secundaria: Costa Rica, 2012. IAFA.
- Instituto sobre Alcoholismo y Farmacodependencia. (2016) IV Encuesta Nacional sobre Consumo de Drogas en Población de Educación Secundaria. Costa Rica, 2015. IAFA.
- Instituto sobre Alcoholismo y Farmacodependencia. (2019). V Encuesta Nacional sobre consumo de sustancias psicoactivas en población de Educación Secundaria, 2018. IAFA.
- Instituto sobre Alcoholismo y Farmacodependencia. (2023). VI encuesta nacional sobre consumo de sustancias psicoactivas en población de educación secundaria: Costa Rica, 2021. IAFA.
- Matar Khalil, S., Piedrahita Vallejo, C., y Juárez Portilla, C. (2022). Del consumo ocasional del tabaco a la adicción a la nicotina. NOVA, 20(39), p.151-161. <https://doi.org/10.22490/24629448.6592>
- Miranda, M., Hazard, S. y Miranda, P. (2017). La música como una herramienta terapéutica. Revista Chilena Neuro Psiquiatría, 55 (4): 266-277. https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-92272017000400266&script=sci_arttext

- Organización Mundial de la Salud (s.f.). Salud del adolescente. https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1
- Organización Mundial de la Salud. (1992). Trastornos mentales y del comportamiento-CIE10. OMS.
- Organización Mundial de la Salud. (2021). Salud mental del adolescente. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Organización Mundial de la Salud (2022). Salud mental: fortalecer nuestra respuesta. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Organización Panamericana de la Salud y Organización-Organización Mundial de la Salud. (s.f.). Alcohol. <https://www.paho.org/es/temas/alcohol>
- Peñafiel Pedrosa, E. (2009). Factores de riesgo y protección en el consumo de sustancias en adolescentes. Pulso. Revista de Educación, (32), 147–173. <https://doi.org/10.58265/pulso.4994>
- Rodríguez-Villalta, P. C. (2022). Cannabis sin tabú: Análisis de la situación del consumo de cannabis en Costa Rica. Revista Espiga, 21(43), 171–196.
- Tirado Hernández, J. (2020). Perspectivas de un grupo de profesionales de salud mental en Puerto Rico en torno al teatro como terapia: hacia un nuevo modelo de consejería. [Trabajo final de graduación] https://repositorio.upr.edu/bitstream/handle/11721/2332/UPRRP_EDUC_TiradoHernandez_2020.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Informe de Salud Mental

Factores de riesgo y factores de protección para la salud mental de la población estudiantil de secundaria en Costa Rica.

COSTA RICA, 2022.

Proceso de Investigación,
Noviembre 2024.



MINISTERIO
DE SALUD

GOBIERNO
DE COSTA RICA

IAFA