



Política de la Salud Mental de la Universidad Estatal a Distancia

**Aprobada por el Consejo Universitario en sesión ordinaria 3156-2026, Art. V-A, inciso 5)
celebrada el 8 de octubre del 2026.**

Agradecimientos

Dra. Gabriela Sibaja Fernández, psicóloga, profesora de las Cátedras de Psicología, Psicología Educativa Universidad Estatal a Distancia, Universidad de Iberoamérica, Redbioética UNESCO – Comité Consultivo.

Dra. Jacqueline García Fallas, directora del Doctorado en Educación, vicedecana de la Facultad de Letras de la Universidad de Costa Rica.

M.Sc. Marcela Sanabria Hernández, encargada de la Cátedra de Psicopedagogía Universidad Estatal a Distancia.

M.Sc. Pablo Ramírez Solano, profesor de la Cátedra de Psicología y encargado de la Maestría Profesional en el Estudio de las Violencias e Interseccionalidad de la Universidad Estatal a Distancia.

M.Sc. Tania Loría Sánchez, psicóloga forense, profesora de la Cátedra de Psicología y perito forense en Poder Judicial.

Licda. Hazel Meneses Segura, encargada de la Cátedra de Psicología Universidad Estatal a Distancia.

Servicio Médico, Universidad Estatal a Distancia.

Comisión Institucional de Salud Mental, Universidad Estatal a Distancia.

Instituto de Estudios de Género, Universidad Estatal a Distancia.

Centro de Salud Ocupacional, Universidad Estatal a Distancia.

Defensoría Estudiantil, Universidad Estatal a Distancia.

Dirección de Gestión del Talento Humano, Universidad Estatal a Distancia.

Propuesta elaborada por:

MSc. Andrea Natalia Alvarado Soto, Escuela de Ciencias Sociales y Humanidades

MSc. Mariana Torres Acuña, Escuela de Ciencias Sociales y Humanidades

Contenido

1. Presentación	4
2. Justificación	5
3. Antecedentes institucionales en Salud Mental	8
4. Marco Legal	10
5. Estado de la situación actual de la salud mental	14
6. Población Objetivo	18
7. Marco Teórico	19
8. Enfoques orientadores	28
9. Ejes de acción	30
10. Política de Salud Mental	40
11. Disposiciones generales	42
12. Implementación	44
13. Seguimiento y Evaluación	44
14. Referencias Bibliográficas	45

1. Presentación

El presente documento corresponde a la Política de Salud Mental de la Universidad Estatal a Distancia (UNED), la cual procura promover y proteger el bienestar mental de la comunidad universitaria, reconociendo los desafíos que presenta el trabajo en un contexto universitario y la importancia de un entorno institucional saludable. Esta política establece lineamientos y acciones concretas con miras a favorecer un ambiente laboral y académico equilibrado donde las personas puedan desarrollarse plenamente y de manera integral.

La política surge con el propósito de articular el accionar de los diferentes entes universitarios en una propuesta integradora, que, a través de la colaboración y el apoyo sinérgico de diferentes entidades, permita la promoción, prevención y atención oportuna de la salud mental de la comunidad de la UNED, como una prioridad en la agenda universitaria.

De acuerdo con la Ley Nacional de Salud Mental N°10412, las políticas de salud mental deben contemplar áreas de intervención específicas, establecer lineamientos precisos y desarrollar planes de acción coordinados entre distintas instituciones y sectores, con el objetivo de fomentar la salud mental, prevenir los trastornos mentales y mejorar la atención y los servicios brindados en salud mental.

Desde esta propuesta, la salud mental se conceptualiza como un derecho humano, donde no sólo el Estado, sino también las diferentes instituciones que lo conforman tienen la corresponsabilidad de crear condiciones favorables que permitan su cumplimiento de manera efectiva.

La normativa nacional en materia de salud mental indica que las entidades del Estado deberán adoptar las medidas necesarias para garantizar los derechos de quienes utilizan los servicios de salud mental, así como de las personas con trastornos mentales o del comportamiento. Además, estarán encargadas de llevar a cabo campañas que fomenten la promoción de la salud mental, la prevención de condiciones que puedan afectarla, y la difusión de información sobre los trastornos mentales y del comportamiento, así como los derechos de quienes los padecen (Ley Nacional de Salud Mental N°10412).

A través de la propuesta de esta política, se reafirma el compromiso de la UNED por fortalecer la salud mental y el bienestar colectivo de la comunidad universitaria, reconociendo que sólo a través del trabajo conjunto y articulado se lograrán los objetivos propuestos.

2. Justificación

Las personas enfrentan una serie de desafíos en su vida cotidiana tanto pública como privada que, debido a su acelerado ritmo y creciente complejidad, pueden afectar profundamente su salud mental. Esta realidad se ha intensificado a raíz de la pandemia por el SARS-CoV-2, virus causante del coronavirus del 2019 (Covid-19), cuyos efectos prolongados se evidencian en una mayor prevalencia de padecimientos psicológicos. Esta situación se ha convertido en un desafío para el sistema de salud en Costa Rica y a pesar de ser un tema presente en la vivencia subjetiva de cada persona, las acciones orientadas al abordaje de la salud mental han sido tradicionalmente más reactivas que preventivas, concentrándose en el tratamiento del deterioro emocional o los trastornos mentales ya desarrollados, en lugar de invertir en programas de prevención y promoción del bienestar psicológico.

Estos desafíos globales y estatales en materia de salud pública han acentuado el creciente reconocimiento de la relevancia de la salud mental por parte de la UNED, que, como institución de educación superior, no ha sido ajena a estas situaciones y a la repercusión que las diferentes demandas a nivel laboral, personal, familiar y social presentan en el bienestar emocional, y la calidad de vida de la comunidad universitaria. Desde la academia y otras instancias a nivel institucional, se han desarrollado diversos esfuerzos, que han permitido materializar el compromiso de la universidad con la promoción del bienestar y la salud integral de la comunidad universitaria.

Cabe destacar que, previo a la formulación de la presente política, instancias como la Vicerrectoría Académica y la Defensoría Estudiantil, solicitaron apoyo técnico especializado para brindar acompañamiento psicológico a personas estudiantes, evidenciando la existencia de una necesidad institucional concreta y validada para fortalecer los servicios de atención en salud mental dirigidos a esta población. No obstante, a la fecha no existe un marco regulatorio que permita orientar las diferentes acciones efectuadas a lo interno de la institución.

Según la Organización Mundial de la Salud (2024) se estima que a nivel mundial se pierden 12 000 millones de días de trabajo por causas como los trastornos de ansiedad y el trastorno de depresión, propiamente en Costa Rica, la Caja Costarricense del Seguro Social (CCSS) reportó en el año 2024 un total de 114 200 incapacidades por motivos de salud mental, las cuales presentaban una duración promedio de entre 8 y 11 días, lo cual equivale a un total de 955 998 días laborales perdidos por motivos relacionados con trastornos y afecciones mentales (CCSS,2024). Aunado a esto, Evans et al. (2025) agregan que en el año 2023 se registraron un

total de 455.512 incapacidades por trastornos de ansiedad, 166.023 incapacidades por episodios depresivos. Estos autores explican que

La pandemia Covid 19 pasó una cara factura con un crecimiento exponencial de los trastornos de ansiedad que pasaron de 180.402 a 455.512 días perdidos en la jornada laboral, un alza del 152.50%. Estos datos contrastan con los episodios depresivos que experimentaron altibajos, el año pasado ocasionó 166.023 días no laborales, un alza del 2.69% con respecto al año anterior (p.10).

En relación con lo anterior, el Ministerio de Salud (2024a) reportó 4457 casos de depresión y 1017 casos de intento de suicidio el año anterior (Ministerio de Salud, 2024b), lo que evidencia cifras alarmantes que reflejan la urgencia de atención en salud mental de la población costarricense.

De esta manera, se considera que establecer una serie de lineamientos y estrategias institucionales para promover, proteger y mejorar la salud mental de la comunidad universitaria, representa un compromiso institucional de la UNED para crear entornos seguros y saludables que favorezcan el desarrollo personal y profesional de quienes conforman la comunidad universitaria. A este respecto, la Organización Mundial de la Salud (2024) sugiere que los empleadores deben promover la salud mental a través de intervenciones institucionales enfocadas en mejorar las condiciones y ambientes laborales.

Desde esta perspectiva, la creación de una política de salud mental es un hecho coherente con los objetivos de la UNED y con las posibilidades de invertir en la calidad de vida de las personas que conforman su comunidad universitaria. La coordinación de acciones enfocadas en posibilitar bienestar mental se debe visualizar como un pendiente de la universidad a hacer valer el derecho a la salud mental como un derecho universal, lo que además se podría ver reflejado en un contexto educativo aún más saludable y comprometido con el bienestar integral.

Actualmente, el trabajo y la educación a distancia o en contextos remotos, puede tener consecuencias tanto negativas como positivas en la salud mental de la comunidad universitaria, ya que si bien favorece aspectos como un mayor ahorro en tiempo, una mayor flexibilidad, autonomía y conciliación de la vida personal y familiar, también genera una repercusión negativa en aspectos tales como la fatiga digital por la sobreexposición a pantallas, los constantes cambios tecnológicos, el aislamiento social por la falta de interacción cara a cara que genera una desconexión humana, así como una dificultad para desconectar al llevarse la vida laboral y

personal en el mismo espacio físico con altas posibilidades de que se desdibujen los límites del tiempo de trabajo.

Por lo que invertir en una política de salud mental evidencia que la UNED se ocupa de su personal, generando con ello un mayor sentido de pertenencia, lealtad y bienestar en las y los trabajadores. Por otra parte, en el sector educativo, la salud mental de la comunidad universitaria es determinante en la calidad de la educación y servicio que se brinda a las personas estudiantes, por lo que invertir en la salud mental beneficia indirectamente al estudiantado al recibir un acompañamiento más coherente con los principios de la universidad desde un lugar no solo profesional sino también sensible, humano e interesado en sus necesidades, por parte de personas que cuentan con condiciones óptimas para cuidar su bienestar psicológico. Esto posibilita una experiencia educativa en la que las y los estudiantes perciben un acompañamiento cercano lo que contribuye a su propio bienestar y rendimiento académico.

Finalmente, se reconoce que, como institución universitaria, la UNED tiene una responsabilidad ética de establecer un ambiente laboral y educativo saludable que sirva de referente y contribuya a un cambio positivo en la sociedad con respecto a los niveles de bienestar esperados en la comunidad educativa.

3. Antecedentes institucionales en Salud Mental

Desde el año 2018, la Universidad Estatal a Distancia ha fortalecido de manera progresiva su abordaje institucional en salud mental, a partir del trabajo articulado entre diferentes instancias. Del año 2018 al año 2021, desde lo que hoy es la Vicerrectoría de Extensión y Vinculación Territorial en articulación con el Servicio Médico se desarrollaron acciones con alcance Psicoeducativo para la Promoción de la Salud, trabajando en lo que se denominó “Programa Salud y Vida”. Este esfuerzo da como resultado, el diseño de cursos para mediar en la virtualidad y acciones de capacitación en materia de Promoción de la Salud para el funcionariado en ejes temáticos como salud laboral, salud mental, estilos de vida saludables, sexualidad integral y educación para la salud.

