

Guía de metodologías socioeducativas

¡Conocé herramientas y actividades para fomentar
el bienestar emocional y la salud de las personas jóvenes!



CICOM
Centro de
Investigación en
Comunicación

INIE
Instituto de
Investigación en
Educación

OBS
Oficina de
Bienestar y
Salud

FUNDACION •
paniamor
Costa Rica

CC.SIBDI.UCR - CIP/4411

Nombres:	Lizana Moreno, Marianne, autora.
Título:	Guía de metodologías socioeducativas / elaborada por Marianne Lizana Moreno
Descripción:	Primera edición. Montes de Oca, San José, Costa Rica : CICOM, 2026. "¡Conocé herramientas y actividades para fomentar el bienestar emocional y la salud de las personas jóvenes!"
Identificadores:	ISBN 978-9930-632-19-2
Materias:	LEMB: Trabajo social con jóvenes – Costa Rica – Guías. Habilidades para la vida – Guías. Jóvenes – Salud mental – Costa Rica. Dinámica de grupos – Costa Rica – Guías. Miedo – Aspectos sociales. Miedo – Aspectos psicológicos. Participación juvenil – Costa Rica. LCSH: Bienestar.
Clasificación:	CDD 362.709.728.6--ed. 23

Primera edición 2026

Centro de Investigación en Comunicación (CICOM)

Montes de Oca, San José, Costa Rica

2511-6414 / www.cicom.ucr.ac.cr

La distribución de esta publicación está protegida bajo la licencia Creative Commons BY-NC-ND 4.0 Internacional (Atribución-No Comercial-Sin Derivadas)

Comité editorial

Dr. Arturo Arriagada Ilabaca, *Universidad Adolfo Ibáñez (Chile)*

Dra. Andréia Athaydes, *Universidade Luterana do Brasil (Brasil)*

Dra. Flavia Delmas, *Universidad Nacional de la Plata (Argentina)*

Dr. Alejandro García Macías, *Universidad Autónoma de Aguascalientes (México)*

Dr. Edgar Gómez Cruz, *University of New South Wales Sydney (Australia)*

Dra. Claudia Labarca Encina, *Pontificia Universidad Católica de Chile (Chile)*

Dra. Silvia Olmedo Salar, *Universidad de Málaga (España)*

Dra. Consuelo Vásquez, *Université du Québec à Montréal (Canadá)*

Dra. Aimée Vega Montiel, *Universidad Nacional Autónoma de México (México)*

Comité Científico

Dra. Carolina Carazo Barrantes, *Directora CICOM*

Dr. Ignacio Siles González, *subdirector CICOM*

M.Sc. Elsy Vargas Villalobos, *representante de la Comisión Acción Social de la ECCC*

Dr. Rodrigo Muñoz-González, *representante del Programa de Posgrado en Comunicación (PPC)*

Dr. Harold Hütt Herrera, *investigador*

Dr. Eugenio Quesada Rivera, *investigador*

Guía de metodologías socioeducativas



Elaborada por

Licda. Marianne Lizana Moreno

Revisada por

Dra. Lisbeth Araya Jiménez

Dra. Jacqueline García Fallas

M.Psc. Cynthia Córdoba López

MASSS. Ana Yanci Zúñiga Bermúdez

M.Psc. Oscar Valverde Cerros

Revisión filológica

Natalia Castro Salgado, La Voz Activa

Diseño, ilustración y diagramación

Diana Castro Brenes

Esta guía se desarrolló en el marco del proyecto de investigación “De las narrativas del miedo, a las habilidades para la vida y la ciudadanía” del Programa de Investigación Narrativas, intersubjetividades e interseccionalidades del Centro de Investigación en Comunicación (CICOM) de la Universidad de Costa Rica (UCR). Está autorizada la reproducción total o parcial de esta publicación con propósitos educativos y sin fines de lucro, siempre que se utilice la referencia respectiva.



CICOM

Centro de
**Investigación en
Comunicación**

INIE

Instituto de
**Investigación en
Educación**

OBS

Oficina de
**Bienestar y
Salud**

FUNDACIÓN
paniamor
Costa Rica



Capítulo 1. Introducción 5

Principales hallazgos de “Narrativas del Miedo”	7
La participación activa en grupos genera bienestar emocional	9

Capítulo 2. Estudios sobre miedo: antecedentes 10

Miedo en el Contexto de la Formación Académica	12
Miedo a hablar en público	12
Miedo al fracaso y autoconfianza en la orientación emprendedora	13
Miedo a la evaluación negativa	14
Miedo a la muerte	15
Ecosistema Mediático	16
Dimensión Política del Miedo	18
Salud Mental y Recursos de Afrontamiento	20

Capítulo 3. Marco teórico: habilidades para la vida 21

¿Qué son y de donde vienen?	21
Objetivos	22
Las diez Habilidades para la Vida (HpV)	23

Capítulo 4. Metodologías socioeducativas 29

Encuadre Metodológico	29
Tips esenciales	30
Apoyo entre Pares (Peer Helpers)	31
Principios y consideraciones	32
¡A lo que vinimos: Actividades!	33
Autoconocimiento	34
Empatía	36
Comunicación asertiva	37
Relaciones interpersonales	39
Toma de decisiones	41
Solución de problemas y conflictos	43
Pensamiento creativo	46
Pensamiento crítico	50
Manejo de emociones y sentimientos	53
Manejo de tensiones y estrés	55

Contactos 58

Bibliografía 80

Capítulo 1.

Introducción

La presente **Guía de metodologías socioeducativas** para personas jóvenes, surge como fruto de la investigación denominada *De las narrativas del miedo a las habilidades para la vida y la ciudadanía*, proyecto inscrito en el Programa de Investigación Narrativas, intersubjetividades e interseccionalidades, del Centro de Investigación en Comunicación (CICOM), de la Universidad de Costa Rica (UCR). Dicho estudio fue realizado por la Dra. Lisbeth Araya con la colaboración de la Dra. Jacqueline García, la M.Sc. Cynthia Córdoba, la M.Sc. Ana Yanci Zúñiga, el M.Psc. Oscar Valverde y las asistentes de investigación Mariana Cajina Rojas y Alison Lobo Salas. Esta investigación analizó la emoción del miedo en la población estudiantil universitaria desde una visión integral de la salud y el bienestar.

El objetivo de esta guía es fomentar el bienestar emocional y la salud de la población joven, desde un enfoque que priorice la prevención y el uso de herramientas para la reflexión, así como la puesta en práctica de actividades, ejercicios y acciones orientadas al cuidado cotidiano.

La guía está dirigida a personas jóvenes entre los 17 y los 25 años,

tanto de la Gran Área Metropolitana como de las provincias costeras, sin distinción de afiliaciones religiosas, políticas o partidarias. Se reconoce y valora la diversidad sexual que caracteriza a esta población. Las personas usuarias de la guía serán principalmente jóvenes en formación universitaria, integrantes de organizaciones sociales, o bien usuarias de servicios públicos o privados dirigidos a juventudes.

Esta guía, al igual que el proyecto de investigación, parte de enfoques teórico-epistémicos humanistas y críticos, así como del compromiso con un trabajo interdisciplinario que reconoce a las emociones como narrativas y relatos en diálogo con la cultura, la política, la economía y la comunicación. Dentro de este enfoque, se entiende el miedo como una emoción sociocultural y política, vinculada tanto a experiencias personales como a dinámicas colectivas y de poder, lo que amplía las posibilidades de crítica, reflexión y transformación.

