

**ASAMBLEA LEGISLATIVA DE LA REPÚBLICA DE COSTA RICA**

**PROYECTO DE LEY**  
**LEY DE CREACIÓN DE LA SEMANA NACIONAL DEL ENTORNO SANO Y**  
**FOMENTO DE LA CORRESPONSABILIDAD EN EL BIENESTAR INTEGRAL**

**ADA ACUÑA CASTRO**  
**DIPUTADA**

**EXPEDIENTE N. °25.138**

**AGOSTO, 2025.**

# LEY DE CREACIÓN DE LA SEMANA NACIONAL DEL ENTORNO SANO Y FOMENTO DE LA CORRESPONSABILIDAD EN EL BIENESTAR INTEGRAL

EXPEDIENTE N. °25.138

## Exposición de motivos.

La salud y el bienestar de las personas son pilares fundamentales para el desarrollo de cualquier nación. En Costa Rica, la Ley N°10412, Ley Nacional de Salud Mental, representa un hito al reconocer la salud mental como un derecho humano fundamental y establecer un marco para su protección y promoción. Esta ley, junto con la Política Nacional de Salud Mental 2024-2034, nos conmina a ir más allá de la mera atención de la enfermedad para abrazar una visión preventiva y de promoción del bienestar integral.

Para la psicóloga Dra. Jacky Solano Herrera<sup>1</sup>, “los entornos insanos no solo afectan la vida de las personas, sino que representan un deterioro constante para la productividad y la sostenibilidad de nuestras organizaciones. Costa Rica ha normalizado ambientes con sobrecarga, miedo institucional, silenciamiento emocional, acoso, desigualdad, exclusión o violencia, que derivan en síntomas individuales como depresión, ansiedad, ausentismo, conflictos y, lamentablemente, suicidio, los cuales luego se abordan de manera aislada, sin intervenir la raíz.”

Los costos por esas patologías se ven reflejados de la siguiente manera:

- **Elevado costo de incapacidades:** Según el Informe "Estadísticas de Salud Ocupacional 2023", el país pagó 2.962.686 días de incapacidad por riesgos del trabajo. Esto representa un alarmante aumento del 42% respecto a 2021 (y 16% respecto a 2022). Una proporción significativa de estos días corresponde a incapacidades derivadas de enfermedades de origen psicosocial, como el síndrome

---

<sup>1</sup> Licenciada en Psicología. UNIBE, 2015, *Cédula profesional: 10331.*

de burnout, ansiedad generalizada, depresión, trastornos de adaptación, trastornos musculoesqueléticos por tensión prolongada, y trastornos del sueño. Estas causas figuran ya entre las principales razones de consulta médica en los servicios públicos de salud, generando no solo la pérdida de mano de obra, sino también altos costos en sustitución, reentrenamiento y carga administrativa.

- **Impacto en el desarrollo del talento humano:** En los centros educativos, los informes nacionales señalan que más del 70% de los estudiantes víctimas de acoso escolar presentan síntomas emocionales persistentes, y que el ambiente del centro educativo es un detonante más frecuente que la situación familiar o personal del estudiante. Esto se traduce en futuras generaciones de colaboradores con un bagaje emocional y psicológico que impacta su concentración, resiliencia y capacidad de trabajo en equipo. Se reporta un aumento sostenido en las expresiones de violencia institucional y silenciamiento emocional, incluso en zonas urbanas, según el Informe de Acoso Escolar 2023 del Ministerio de educación Pública.

- **Aumento alarmante de suicidios:** En la población joven y adulta, las tasas de intento y mortalidad por suicidio han aumentado significativamente. El suicidio es ya la segunda causa de muerte en hombres entre los 20 y 39 años, y su relación con condiciones de entorno como aislamiento, sobrecarga, miedo institucional o violencia relacional ha sido ampliamente documentada en la Política de Salud Mental vigente.

### **Justificación psicológica y neurológica de una semana completa de conmemoración nacional.**

Desde una perspectiva psicológica y neurocientífica, la elección de una "semana" completa, en lugar de un día o eventos aislados, no es arbitraria sino que obedece a una estrategia que está fundamentada en la atención de los siguientes aspectos:

- Impacto acumulativo y desgaste crónico: Los desafíos en salud mental no surgen de eventos puntuales, sino de la acumulación de estresores y la exposición

prolongada a entornos disfuncionales. La respuesta del sistema nervioso central al estrés crónico (activación sostenida del eje hipotalámico-pituitario-adrenal, desregulación de neurotransmisores, etc.) conlleva a un agotamiento de los recursos adaptativos, aumentando la vulnerabilidad a trastornos mentales y físicos. Combatir esto requiere una intervención que también sea sostenida.

