



**MINISTERIO**  
DE CULTURA Y JUVENTUD  
GOBIERNO DE COSTA RICA

**CONSEJO DE LA  
PERSONA JOVEN**

Consejo Nacional de la Política Pública de  
la Persona Joven  
(CPJ)

Estrategia Institucional para la Promoción  
de la Salud Mental

2026-2030

# Equipo Técnico

Dirección Ejecutiva:

Esmirna Sánchez

Salmerón

Equipo Técnico:

María Mercedes Hidalgo Bravo

Nazareth Cubillo Rodríguez

Jorge Segura Arias

Revisado por:

Johana Vásquez Hidalgo

Planificación Institucional

Mayo 2026



## 1. Presentación

La salud mental, al momento de la actualización de esta estrategia, continúa siendo una temática vigente. Máxime considerando el escenario post pandemia COVID-19, la cual acarrió consecuencias en afectaciones en la salud mental de la población joven del país, reflejándose en síntomas como estrés (26%), ansiedad (25%), depresión (22%), dificultades para dormir (17%) y ataques de pánico (10%) (CAF et al, 2023, p. 30-31).

En el 2024 entre los casos notificados de depresión, 3301 correspondieron a personas jóvenes entre los 15 y 34 años, siendo las mujeres jóvenes quienes mayoritariamente presentan situaciones de depresión con 2349, mientras que los hombres reportan 1290 casos (CPJ, 2025, p. 24).

Ahora bien, en el documento Panorama de la salud mental de las personas jóvenes en Costa Rica (CPJ, 2025), se analiza la situación de esta población, a la luz de los paradigmas vigentes en salud mental y la consideración de los determinantes biológicos, ambientales, sociales, económicos, culturales, y otros aspectos relacionados con los sistemas y servicios de salud.

Esta perspectiva amplia, permite visualizar la salud mental más allá de la ausencia de trastornos mentales (OMS, 2001), considerándose esta como un estado de bienestar:

(...) el bienestar subjetivo, la percepción de la propia eficacia, la autonomía, la competencia, la dependencia intergeneracional y la autorrealización de las capacidades intelectuales y emocionales. Desde una perspectiva transcultural es casi imposible llegar a una definición exhaustiva de la salud mental.

Se admite, no obstante, que el concepto de salud mental es más amplio que la ausencia de trastornos mentales (p.5)

En esta misma línea, la Organización Panamericana de la Salud (2004) resalta que, como parte del alcance de este bienestar integral, se requiere entre otras condiciones (...) el equilibrio emocional y mental interno, la capacidad de convivir armoniosamente con los semejantes y con el medio y la participación en empresas de interés común para la sociedad en que se vive.” (p.7).

Este enfoque ha primado en las políticas nacionales. El Ministerio de Salud, en su conceptualización se refiere a la salud mental como:

Un proceso de bienestar y desempeño personal y colectivo caracterizado por la autorrealización, la autoestima, la autonomía, la capacidad para responder a las demandas de la vida en diversos contextos: familiares, comunitarios, académicos, laborales y disfrutar de la vida en armonía con el ambiente. (Ministerio de Salud, 2012, p. 34)

Partiendo de este contexto y en congruencia con la Ley General de la Persona Joven (Ley 8261), la cual procura el desarrollo integral de esta población, desde el Consejo de la Persona Joven se iniciaron una serie de acciones, las cuales posicionan a la salud mental dentro de las prioridades institucionales. Uno de los ejes de la Política Pública de la Persona Joven 2026-2030 (2025) se dedica específicamente a salud mental.

Es importante señalar que uno de los insumos institucionales abocados a esta temática, es el Protocolo de Actuación en el Tema del

Comportamiento Suicida del Consejo de la Persona Joven, cuyo objetivo es:

Establecer las disposiciones técnicas y operativas que orienten la actuación institucional ante las situaciones de mayor afección a la salud mental identificadas en la población meta, así como con las personas funcionarias, con base en las competencias y recursos disponibles, y en concordancia con el marco normativo nacional vigente (CPJ, 2026, p. 15)

Esto con el fin de ayudar a la persona funcionaria a comprender las tendencias suicidas de las personas jóvenes y, así mismo, generar un mecanismo de intervención bajo el modelo de la prevención del suicidio.

Dicho Protocolo destaca la importancia de que “el (la) funcionario(a) del Consejo de la Persona Joven debe tener sensibilidad para reconocer cuando una situación parece de riesgo tanto con las personas usuarias que atiende, como a lo interno de las personas funcionarias que comparten en esta institución” (p.3). Esto nos lleva a priorizar la dotación de herramientas en salud mental tanto a las personas jóvenes, como a las personas funcionarias que trabajan con ellas.

Por tanto, al identificar la necesidad, vigencia y compromiso en materia de salud mental, se ha planteado la actualización de la Estrategia Institucional para la Promoción de la Salud Mental la cual tiene una vigencia de 4 años, con el fin de continuar trabajando en el mejoramiento de la salud mental, tanto a lo interno como a lo externo de la institución.