Adicionalmente, esta perspectiva se fundamenta en los marcos conceptuales de las habilidades para la vida, la participación ciudadana, la justicia social y el estudio sociocultural de las emociones, lo cual permitirá que la UCR, junto con instancias externas, diseñe

estrategias de promoción de la salud integral y prevención del malestar emocional. En un contexto en el que los retos sociales y culturales exigen asumir la salud como un eje transversal del quehacer universitario y comunitario, esta guía cobra relevancia adicional; especialmente tras la certificación de la UCR como una universidad promotora de la salud en Costa Rica.

Para la elaboración de la presente guía, se realizó una revisión bibliográfica y un grupo focal con diez estudiantes de diferentes carreras de la Universidad de Costa Rica, tanto de la Sede Rodrigo Facio (9) como de la Sede del Caribe (1), con el fin de validar la propuesta.

Esta **guía de metodologías socioeducativas** está organizada de la siguiente manera: en el primer capítulo, se presentan sus características, el proyecto que la origina y sus datos más relevantes. En el segundo capítulo, se presentan los principales estudios sobre el miedo en personas jóvenes latinoamericanas en los últimos años (2013–2022). Estos antecedentes incluyen los miedos que se producen

específicamente en el contexto académico, los relacionados con el internet, las plataformas y las redes sociales (ecosistema mediático), la dimensión política del miedo y los miedos relacionados con salud mental y algunos recursos de afrontamiento. En el tercer capítulo, se expone el marco teórico de las habilidades para la vida, indicando brevemente su origen y fundamento, su definición y objetivos, así como una descripción de las diez habilidades para la vida que ha propuesto la OMS (OMS, 1997). El cuarto capítulo, representa el centro de esta guía, su sección más importante: las metodologías socioeducativas. Empieza por su encuadre metodológico, continua con algunas pautas y la descripción detallada de la particular metodología de **Apoyo entre pares** (Peer Helpers). Luego se presentan las actividades recomendadas para desarrollar cada una de las 10 habilidades para la vida. Cada actividad cuenta con su objetivo, la explicación para desarrollarla y los materiales requeridos. El texto cierra con una serie de recursos de gran utilidad: sugerencias de sitios, organizaciones y contactos para la potencial participación juvenil).

Principales hallazgos de “Narrativas del miedo”

Los principales hallazgos de la investigación, cuyo nombre abreviamos **Narrativas del miedo** y fue llevada a cabo por el CICOM en la UCR con una encuesta aplicada a estudiantes de primer ingreso en la Sede Rodrigo Facio (2024) y en las sedes regionales (2023), muestran que el miedo es una experiencia ampliamente compartida.

¿Cómo se ve el miedo en datos?



	Sedes regionales	Rodrigo Facio
Han sentido miedo en los últimos 6 meses	80,8 %	78,3 %
Sienten miedo siempre o casi siempre	17 %	19 %
Sensación constante de que “ algo malo va a pasar ”	30 %	

En cuanto a los lugares que generan más temor, la calle y el transporte público ocupan los primeros lugares en ambas poblaciones, mientras que la universidad aparece con un valor mucho menor en el tercer lugar del miedo. En contraste, el espacio donde los y las estudiantes reportaron sentirse más seguros es la iglesia. Esto es así tanto para la población encuestada en la Sede Rodrigo Facio como en las otras sedes regionales.

En el ámbito de los miedos psicosociales, es decir, aquellos miedos que dan cuenta de la relación del sujeto consigo mismo y con sus personas significativas, emergen cinco preocupaciones principales: fallar a la familia, que una persona cercana enferme, no encontrar trabajo, ser un “perdedor” y elegir mal la carrera. Entre un 30 % y un 40 % de las personas encuestadas señalaron sentir “mucho miedo” en estas categorías, con ligeras variaciones entre sedes.

Respecto a los miedos sociopolíticos, es decir, los miedos que surgen por las características del entorno, se observan diferencias entre contextos. En las sedes regionales, la primera preocupación es la situación financiera de la UCR, seguida de la crisis climática y el crimen organizado. En cambio, en la Sede Rodrigo Facio, el crimen organizado y la crisis climática ocupan los primeros lugares, seguidos por la atención en salud, la discriminación y la desigualdad.

El estudio también indagó en la relación entre el miedo y los vínculos de apoyo. Ante un escenario hipotético de enfermedad grave, la familia fue la principal red de apoyo mencionada (81,5 % en Rodrigo Facio y 68 % en sedes). Sin embargo, destaca la opción “prefiero ir solo”, segunda opción elegida por un 14,9 % en sedes y un 8,7 % en Rodrigo Facio, lo que refleja posibles tensiones en la construcción de redes de confianza. Además, las amistades tienen un peso mucho mayor como fuente de apoyo en las Sedes (5,2 %) que en Rodrigo Facio (2 %).

Finalmente, el análisis evidenció la relevancia del género como variable transversal: las mujeres reportan sentir más miedo y con mayor frecuencia que los hombres, lo que confirma la necesidad de seguir problematizando las desigualdades de género en la experiencia emocional de las personas jóvenes.

En conjunto, estos resultados subrayan la importancia de comprender el miedo no solo como una emoción individual, sino también —y especialmente— como un fenómeno sociocultural, político y relacional, que incide en la vida cotidiana, en los vínculos y en la construcción de los proyectos de vida del estudiantado universitario en particular, y de las personas jóvenes en general.

Por otra parte, los hallazgos sobre el uso de redes sociales evidencian un alto consumo digital, que va de las 3 horas diarias a menos de 9 horas por día (acá se aglutina el 70 %) de la población tanto de las sedes regionales como de la Sede Rodrigo Facio.

Esto además se reafirma con el resultado del Estudio sobre las Juventudes en América Latina y el Caribe (Friedrich-Ebert-Stiftung, 2024), donde se evidenció que dos de cada tres personas jóvenes (68 %) recurren a las redes sociales para informarse sobre política, seguidas por quienes prefieren la televisión (41 %) y los programas de YouTube (20 %). Los grupos de edad entre 18 y 35 años son los que más utilizan estos medios para mantenerse informados.

En relación con las prácticas cotidianas saludables, jugar videojuegos aparece para la Sede Rodrigo Facio en el primer lugar con 49 % de menciones y es la segunda en las sedes regionales con un 42.5 %. Establecer y mantener relaciones saludables ocupa el segundo porcentaje más alto en la Sede Rodrigo Facio (47.9 %) mientras que en las sedes representa el 42.3 %. Realizar actividades recreativas tiene entre las sedes una diferencia de 7 puntos porcentuales: se ubica en el tercer escalón para Rodrigo Facio con un 47.6 %, mientras que en las sedes regionales apenas un 40.6 % de las personas estudiantes reportan la recreación y el ocio como una práctica saludable; en dichas sedes el primer lugar lo ocupa realizar actividades físicas y ejercicio con un 46.4 % de la población.

Estas particularidades caracterizan las narrativas del miedo presentes en el imaginario estudiantil, lo que facilita la comprensión de cómo dichas narrativas inciden en sus decisiones, sus vínculos y sus horizontes de vida.

La participación activa en grupos genera bienestar emocional

La evidencia del estudio realizado por Maria-Luís Lima, Cristina Camilo, Fátima Quintal y María Palacin-Lois (2021) señala que los beneficios de la participación grupal en la salud y el bienestar no dependen de la mera pertenencia a una asociación o grupo, ni tampoco del tiempo invertido en ella, sino de **la calidad de la experiencia participativa**. Cuando las personas estudiantes se involucran activamente, ya sea como personas voluntarias, líderes o participantes comprometidas en actividades colectivas, se fortalecen sus niveles de salud física, bienestar psicológico y sentido de comunidad.