- Ritmos cerebrales y plasticidad neural: El cerebro humano responde mejor a la estimulación repetida y contextualizada. Una semana permite la inmersión en conceptos y prácticas de "saneamiento" de entornos, fomentando la neuroplasticidad. La repetición de mensajes, actividades y reflexiones a lo largo de varios días es crucial para:

- Creación de nuevas vías neuronales: Reforzar conexiones asociadas a la resiliencia, la empatía y la gestión emocional.
- Consolidación del aprendizaje: Lo que se aprende de forma concentrada durante una semana tiene mayor probabilidad de ser retenido y aplicado a largo plazo en la vida diaria.
- Cambio de hábitos y patrones mentales: No se transforman en un día. Una semana ofrece el tiempo necesario para iniciar la práctica de nuevas conductas (ej. escucha activa, desconexión digital, prácticas de mindfulness) y reflexionar sobre su impacto.

- Movilización social y contagio emocional: Una semana completa genera una "atmósfera" colectiva que facilita el contagio social de actitudes y comportamientos positivos. La resonancia límbica y la empatía se amplifican en un entorno donde múltiples actores están concentrados en un mismo objetivo. Esto crea un impulso, una "masa crítica" de conciencia que trasciende el evento y permea en el tejido social.

- Profundización temática y multidimensionalidad: Los "entornos sanos" son complejos y multifacéticos. Un solo día apenas permite una pincelada. Una semana posibilita la profundización en distintas dimensiones (familiar, laboral, educativo,

comunitario) y la exploración de diversas estrategias de intervención, garantizando un abordaje verdaderamente integral.

- Memoria colectiva y cultura organizacional/social: La conmemoración anual de una semana completa fija el tema en la memoria colectiva, reforzando la importancia de la salud mental y los entornos en la cultura organizacional e institucional. Se establece un "ritual" que asegura la sostenibilidad de la discusión y la acción a lo largo del tiempo.

### **Diferenciación conceptual crucial: "Entorno Sano" vs. "Entorno Saludable".**

Para la Dra. Jacky Solano, desde la perspectiva psicológica y neurológica, existe una diferencia conceptual que se explica a continuación:

- *Entorno "Saludable"*: Connota la ausencia de factores de riesgo conocidos, la presencia de medidas de higiene y seguridad personal básicas. Por ejemplo, un ambiente de trabajo con buena ventilación y ergonomía sería considerado como "saludable". Otros ejemplos serían cumplir con la normativa técnica en materia de seguridad ocupacional o la prevención de enfermedades transmisibles en un ambiente laboral. Y, a nivel mental, podría enfocarse en la ausencia de acoso o estrés evidente.

- *Entorno "Sano"*: Va más allá de la ausencia de patología. Implica un espacio que promueve activamente el florecimiento humano, la resiliencia, el crecimiento personal y colectivo. Un entorno sano no solo previene el daño, sino que nutre la vitalidad. Para la psicóloga Jacky Solano, implica seguridad emocional, apoyo social, oportunidades de desarrollo, propósito y significado. Además, indica la Dra. Solano que neurológicamente, se estimula la liberación de neuroquímicos asociados al bienestar (oxitocina, serotonina, dopamina), fomentándose la conectividad neuronal en áreas relacionadas con la regulación emocional y la cognición social (corteza prefrontal, sistema límbico regulado), y potencia la capacidad de recuperación del sistema nervioso. Es un ecosistema que permite el

desarrollo pleno de las funciones cognitivas, emocionales y relacionales. Es una visión proactiva y positiva de la salud, no solo reactiva.

Aunado a lo anterior, en la Ley Nacional de Salud Mental (Ley 10.412) está contenida una visión más apegada al entorno sano y no tanto a los entornos saludables, tal y como se explicaron supra, ya que se adoptó el concepto de bienestar mental, emocional y social, como una construcción holística que implica la participación activa y la corresponsabilidad en la creación de condiciones para una vida plena. Esto implica que se legisló no solo para la prevención de riesgos (lo que sería "saludable"), sino para la promoción de factores protectores y de resiliencia colectiva (lo que sería "sano").

Veamos dos ejemplos de celebraciones que no están enfocadas en la promoción de factores protectores de riesgos:

- *Día Mundial de la Salud Mental / Semanas de Salud Mental*: Generalmente, se centran en la concientización sobre los trastornos mentales, la importancia del diagnóstico temprano y el acceso a tratamiento. Su foco es la enfermedad mental y su abordaje.