Por otra parte, iniciativas como el proyecto “Hablemos de Salud Mental: Mi Zona Segura”, liderado por la cátedra de Psicología Educativa de la Escuela de Ciencias Sociales y Humanidades, constituyen experiencias institucionales relevantes, orientadas al acompañamiento terapéutico grupal e individual de personas estudiantes, así como al apoyo psicoeducativo a instancias internas y a instituciones externas en temáticas vinculadas con la salud mental.

En el año 2024, las Cátedras de Psicología, Psicología Educativa y Psicopedagogía de la Escuela de Ciencias Sociales y Humanidades en coordinación con Onda UNED lanzó el programa multimedial titulado "Voces de Bienestar: Salud Mental y Derechos Humanos". El propósito de esta iniciativa es promover la conciencia, la educación y la conversación sobre salud mental y derechos humanos, desmitificando estigmas y brindando información accesible para todas las personas.

Además, desde el año 2024, la Comisión Institucional de Salud Mental (CISM), el Programa Calidad de Vida de la Dirección de Gestión del Talento Humano, la Cátedra de Psicología Educativa de la Escuela de Ciencias Sociales y Humanidades y diversas instancias académicas y administrativas han desarrollado un arduo trabajo de vinculación y acción. Entre los principales aportes desarrollados se encuentran la coordinación activa de espacios de sensibilización, charlas, videoconferencias y la ejecución de los cursos en Primeros Auxilios Psicológicos (PAP) dirigidos a estudiantes y personas funcionarias. Esta formación fue declarada de interés institucional por el Consejo de Rectoría. Además, se inició con la conformación de la primera brigada institucional en Primeros Auxilios Psicológicos.

Asimismo, desde la CISM, su coordinación actual y Representante Institucional ante el Ministerio de Salud de Montes de Oca para la prevención del suicidio, en aras de vincular esfuerzos para la prevención del suicidio y la promoción y prevención de la Salud Mental, en cumplimiento del

objetivo de esta vinculación interinstitucional, el llamado de este Ministerio y los lineamientos de la Política Nacional de Salud Mental, ha liderado iniciativas formativas y de promoción del bienestar como, el Reto Semanal por tu Salud Mental, el cual tiene como objetivo ser una estrategia de autogestión para reforzar el desarrollo de habilidades para la vida, declarado de interés institucional por el Consejo de Rectoría y que reafirma el compromiso con la promoción del bienestar y la prevención del suicidio desde un enfoque formativo y preventivo.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha señalado que el desarrollo de habilidades para la vida como el manejo de emociones, la resolución de problemas, el pensamiento crítico, la comunicación asertiva y el afrontamiento del estrés, constituye un factor protector clave para la salud mental y prevención del suicidio, ya que fortalece la capacidad de las personas para enfrentar de manera adaptativa las adversidades y reducir conductas de riesgo. En sus lineamientos sobre prevención del suicidio, la OMS enfatiza que fortalecer competencias psicosociales y promover entornos de apoyo son estrategias esenciales para disminuir la vulnerabilidad, en este sentido, esta serie de retos impulsa acciones concretas orientadas al fortalecimiento de recursos personales y colectivos que protegen la vida y promueven comunidades más resilientes.

En la misma línea, se gestionó, el espacio de sensibilización y divulgación Sanas Noticias, la implementación de Lectura consentido, el sistema de capacitación En contacto con tu Salud Mental, ponencias especializadas en el Primer Encuentro Institucional de Salud Mental, el curso de Primeros Auxilios Psicológicos en la plataforma U Abierta de la Vicerrectoría de Extensión y Vinculación Territorial orientado a la democratización del acceso al conocimiento psicoeducativo y múltiples coordinaciones inter instancias para el desarrollo de proyectos y actividades dirigidas tanto a la población estudiantil, al funcionariado, como a la población en general del país. Como resultado de la presentación de estas acciones ante el Colegio de Profesionales en Psicología, la UNED recibió el reconocimiento a la promoción de la Salud Mental Organizacional, en el marco del encuentro anual denominado “Somos LABORALMENTE Costa Rica 2025”. Estas acciones buscan consolidar capacidades internas, generar redes de apoyo y responder de manera oportuna a necesidades emergentes en salud mental dentro de la comunidad universitaria.

4. Marco Legal

La presente Política Institucional de Salud Mental se fundamenta en el marco jurídico y técnico nacional e internacional vigente, que orienta la protección integral del bienestar psicológico, social y laboral de las personas, entre los cuales destacan:

Normativa Internacional

La política se sustenta en instrumentos internacionales que reconocen la salud mental como un componente esencial del bienestar integral y por tanto establece obligaciones orientadas a la promoción de entornos seguros y protectores para las personas.

- **Declaración Universal de Derechos Humanos de las Naciones Unidas**

Fue adoptada en 1948 por la Asamblea General de las Naciones Unidas para establecer el marco común de derechos y libertades humanas. Indica en el artículo 25 que toda persona tiene derecho a una salud de vida adecuado que le asegure la salud y el bienestar integral, el cual refiere tanto la salud física como la mental.

- **Plan de acción integral sobre la salud mental 2013-2030 de la Organización Mundial de la Salud**

Iniciativa que orienta el fortalecimiento de la salud mental como una prioridad sanitaria y social por lo que promueve su incorporación en todos los entornos institucionales, donde se busque promover el bienestar emocional, la convivencia y el acceso oportuno a apoyos psicosociales.

- **Principios de Brasilia impulsados por la Organización Panamericana de la Salud y la Organización Mundial de la Salud**

Se da en el año 2005 y promueve un enfoque comunitario, preventivo y centrado en derechos humanos para la atención de la salud mental, desde un lugar de dignidad humana, participación social, inclusión y entornos protectores y libres de estigma.

- **Convención sobre los derechos de las personas con discapacidad**

Es un tratado internacional adoptado por la Organización de las Naciones Unidas en el año 2006, donde se reconoce el derecho de las personas con discapacidad, incluida la discapacidad psicosocial, a la educación, accesibilidad y ajustes para garantizar su participación plena.

- **La agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible**

Se incorpora la salud mental dentro del objetivo de desarrollo sostenible 3 que indica garantizar una vida sana y promover el bienestar para todas las personas de todas las edades.

Normativa Nacional

El marco normativo que sustenta la salud mental a nivel nacional y, por ende, la presente política institucional, se encuentra integrado por una serie de reglamentos, leyes, políticas, y normas técnicas, las cuales, en concordancia con los tratados y normativas internacionales vigentes, evidencian el compromiso que el país ha asumido con el desarrollo de acciones dirigidas a la promoción, prevención y abordaje integral de la salud mental como un derecho humano de la población costarricense. Estos se mencionan a continuación:

- **Ley N.° 10412. Ley Nacional de Salud Mental de Costa Rica (2023)**

La Ley N.° 10412 fue aprobada por parte de la Asamblea Legislativa en el año 2023 con el objetivo de ofrecer un marco jurídico que respaldara el modelo de abordaje de la salud mental en el país, a través de un enfoque integral que contemplara la promoción, prevención, atención, rehabilitación, y protección de los derechos en salud mental. Asimismo, define la responsabilidad de las instituciones públicas y privadas en la generación de entornos saludables, la prevención de riesgos y la articulación intersectorial.

- **Reglamento a la Ley Nacional de Salud Mental (Decreto Ejecutivo N.° 44919)**

El reglamento a la Ley Nacional de Salud Mental es la normativa que establece las directrices obligatorias dirigidas a implementar la Ley Nacional de Salud Mental (Ley N.° 10412) en el país. Estipula las acciones y mecanismos de coordinación interinstitucional que permiten la operacionalización de los servicios, programas, y protocolos relacionados con la salud mental en todo el territorio costarricense. Asimismo, este reglamento establece que las instituciones públicas entre ellas las universidades estatales, deben orientarse no sólo a brindar información y conocimientos en materia de salud mental, sino también a promover la adquisición de

conocimientos y habilidades que promuevan una mayor sensibilidad, una toma de decisiones informada, y una mayor capacidad de respuesta efectiva ante las diversas circunstancias presentadas (Reglamento a la Ley Nacional de Salud Mental, 2023).

- **Política Nacional de Salud Mental 2024-2034**

Dentro del marco normativo nacional, la actual Política Nacional de Salud Mental 2024-2034, constituye el instrumento encargado de orientar las acciones estatales e institucionales en relación con la salud mental, desde un enfoque comunitario, intersectorial e inclusivo. Su objetivo consiste en “establecer estrategias y acciones concretas para la promoción, prevención, atención, rehabilitación e inclusión social en el ámbito de la salud mental” (Ministerio de Salud, 2024, p.19). A través del desarrollo de tres ejes de acción centrales como lo son la creación de entornos protectores; la coordinación intersectorial para la prevención, detección y atención oportuna, y la atención integral del comportamiento y riesgo suicida (Ministerio de Salud, 2024).

- **Normativa de Seguridad y Salud en el Trabajo de Costa Rica**

Esta normativa se encuentra integrada por una serie de normas técnicas orientadas a proteger el bienestar integral de las personas trabajadoras, a través de la identificación y prevención de los riesgos psicosociales, así como la promoción de ambientes laborales seguros. Entre las normas técnicas nacionales de interés para el desarrollo de la presente política institucional se encuentran:

- **Norma técnica nacional INTE T200-1: Identificación, Evaluación y Atención de Factores Psicosociales en el Lugar de Trabajo.**

Esta norma proporciona una serie de lineamientos que permiten la identificación, evaluación y abordaje de factores de riesgos psicosociales en los entornos laborales, además, reconoce la relevancia de la participación de las personas trabajadoras y las organizaciones en la prevención activa y la protección integral de la salud mental en el ámbito laboral.

- **Norma técnica nacional INTE/ISO 45003: Gestión de Riesgos Psicosociales**

Esta norma ofrece una guía a las organizaciones para la incorporación de la salud mental y el bienestar psicológico, en la gestión de riesgos psicosociales, y las prácticas de seguridad ocupacionales, ofreciendo elementos destinados a la identificación, prevención y abordaje oportuno de elementos como el estrés, sobrecarga, acoso laboral, entre muchos otros. Así como, la promoción de entornos laborales saludables.

- **Norma ISO 45001**

La ISO 45001 es una norma internacional que orienta la gestión de las prácticas de seguridad y salud en las organizaciones. En materia de salud mental su relevancia consiste en que reconoce y fomenta la responsabilidad que tienen las organizaciones de ofrecer mecanismos para asegurar la consulta y participación de las personas trabajadoras, en el cumplimiento de las prácticas y normativas garantes de su bienestar físico y mental.