En el contexto costarricense actual, este hallazgo resulta especialmente relevante para la creación de espacios seguros y promoción de habilidades para la vida en personas jóvenes. Dichos espacios no deben limitarse a ofrecer un lugar de reunión, sino que han de promover formas de participación significativa que posibiliten lo siguiente:

✦ **Construcción de confianza y apoyo mutuo:**

✦ Al involucrarse de manera activa en la organización y desarrollo de actividades, las personas jóvenes fortalecen redes de solidaridad que contrarrestan la sensación de aislamiento.

✦ **Fortalecimiento de la salud mental y el bienestar**

✦ La experiencia participativa, más que la mera pertenencia, favorece la expresión emocional, la validación de experiencias

compartidas y la creación de un clima de cuidado, lo cual disminuye el impacto del miedo y otras emociones asociadas a los diferentes cambios en las etapas de desarrollo y los desafíos cotidianos.

✦ **Agencia y protagonismo juvenil**

El liderazgo y el voluntariado no solo generan un impacto positivo en la salud y el bienestar individual, sino que también fortalecen la capacidad de agencia colectiva, lo que permite a las personas jóvenes reconocerse como seres activos en la construcción de su entorno académico, comunitario y social.

✦ **Promoción de una cultura participativa inclusiva**

Los espacios que valoren la calidad de la participación favorecen que más personas jóvenes, desde diversas trayectorias y condiciones, encuentren un lugar de expresión y colaboración, lo que a su vez amplía la diversidad de perspectivas y narrativas en los ámbitos en los que se desempeñan.

De esta manera, la presente guía se propone acompañar mediante metodologías socioeducativas, al mismo tiempo que atienden las habilidades para la vida, promueven la agencia y la participación juvenil en la comunidad.

Capítulo II.

Estudios sobre miedo: antecedentes

Acá presentamos un resumen de los antecedentes que se identificaron a partir de una revisión bibliográfica (2013-2022) con foco en población universitaria y resultados empíricos.

La búsqueda se realizó en bases de datos académicas (Google Scholar, Redalyc, Jstor, ProQuest y SIBDI-UCR) utilizando palabras clave como *miedo*, *población universitaria*, *estudiantes* y *ansiedad*. Se encontraron 25 fuentes, la mayoría publicadas entre 2020 y 2022, por lo que se refleja el impacto de la pandemia de COVID-19 en la investigación reciente.

El artículo del cual se toman los datos de este capítulo, se puede acceder dando clic al siguiente botón:

[Artículo completo: Los miedos de las personas jóvenes universitarias](#)

Los estudios revisados provienen principalmente de América Latina (Argentina, Brasil, Colombia, Cuba, Ecuador, México, Perú, Uruguay y Venezuela), además de España e Italia. El miedo en personas estudiantes universitarias ha sido explorado desde disciplinas diversas: psicología, sociología, educación, ciencias de la salud, trabajo social, entre otras. Las metodologías fueron variadas (cuantitativas, cualitativas y mixtas), con predominio del uso de cuestionarios y encuestas.

En la población universitaria, el miedo se ha identificado como un eje central que atraviesa múltiples fenómenos, especialmente en el contexto reciente de crisis sanitarias y cambios sociales. La pandemia de COVID-19 emergió como el tema más recurrente en la investigación, evidenciándose un miedo ligado a la incertidumbre académica y laboral, al riesgo de contagio propio y de familiares, así como a la estigmatización social de las personas jóvenes como posibles propagadoras del virus.

Este miedo se tradujo en diversos efectos emocionales y de salud mental, incluyendo ansiedad, estrés, insomnio y síndrome de burnout. Estudios realizados en Perú, México, Brasil y España demostraron correlaciones significativas entre el miedo, el agotamiento académico y la intención de abandonar los estudios, lo que refleja el impacto directo de la emoción sobre la trayectoria educativa y el bienestar psicológico.

Asimismo, se ha destacado la dimensión relacional del miedo, evidenciando cómo esta emoción afectó la interacción entre estudiantes y docentes, repercutiendo en la dinámica educativa y en el sentido de pertenencia dentro de las instituciones universitarias. Otros factores asociados incluyen la inseguridad ciudadana, el uso de redes sociales, la exposición mediática, la percepción de la muerte, la apariencia corporal y las experiencias específicas de estudiantes con cuerpos feminizados.

Entre los hallazgos principales, se subraya que el miedo es una emoción natural ante amenazas reales o percibidas, que puede funcionar como un mecanismo de defensa, pero que también puede convertirse en detonante de problemáticas más complejas cuando se prolonga o intensifica. Se evidencia una relación estrecha entre estrés

percibido, resiliencia, ansiedad y desempeño académico, lo que indica la necesidad de estrategias que fortalezcan la capacidad de afrontamiento y la salud mental de la comunidad estudiantil.

La pandemia de COVID-19 se consolidó como un punto de quiebre en la investigación sobre miedo en el ámbito universitario. Antes de esta crisis, los estudios sobre la emoción eran escasos; posteriormente, se multiplicaron, centrando la atención en los efectos psicosociales y educativos de la emergencia sanitaria y subrayando la relevancia de abordar el miedo como un fenómeno integral que afecta tanto el bienestar emocional como el desempeño académico.



Miedo en el contexto de la formación académica

El miedo en la formación académica universitaria ha sido investigado en diversas dimensiones, incluso antes de la pandemia. A continuación, te contamos sobre los tipos de miedo que destacaron en nuestra revisión bibliográfica.

Miedo a hablar en público

Maldonado y Reich (2013) estudiaron a 76 personas estudiantes universitarias uruguayas con instrumentos de afrontamiento (Brief COPE) y ansiedad social (Caballo et al., 2010, citados por Araya y Cajina, 2025, p.17).

Los resultados del estudio evidenciaron que **ciertos grupos de estudiantes presentan mayores niveles de vulnerabilidad frente a la ansiedad. En particular, se identificó que las mujeres de segundo año, sin empleo remunerado y con edades entre los 21 y 25 años, reportaron niveles significativamente más elevados de miedo.** Ante esta situación, la estrategia de afrontamiento más frecuente utilizada por este grupo consistió en la búsqueda de apoyo emocional, lo que refleja la importancia de las redes de acompañamiento como recurso protector.

De manera complementaria, se observó que **las personas más jóvenes tienden a experimentar mayor ansiedad al hablar en público, lo cual constituye un factor relevante a considerar en contextos académicos donde la exposición oral forma parte de las exigencias habituales.** Este hallazgo adquiere particular pertinencia en relación con el estudiantado de primer ingreso, ya que se trata de un grupo que, por sus características, suele enfrentar altos niveles de ansiedad y, en consecuencia, podría beneficiarse de intervenciones específicas de acompañamiento y fortalecimiento de habilidades psicosociales.



Miedo al fracaso y autoconfianza en la orientación emprendedora

Martins, Pérez y Velásquez (2018, citado por Araya y Cajina, 2025) analizaron a 656 personas estudiantes de Medellín sobre la relación entre autoconfianza, miedo al fracaso y orientación emprendedora (innovación, proactividad y asunción de riesgos).

Los resultados muestran que **la autoconfianza constituye un factor clave en el desarrollo de conductas asociadas a la innovación, la proactividad y la disposición a asumir riesgos**. En este sentido, las personas con mayores niveles de confianza en sus propias capacidades tienden a involucrarse más activamente en la generación de ideas nuevas, la toma de iniciativas y la exploración de oportunidades, aun en contextos de incertidumbre.

En contraste, se identificó que el miedo al fracaso ejerce un impacto negativo sobre la disposición a innovar y asumir riesgos. Este constructo, definido por Cacciotti y Hayton (2015) como una forma de ansiedad vinculada al temor de la vergüenza y la humillación, limita la motivación para emprender nuevas acciones y restringe la capacidad de afrontar desafíos de manera creativa.