Este documento se convierte en una guía para el personal del CPJ para avanzar hacia el abordaje de la salud mental como un derecho y parte integral de lo que representa el cuidado colectivo, lo cual es congruente con Eje Estratégico 2 de la Política Pública de la Persona Joven 2026-2030 (2025), así como con la Política Nacional de Salud Mental 2024-2034 (Ministerio de Salud, 2024).

La Estrategia comprende diferentes componentes de trabajo, acciones operativas y compromisos institucionales para contribuir a la salud mental de las personas jóvenes.

## 2. Objetivos

### 2.1. Objetivo general:

Contribuir a la salud mental de las personas jóvenes, mediante el fortalecimiento de las capacidades del personal del Consejo de la Persona Joven, y la generación de acciones afirmativas en la promoción de la salud mental de la población meta.

### 2.2. Objetivos específicos:

- Fortalecer las capacidades en el abordaje de la salud mental del personal de la institución según el análisis de las necesidades de capacitación identificadas y las situaciones emergentes del contexto.
- Facilitar información a las personas jóvenes, respecto a la salud mental, a través de medios institucionales de difusión e información.

- Proporcionar a las personas jóvenes herramientas, que contribuyan a la promoción de la salud mental y a la prevención del suicidio, mediante procesos y/o actividades de sensibilización y/o recreación.
- Dar seguimiento a las acciones comprometidas en el Plan de Acción de la PPPJ 2026-2030 por las entidades del sector público, vinculadas con la salud mental de las personas jóvenes.
- Generar nuevas investigaciones que contribuyan al análisis y comprensión del panorama de la salud mental de las personas jóvenes, con el fin de contribuir a la toma de decisiones basadas en evidencia.

## 3. Población

### 3. Población meta

- Personas funcionarias del CPJ
- Personas jóvenes quienes reciben servicios del CPJ

## 4. Propuesta operativa

**Componente 1: Capacidades en salud mental para personas funcionarias.**

Es indispensable que el personal de la institución tenga conocimiento del Protocolo de actuación en el tema del comportamiento suicida vigente, además de tener acceso oportuno a la Caja de herramientas de la institución en Salud Mental, interpretarla y aplicarla, según sean sus necesidades específicas. Se puede tener acceso a la Caja de Herramientas en el siguiente link: [Caja de herramientas Salud Mental](#)

Actividades:

1. Una actividad al año de fortalecimiento de capacidades del personal de la institución en salud mental.

Resultados esperados:

- Las personas servidoras fortalecerán sus capacidades en salud mental, mediante un proceso de constante actualización y capacitación en el tema.

Productos Esperados:

- Al menos una actividad anual de fortalecimiento de capacidades del personal de la institución en salud mental, durante el período que comprende del 2026 al 2030.

**Componente 2: Promoción del bienestar y la salud mental en personas jóvenes como parte de su desarrollo integral**

Para alcanzar a las personas jóvenes con herramientas que les permitan fortalecer su bienestar y salud mental a través de espacios de sensibilización y reflexión en la temática, se realizarán las

siguientes actividades:

Actividades:

1. Se realizará al menos una acción de comunicación al año, en el marco del Día Mundial de la Salud Mental, con el fin de facilitar herramientas que propicien el mejoramiento de la salud mental, dirigido a personas jóvenes, mediante medios de difusión e información institucionales.
2. Se facilitarán herramientas a las personas jóvenes, que contribuyan a la prevención del suicidio y la promoción de la salud mental, mediante al menos 20 procesos y/o actividades de sensibilización y/o recreación al año, gestionados por el PGJPS para el año 2026.
3. Se realizarán al menos 9 acciones deportivas y recreativas para promoción del deporte, la actividad física y recreación durante el 2026 (7 de PGJPS y 2 del Programa de Inclusión: Festivales Inclusivos, Museos de Cultura Popular).
4. Al menos una acción anual de seguimiento, para el cumplimiento de los compromisos de las instituciones vinculadas al Plan de Acción de la PPPJ 2026-2030, afines a la salud mental de las personas jóvenes.

Resultados Esperados:

- Visibilización del tema de salud mental, en el marco del Día Mundial de la Salud Mental, en espacios diversos y mediante diferentes herramientas tecnológicas, alcanzando a personas jóvenes de distintas partes del territorio nacional.
- Personas jóvenes con herramientas en prevención de suicidio y fortalecimiento de salud mental, mediante actividades y/o procesos facilitados por el PGJPS.

- Personas jóvenes habrán participado de al menos 9 acciones deportivas y recreativas para promoción del deporte, la actividad física y recreación (7 de PGJPS y 2 del Programa de Discapacidad: Festivales inclusivos, Museos de Cultura Popular).
- PPPJ 2026-2030 y su plan de acción fortalecidos, mediante el seguimiento a los compromisos institucionales en el Eje Estratégico 2 de Salud Mental como derecho y cuidado colectivo.