5. Estado de la situación actual de la salud mental

El presente apartado aborda el estado actual de la salud mental, ofreciendo una visión general de su situación tanto en Costa Rica como a nivel mundial. Se analizan las principales problemáticas y factores que influyen en el bienestar psicológico de la población, así como los desafíos que enfrentan los sistemas de salud para atender esta dimensión fundamental del bienestar humano. Este análisis permite comprender el contexto en el que se desarrolla la política, destinada a promover una mejor salud mental en la comunidad universitaria.

Las afectaciones en la salud mental han mostrado un incremento paulatino y sostenido durante las últimas dos décadas, contribuyendo significativamente a la carga de enfermedad por discapacidad y mortalidad prematura (Organización Panamericana de la Salud, 2021). En este escenario, la ansiedad y la depresión constituyen las condiciones con mayor prevalencia, según estimaciones realizadas por la Organización Mundial de la Salud, en el año 2020 alrededor de 246 millones de personas en el mundo presentaban un trastorno depresivo, mientras que cerca de 374 millones un trastorno de ansiedad (OMS, 2024).

En el caso específico de Costa Rica, los datos aportados por el Ministerio de Salud (2024) coinciden con la tendencia a nivel mundial, reportando una mayor prevalencia de trastornos como ansiedad y depresión.

Aunado a lo anterior, datos oficiales publicados en nuestro país por el Instituto de Estadística y Censos (INEC) y el Ministerio de Salud Pública, evidencian que el suicidio continúa constituyendo un problema prioritario de salud pública. En 2020 se reportaron aproximadamente 352 muertes por suicidio; en 2021 382 casos; y en 2024 se registraron alrededor de 366 fallecimientos por esta causa. Además, los datos muestran una tendencia al incremento de intentos de suicidio de aproximadamente 1.786 casos en 2020, 2.159 en 2021 y cifras superiores en años recientes, evidenciando ser un riesgo psicosocial continuo que requiere abordaje sistemático.

Este comportamiento epidemiológico demanda un abordaje bajo un modelo de gestión integral del riesgo psicosocial, sustentado en evidencia científica y que articule acciones sostenidas y articuladas de promoción del bienestar, detección temprana de señales de alerta, intervención oportuna ante situaciones de crisis y seguimiento post evento, bajo un principio de corresponsabilidad institucional.

A este respecto, cabe destacar que si bien Costa Rica ha asumido el compromiso con la mejora de la salud mental que establece la meta 3.4 de los Objetivos de Desarrollo Sostenible de la

Agenda 2030, la cual refiere la disminución de la tasa de mortalidad por suicidio como uno de sus indicadores; el país aún presenta importantes desafíos en su cumplimiento.

Un ejemplo de lo anterior se constata con la brecha existente entre las necesidades y la demanda por la atención integral en salud mental y la real respuesta y oferta estatal brindada. A este respecto, los resultados de la Encuesta Actualidades realizada por la Universidad de Costa Rica en el año 2023, que investigó acerca de las percepciones sobre la salud mental de las personas costarricenses, encontró que un 16,9% de las personas consultadas indicó que ha presentado un padecimiento de salud mental alguna vez en su vida, siendo la depresión (31%) y la ansiedad (27%) las condiciones más comunes. Además, aunque una cuarta parte de las personas encuestadas (27,7%) consideró la necesidad de asistir a una consulta psicológica en el último año, alrededor de un 75,7% reportó que era difícil obtener atención en salud mental en la Caja Costarricense de Seguro Social (Encuesta Actualidades, 2023).

Las afectaciones en la salud mental presentan una consecuencia directa en la calidad de vida y bienestar general de la población. Sequeira et al. (2022) explican que incluso los eventos estresantes que se experimentan de forma cotidiana pueden generar alteraciones neurofisiológicas y una desregulación en la respuesta simpática del sistema nervioso autónomo, exacerbando la aparición de muchas enfermedades físicas, aunado a las conductas de riesgo asociadas al estilo de vida, como dieta, sedentarismo, tabaquismo o consumo de sustancias, que se suelen presentar de forma concomitante en los padecimientos de salud mental.

Por otra parte, no se puede obviar la carga económica que estos padecimientos representan para los sistemas sanitarios en todo el mundo. El Foro Económico Mundial estima que entre el 2011 y el 2030 las pérdidas económicas globales por trastornos mentales podrían llegar a los \$16.3 billones, mientras que cada año se pueden llegar a perder 12 000 millones de días de trabajo por incapacidades asociadas con depresión y ansiedad (OMS, 2024). A este factor económico se le suma el costo personal que tiene para quien lo padece e incluso el costo que significa para su entorno familiar más inmediato que también conviven con las complejas consecuencias de estos padecimientos.

Propiamente en relación al contexto laboral, si bien una salud mental deficiente puede afectar la productividad, el rendimiento, así como la posibilidad de mantener o conseguir un empleo, al mismo tiempo, muchas de las condiciones de trabajo actuales como las cargas excesivas, el estrés crónico, las desigualdades, la discriminación y la inseguridad laboral generan un entorno nocivo con riesgo significativo para la salud mental de las personas trabajadoras (OMS, 2024; Sequeira-Cordero et al., 2022).

Estadísticas del año 2022 del Departamento de Salud Ocupacional del Ministerio de Trabajo y Seguridad Social (MTSS) reportaron en la población costarricense un incremento de los trastornos mentales y de comportamiento a consecuencia del trabajo (ansiedad, reacción al estrés laboral, depresión) los cuales pasaron de 23 casos en el año 2020 a 229 en el año 2022, representando el 4.2% del total de enfermedades laborales.

En este contexto, la Universidad Estatal a Distancia no ha sido ajena a los desafíos en materia de salud mental que se han suscitado en los últimos años en el país, siendo que desde el año 2007 en el acuerdo CR.2007.450, se evidenciaba la necesidad de implementar un programa de mejoramiento continuo de la salud mental de la comunidad universitaria (UNED, 2022).

Mientras que, en el año 2021 en el contexto de la emergencia sanitaria a causa del COVID-19, se crea por parte del Consejo de Rectoría la Comisión Institucional de Salud Mental, conformada por un equipo transdisciplinario de personas funcionarias, con el objetivo de trabajar en beneficio de la salud mental y principalmente en la prevención y abordaje de conductas suicidas dentro de la institución (UNED, 2022).

Aunado a lo anterior, instancias como el Servicio Médico institucional, han venido desarrollado acciones dirigidas a la promoción y atención de la salud física y mental de las personas funcionarias. En esta dirección, estadísticas recopiladas por el Servicio Médico institucional sobre la salud mental de las personas funcionarias de la UNED, en el período comprendido entre el año 2018 y el 2024, reflejan una tendencia estable respecto a la prevalencia de trastornos mentales en estos años, con una ligera disminución durante la pandemia, lo cual podría estar asociado con las limitaciones y barreras para acceder a la atención propias de la época, que podrían haber generado un subdiagnóstico clínico, no obstante, a partir del 2021 se ha presentado una recuperación gradual en la cantidad de personas afectadas.

En relación con los diagnósticos más prevalentes en los registros del Servicio Médico institucional, la lista es encabezada por los trastornos de ansiedad, seguidos por los trastornos mixtos de ansiedad y depresión, lo cual se mantuvo constante en todos los años analizados. Respecto a la distribución por género, las mujeres presentaron la mayor incidencia de trastornos de salud mental. En el año 2024 el 67% del total de los casos reportados fueron mujeres, mientras que en el año 2023 las mujeres reportaron el 65% del total de atenciones. Esta misma tendencia se repite en las incapacidades por salud mental, las cuales comprenden períodos de 2 a 5 días, siendo mayormente prevalentes en mujeres, por ejemplo, en el 2024 de un total de 61 incapacidades, 41 eran en mujeres.

Estos datos, reflejan una congruencia entre la situación de la salud mental en la UNED con las tendencias nacionales e internacionales, reflejando la relevancia y necesidad de llevar a cabo acciones sistemáticas que, mediante la acción conjunta de múltiples actores permitan un abordaje con perspectiva de género, integral y efectivo de los desafíos existentes en salud mental.

7. Población Objetivo

La población meta de la presente Política de Salud Mental está constituida por la comunidad universitaria de la UNED, la cual se entiende como el conjunto dinámico y diverso integrado por estudiantes, personal académico que incluye docentes, personas investigadoras y extensionistas además de personas funcionarias de administración y servicios y autoridades universitarias, distribuidas en todo el territorio a través de sus sedes. Esta comunidad se rige por valores de solidaridad, respeto, inclusión y ética, enfocándose en la educación a distancia para la transformación social.

Es una población diversa en términos de edad, género, condición socioeconómica, procedencia geográfica, contexto cultural, etapa del ciclo vital y trayectoria educativa y laboral. Esta diversidad enriquece la vida universitaria, pero también supone la coexistencia de diferentes necesidades, recursos y factores de vulnerabilidad y protección relacionados con la salud mental y el bienestar integral.

A partir de lo anterior, la Política de Salud Mental reconoce a la comunidad universitaria como un colectivo heterogéneo y dinámico, donde las personas interactúan en entornos presenciales, virtuales y comunitarios y para quienes resulta fundamental la promoción de condiciones institucionales que favorezcan el bienestar psicológico, emocional, social y relacional, así como la prevención de situaciones que puedan afectar su salud mental y calidad de vida.

8. Marco Teórico

Este apartado constituye la base conceptual que orienta la política de salud mental, se establecen los principios, enfoques y fundamentos que sustentan las acciones dirigidas a la promoción, prevención y atención de la salud mental. Asimismo, permite comprender las interrelaciones entre los determinantes sociales, culturales y económicos que influyen en el bienestar psicológico, ofreciendo una visión integral que guía las decisiones y estrategias propuestas en la política.

Concepto de salud integral

La Organización Mundial de la Salud (2024b) define la salud integral como un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no simplemente la ausencia de enfermedades o afecciones.

Leiva, Rubí y Vicente (2021) explican que “la salud se ve influenciada por las condiciones biopsicosociales en las que se desenvuelven las personas” (p. 1), de ahí la importancia de conceptualizar la salud desde una visión holística que contemple todas las aristas que conforman al ser humano, considerando no solo la dimensión física, sino también las esferas mental, social, emocional, espiritual y ambiental, entendidas como interdependientes y esenciales para el pleno desarrollo humano.

A partir de lo anterior la Organización Mundial de la Salud (2023) enfatiza que el bienestar integral involucra una interacción equilibrada entre los factores individuales, sociales, económicos y ambientales que afectan la salud. Además, subraya la importancia de un enfoque de salud pública que promueva el bienestar general como parte de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), abordando determinantes como la equidad, las condiciones de vida, el acceso a servicios y la cohesión social.

Concepto salud mental

La OMS (2024) define la salud mental como un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, aprender y trabajar adecuadamente e integrarse en su entorno.