Estos hallazgos ponen de relieve la importancia de fortalecer la autoconfianza y, al mismo tiempo, de diseñar estrategias que permitan resignificar el fracaso, reduciendo su asociación con la vergüenza y promoviendo una visión de este como parte inherente del aprendizaje y del proceso de innovación.





Miedo a la evaluación negativa

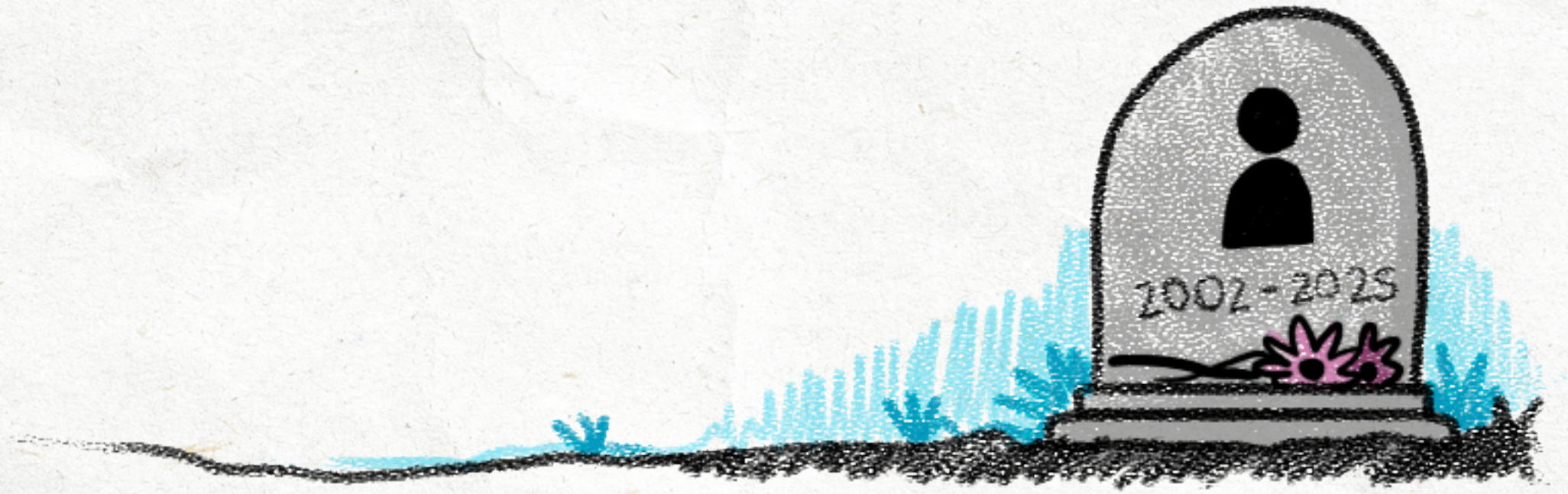
En el ámbito de la investigación sobre el bienestar y la experiencia estudiantil en educación superior, Huéscar y Moreno (2017, citado por Araya, 2023, p.16) desarrollaron y validaron la Escala de apoyo a la autonomía del estudiante, con una muestra de 332 personas matriculadas en carreras de salud en España. Para la construcción del instrumento, retomaron medidas ampliamente reconocidas como la Escala de miedo a la evaluación negativa (Leary, 1983) y la Escala de estrés percibido (Cohen et al., 1983), lo que permitió articular el análisis de factores emocionales y cognitivos vinculados al desempeño académico.



Los hallazgos ponen en evidencia que **el miedo a la evaluación negativa constituye un componente cognitivo central de la ansiedad social, especialmente frecuente en el estudiantado de primer ingreso universitario**. Asimismo, se identificó que el apoyo a la autonomía predice de manera significativa el sentido de satisfacción con la vida, mientras que tanto el miedo a la evaluación negativa como el estrés percibido tienen efectos adversos sobre dicho bienestar.

A partir de estos resultados, se puede concluir que, dentro de la trayectoria académica, los principales miedos que enfrenta la población universitaria son tres: en primer lugar, el miedo a hablar en público, con un impacto mayor en estudiantes jóvenes y mujeres; en segundo lugar, el miedo a fracasar, asociado a bajos niveles de autoconfianza y particularmente relevante en la toma de decisiones en contextos de innovación y emprendimiento, y finalmente, el miedo a la evaluación negativa, estrechamente relacionado con la ansiedad social y con una disminución significativa en la percepción de satisfacción vital.

Estos miedos no solo repercuten en el bienestar psicológico del estudiantado, sino que también inciden de forma directa en la motivación académica, el rendimiento y la proyección profesional futura, lo cual subraya la necesidad de integrar estrategias institucionales que fortalezcan la autonomía, la autoconfianza y las competencias psicosociales en la educación superior.



Miedo a la muerte

El miedo a la muerte y al envejecimiento se reconoce como un temor primario, fundamental, del cual derivan otros miedos asociados a la pérdida, la vulnerabilidad y la finitud de la existencia. Este temor central impacta de manera significativa en la percepción de la vida, la toma de decisiones y las relaciones interpersonales.

Ornelas et al. (2015), en un estudio con 825 personas estudiantes en México, validaron la Escala de Ansiedad ante el Envejecimiento e identificaron cuatro factores principales que estructuran este miedo: el temor hacia las personas adultas mayores, el miedo a los cambios en la apariencia física, la ansiedad frente a las pérdidas y las preocupaciones psicológicas asociadas al proceso de envejecimiento. Estos hallazgos evidencian que la ansiedad ante la muerte no se limita a la propia finitud, sino que se entrelaza con aspectos sociales, corporales y emocionales del ciclo vital.

Por otro lado, Mondragón-Sánchez et al. (2019) destacan que la cultura desempeña un papel modulador del miedo a la muerte. En el contexto mexicano, por ejemplo, la muerte se celebra y resignifica, lo que puede contribuir a disminuir la ansiedad existencial y ofrecer marcos simbólicos que facilitan la aceptación de la finitud.

En conjunto, estos estudios muestran que el miedo a la muerte y al envejecimiento es un fenómeno multifactorial, influido tanto por dimensiones individuales —cognitivas, emocionales y físicas— como por factores socioculturales, lo que subraya la necesidad de abordajes integrales para comprender y gestionar este temor en la población joven y en la sociedad en general.



Ecosistema mediático

El ecosistema mediático conformado por dispositivos móviles y redes sociales ha transformado la manera en que las personas jóvenes se relacionan, aprenden y construyen su identidad. Sin embargo, este entorno también ha dado lugar a la aparición de nuevos miedos que impactan de manera significativa en su bienestar psicológico, emocional y académico.

Uno de los fenómenos más estudiados es el ***Fear of Missing Out*** (FOMO), o miedo a perderse algo. Este se manifiesta como la inquietud constante de no participar en experiencias gratificantes que otras personas están viviendo y compartiendo en línea. Se le considera una forma de ansiedad social, ligada a la vulnerabilidad que genera la exposición permanente en entornos digitales. Varchetta et al. (2020), citado por Araya y Cajina, 2025, p.8, evidenciaron que el FOMO predice la adicción a las redes sociales, correlacionándose con baja autoestima y una mayor vulnerabilidad psicológica. En personas estudiantes universitarias, esto se traduce en distracción, dificultad para concentrarse y dependencia de la validación social en línea.