- *Día Mundial de la Salud y Seguridad en el Trabajo / Día Nacional de Salud Ocupacional*: Se enfocan en la prevención de accidentes y enfermedades laborales de origen físico y, más recientemente, en la gestión de riesgos psicosociales en el ámbito laboral. Su alcance es, por definición, ocupacional.

### **"Semana del Entorno Sano" vs. otras celebraciones nacionales e internacionales:**

Costa Rica ya celebra algunas semanas dedicadas a la salud y, por ello, resulta importante señalar algunas diferencias de enfoque.

*La Semana del Bienestar (acogida por el Ministerio de Salud y el Ministerio de Trabajo y Seguridad Social), que se celebra la última semana del mes de setiembre de cada año, impulsada por la OMS/OPS, tiene como fundamento al menos dos*

*decretos ejecutivos, constituye un* paraguas amplio que puede abarcar la realización de actividades relacionadas con la buena nutrición y el ejercicio, entre otros.

La presente iniciativa se diferencia de esa Semana en el enfoque y fundamentalmente por los siguientes aspectos:

- a) Su enfoque en la construcción activa y consciente de ambientes que nutren la salud psicosocial y el florecimiento humano en todas las esferas, no solo la ausencia de enfermedad o la práctica de hábitos saludables individuales, lo que indica la corresponsabilidad de todas las partes en el fortalecimiento de la simbiosis del entorno sano.
- b) Su énfasis en la interconexión de los factores ambientales (sociales, emocionales, culturales, físicos) que configuran la experiencia humana en la vida diaria.
- c) Su alcance transversal a todos los entornos, superando la limitación a lo laboral o lo educativo de otras celebraciones; aquí se integra el social comunitario, el productivo, el familiar y el sanitario entre otros.

### **Justificación de una semana completa y su impacto favorable frente a la violencia que vive la sociedad costarricense.**

La extensión de un "día" a una "semana" es una decisión estratégica vital para la sociedad en su conjunto. Un día es un gesto; una semana es una inversión en la transformación cultural.

A continuación, se señalan tres elementos que justifican la adopción de una visión más integral para la promoción de la salud:

#### ***a. Impacto en los altos índices de violencia del país:***

Según la psicóloga, Dra. Jacky Solano, la ausencia de factores de protección de la salud se puede observar fácilmente en situaciones como las siguientes:

- *Modelos de agresión aprendidos:* Entornos laborales, educativos y familiares insanos –caracterizados por el silenciamiento emocional, el

acoso, la sobrecarga, la desigualdad y la falta de canales para la expresión constructiva de emociones– pueden ser caldos de cultivo para la frustración, la ira y la agresión. Cuando las personas no tienen herramientas para manejar el estrés, la frustración o el conflicto de forma adaptativa en sus entornos cotidianos, estas emociones pueden "desbordarse" y manifestarse en comportamientos violentos fuera de ese entorno, o incluso dentro del mismo (acoso laboral, *bullying*, violencia intrafamiliar).

- *Desregulación emocional*: La exposición crónica a entornos insanos afecta la corteza prefrontal, el área cerebral encargada de la regulación emocional, la toma de decisiones y el control de impulsos. Un cerebro constantemente en "modo de supervivencia" (amígdala hiperactivada) es más propenso a reacciones impulsivas y agresivas.
- *Aislamiento y falta de cohesión social*: Entornos que fomentan el miedo institucional o el aislamiento relacional debilitan el tejido social. La falta de redes de apoyo y de un sentido de pertenencia puede llevar a la deshumanización y a una menor empatía hacia el otro, factores que contribuyen a la violencia.
- *La "Semana del Entorno Sano" como antídoto*: Al promover la corresponsabilidad, la comunicación constructiva, el apoyo social y la gestión emocional en todos los ámbitos de la vida, estamos invirtiendo en el desarrollo de la inteligencia emocional colectiva. Esto significa formar individuos más resilientes, empáticos y con mejores herramientas para resolver conflictos de forma pacífica, lo que a largo plazo, impactará positivamente en la reducción de los índices de violencia que hoy nos aquejan.