Esta definición hace referencia a varios aspectos clave que ameritan profundización, inicialmente el *bienestar subjetivo*, que será esa evaluación personal que se hace de la vida en términos de

satisfacción, sentido de propósito y bienestar general autopercebido y que a la vez abarca la capacidad de experimentar emociones de valencia positiva, mantener una autoestima adecuada y tener la posibilidad de sentirse una persona plena en los diferentes aspectos de la vida en los que se desenvuelve.

La definición también refiere a la *capacidad de adaptación*, lo que significa que este estado posibilite hacer frente a los desafíos cotidianos de la vida desde una respuesta proactiva y flexible a estas demandas cotidianas. Como tercer elemento clave, la definición abarca la *productividad*, la cual implica la posibilidad de realizar actividades significativas y con propósito que promuevan un sentido de logro personal.

Finalmente, el último componente importante es la *integración social*, que habla de la capacidad de establecer y mantener relaciones significativas, sentirse conectado con otras personas y contribuir de esta forma al bienestar colectivo y comunitario.

Si bien, múltiples personas han realizado acercamientos teóricos al concepto de salud mental, Marie Jahoda (1980) resulta ser un referente al dar una de las primeras propuestas teóricas sistemáticas sobre lo que constituye la salud mental. Jahoda (1980) plantea una perspectiva holística basada en seis criterios principales para evaluarla, por lo que no se limita a conceptualizarla como la ausencia de enfermedad, sino que enfatiza aspectos positivos y funcionales en su definición. Los seis criterios que ella define son los siguientes:

Autoconcepto realista, autoestima y autoaceptación.

Búsqueda de crecimiento y desarrollo personal.

Integración de sí mismo, capacidad de enfrentar tensiones y mantener la estabilidad emocional.

Autonomía, independencia y autodeterminación.

Percepción objetiva de la realidad y de sí mismo.

Dominio del entorno, habilidad para manejar las demandas de la vida, crear relaciones satisfactorias y contribuir a la comunidad.

La conceptualización de la salud mental amerita un modelo integral que considera múltiples dimensiones del bienestar psicológico, tanto a nivel interno e individual como en relación con elementos externos y del contexto socio y cultural en el que la persona se desenvuelve.

Determinantes de la salud mental

La Organización Mundial de la Salud (2022a) explica que los determinantes de la salud mental y del desarrollo de trastornos mentales abarcan tanto características personales, como la habilidad para manejar pensamientos, emociones, conductas y relaciones, así como también elementos externos, entre los que se encuentran aspectos sociales, culturales, económicos, políticos y ambientales, incluyendo políticas públicas, sistemas de protección social, calidad de vida, condiciones laborales y redes de apoyo comunitario.

Ministerio de Salud (2012) citando a Lalonde (1994) realiza una contextualización de los determinantes de la salud mental, entendiendo los determinantes como esos elementos que favorecen u obstaculizan el estado de salud de una persona, los mismos los agrupa en 4 categorías:

Determinantes biológicos

Los factores biológicos de la salud, tanto física como mental, incluyen aspectos internos como la genética, el envejecimiento y los sistemas orgánicos del cuerpo, que están asociados con trastornos psiquiátricos. También destacan trastornos metabólicos que, si no se detectan a tiempo, pueden generar complicaciones neuropsiquiátricas difíciles de manejar (Ministerio de Salud, 2012).

Determinantes ambientales

Los factores ambientales de la salud abarcan elementos relacionados con el entorno humano que influyen en el bienestar y los componentes naturales, materiales e institucionales que condicionan su vida. Entre los factores destacados están la calidad del agua, aire y suelo, los riesgos derivados de desastres naturales, la interacción con otras especies, el acceso a saneamiento básico, la exposición a plaguicidas, la urbanización y la disponibilidad de áreas verdes para recreación, deporte y esparcimiento, entre otros (Ministerio de Salud, 2012).

Determinantes sociales, económicos y culturales

Los determinantes sociales y económicos de la salud mental incluyen las condiciones de vida y dinámicas sociales que impactan positiva o negativamente el bienestar. Esto abarca estilos de vida, hábitos alimenticios, consumo de medicamentos o sustancias psicoactivas, estructuras

familiares, prácticas religiosas, redes de apoyo, ingresos económicos, equidad, nivel educativo, empleo, participación política, satisfacción de necesidades básicas y políticas públicas. Además, influyen factores culturales como actitudes hacia la salud mental, el estrés, el sedentarismo, la violencia, la discriminación y el manejo de las emociones, así como las creencias relacionadas con la percepción del cuidado de la salud mental (Ministerio de Salud, 2012).

Determinantes relacionados con sistemas y servicios de salud

El acceso a la atención en salud mental depende de factores como la cobertura, equidad, calidad de servicios, cantidad y capacitación del personal, disponibilidad de recursos, insumos y medicamentos, así como la organización y eficiencia de los servicios. Aunque es el determinante menos influyente en la salud, es fundamental tomar en cuenta los desafíos que enfrenta el sistema como la distribución desigual de recursos, burocratización, listas de espera y modelos de atención poco eficaces (Ministerio de Salud, 2012).

Condiciones de salud mental

Las condiciones asociadas a la salud mental constituyen un desafío creciente en relación con el bienestar integral de las personas. Si bien es cierto que las afectaciones en la salud mental pueden ocurrir de manera independiente al trabajo, las realidades laborales y académicas pueden contribuir de manera significativa a su surgimiento. Factores como la carga de trabajo excesiva, los conflictos interpersonales, la falta de reconocimiento o motivación, los ambientes tóxicos de trabajo, o la inestabilidad e inseguridad laboral, pueden llegar a incrementar la aparición de alteraciones mentales como el distrés, el humor depresivo, la ansiedad o el burnout, además de llegar a empeorar condiciones de salud mental preexistentes (Organización mundial de la Salud, 2010).

En esta dirección Mingote et al. (2011) refieren que la comprensión de los factores de riesgo asociados con el surgimiento de padecimientos mentales, debe realizarse desde una perspectiva integradora que considere tanto los factores de riesgo psicosocial asociados al contexto laboral o de estudio, tales como el puesto y entorno de trabajo, el clima y cultura organizacional, y la claridad de las tareas académicas, así como los factores individuales de vulnerabilidad o

protección con que cuenta la persona, los cuales suelen tener un rol moderador sobre la repercusión que los factores de riesgo presentan en la salud.

Desde esta perspectiva, los problemas de salud mental no necesariamente conllevan un diagnóstico clínico o un trastorno mental establecido, sino que también abarcan condiciones temporales o de menor severidad como alteraciones en los pensamientos, emociones, conductas y relaciones interpersonales, así como una discapacidad psicosocial que interfiere con el funcionamiento cotidiano y calidad de vida de la persona (Organización Mundial de la Salud, 2022b).

Desde esta perspectiva, es claro que los problemas de salud mental presentan una influencia negativa no solo en la salud física, sino también en la dimensión cognitiva, conductual, y socioemocional de la persona, afectando de manera integral su bienestar y calidad de vida, además de su capacidad para desempeñarse adecuadamente en su trabajo y estudio, con un consecuente deterioro de su productividad, y rendimiento. Es por ello por lo que el compromiso de las organizaciones con el reconocimiento y abordaje oportuno de estas condiciones es clave para la promoción de un entorno saludable y el bienestar integral de las personas.

Factores protectores de la salud mental

La promoción de los factores protectores de la salud mental constituye un elemento clave en el desarrollo de la política, ya que permiten promover el bienestar integral de las personas, reduciendo la vulnerabilidad ante los factores de riesgo existente y creando condiciones para favorecer la salud integral mediante un abordaje oportuno.

A este respecto, la forma en la que los problemas mentales se manifiestan en cada persona puede variar dependiendo de elementos como su historia de vida, sus características personales, sus habilidades para hacer frente a los estresores vitales, el apoyo social percibido, y las condiciones socioculturales en las que se desenvuelve.

La Organización Panamericana de la Salud (2013) define los factores protectores como aquellos factores positivos que promueven el desarrollo de habilidades, recursos y una mejor capacidad para enfrentar las situaciones estresantes y difíciles de la vida, contribuyendo a la prevención de enfermedades o trastornos y la calidad de vida (OPS, 2013).

Desde esta perspectiva, factores como la autonomía, la autoestima, las habilidades para la vida, el sentido de propósito en el trabajo, las habilidades de afrontamiento, las relaciones

interpersonales positivas, y el acceso a redes de apoyo, constituyen factores protectores de la salud mental, determinantes para reducir la vulnerabilidad a problemas de salud mental y mejorar la calidad de vida laboral. Asimismo, la existencia de entornos organizacionales saludables fortalece estos recursos, contribuyendo significativamente a la calidad de vida y bienestar psicológico de la comunidad universitaria.

Entornos organizacionales saludables

El derecho al trabajo constituye un determinante indiscutible de la salud y el bienestar físico y psicológico de una persona. El trabajo digno no sólo es un medio de subsistencia que permite cubrir necesidades básicas y materiales, como vivienda, alimentación, salud, vestido y ocio, sino que también es un medio que contribuye a la autorrealización de la persona, configurando en muchos de los casos una parte importante de su identidad, y sentido de vida (Ministerio de Trabajo y Seguridad Social, 2023).

Cuando el entorno laboral en el que se desarrolla la persona reconoce y satisface de manera integral sus necesidades físicas y psicológicas, además de garantizar el cumplimiento de sus derechos laborales, genera una mayor satisfacción, lo cual repercute de forma positiva en su desempeño, productividad y motivación laboral, así como en la seguridad, autoestima, y sentido de pertenencia; elementos que contribuyen de manera significativa en su salud mental y calidad de vida (Ministerio de Trabajo y Seguridad Social, 2023).

En esta dirección, Espinoza (2001) refiere que un entorno laboral saludable debe considerar tanto los componentes objetivos como subjetivos que lo conforman, ya que ambos pueden llegar a incidir en la salud, seguridad o satisfacción de las personas trabajadoras. Los componentes objetivos abarcan las condiciones laborales y del ambiente físico, donde se lleva a cabo el trabajo, como la iluminación, temperatura, así como las relaciones contractuales establecidas; mientras que los componentes subjetivos tienen que ver con la percepción y satisfacción que las personas experimentan respecto a sus condiciones laborales y las prácticas organizacionales.

Bajo este enfoque Barrios y Paravic (2006) refieren que un entorno laboral hace referencia al “conjunto de cualidades, atributos o propiedades relativamente permanentes de un ambiente de trabajo concreto que son percibidas, sentidas o experimentadas por las personas que componen la organización y que influyen sobre su conducta, satisfacción y productividad” (p.4).

Por su parte, el Ministerio de Trabajo y Seguridad Social de Costa Rica (2023), establece que una organización saludable es aquella donde “todos sus integrantes colaboran para promover y proteger la salud, seguridad y bienestar de los trabajadores”(p.3), destacando en su definición que más allá de cumplir con la normativa en legislación laboral y salud ocupacional vigente, una organización saludable debe considerar todos los determinantes que afectan la salud de forma integral, trabajando desde la promoción, la prevención, tratamiento y rehabilitación, a través de la protección de riesgos, una comunicación clara y asertiva, el trabajo en equipo, la capacitación de las personas colaboradoras, un trato justo y equitativo, y una cultura de cero tolerancia a la discriminación, el acoso o cualquier tipo de violencia.