De manera complementaria, surge la ***nomofobia*** (No Mobile Phobia), definida como la ansiedad producida por la imposibilidad de utilizar el teléfono celular, independientemente de la causa (Araya y Cajina, 2025, p.9). Investigaciones realizadas en Perú (Rosales- Huamani et al., 2019; Franco-Guanila y Hervias-Guerra, 2022; y Chumacero, 2022;



citados en Araya y Cajina, 2025, p.9), muestran que esta condición se asocia con síntomas como ansiedad intensa, uso compulsivo del *smartphone* y sensación de pánico. Los factores de riesgo más frecuentes incluyen el uso excesivo del dispositivo —entre 3 y 10 horas diarias—, la revisión constante del teléfono cada 20 minutos, la utilización simultánea de múltiples aplicaciones y la distracción durante las clases (Araya y Cajina, 2025, p.10). Estos patrones reflejan una relación de dependencia tecnológica que interfiere directamente con el rendimiento académico y las interacciones presenciales.

Otro aspecto crítico es el **ciberacoso** (*cyberbullying*), entendido como un conjunto de agresiones repetitivas en entornos digitales (Yudes-Gómez et al., 2018, citada por Marín et al., 2020). Aunque gran parte de la evidencia proviene de estudios en personas adolescentes, los hallazgos resultan extrapolables a la población universitaria, especialmente en los primeros años de ingreso. Se ha documentado que incluso quienes son testigos del maltrato en línea experimentan miedo a intervenir, por temor a convertirse en nuevas víctimas. Entre las principales consecuencias se encuentran la baja autoestima, la vergüenza, la culpa y el miedo al rechazo, factores que repercuten en la integración social y en el sentido de pertenencia dentro de la comunidad educativa (Marín, 2020, citado en Araya y Cajina, 2025, p.10).

En conjunto, estos fenómenos —FOMO, nomofobia y ciberacoso— evidencian que el ecosistema mediático, aunque ofrece oportunidades para la socialización y el acceso a información, también incrementa la exposición a formas emergentes de ansiedad y vulnerabilidad psicológica. Reconocer su impacto en la vida de las personas jóvenes resulta fundamental para diseñar estrategias de prevención, acompañamiento y educación digital que promuevan un uso saludable y consciente de las tecnologías.

Dimensión política del miedo

La dimensión política del miedo se manifiesta en la intersección entre los medios de comunicación, la inseguridad y la violencia social, configurando experiencias de vulnerabilidad que afectan la vida cotidiana de las personas jóvenes, particularmente en contextos urbanos y rurales.

En Colombia, casi la mitad de las personas estudiantes encuestadas experimentan miedo en su propia zona de residencia, en muchos casos por haber sido víctimas de delitos (Gamboa, Prada y Avendaño, 2021).

La exposición a noticias sobre crimen amplifica el miedo al delito, mostrando el papel de los medios en la construcción social de la inseguridad (Rodríguez y Quinde, 2016).

En México, estudiantes modifican sus hábitos para evitar ser víctimas, especialmente las mujeres, reflejando desigualdades de género y exposición diferenciada al riesgo (Nava y García, 2021).



La violencia comunitaria genera consecuencias psicológicas de largo plazo, especialmente estrés postraumático (TEPT) donde el miedo es un componente central de la reacción emocional que afecta la percepción de seguridad y la capacidad de interacción social (Orozco-Ramírez et al, 2020).

El miedo a la violencia de género frena las denuncias y la acción frente a la violencia machista. Para las estudiantes feministas, los colectivos ofrecen contención emocional ante la vergüenza, la ansiedad y la depresión (Mingo, 2020)



En conjunto, estos hallazgos evidencian que el miedo, lejos de ser un fenómeno individual, se configura como un elemento político, interrelacionado con estructuras de poder, desigualdad y control social. Su presencia condiciona los comportamientos, la movilidad, la

participación y la agencia de las personas, especialmente de grupos más vulnerables, y subraya la necesidad de estrategias integrales que aborden tanto la seguridad física como el bienestar emocional y social en los contextos en que se desempeñan las personas jóvenes.

Salud mental y recursos de afrontamiento



El estudio de Pérez et al. (2017) realizado en México con 1 557 personas universitarias permitió identificar las situaciones que generan mayor miedo en este grupo, destacando en orden de frecuencia la violencia, la violencia social, las experiencias de muerte o fenómenos paranormales, el aislamiento social, la presencia de animales, las experiencias escolares desagradables y la atención médica. Estos hallazgos confirman la existencia de una correlación positiva entre miedo y ansiedad, evidenciando que las emociones de temor pueden amplificar los niveles de estrés psicológico en contextos académicos y personales.

En relación con los recursos de afrontamiento, se observó que las personas universitarias emplean diversas estrategias para gestionar el miedo y la ansiedad. Entre las más frecuentes se encuentran: el afrontamiento directo del problema, la inacción o no hacer nada, la evitación, el desahogo emocional, la distracción, la agresividad y la búsqueda de apoyo. No obstante, el análisis de correlaciones mostró que abordar directamente el problema y optar por no hacer nada son estrategias inversamente relacionadas, lo que sugiere que la elección del recurso de afrontamiento determina, en gran medida, la efectividad en la regulación emocional y la gestión de la ansiedad.

Estos resultados resaltan la importancia de fomentar en el contexto universitario estrategias de afrontamiento adaptativas, que permitan a las personas jóvenes enfrentar las situaciones que generan miedo de manera proactiva y constructiva, promoviendo así un bienestar psicológico sostenible y fortaleciendo su capacidad para manejar la ansiedad asociada a diversos estresores.

En conclusión, los estudios muestran que el miedo en personas jóvenes se manifiesta en múltiples dimensiones (académica, social, política, mediática y existencial). Además, está fuertemente ligado a la ansiedad, el estrés y las decisiones de afrontamiento, con especial énfasis en el miedo a la violencia, al fracaso, a la evaluación negativa, al aislamiento, a la muerte y al uso de tecnologías.



Capítulo III.

Marco teórico

Habilidades para la vida

¿Sabés qué son y de dónde vienen?

A inicios de los años noventa, la Organización Mundial de la Salud (OMS), junto con la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) y el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), propuso un enfoque innovador para responder a los retos que enfrentan niñas, niños y adolescentes: el enfoque de las habilidades para la vida (Life Skills Approach). **La idea surgió como una estrategia para promover la salud integral, fortalecer la educación de calidad y, al mismo tiempo, prevenir conductas de riesgo en estas etapas de crecimiento.**

La propuesta partía de una reflexión muy sencilla, pero poderosa: el conocimiento, por sí solo, no basta para transformar conductas. Aprender sobre salud, normas o valores no garantiza que una persona los ponga en práctica. Para lograrlo, se necesitan competencias psicosociales, es decir, herramientas para manejar las emociones, establecer relaciones positivas, comunicarse con empatía y tomar decisiones responsables.

“ Son destrezas psicosociales que permiten a las personas enfrentar de manera eficaz las exigencias y desafíos de la vida diaria. ”

(OMS, 1997, p.1).

En ese sentido, las habilidades para la vida se convirtieron en un puente entre lo que las personas saben y lo que realmente hacen en su día a día, dándoles la capacidad de afrontar los desafíos de

la vida con mayor seguridad y bienestar, ayudando a transformar el conocimiento, las actitudes y los valores en acciones y conductas saludables. **Sus objetivos son los siguientes:**

Desarrollar competencias psicosociales que fortalezcan la autoestima, la comunicación, la empatía y la toma de decisiones.

Impulsar la educación para la vida, conectando el aprendizaje académico con la formación personal y social.

Favorecer la ciudadanía activa, la participación y la convivencia pacífica.

Promover la salud y el bienestar, previniendo situaciones de riesgo como consumo de drogas, violencia, embarazos no planificados o infecciones de transmisión sexual.



Las diez habilidades para la vida (HpV)

Las habilidades para la vida se organizan en tres dimensiones principales: cognitivas, emocionales y sociales, las cuales favorecen el desarrollo integral y la adaptación crítica en distintos contextos.