#### Productos Esperados:

- Al menos un espacio de comunicación al año en el marco del Día Mundial de la Salud Mental, dirigido a personas jóvenes a través de medios de difusión e información institucionales.
- Al menos 20 actividades o procesos en prevención de suicidio y fortalecimiento de salud mental, ejecutadas por el Programa de Gestión de las Juventudes para la Paz Social durante el 2026.
- Al menos 9 acciones deportivas y recreativas para promoción del deporte, la actividad física y recreación para el año 2026 (7 de PGJPS y 2 del Programa de Inclusión: Festivales inclusivos, Museos de Cultura Popular)
- Al menos una acción anual de seguimiento, para el cumplimiento de los compromisos de las instituciones vinculadas al Plan de Acción de la PPPJ 2026-2030, en relación con la salud mental de las personas jóvenes.

### Componente 3: Investigación en Salud Mental en Juventudes

El Consejo de la Persona Joven se ha caracterizado por la toma de decisiones sustentada en información estadística y actualizada, que refleje el estado de la situación de las juventudes del país, en

concordancia con el inciso J del artículo 13 de la Ley General de la Persona Joven, donde se señala dentro de las atribuciones del CPJ:

J) Coordinar las investigaciones que permitan conocer la condición de las personas jóvenes y sus familias para plantear propuestas que mejoren su calidad de vida (Ley N°8261).

A partir de esto, se derivan las encuestas nacionales de juventudes, así como una serie de investigaciones en diferentes temáticas dentro de las cuales la salud mental ha sido abordada. En la presente estrategia se asume como acción concreta una investigación durante el 2026.

#### Actividad

1. Desarrollo de una investigación en Salud Mental durante el 2026

#### Resultado

- Una investigación realizada, en Salud Mental durante el 2026

#### Producto esperado

- Un informe de investigación en la salud mental de las personas jóvenes socializada mediante medios institucionales de difusión.

## 5. Operacionalización Estrategia Institucional para la Promoción de la Salud Mental 2026-2030

Componentes	Descripción	Actividad	Responsables	Período
Capacidades en salud mental para personas funcionarias	Fortalecimiento de las capacidades sobre salud mental del personal de la institución, mediante la gestión y ejecución espacios de capacitación según análisis de las necesidades identificadas del contexto, así como de las situaciones emergente	Una actividad anual de fortalecimiento de capacidades del personal de la institución en salud mental.	Comisión de Capacitación	2026-2030
Promoción del bienestar y la salud mental de las personas jóvenes como parte de su desarrollo integral	Dotación de herramientas a las personas jóvenes, para su bienestar y salud mental, mediante procesos o actividades de información, sensibilización y/o recreación	Al menos una acción de comunicación al año, en el marco del Día Mundial de la Salud Mental, con el fin de facilitar herramientas físicas y emocionales, que propicien el mejoramiento de la calidad de vida, dirigido a personas jóvenes, mediante el uso de medios de comunicación y tecnologías de la información (un afiche, repostero, etc.)	Persona encargada de comunicación	2026-2030
		Veinte actividades o procesos anuales, en prevención de suicidio y fortalecimiento de salud mental, ejecutadas por el PGJPS.	PGJPS	2026

		Nueve acciones deportivas y recreativas para promoción del deporte, la actividad física y recreación (7 de PGJPS y 2 del Programa de Discapacidad: Festivales inclusivos, Museos de Cultura Popular)	PGJPS y Programa de Inclusión para personas jóvenes con discapacidad.	2026
		Una acción anual de seguimiento, para el cumplimiento de los compromisos de las instituciones vinculadas al Plan de Acción de la PPPJ 2026-2030, vinculadas a la salud mental de las personas jóvenes.	Unidad de Política Pública	2026-2030
Investigación en salud mental en juventudes	Desarrollo de una investigación en Salud Mental durante el 2026	Una investigación durante el 2026, en salud, para el abordaje integral de la salud mental de las personas jóvenes	Unidad de Investigación	2026

## 6. Bibliografía

- Consejo Nacional de la Política Pública de la Persona Joven. (2025). *Panorama de la salud mental en las Personas Jóvenes en Costa Rica*. Costa Rica
- Consejo Nacional de la Política Pública de la Persona Joven. (2025). *Política Pública de la Persona Joven 2026-2030*. Costa Rica.
- Consejo Nacional de la Política Pública de la Persona Joven. (2021). *Protocolo Institucional de Actuación en el Tema de Suicidio*. Costa Rica.
- Corporación Andina de Fomento, Organismo Internacional de Juventud, y Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (2023). Serie Desafíos. Cuadernillo 1: Inclusión y juventudes en América Latina y el Caribe. CAF, OIJ, PNUD.
- Ministerio de Educación Pública. (2018). *Protocolo de atención a la población estudiantil que presenta lesiones autoinfligidas y/o en riesgo por tentativa de suicidio*. Dirección de Vida Estudiantil. Costa Rica.
- Organización Panamericana de la Salud. (2004). *Situación actual de la Salud Mental en Costa Rica*. Oficina Regional de la Organización Mundial de la Salud, Ministerio de Salud. Recuperado de <https://www.paho.org/costa-rica/dmdocuments/10%20Salud%20mental.pdf>
- Organización Mundial de la Salud. (2001). *Informe Sobre la Salud en el Mundo 2001*. Recuperado de <https://www.who.int/whr/2001/es/>