A este respecto, la Organización Mundial de la Salud, tomando como referencia el concepto de salud, conceptualiza un entorno laboral saludable como aquel que trasciende la ausencia de enfermedades para promover el bienestar integral de las y los colaboradores, definiéndole como aquel en que las personas trabajadoras y jefes colaboran en un proceso de mejora continua para promover y proteger la salud, seguridad y bienestar de quienes laboran y la sustentabilidad del ambiente de trabajo (Organización Mundial de la Salud, 2010).

Tomando como referencia esta definición, los Lineamientos Regionales para el Desarrollo de Entornos Laborales Saludables de la Organización Mundial de la Salud (2010), establecen que las acciones de promoción y protección de la salud de las personas trabajadoras deben partir de su inclusión en las agendas administrativas y las políticas institucionales, las cuales deben orientarse a la promoción integral de estilos de vida saludables, considerando para su implementación 5 principios claves:

1. Las intervenciones dirigidas a la promoción de la salud deben dirigirse a promover un cambio integral tanto a nivel de conducta individual como en el ambiente organizacional.
2. Las propuestas desarrolladas deben partir de un enfoque participativo donde todas las personas trabajadoras tengan voz y voto y se incluyan en la presentación de necesidades como en la propuesta de soluciones.
3. Las acciones deben partir de una propuesta de cooperación multisectorial y multidisciplinaria que permita atender los múltiples determinantes de la salud relacionados.
4. Todas las iniciativas deben partir de una visión de justicia social, que no considere distinciones por rango, género, grupo étnico, estatus de trabajo o académico.
5. Finalmente, las propuestas desarrolladas deben ser sustentables en el tiempo, incorporándose a la cultura organizacional y al ambiente de trabajo.

Desde esta manera, los entornos laborales saludables deben comprometerse con la construcción de espacios de trabajo que a través del establecimiento de políticas y prácticas organizacionales favorezcan una cultura y política organizacional comprometidas con el desarrollo y bienestar integral de las personas trabajadoras.

Entornos educativos saludables en Educación a Distancia

La promoción de la salud mental en la educación superior amerita comprender el bienestar como una dimensión vinculada no solo a las condiciones y capacidades individuales del estudiantado, sino contemplar las características de los entornos en los cuales se desarrolla la experiencia educativa. A partir de esto, un entorno educativo saludable puede entenderse como un espacio que favorece condiciones institucionales, pedagógicas, sociales y tecnológicas que contribuyan al bienestar integral, el aprendizaje, la participación y la permanencia de las personas estudiantes. Esto implica generar condiciones que permitan desarrollar procesos educativos respetuosos de las diversas realidades y circunstancias que atraviesan las y los estudiantes.

Desde esta perspectiva, la evidencia reciente reconoce que el bienestar estudiantil en los contextos universitarios se encuentra asociado a la interacción de factores, sociales, contextuales, y del entorno académico, entre los que refieren aspectos como el apoyo social, las condiciones socioeconómicas, el sentido de pertenencia, la calidad de las relaciones, y las demandas académicas (Dost, 2025; Lemyre et al., 2023).

Lo anterior destaca la relevancia de que los entornos educativos además de promover el fortalecimiento de las capacidades y recursos personales generen también mecanismos de apoyo que permitan brindar un acompañamiento oportuno, promover la participación, y garantizar la inclusión y bienestar integral de la comunidad educativa.

En el contexto costarricense, esto adquiere particular relevancia en el contexto de la educación superior y con la incorporación y consolidación de modalidades virtuales y a distancia. El Consejo Nacional de Rectores (CONARE) (2026) incorpora la transformación tecnológica dentro de las prioridades de planificación del sistema universitario estatal y vincula el quehacer universitario con dimensiones como la salud, el bienestar, la educación de calidad y la reducción de desigualdades.

La Guía para Universidades Costarricenses Promotoras de la Salud, elaborada por la Red Costarricense de Universidades Promotoras de la Salud (REDCUPS) en el marco de CONARE/COMVIVE (2015), se establece que la promoción de la salud en el ámbito universitario, constituye una estrategia para abordar las desigualdades e inequidades existentes entre quienes conforman la comunidad universitaria y a la vez, desarrollar acciones relacionadas con sus modos, condiciones y estilos de vida, mediante la articulación de esfuerzos y recursos orientados al mejoramiento de las condiciones de salud y bienestar.

A este respecto, la Organización Mundial de Salud (OMS, 2025), reconoce que el bienestar y la promoción de la salud mental deben considerarse ejes transversales de la experiencia universitaria, constituyendo temas prioritarios en el desarrollo de políticas y prácticas institucionales en el ámbito educativo, lo anterior, en aras de promover la consideración de las condiciones contextuales y del entorno académico que se asocian con el bienestar de la comunidad universitaria.

Desde esta visión, la construcción de entornos educativos saludables desde la educación a distancia, requiere promover acciones que fortalezcan tanto el desarrollo de los recursos y capacidades personales, como la autonomía, la organización del tiempo, la autorregulación del aprendizaje, la interacción social, con factores institucionales que promuevan, habilidades para la conciliación de las responsabilidades académicas con las laborales, familiares y personales; así como el desarrollo de mecanismos institucionales que promuevan el acompañamiento psicosocial oportuno, la participación, comunicación, el acceso a los recursos tecnológicos.

9. Enfoques orientadores

Este apartado aborda los enfoques orientadores que guían la comprensión y el abordaje de la salud mental desde una perspectiva amplia e inclusiva. Se fundamenta en tres enfoques principales que permiten analizar y orientar la política. A través de estos enfoques, se busca promover una atención centrada en la persona, respetuosa de la diversidad y comprometida con la justicia social, garantizando que la salud mental sea entendida y atendida como un componente esencial del bienestar individual y colectivo dentro de la comunidad universitaria.

Derechos Humanos

La presente política se fundamenta en el reconocimiento de la salud mental como un derecho humano que debe ser garantizado por el Estado, el cual se encuentra respaldado en la Ley Nacional de Salud Mental que establece entre sus objetivos “garantizar el derecho a la protección de la salud mental y el pleno goce de los derechos humanos de todas las personas” (Ley N.º 10412, 2023, art 1), y a nivel internacional a partir de los tratados de derechos internacionales vigentes en el país. Desde esta perspectiva, el Estado a través de sus instituciones se erige como el principal garante de su cumplimiento, promoviendo el bienestar integral de la población, a partir del reconocimiento de los derechos de la comunidad universitaria de la UNED a una participación activa e inclusiva, a la libertad en la toma de decisiones, así como la equidad e igualdad de las condiciones laborales.

El reconocer la salud mental como un derecho humano, implica no solo el acceso a servicios de atención, sino también la creación de entornos seguros y saludables de trabajo, que promuevan el desarrollo integral, la prevención de enfermedades mentales y la eliminación de posibles estigmas asociados.

Salud integral

Partiendo de la definición de la OMS (2024), la salud integral se conceptualiza a partir de una visión integral que considere una interrelación dinámica de las dimensiones física, mental y los determinantes históricos, sociales y contextuales en la vida de la persona. Desde esta visión, la inclusión de la salud integral como enfoque orientador de la presente política, reconoce que el bienestar mental de la comunidad universitaria de la UNED requiere de acciones de promoción, prevención, atención y rehabilitación, que, a partir del reconocimiento de los diversos determinantes de la salud, propicien el equilibrio y bienestar integral.

Género, igualdad e interseccionalidad

La presente política incorpora el enfoque de género e interseccionalidad como principios transversales obligatorios en todos sus ejes, acciones, servicios, investigaciones e indicadores, reconociendo que las condiciones estructurales de desigualdad inciden diferencialmente en la salud mental de mujeres, hombres y personas con identidades diversas.

Este enfoque orientador reconoce que las brechas de oportunidad son el resultado de construcciones sociales históricas que han perpetuado desigualdades estructurales y relaciones asimétricas de poder. Desde este enfoque, es fundamental considerar las especificidades y experiencias únicas de cada género, así como los roles, expectativas y barreras que les han sido asignados culturalmente, dinámicas que también han tenido profundas implicaciones en la salud mental de personas, en función de los estereotipos de género.

Asimismo, se reconoce que estas experiencias no son homogéneas, sino que se encuentran atravesadas por múltiples factores que interactúan entre sí, tales como la edad, situación de discapacidad, orientación sexual e identidad de género, condición socioeconómica, territorialidad, maternidad y cuidados, etnia o pertenencia a pueblo originario, o condición de funcionariado estudiante o estudiantado trabajador, entre otros. Intersecciones que pueden constituir formas de discriminación, vulnerabilidad y desigualdad e influir en la salud mental de las personas.

En consecuencia, esta política es diseñada bajo una perspectiva de género, igualdad e interseccionalidad que buscan reducir estas desigualdades, abordando tanto las causas estructurales como las manifestaciones cotidianas de la discriminación. Para esto resulta fundamental fomentar ambientes inclusivos y accesibles que garanticen igualdad de oportunidades de acceso a la salud mental, calidad de vida, respeto por la diversidad, la eliminación de prácticas excluyentes o violentas por condición de género u otras condiciones de diversidad, así como, la prevención de la violencia en todas sus formas (acoso laboral, abuso de autoridad, violencia epistémica, etc.).

10. Ejes de acción

Eje 1. Promoción de factores protectores para la salud mental.

Objetivo: Fortalecer los factores protectores individuales e institucionales que promuevan el bienestar psicológico y reduzcan la vulnerabilidad a problemas de salud mental de la comunidad universitaria de la UNED, mediante estrategias de educación, desarrollo de redes de apoyo y generación de entornos saludables en el ámbito universitario.

Este eje de acción debe enfocarse en fortalecer los elementos que reducen la vulnerabilidad a trastornos mentales y favorecen el bienestar psicológico de la población universitaria.

La promoción de factores protectores es un eje clave para el fortalecimiento de la salud mental, ya que estos elementos actúan como barreras frente al estrés laboral y académico, el desgaste emocional y otros riesgos psicosociales propios del entorno institucional.

En el contexto universitario, las exigencias asociadas a las funciones administrativas y académicas pueden generar presión sostenida e impacto en el equilibrio entre la vida, el trabajo y el estudio, y con ello una influencia importante en el bienestar integral si no se cuenta con recursos personales y un entorno favorecedor que aminoren estos efectos.

Este eje, por tanto, busca desarrollar e implementar acciones que fortalezcan estos factores protectores mediante estrategias de sensibilización, formación, acompañamiento psicosocial, promoción del autocuidado y adecuación del ambiente laboral, con el propósito de consolidar una cultura universitaria que valore la salud mental como un pilar del desarrollo humano y profesional dentro de la UNED.

Para lograr lo anterior se proponen las siguientes acciones estratégicas y sus respectivos indicadores.