Las habilidades para la vida en las personas jóvenes, implican reconocer las capacidades para mantener un bienestar integral y dinámico, donde el pensamiento y la emoción se entrelazan: somos seres capaces de razonar desde lo que sentimos y de sentir desde lo que pensamos. De esta manera, las habilidades no pueden reducirse a una lista de destrezas técnicas ni a un entrenamiento para la adaptación pasiva a un mundo que constantemente exige rendimiento, perfección o éxito.

En el contexto costarricense, hablar de habilidades para la vida supone un ejercicio contracultural, donde se desafían pautas culturales de evasión del conflicto, la práctica del “serrucha pisos” (hablar mal de la persona a sus espaldas) o la doble moral. No se trata de formar personas jóvenes que sepan callar, ceder o disfrazar sus inconformidades, sino de acompañarles en el desarrollo de capacidades para dialogar con respeto, sostener las formas diferentes o innovadoras de pensar, construir relaciones de apoyo mutuo y aprender a transformar los conflictos en oportunidades de crecimiento colectivo.

Asimismo, cuestionar estas tendencias contemporáneas a patologizar procesos naturales como la pérdida, el dolor o la tristeza, reduciéndolos a síntomas de debilidad o enfermedad, es necesario cuestionar

estas tendencias para potenciar un bienestar verdadero y sostenible. Las habilidades para la vida, en este sentido, promueven formas de reconocer, atravesar y resignificar los desafíos como parte de la experiencia vital, sin negar el sufrimiento ni esconderlo bajo un manto de positividad tóxica. De esta manera, se apuesta por una visión del bienestar que no se sostiene en el culto al cuerpo, a la delgadez o a músculos desarrollados, sino en el equilibrio dinámico entre lo personal y lo colectivo, las emociones y la razón, entre la autonomía y el cuidado compartido.



Este capítulo explora cada una de estas habilidades como prácticas de autonomía, resiliencia, solidaridad y creatividad, entendidas no solo como recursos individuales, sino como herramientas comunitarias que permiten a las juventudes enfrentar un mundo marcado por la incertidumbre y la desigualdad.

1. Autoconocimiento

El autoconocimiento implica reconocer de manera honesta las propias fortalezas, debilidades, emociones y valores. Es un proceso que permite mirarse con apertura y aceptación, comprendiendo que tanto la alegría como el dolor son experiencias humanas naturales, no enfermedades. Favorece la construcción de una identidad que resiste a las presiones culturales que demandan perfección o un cuerpo delgado o musculoso, dependiendo del género, y abre espacio para un bienestar basado en la autenticidad y el equilibrio.



2. Empatía

La empatía se comprende como la capacidad de percibir, comprender y respetar las perspectivas y emociones de las demás personas. No significa practicar una cortesía superficial, sino reconocer la dignidad y humanidad compartida. Implica abrirse a las emociones ajenas sin negarlas ni invalidarlas, fortaleciendo una convivencia que se construye en la escucha activa y el reconocimiento mutuo.





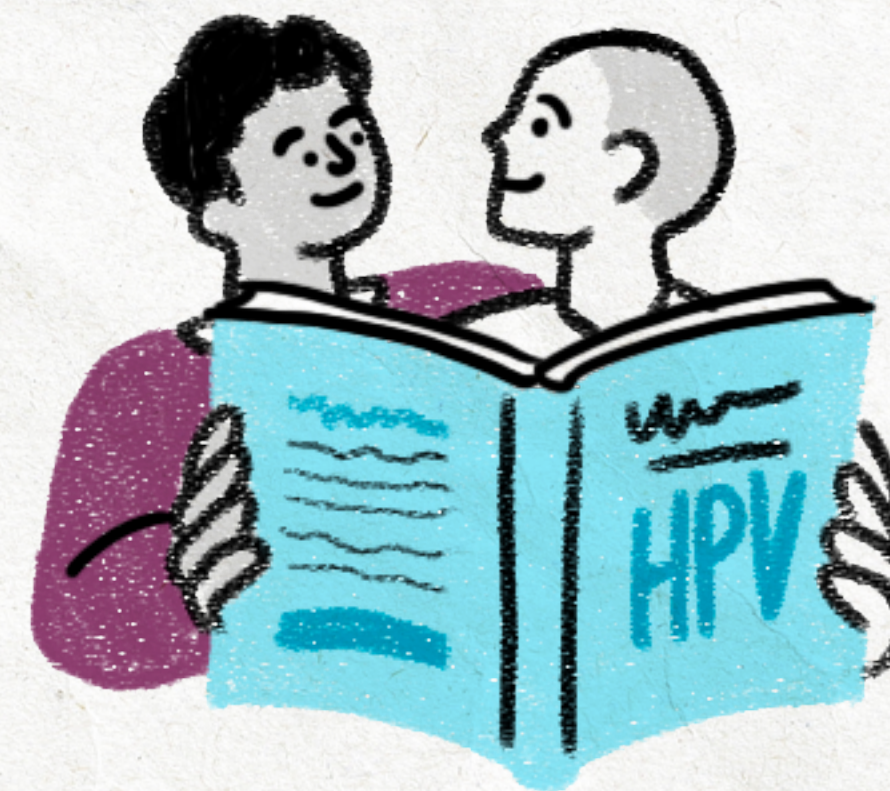
3. Comunicación asertiva

La comunicación asertiva consiste en expresar pensamientos y emociones de manera clara, honesta y respetuosa, sin caer en la evasión ni en la agresión. En el contexto costarricense, se vuelve una práctica de resistencia ante la pauta de evitar el conflicto frontal y el “serruchar el piso” o hablar a las espaldas de la persona en lugar de practicar una comunicación directa. Permite dialogar desde la coherencia entre lo que se siente y lo que se dice, cultivando una cultura de transparencia y confianza en lugar de la doble moral.