#### **b. Alcance multidimensional:**

En la complejidad de la vida humana el bienestar no se limita a un único espacio. Entonces, los entornos sanos abarcan:

- Entorno psicoemocional individual: Hace referencia a las condiciones internas que influyen en la forma en que una persona percibe, interpreta y responde a su entorno laboral, familiar, educativo o comunitario.
- Entorno familiar: Se refiere a las dinámicas cotidianas del hogar, promoviendo la comunicación respetuosa, la resolución pacífica de conflictos, el apego seguro y la corresponsabilidad en la crianza y el cuidado emocional.
- Entorno educativo: Comprende la creación de espacios seguros, inclusivos y emocionalmente nutritivos, mediante estrategias de: prevención de factores de riesgo psicosocial, promoción de los factores protectores de la salud mental, desarrollo de habilidades socioemocionales, fortalecimiento de las funciones ejecutivas, atención psicológica oportuna y participación activa del estudiantado, familiares o encargados y el personal docente y administrativo.
- Entorno laboral: Abarca la aplicación de modelos estructurados, que incorpora estándares técnicos para la gestión de riesgos psicosociales, el fomento de liderazgos positivos, la desconexión digital saludable y la promoción de culturas organizacionales protectoras del bienestar.
- Entorno comunitario y social: Incluye el fortalecimiento de la cohesión social, el sentido de pertenencia, el acceso equitativo a espacios públicos seguros y la construcción de redes de apoyo comunitario.
- Entorno sanitario: Se refiere a la calidad de la atención en salud desde un enfoque humanizado, empático e integral, que considere tanto los factores físicos como los emocionales en la experiencia de las personas usuarias.
- Entorno productivo: Implica considerar el impacto ético, ambiental y social de los procesos económicos, más allá del entorno laboral inmediato, incorporando principios de sostenibilidad, responsabilidad corporativa y justicia distributiva.
- Entorno digital: Comprende la regulación de los espacios virtuales y su influencia sobre la salud mental, promoviendo el uso consciente de la tecnología, la prevención del ciberacoso y la educación digital orientada al bienestar colectivo.

### **c. Beneficios estructurales para la sociedad.**

La propuesta de declarar una "Semana Nacional del Entorno Sano" es una herramienta de activación institucional, educativa y comunitaria con beneficios directos y tangibles, tales como:

- *Articulación de responsabilidades y cumplimiento de Leyes:* Crea una instancia oficial para articular las responsabilidades establecidas por la Ley 10412, especialmente sus artículos 2 y 24, y de otras leyes como la Ley General de Salud y la Ley de Riesgos del Trabajo. Dada la ausencia de mecanismos sancionatorios específicos en la Ley 10412 para los "entornos insanos", esta semana se convierte en una plataforma anual para generar compromisos públicos y monitorear avances, movilizando a instituciones clave como el Ministerio de Salud, MEP, MTSS, CCSS y CSO.
- *Implementación de modelos de mejora continua:* Facilita la implementación progresiva de modelos de evaluación, capacitación y mejora continua de los entornos sanos en escuelas, colegios, universidades, empresas y comunidades. Esto se traduce en organizaciones más eficientes, con menor rotación de personal y mayor lealtad, factores esenciales para la productividad y la competitividad.
- *Posicionamiento país:* Posiciona a Costa Rica internacionalmente como un país que no solo reconoce el derecho a la salud mental, sino que actúa estructuralmente para garantizarlo desde sus determinantes sociales y organizacionales. Esto mejora nuestra imagen país y atrae inversión, al demostrar que invertimos en el bienestar de nuestra fuerza laboral.
- *Consolidación de política pública sostenible:* Ofrece un punto de partida anual para consolidar una política pública sobre entornos sanos, con planes de acción multisectoriales, sinergias institucionales, inversión progresiva y respaldo técnico. Esto significa reglas claras y un marco de apoyo para construir una cultura organizacional más robusta y resiliente.

En suma, la elección de la primera semana de marzo para visibilizar la importancia de esta conmemoración obedece a la programación del calendario nacional –post inicio de curso lectivo, previo a Semana Santa, en plena época seca y con mayor luminosidad– lo que garantiza la máxima participación y el mejor estado de ánimo colectivo para estas actividades. Es el momento ideal para que la inversión en "entornos sanos" florezca.

Por las razones anteriores, someto a consideración de las señoras y señores Diputados el siguiente proyecto de ley.

## LA ASAMBLEA LEGISLATIVA DE LA REPÚBLICA DE COSTA RICA

### DECRETA:

### **LEY DE CREACIÓN DE LA SEMANA NACIONAL DEL ENTORNO SANO Y FOMENTO DE LA CORRESPONSABILIDAD EN EL BIENESTAR INTEGRAL**

#### Artículo 1.- Declaración.

Declárese la primera semana de marzo de cada año como la Semana Nacional del Entorno Sano y Fomento de la Corresponsabilidad en el Bienestar Integral.