Acciones estratégicas	Indicadores
Implementar campañas de sensibilización sobre salud mental de forma virtual y presencial.	-Cantidad de campañas realizadas de forma anual que permitan la sensibilización en temas de salud mental.

Implementar programas de capacitación en primeros auxilios psicológicos para la comunidad universitaria.	-Cantidad de personas que participan en procesos de capacitación en primeros auxilios psicológicos. -Número de procesos de capacitación realizados en el tema de primeros auxilios psicológicos.
Fomentar una cultura organizacional que promueva el bienestar integral de la comunidad universitaria, donde se favorezca la conciliación entre sus responsabilidades laborales, académicas, vida personal y familiar.	-Cantidad de acciones formativas realizadas sobre equilibrio vida-trabajo donde se aborden temas sobre autocuidado, manejo del estrés, organización del tiempo y establecimiento de límites saludables. -Cantidad de actividades realizadas para promover espacios recreativos, culturales y de bienestar dentro del entorno universitario. -Cantidad de unidades que han adoptado medidas de flexibilización laboral acorde con la legislación laboral nacional.
Implementar programas que fomenten hábitos saludables y proporcionen herramientas para manejar el estrés y la ansiedad.	-Número de actividades realizadas en temáticas de manejo del estrés y promoción de hábitos saludables. -Número de documentos o materiales psicoeducativos producidos (afiches, correos, videos, boletines, entre otros) y distribuidos sobre manejo del estrés y la ansiedad.
Fortalecer entornos institucionales que promuevan la salud mental.	- Número de espacios de participación dirigidos a la comunidad universitaria que evalúen el ambiente institucional. - Número de acciones de mejora implementadas a partir de las evaluaciones que promuevan la salud mental en la comunidad universitaria.

Fuente. Elaboración propia, 2026

Eje 2. Prevención y detección temprana de factores de riesgo y problemas de salud mental

Objetivo: Contribuir a la salud mental de la comunidad universitaria mediante la identificación oportuna de factores de riesgo, el desarrollo de estrategias de prevención y la divulgación de los servicios de apoyo disponibles a nivel institucional en materia de salud mental.

La prevención en salud mental se orienta no sólo a impedir que la enfermedad mental aparezca, sino a intervenir oportunamente desde sus inicios, con el fin de evitar su evolución y minimizar las posibles consecuencias asociadas. A nivel país, la reciente Política Nacional de Salud Mental (2024-2034) establece que los mecanismos de prevención en esta área deben permitir además de prever las situaciones de riesgo existente, brindar una respuesta efectiva que atienda los requerimientos y necesidades de la población desde una perspectiva integral y oportuna.

Desde esta perspectiva, la política de salud mental de la UNED aspira a ofrecer una propuesta integral que aborde de manera oportuna las condiciones de salud mental presentes en la comunidad universitaria, lo anterior partiendo de lo establecido en el reglamento de la Ley nacional de salud mental (2023), que reconoce que las acciones de prevención en salud mental a nivel de las políticas públicas deben centrarse en 3 ejes claves: la identificación temprana de factores de riesgo, la detección de grupos en condiciones de vulnerabilidad y la divulgación de los programas y servicios de prevención existentes.

Para lograr lo anterior se proponen las siguientes acciones estratégicas y sus respectivos indicadores.

Acciones estratégicas	Indicadores
Establecer una estrategia para la identificación temprana de factores de riesgo psicosociales en la comunidad universitaria de la UNED.	-Elaborado el Mapeo anual de información y monitoreo de salud mental, factores protectores y factores de riesgo psicosocial relacionados con la salud mental de la comunidad universitaria que contemple al menos lo siguiente: - Consultas sobre salud mental - Diagnósticos - Referencias a otras instituciones - Incapacidades - Denuncias relacionadas con hostigamiento sexual o acoso laboral - Condiciones de desigualdad o vulnerabilidad -Diseñar las líneas de acción para atender los principales factores de riesgo identificados en el Mapeo Anual de información y monitoreo de salud mental, factores protectores y factores de riesgo psicosocial.

Implementar una estrategia institucional dirigida a la prevención y reducción de factores de riesgo psicosocial en la comunidad universitaria.	-Cantidad de iniciativas de prevención (foros, charlas, talleres, cursos) dirigidas a la reducción de condiciones de riesgo en salud mental más prevalentes en la comunidad universitaria. -Cantidad de acciones institucionales dirigidas a la promoción de hábitos de autocuidado y bienestar integral de la comunidad universitaria. -Cantidad de acciones institucionales dirigidas a la prevención de la conducta suicida. -Cantidad de intervenciones desarrolladas a lo interno de la institución para el abordaje de la conducta suicida en la comunidad universitaria.
Implementar una estrategia orientada a la creación y difusión de protocolos institucionales dirigidos al abordaje integral de la conducta suicida y otros factores de riesgo en salud mental en la comunidad universitaria.	-Elaborados los protocolos institucionales para el abordaje integral de los factores de riesgo en salud mental en la comunidad universitaria. -Elaborados los protocolos institucionales establecidos para la denuncia y atención de casos de las violencias, acoso o discriminación laboral y/o sexual a lo interno de la universidad. -Cantidad de acciones orientadas a la difusión de protocolos institucionales para el abordaje integral de los factores de riesgo en salud mental.
Implementar una estrategia institucional para la divulgación efectiva de información acerca de los programas y servicios de prevención en materia de salud mental disponibles para la comunidad universitaria.	-Número de acciones informativas orientadas a dar a conocer los servicios de apoyo disponibles en materia de salud mental para la comunidad universitaria.

Fuente. Elaboración propia, 2026

Eje 3. Mejorar la accesibilidad y disponibilidad de servicios dirigidos a la salud mental.

Objetivo: Promover que la comunidad universitaria tenga acceso oportuno y equitativo a servicios de salud mental de calidad, mediante la mejora de la disponibilidad, accesibilidad y adecuación de los recursos institucionales que permitan dar una atención integral que responda a las necesidades específicas de salud mental.

El tercer eje de acción busca favorecer que las personas que integran la UNED, tengan acceso a servicios de salud mental oportunos, adecuados y de calidad, para esto se promoverá la ampliación de la oferta de servicios psicológicos y psicosociales que brinda la institución, reduciendo barreras de acceso como la falta de información, el estigma asociado a la atención en salud mental y la disponibilidad limitada de recurso humano.

Se espera que estos servicios sean accesibles no solo en términos de disponibilidad de tiempo, sino también en cuanto a la diversidad de necesidades, ofreciendo apoyo especializado en el acompañamiento psicológico. Además, se integrarán herramientas tecnológicas, como plataformas virtuales o líneas de atención, para facilitar el acceso a estos servicios. Este eje de acción busca brindar una atención integral que favorezca la prevención, el bienestar y el cuidado de la salud mental de la comunidad universitaria, promoviendo una cultura institucional que valora la salud mental como un componente esencial del bienestar.

Para lograr este eje de acción se proponen las siguientes acciones estratégicas y sus respectivos indicadores.

Acciones estratégicas	Indicadores
Crear servicios de atención psicológica para la comunidad universitaria de la UNED.	-Porcentaje de cobertura del servicio de atención psicológica. -Cantidad de personas profesionales contratadas para dar servicio de atención psicológica. -Cantidad de sesiones de atención psicológica brindadas a la comunidad universitaria. -Cantidad de servicios de atención psicológica ofrecidos a la comunidad universitaria. -Cantidad de incidentes psicosociales atendidos.

Implementar una estrategia institucional que brinde seguimiento integral a las personas con conducta suicida.	-Diseñada la estrategia institucional de seguimiento integral a la persona con conducta suicida. -Cantidad de personas con conducta suicida que reciben seguimiento integral conforme al protocolo institucional.

Fuente. Elaboración propia, 2026

Eje 4. Fortalecimiento de redes de apoyo interinstitucionales para el bienestar de la salud mental

Objetivo: Promover la creación y fortalecimiento de redes de alianzas externas a la UNED que faciliten el acceso a recursos psicológicos y sociales, para contribuir a mejorar la salud mental de la comunidad universitaria.

Según explica Jara (2021) una red de apoyo sólida, caracterizada por ser sensible, activa y confiable, actúa como un sistema de protección frente a diversas enfermedades. Además, desempeña un papel crucial como fuente de apoyo emocional y orientación, facilitando el acceso adecuado a los servicios de salud mental. Esta red no solo influye en la efectividad y prontitud con la que se accede a la atención en salud mental, sino que también favorece la rapidez en los procesos de recuperación, gracias al respaldo y la motivación proporcionados por las relaciones y el entorno social cercano.

Este eje de acción tiene como propósito construir y fortalecer redes de apoyo interinstitucionales que contribuyan al bienestar de la salud mental a lo interno de la universidad, tanto con organizaciones gubernamentales como no gubernamentales. A través de alianzas con instituciones de salud, organizaciones sociales y redes comunitarias, se busca proporcionar un respaldo integral, accesible y multidisciplinario para las personas que enfrenten desafíos en su salud mental. Estas redes permiten la derivación eficiente de casos atendidos por el servicio médico u otras instancias institucionales, el intercambio de recursos y la colaboración en iniciativas de prevención y promoción de la salud mental, esto para subsanar el recurso limitado con el que se cuenta a lo interno de la universidad para este fin.

La posibilidad de establecer redes de apoyo y alianzas fortalece la capacidad institucional para atender crisis de salud mental, promoviendo la creación de entornos de apoyo fuera del ámbito

universitario y mejorando el acceso a servicios especializados cuando sea necesario hacer una referencia a otra institución.

Para lograr este eje de acción se proponen las siguientes acciones estratégicas y sus respectivos indicadores.

Acciones estratégicas	Indicadores
Crear alianzas con instituciones gubernamentales y no gubernamentales que trabajen temáticas asociadas a la salud mental.	-Cantidad de alianzas institucionales formales realizadas en un periodo de tiempo específico. -Cantidad de personas referidas para atención en otras instituciones que conforman la red de apoyo. -Porcentaje de casos que reciben seguimiento posterior a ser referidos a otra institución.

Fuente. Elaboración propia, 2026

Eje 5. Capacitación en temáticas de salud mental.

Objetivo: Contribuir a la salud mental de la comunidad universitaria, mediante el diseño e implementación de estrategias de capacitación en salud mental en los procesos de inducción, **autocuidado**, desarrollo profesional, **liderazgo saludable**, **recursos disponibles** y formación continua.

La UNED en su compromiso por fortalecer la salud mental y el bienestar integral de la comunidad universitaria, ha implementado diferentes iniciativas de sensibilización, capacitación y formación a nivel institucional en esta temática, además busca fortalecer estas y futuras acciones por medio de una estrategia dirigida a integrar de forma sistemática la salud mental en los procesos de inducción, desarrollo profesional y formación continua que brinda la institución.