4. Relaciones interpersonales

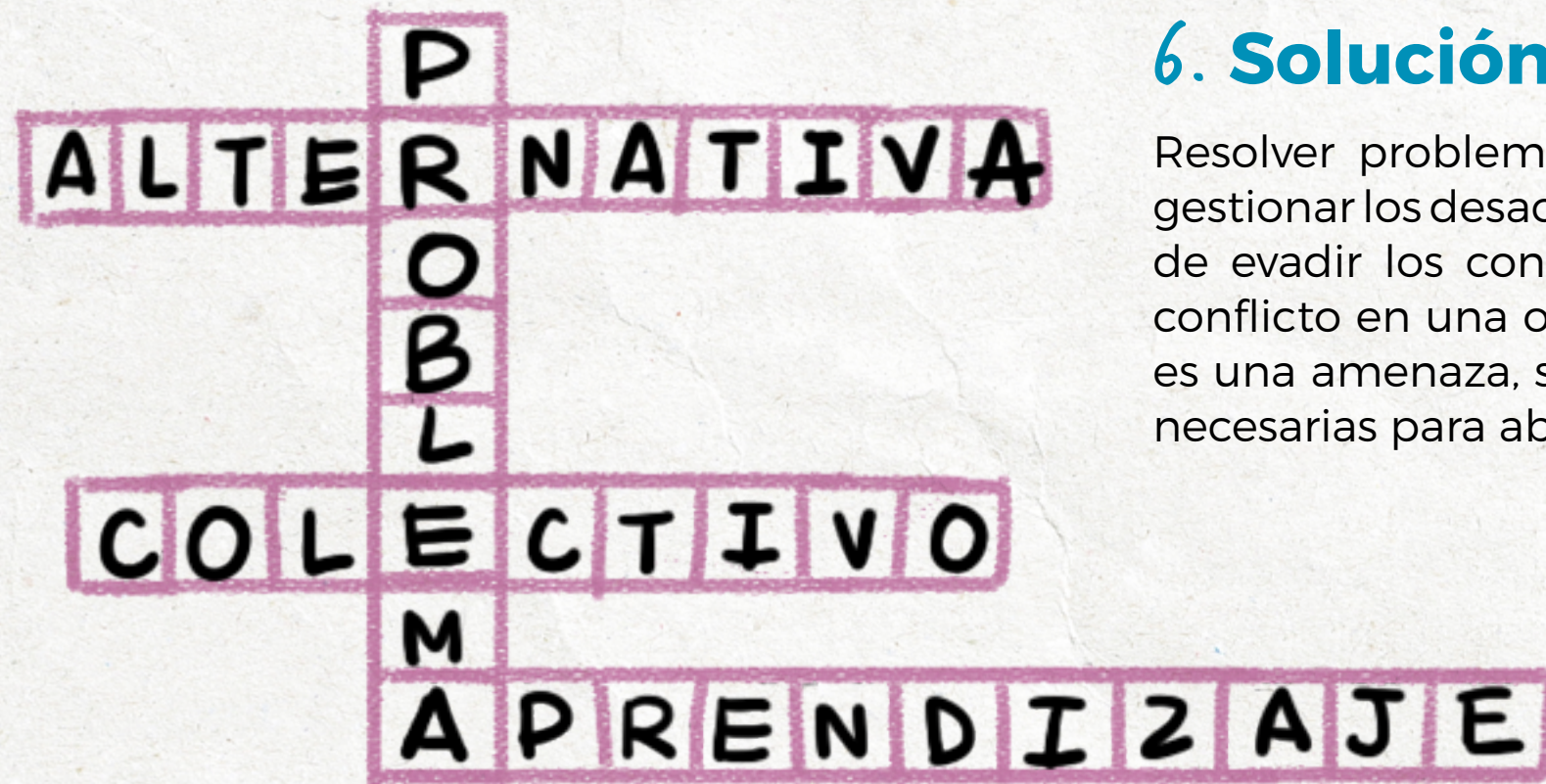
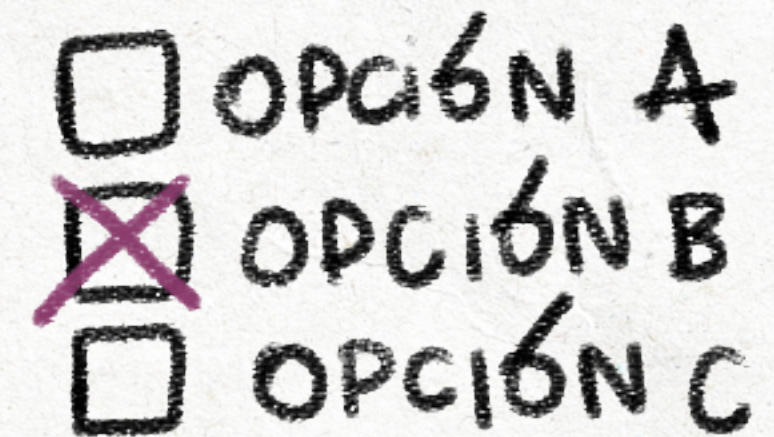
Nos ayudan a relacionarnos en forma positiva con las personas con quienes interactuamos, a tener la destreza necesaria para iniciar y mantener relaciones amistosas que son importantes para nuestro bienestar mental y social, a mantener buenas relaciones con los miembros de la familia, y a ser capaces de terminar relaciones de manera constructiva.

Adicionalmente, construir relaciones interpersonales significa establecer vínculos basados en la confianza, el respeto y el apoyo mutuo. Más allá de la lógica utilitarista o de competencia, se trata de tejer redes de afecto y solidaridad que valoran la diversidad. Estas relaciones ayudan a sostenernos en los momentos de pérdida o dolor, desdramatizando la vida y reconociendo que la vulnerabilidad también es fuente de fortaleza.



5. Toma de decisiones

La toma de decisiones implica evaluar opciones, anticipar consecuencias y elegir de manera responsable, integrando tanto la razón como la emoción. Supone resistir a la presión social de actuar “por apariencia” o para encajar en estándares impuestos. Este proceso fomenta la autonomía y la coherencia personal, sin negar la importancia de la comunidad en la construcción de elecciones significativas.



6. Solución de problemas y conflictos

Resolver problemas y conflictos supone identificar alternativas, valorar puntos de vista y gestionar los desacuerdos de forma constructiva. Es un acto contracultural frente a la tendencia de evadir los conflictos o resolverlos mediante la manipulación. Se busca transformar el conflicto en una oportunidad de aprendizaje colectivo, reconociendo que el desacuerdo no es una amenaza, sino una vía hacia el crecimiento y que se pueden adquirir las habilidades necesarias para abordarlo de una manera sana y sin violencia.

7. Pensamiento creativo

El pensamiento creativo permite generar ideas y alternativas novedosas para enfrentar los desafíos de la vida cotidiana. Va más allá de la lógica productivista que mide la creatividad solo en términos de innovación técnica o de consumo; se centra en imaginar mundos posibles que prioricen la solidaridad, la alegría y la justicia social. Es un recurso para resignificar experiencias, abriendo horizontes de esperanza y posibilidades.

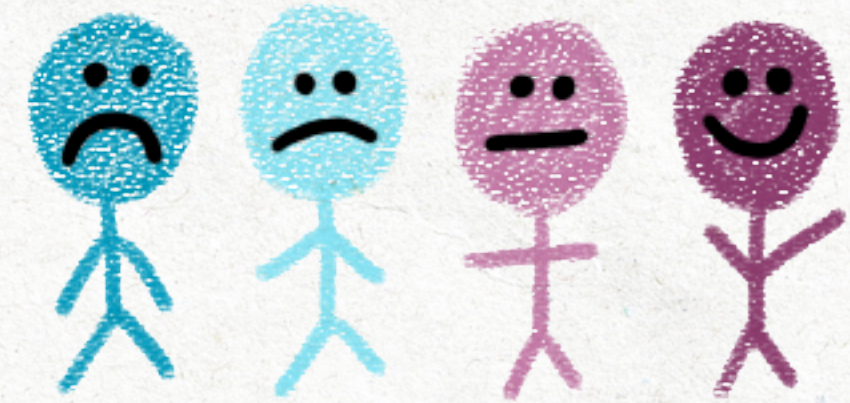


8. Pensamiento crítico

El pensamiento crítico implica analizar información, cuestionar supuestos y reconocer los sesgos propios y colectivos, además de los estereotipos producto de una sociedad patriarcal, xenofóbica y racista. En un entorno marcado por discursos de doble moral y superficialidad, esta habilidad es esencial para desmontar narrativas que imponen ideales inalcanzables o patologizan procesos naturales. Se trata de pensar y sentir críticamente, reconociendo que el análisis profundo también nace de las experiencias emocionales y colectivas.

9. Manejo de emociones y sentimientos

Esta habilidad se centra en reconocer, expresar y regular las emociones de forma saludable, sin reprimirlas ni dramatizarlas. Acepta que el dolor, la pérdida y la tristeza son parte de la existencia y que no requieren ser ocultados, ni patologizados. Desde una mirada donde se validan tanto la razón como las emociones, el manejo emocional fortalece la capacidad de acompañar a otras personas y de sostenerse en comunidad.



10. Manejo de tensiones y estrés

El manejo de tensiones y estrés implica desarrollar estrategias de afrontamiento que favorezcan el equilibrio mental, físico y emocional. No se trata de perseguir un ideal de perfección corporal o de bienestar superficial, sino de cultivar prácticas cotidianas que permitan recuperar el balance en medio de las exigencias contemporáneas. Esta habilidad reivindica la importancia de descansar, disfrutar y cuidar de sí y de la colectividad, sin caer en el culto al rendimiento extremo y constante.