#### Artículo 2. Objetivos.

La Semana Nacional del Entorno Sano y Fomento de la Corresponsabilidad en el Bienestar Integral, tendrá los siguientes objetivos:

- a) Promover la reflexión, sensibilización y acción colectiva para la creación y sostenimiento de ambientes que propicien el bienestar psicosocial, la salud mental y el desarrollo integral de las personas en todos los ámbitos de la vida, bajo el principio de corresponsabilidad entre todos los actores sociales.
- b) Concientizar a la población sobre la importancia de la salud mental y el bienestar psicosocial como pilares para el desarrollo personal y colectivo, en consonancia con

la Ley Nacional de Salud Mental N° 10412 y la Política Nacional de Salud Mental 2024-2034.

c) Fomentar la corresponsabilidad de todos los actores sociales –incluyendo al Estado, empleadores, trabajadores, centros educativos, familias, comunidades y la sociedad civil en su conjunto– en la construcción de entornos que prevengan el deterioro de la salud mental y promuevan factores protectores.

d) Impulsar la transformación estructural de los espacios cotidianos, reconociendo que la salud mental es una construcción dinámica influenciada por factores ambientales, y no solo una condición clínica.

e) Promover la implementación de estrategias y metodologías proactivas, para el desarrollo de ambientes que nutran la resiliencia, la productividad sostenible y el florecimiento humano.

f) Articular acciones interinstitucionales y multisectoriales que faciliten el cumplimiento de la legislación vigente en materia de salud mental, convivencia, inclusión, equidad y bienestar integral.

g) Impulsar la investigación, el intercambio de buenas prácticas y la capacitación en materia de entornos sanos a nivel nacional.

### Artículo 3. Alcance.

Las acciones y actividades de la Semana Nacional del Entorno Sano y Fomento de la Corresponsabilidad en el Bienestar Integral se desarrollarán de manera transversal y multidisciplinaria en los siguientes entornos: individual, familiar, educativo, laboral, comunitario, social, sanitario, productivo y digital, fomentando su interconexión para un bienestar integral basado en la co-construcción.

### Artículo 4. Entes Responsables y Coordinación.

El Poder Ejecutivo, a través del Ministerio de Salud y la Secretaría Técnica de Salud Mental, en coordinación con el Ministerio de Educación Pública (MEP), el Ministerio

de Trabajo y Seguridad Social (MTSS), la Caja Costarricense de Seguro Social (CCSS), el Consejo de Salud Ocupacional (CSO), y otras instituciones públicas y privadas, así como organizaciones de la sociedad civil y la academia, será responsable de la planificación, ejecución y evaluación de las actividades a nivel nacional. Se promoverá la participación activa de los colegios profesionales, en particular del Colegio de Profesionales en Psicología de Costa Rica (CPPCR).

#### Artículo 5. Actividades.

Durante la Semana Nacional del Entorno Sano se podrán realizar, entre otras, las siguientes actividades: campañas de comunicación masiva; talleres y foros sobre liderazgo positivo, gestión emocional y comunicación efectiva; seminarios sobre herramientas para la gestión de factores de riesgos psicosociales y el fomento de factores protectores a la salud mental; actividades culturales y deportivas; programas de capacitación en entornos laborales, sociales-comunitarios y educativos que promuevan la corresponsabilidad; y difusión de prácticas de autocuidado y pausas de desconexión efectiva.

#### Artículo 6. Financiamiento.

Los gastos que genere la aplicación de la presente Ley se cubrirán con las partidas presupuestarias existentes en las instituciones públicas involucradas, sin perjuicio de que se puedan gestionar recursos adicionales provenientes de cooperación internacional, donaciones o alianzas público-privadas con el sector productivo.

#### Artículo 7. Seguimiento y Evaluación.

El Ministerio de Salud, a través de la Secretaría Técnica de Salud Mental, en coordinación con el Ministerio de Educación Pública (MEP), el Ministerio de Trabajo y Seguridad Social (MTSS), la Caja Costarricense de Seguro Social (CCSS), el Consejo de Salud Ocupacional (CSO), con el apoyo de otras instituciones

relevantes, establecerá los mecanismos de seguimiento y evaluación de las acciones desarrolladas durante la Semana Nacional del Entorno Sano y Fomento de la Corresponsabilidad en el Bienestar Integral, con el fin de medir su impacto en la salud pública, la productividad y la sostenibilidad social, asegurando la mejora continua de la iniciativa.

Artículo 8. Vigencia.

Esta Ley rige a partir de su publicación en el Diario Oficial La Gaceta.

San José, 04 de agosto de 2025.-

**ADA ACUÑA CASTRO**

**DIPUTADA**