Para lograr lo anterior, las acciones formativas propuestas se orientan a sensibilizar y educar a la comunidad universitaria en el reconocimiento y detección de factores de riesgo de los problemas de salud mental, además de brindar herramientas para el desarrollo de habilidades para el abordaje integral de las condiciones de salud mental presentes.

Para lograr lo anterior se proponen las siguientes acciones estratégicas y sus respectivos indicadores.

Acciones estratégicas	Indicadores
Implementar la estrategia para la inclusión de temas de salud mental en los programas de inducción, desarrollo profesional y capacitación continua de la UNED.	-Cantidad de programas de inducción y desarrollo profesional que incluyen temáticas de salud mental. -Cantidad de capacitaciones continuas que abordan temas de salud mental. -Porcentaje de personas que se les incluyen temáticas de salud mental en su proceso de inducción y desarrollo profesional. -Cantidad de personas que participan en capacitaciones con temáticas de autocuidado y bienestar personal.
Implementar una estrategia de monitoreo y evaluación de las acciones de capacitación realizadas por la institución.	-Cantidad de personas capacitadas en temas de salud mental anualmente. -Cantidad de capacitaciones en temáticas relacionadas en salud mental evaluadas. -Cantidad de acciones de mejora implementadas en las capacitaciones en temáticas de salud mental a partir de las evaluaciones desarrolladas.

Fuente. Elaboración propia, 2026

Eje 6: Investigación en salud mental

Objetivo: Fortalecer la toma de decisiones en salud mental en la Universidad Estatal a Distancia, mediante la producción sistemática de conocimiento basado en evidencia.

La toma de decisiones en ámbitos como la salud mental, debe fundamentarse en un análisis objetivo y riguroso de las necesidades, características y realidades de la población a la que se dirigen. Desde esta perspectiva, la investigación en materia de salud mental cobra una relevancia central, en tanto busca fomentar una toma de decisiones informada y basada en evidencia, lo cual es requerido para orientar y priorizar de forma efectiva, el accionar y quehacer institucional, tal y como lo establece el reglamento a la Ley Nacional de Salud Mental (2023) en su artículo número 3, el cual refiere la importancia de “abordar la salud mental con evidencia científica y las

buenas prácticas actualizadas, producto de investigaciones y experiencias en salud mental(...) Esta evidencia científica deberá ser confiable, veraz, y ética, garantizando el mayor nivel de objetividad posible” (p.19).

Partiendo de lo anterior, la política de salud mental de la UNED a través del establecimiento de estrategias que garanticen procesos de investigación sistemáticos pretende recopilar datos e información vinculante acerca del estado de la salud mental de la comunidad universitaria, con el propósito de garantizar la efectividad de la presente política a través del seguimiento, evaluación y optimización de las acciones efectuadas.

Para lograr lo anterior se proponen las siguientes acciones estratégicas y sus respectivos indicadores.

Acciones estratégicas	Indicador
Desarrollar investigaciones orientadas a la identificación de los factores de riesgo y factores protectores asociados a las condiciones de salud mental en la comunidad universitaria.	-Cantidad de investigaciones realizadas anualmente sobre factores de riesgo y factores protectores asociados a la salud mental en las personas funcionarias y estudiantes de la UNED.
Elaborar un sistema que permita la recopilación de datos sobre la salud mental de la comunidad universitaria.	-Elaborado el sistema de recolección de datos sobre la salud mental en la UNED.
Desarrollar una estrategia de difusión y socialización de las investigaciones asociadas a las condiciones de salud mental en la Universidad.	-Cantidad de actividades dirigidas a la divulgación y socialización de resultados en salud mental efectuadas anualmente.

Fuente. Elaboración propia, 2026

Eje 7. Gestión de riesgos psicosociales y entornos laborales saludables

Objetivo: integrar la salud mental dentro del Sistema Institucional de Seguridad y Salud en el Trabajo, mediante la identificación, evaluación, control y seguimiento sistemático de los factores de riesgo psicosocial presentes en los entornos laborales y académicos, promoviendo condiciones organizacionales saludables, sostenibles y respetuosas de la dignidad humana.

Este eje aplica a todas las personas funcionarias, docentes, administrativas, personas tutoras, personal contratado y demás personas que desarrollen funciones dentro de la institución, en modalidades presencial, híbrida o de teletrabajo.

Acciones estratégicas	Indicadores
Realizar evaluaciones periódicas de factores de riesgo psicosocial por unidad organizativa, proceso o modalidad de trabajo.	-Porcentaje de unidades organizativas, procesos o modalidades de trabajo evaluadas anualmente.
Establecer planes de acción con base en los resultados obtenidos de las evaluaciones, con miras a la generación de entornos laborales saludables.	-Cantidad de planes de acción ejecutados.
Elaborar lineamientos específicos para la prevención de riesgos psicosociales asociados al trabajo remoto, incluyendo al menos: • Derecho a la desconexión digital. • Organización de jornadas y límites de reuniones virtuales. • Ergonomía física y cognitiva. • Promoción de pausas activas. • Prevención del aislamiento laboral. • Promoción del Teletrabajo Saludable.	-Elaborados los lineamientos específicos para la prevención de riesgos psicosociales asociados al trabajo remoto.
Establecer procesos de capacitación y formación de las personas que ejercen cargos de autoridad en liderazgos saludables.	-Porcentaje de jefaturas capacitadas en liderazgo saludable.

Fuente. Elaboración propia, 2026

11. Política de Salud Mental

La política de salud mental de la Universidad Estatal a Distancia es la siguiente:

1. La Universidad Estatal a Distancia reconoce la salud mental como un eje transversal de su quehacer universitario, que priorice su integración en los procesos académicos, de vida estudiantil y gestión universitaria, reconociendo su importancia como pilar central de la salud integral, el bienestar y el desarrollo humano.
2. Promover la salud mental en el entorno universitario como parte del derecho humano a la salud integral.
3. Dar continuidad de las propuestas, estrategias, acciones y programas que se desarrollan en la Universidad que fomentan la salud mental en la comunidad universitaria.
4. Establecer programas para la promoción y fortalecimiento de factores protectores que se identifiquen como prioritarios en la comunidad universitaria.
5. Desarrollar programas y acciones preventivas para la reducción de los factores de riesgo asociados a la salud mental, que brinden la atención especializada y requerida de acuerdo con su condición.
6. Realizar acciones que fomenten el desarrollo de un entorno universitario saludable donde se priorice el bienestar emocional, psicológico y social de las personas que conforman la comunidad universitaria.
7. Brindar servicios de orientación y acompañamiento en salud mental, asegurando la calidad, pertinencia, confidencialidad e inclusividad de la atención profesional.
8. Garantizar el manejo ético, la no discriminación y la estricta confidencialidad de la información sobre salud mental, asegurando que ningún diagnóstico, tratamiento o uso de psicofármacos sea utilizado como criterio de elegibilidad, permanencia, evaluación del desempeño laboral en la ejecución de las labores cotidianas, a excepción de los ajustes razonables que indique la legislación aplicable.

9. Promover el desarrollo de una cultura centrada en el autocuidado, donde se adopten y mantengan estilos de vida saludables favorecedores de la salud mental, a través de estrategias psicoeducativas orientadas a la concientización y sensibilización de la comunidad universitaria sobre los desafíos relacionados con la salud mental.
10. Favorecer la formación de liderazgos en habilidades socioemocionales que favorezcan la construcción de espacios de diálogo seguros, confiables y comprometidos con la mejora continua del clima organizacional.
11. Promover la identificación, evaluación y atención sistemática de los factores de riesgo psicosocial presentes en los entornos laborales y académicos, integrando la salud mental a la gestión de la seguridad y salud en el trabajo.
12. Desarrollar investigaciones basadas en evidencia para la toma de decisiones informada que orienten y prioricen de forma efectiva, el accionar y quehacer institucional en temas de salud mental.
13. Impulsar el derecho a la desconexión digital mediante medidas que prevengan la fatiga tecnológica y el aislamiento laboral, y a la vez fomenten el descanso tecnológico y el establecimiento de límites entre la vida personal, laboral y académica.
14. Implementar estrategias para la prevención, intervención en crisis, seguimiento profesional tras intentos y postvención, basándose en evidencia científica que reduzcan los factores de riesgo y fortalezcan los factores protectores de la conducta suicida.
15. Las acciones y servicios derivados de la política deberán adaptarse a la realidad geográfica y regional de la institución, considerando las particularidades de sus diversas poblaciones, sedes y territorios de influencia.

12. Disposiciones generales

Este apartado presenta las disposiciones generales de la política, las cuales establecen los lineamientos básicos para su aplicación, alcance y cumplimiento. Se definen aspectos fundamentales para garantizar la implementación efectiva de las acciones en materia de salud mental.

De acuerdo con el estatuto orgánico, la Universidad Estatal a Distancia “es una institución de educación superior estatal especializada en la enseñanza mediante la utilización de los medios de comunicación social” (Universidad Estatal a Distancia, 2018, p. 2). Su misión es ofrecer educación superior a todos los sectores de la población, especialmente a quienes requieren oportunidades para una inserción real y equitativa en la sociedad por lo que hace uso de diversos medios tecnológicos que permiten la interactividad, el aprendizaje independiente y una formación humanista (Universidad Estatal a Distancia, 2023).

Las acciones administrativas, docentes, de investigación y de extensión de la UNED se orientan al reconocimiento de las personas como sujetos de derecho, es por esta razón que la universidad ha tomado la iniciativa de implementar acciones destinadas a fortalecer la salud mental de la comunidad universitaria, reconociendo este elemento como una dimensión clave del concepto integral de salud que trasciende la mera ausencia de enfermedades mentales. Estos esfuerzos se enfocan en fomentar estilos de vida saludables y en desarrollar la capacidad para enfrentar los desafíos cotidianos en distintos contextos. Esta perspectiva sobre la salud mental refleja un enfoque preventivo e integral que considera el bienestar psicológico como un componente esencial para el desarrollo pleno de las personas que laboran para la UNED.

El objetivo de la presente política en salud mental es promover y proteger el bienestar mental de la comunidad universitaria de la Universidad Estatal a Distancia creando un entorno institucional saludable que favorezca el rendimiento, la satisfacción laboral y el bienestar psicológico.

Las acciones que se describen en esta política buscan reducir factores de riesgo asociados al trabajo a distancia o presencial, fomentar la salud integral y proporcionar herramientas y recursos que permitan una mejor adaptación y equilibrio entre la vida laboral y personal de la comunidad universitaria.

La presente política será aplicable a la comunidad universitaria de la UNED, conforme con la población definida. Las acciones, servicios y mecanismos derivados de la política deberán adecuarse a las características y necesidades de cada población destinataria. Las disposiciones relativas a seguridad y salud en el trabajo y gestión de riesgos psicosociales laborales serán aplicables específicamente a las personas que desarrollan funciones para la institución.

Resulta esencial el compromiso de la institución en liderar y apoyar activamente todas las iniciativas de esta política, asegurando que las personas responsables cuenten con el respaldo y los recursos para su implementación eficaz.

13. Implementación

La implementación de esta política constituye un compromiso de integración institucional, el éxito de su ejecución depende de la participación de todas las dependencias, sedes, sectores y autoridades de la universidad. Este esfuerzo requiere un trabajo conjunto y articulado que involucre a las instancias de apoyo, al personal académico, administrativo y a la comunidad estudiantil. Para la operatividad de las acciones, es fundamental una coordinación sinérgica entre unidades estratégicas como la Comisión Institucional de Salud Mental, el Servicio Médico, el Instituto de Estudios de Género, Defensoría Estudiantil, el Centro de Salud Ocupacional, la Dirección de Gestión del Talento Humano, las Vicerrectorías, la Federación de Estudiantes de la UNED (FEUNED), las unidades académicas, entre otras, sumado al liderazgo de las jefaturas y direcciones para aplicar medidas preventivas en sus equipos de trabajo. Por lo anterior la política debe integrarse como un enfoque transversal en todos los procesos de gestión para transformar la cultura institucional hacia un entorno de bienestar integral.

14. Seguimiento y Evaluación

El seguimiento y evaluación de la política es fundamental para promover la mejora continua, la rendición de cuentas y la toma de decisiones basada en evidencia. Para ello y para el cumplimiento de la implementación de las acciones identificadas en esta política se debe hacer un seguimiento bienal y realizar una evaluación cada 6 años o cuando se produzcan cambios relevantes en los procesos de atención de la temática.

Los resultados de los seguimientos y las evaluaciones serán enviados al Consejo de Rectoría y al Consejo Universitario para lo que corresponda.

15. Referencias Bibliográficas

- Asamblea Legislativa de la República de Costa Rica. (2023). *Reglamento a la Ley Nacional de Salud Mental*, N.º 10.412. Diario Oficial La Gaceta, N.º 28, Alcance N.º 68, 5 de abril de 2022. https://pgrweb.go.cr/scij/Busqueda/Normativa/Normas/nrm_texto_completo.aspx?nValor1=1&nValor2=101081&nValor3=0
- Asamblea Legislativa. (2023). *Ley N.º 10412: Ley Nacional de Salud Mental*. La Gaceta N.º 235, Alcance 254. [Sistema Costarricense de Información Jurídica \(SCIJ\)](#)
- Barrios, S. y Paravic, T. (2006). Promoción de la salud y un entorno laboral saludable. *Rev Latino-am Enfermagem*, 14(1), 136-41.
- Caja Costarricense del Seguro Social. (2024). *Estadísticas actuariales. Cuadro 12: Días otorgados, órdenes y días promedio por incapacidad o licencia según causa de morbilidad*. <https://www.ccss.sa.cr/estadisticas-actuariales>
- Espinoza, M. (2001). *Calidad de vida en el trabajo: Reflexiones en torno a la inseguridad y el malestar social: Temas Laborales N.º 18*. Ministerio del Trabajo.
- Evans, R., Bonilla, R., Salvatierra, R. & González, L. (2025). Análisis del impacto de las incapacidades de la CCSS en el sistema de salud. *Salud en Perspectiva*, Universidad Hispanoamericana.
- Instituto Nacional de Estadística y Censo. (2023). *Estadísticas Vitales. Población, nacimientos, defunciones y matrimonios, 2022*. <https://inec.cr/estadisticas-fuentes/estadisticas-demograficas?filtertext=poblacion&topics=91>
- Instituto de Normas Técnicas de Costa Rica (INTECO). (2019). *INTE T200-1:2024. Factores psicosociales: Identificación, evaluación y atención de los factores psicosociales en el lugar de trabajo*. INTECO.
- Instituto de Normas Técnicas de Costa Rica (INTECO). (2018). *INTE/ISO 45001:2018. Sistemas de gestión de la seguridad y salud en el trabajo — Requisitos con orientación para su uso*. INTECO.

Instituto de Normas Técnicas de Costa Rica (INTECO). (2021). *INTE/ISO 45003: Gestión de la seguridad y salud en el trabajo — Salud psicológica y seguridad en el trabajo — Directrices para la gestión de los riesgos psicosociales*. INTECO.

Jahoda, M. (1980). *Current concepts of positive mental health*. New York: Arno Press.

Jara, C. (2021). Redes Sociales de Apoyo Social y Salud Mental. *Cuad Méd Soc*, 61(1), 49-53. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/9510048.pdf>

Leiva, V., Rubí, P & Vicente, B. (2021). Determinantes sociales de la salud mental: políticas públicas desde el modelo biopsicosocial en países latinoamericanos. *Rev Panam Salud Publica*, 45, 158, 1-7. Recuperado de <https://doi.org/10.26633/RPSP.2021.158>

Ministerio de Planificación Nacional y Política Económica. (2023). *Guía para la Elaboración de Políticas Públicas*. <https://www.mideplan.go.cr/node/1544>

Ministerio de Salud. (2012). *Política Nacional de Salud Mental 2012-2021*. San José, Costa Rica

Ministerio de Salud. (2024). *Política Nacional de Salud Mental 2024-2034*. <https://www.ministeriodesalud.go.cr/index.php/biblioteca-de-archivos-left/documentos-ministerio-de-salud/salud-mental-1/politica-salud-mental>

Ministerio de Salud. (2024a). *Boletín Epidemiológico N° 26*. Dirección de Vigilancia de la Salud. <https://www.ministeriodesalud.go.cr/index.php/biblioteca-de-archivos-left/documentos-ministerio-de-salud/material-informativo/material-publicado/boletines/boletines-vigilancia-vs-enfermedades-de-transmision-vectorial/boletines-epidemiologicos-2024/7595-boletin-epidemiologico-n-26-2/file>

Ministerio de Salud. (2024b). *Boletín Epidemiológico N° 21*. Dirección de Vigilancia de la Salud. <https://www.ministeriodesalud.go.cr/index.php/biblioteca/material-educativo/material-publicado/boletines/boletines-vigilancia-vs-enfermedades-de-transmision-vectorial/boletines-epidemiologicos-2024/7533-boletin-epidemiologico-n-21-2/file>

Ministerio de Trabajo y Seguridad Social. (2022). *Costa Rica: Estadísticas de salud ocupacional*. https://www.cso.go.cr/documentos_relevantes/consultas/Estadisticas%20Salud%20Ocupacional%202021.pdf

Ministerio de Trabajo y Seguridad Social. (2023). *Justificación y datos Día Mundial de la Salud mental en el Trabajo*.

<https://www.cso.go.cr/divulgacion/noticias/Comunicado%20de%20prensa%20semana%20Salud%20mental%20en%20el%20trabajo.pdf>

Mingote, J. C., del Pino Cuadrado, P., Sánchez, R., Gálvez, M., & Gutiérrez, M. D. (2011). El trabajador con problemas de salud mental: Pautas generales de detección, intervención y prevención. *Medicina y Seguridad en el Trabajo*, 57(1), 1-262.

Organización Mundial de la Salud. (2010). *Entornos Laborales Saludables: Fundamentos y Modelo de la OMS. Contextualización, Prácticas y Literatura de Soporte*. Organización Mundial de la Salud. <https://iris.who.int/handle/10665/44466>

Organización Mundial de la Salud. (2022a). *Plan de acción integral sobre salud mental 2013-2030*. <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/357847/9789240050181-spa.pdf?sequence=1>

Organización Mundial de la Salud. (2022b). *Trastornos mentales*. Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>

Organización Mundial de la Salud. (2022c). *Directrices de la OMS sobre salud mental en el trabajo*. <https://iris.who.int/handle/10665/363173>

Organización Mundial de la Salud. (2023). *Lograr el bienestar: Un marco mundial para integrar el bienestar en la salud pública utilizando un enfoque de promoción de la salud*. <https://www.who.int/es/publications/m/item/wha-76---achieving-well-being--a-global-framework-for-integrating-well-being-into-public-health-utilizing-a-health-promotion-approach>

Organización Mundial de la Salud. (2004). *Prevención de los Trastornos Mentales: Intervenciones efectivas y opciones de políticas*. https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/78545/924159215X_spa.pdf?sequence=1

Organización Mundial de la Salud. (2024a). La salud mental en el trabajo. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-at-work>

Organización Mundial de la Salud. (2024b). La salud mental. https://www.who.int/es/health-topics/mental-health#tab=tab_1

Organización Panamericana de la Salud. (2013). *Salud mental. Guía para el promotor comunitario*. chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/31342/salud-mental-guia-promotor.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Organización Panamericana de la Salud. (2021). *Carga de los trastornos mentales en la Región de las Américas, 2000-2019*. <https://www.paho.org/en/enlace/burden-mental-disorders>
- Sequeira-Cordero, A., Blanco-Vargas, M. & Brenes, J. (2022). La depresión mayor en Costa Rica: aspectos epidemiológicos y psicobiológicos. *Población y Salud en Mesoamérica*, 19(2). <https://doi.org/10.15517/psm.v0i19.48038>
- Universidad de Costa Rica. (2023). *Encuesta Actualidades 2023* [Encuesta]. Escuela de Estadística. Recuperado de <https://www.ucr.ac.cr/medios/documentos/2024/2023-ucr-actualidades-65a5b1bc8511b.pdf>
- Universidad Estatal a Distancia. (2018). *Estatuto Orgánico*. https://www.uned.ac.cr/docencia/images/cidreb/Normativa/estatuto_organico_5_octubre_2018.pdf
- Universidad Estatal a Distancia. (2022). *Acciones y estrategias de promoción de la salud mental para la prevención del suicidio en la comunidad universitaria*. <https://www.uned.ac.cr/comisionsalud/documentacion>
- Universidad Estatal a Distancia. (2023). *Misión, visión y funciones de la UNED*. <https://www.uned.ac.cr/mision-y-vision>
- Universidad Estatal a Distancia. (2024). *Comisión institucional de salud mental*. <https://www.uned.ac.cr/comisionsalud/>
- World Health Organization. (2025). *Guidance on mental health policy and strategic action plans Module 2. Key reform areas, directives, strategies, and actions for mental health policy and strategic action plans*. <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/380466/9789240106819-eng.pdf?sequence=1>
- Consejo Nacional de Rectores (CONARE). (2026). *Plan nacional de la educación superior 2026-2030*. CONARE-OPES. Costa Rica.
- Dost, G. (2025). Student well-being: The impact of belonging, COVID-19 pandemic related student stress, loneliness, and academic anxiety. *Frontiers in Psychology*, 16, 1481328. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1481328>
- Lemyre, A., Palmer-Cooper, E., & Messina, J. P. (2023). Wellbeing among university students during the COVID-19 pandemic: A systematic review of longitudinal studies. *Public Health*, 222, 125–133. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2023.07.001>

Red Costarricense de Universidades Promotoras de la Salud. (2015). *Guía para universidades costarricenses promotoras de la salud*. Consejo Nacional de Rectores (CONARE).

World Health Organization. (2025). *Guidance on policy and strategic actions for mental health and the education sector*. World Health Organization.

<https://www.who.int/publications/i/item/9789240114784>