En conjunto, estas habilidades conforman un marco integral que trasciende la transmisión de conocimientos, al enfocarse en el desarrollo de competencias que permiten a las personas adaptarse, convivir y contribuir activamente en sus contextos sociales y culturales.

Capítulo IV.

Metodologías socioeducativas

Encuadre metodológico

El encuadre metodológico orienta el desarrollo de las actividades formativas, el cual se fundamenta en principios pedagógicos que favorecen la construcción activa del conocimiento y el fortalecimiento de competencias psicosociales. Este enfoque reconoce que los procesos de aprendizaje son más efectivos cuando involucran a las personas de manera integral, conectando la teoría con la práctica y el conocimiento con la experiencia cotidiana.

La implementación de las metodologías socioeducativas pretende fortalecer las herramientas cognitivas, emocionales y relacionales de

las personas jóvenes, fomentando su bienestar integral, con el fin de contrarrestar los efectos que tiene el miedo (sistémico y prolongado).

Es recomendable que la aplicación de esta metodología sea realizada por personas jóvenes que hayan sido capacitadas para ello y que se realice de forma voluntaria, a un ritmo que evite añadir una carga más a las múltiples responsabilidades académicas y sociales que ya tienen. Además, las personas adultas deben llevarlas a cabo, desde un enfoque de juventudes para no reproducir actitudes adulto-céntricas que limiten los aportes de las personas jóvenes.

¡Tips esenciales!



Aprendizaje participativo

Promueve la interacción y el compromiso mediante estrategias como juegos de rol, dramatizaciones, debates, trabajos en grupo y estudios de caso. Estas metodologías permiten que las personas participantes asuman un rol activo en su formación, desarrollen la capacidad de análisis crítico y fortalezcan habilidades de comunicación y cooperación.



Centrado en la experiencia

Implica partir de situaciones reales que forman parte de la vida de las personas participantes. De esta manera, el aprendizaje no se limita a la adquisición abstracta de información, sino que se construye a partir de la reflexión sobre vivencias, problemáticas y contextos concretos.



Orientado a la práctica

El objetivo principal no es la memorización de conceptos, sino la vivencia y aplicación de las habilidades en escenarios que simulan o reflejan la realidad. Esto facilita la transferencia del aprendizaje a situaciones de la vida personal y comunitaria.



Integral y transversal

Implica que es aplicable a distintos campos como la salud, la educación, la ciudadanía, la prevención de la violencia y la promoción de la igualdad de género. Esta característica resalta la pertinencia y versatilidad de la metodología, al tiempo que subraya su potencial para generar cambios sostenibles en diversos ámbitos del desarrollo humano y social.

Apoyo entre pares (Peer Helpers)

Esta metodología es una estrategia socioeducativa en la que personas jóvenes capacitadas apoyan a otras personas jóvenes en la identificación, comprensión y afrontamiento de situaciones personales, académicas o sociales que puedan generar malestar o dificultad.

Se basa en la idea de que las personas jóvenes pueden desempeñar un rol activo como agentes de apoyo y guía entre pares, promoviendo bienestar, desarrollo de habilidades socioemocionales, resolución de conflictos y liderazgo colaborativo.

Como señalan Lima, Camilo, Quintal y Palacin-Lois (2021), los beneficios para la salud y el bienestar no provienen únicamente de pertenecer a un grupo, sino de la manera significativa en que se participa en él. En este sentido, el enfoque de **peer helpers** permite que la participación juvenil trascienda lo meramente formal para convertirse en un proceso activo de construcción de confianza, apoyo mutuo y protagonismo colectivo.

Parte del principio de que las personas jóvenes suelen sentirse más cómodas y comprendidas al hablar con sus pares que con figuras de autoridad o personas adultas, ya que comparten códigos de comunicación, experiencias y realidades generacionales.

Las personas jóvenes que deseen involucrarse como apoyo a otras personas jóvenes **Peer Helpers** deben recibir formación en habilidades de escucha activa, comunicación asertiva, empatía, resolución de conflictos, liderazgo colaborativo y sobre las maneras de hacer referencia a servicios especializados de atención, de modo que no sustituyen el rol de profesionales de salud o consejería, sino que actúan como primeros apoyos y puentes hacia otros servicios o programas cuando es necesario.

Principios clave

- ✓ **Aprendizaje entre iguales:** las personas jóvenes aprenden mejor de sus pares debido a experiencias compartidas y un lenguaje cercano a su realidad.
- ✓ **Empoderamiento:** se fomenta la capacidad de las personas jóvenes para reconocer su influencia positiva y responsabilidad en la comunidad.
- ✓ **Habilidades socioemocionales:** incluye escucha activa, comunicación asertiva, manejo de conflictos, empatía y liderazgo colaborativo.
- ✓ **Prevención y promoción:** se orienta a la prevención de problemáticas como estrés, violencia, acoso escolar, adicciones o conflictos interpersonales, y a la promoción de bienestar, autoestima y resiliencia.
- ✓ **Reflexión y cocreación:** las personas jóvenes no solo apoyan, sino que participan en la creación de soluciones, actividades y recursos que benefician a sus pares.

Consideraciones para su implementación

- ✓ **Formación inicial de las personas *peer helpers*** en habilidades de escucha, confidencialidad y estrategias de apoyo.
- ✓ **Supervisión y acompañamiento** por parte de personas profesionales.
- ✓ **Evaluación continua** de la efectividad de las intervenciones y de la experiencia de las personas jóvenes.
- ✓ **Capacitación vivencial:** no solo técnica, sino atravesada por las metodologías anteriores (círculos, teatro foro, ejercicios de empatía).
- ✓ **Círculos de acompañamiento entre pares:** pequeños grupos de confianza donde cada persona comparte un reto y recibe apoyo de las demás.
- ✓ **Bitácoras de ayuda entre pares:** registro de las experiencias de apoyo (sin detalles íntimos), para reflexionar colectivamente sobre aprendizajes.
- ✓ **Microproyectos de prevención liderados por *peer helpers*:** campañas creativas, podcasts juveniles, murales comunitarios, entre otros.

A lo que vinimos: ¡las actividades!

A continuación, se sugieren actividades que las personas jóvenes pueden implementar para acompañarse mutuamente en el desarrollo de habilidades para la vida, desde un enfoque de “ayuda entre pares”.

Las actividades se enlistan de acuerdo con la habilidad correspondiente, pero entendiendo que todas estas se encuentran entrelazadas, y que al trabajar en un aspecto en particular, también, se estarán fortaleciendo otras herramientas para el bienestar personal y colectivo.

Estas actividades pueden servir como base, sin limitar la creatividad de las personas jóvenes, y pueden adaptarse según los diferentes contextos, tanto urbanos como rurales.



I. Arte y autodescubrimiento

Objetivo

Favorecer el autoconocimiento y la autovaloración a través de un ejercicio de dibujo simbólico que permita proyectar cualidades apreciadas en la naturaleza hacia el propio ser, promoviendo la introspección y el reconocimiento de las fortalezas personales.

Materiales

- ✓ Hojas blancas.
- ✓ Lápices de color.

Desarrollo

- Se le pide a cada persona que doble una hoja blanca en dos partes iguales. En una de las partes, deben dibujar algo de la naturaleza que les guste mucho. Luego se les pide que escriban tres cualidades no físicas que les inspira dicho objeto. Por ejemplo: una flor, sus características pueden ser delicadeza, dulzura y frescura.
- Después, se les pide que en la otra parte de la hoja escriban lo siguiente: tal como... (el objeto dibujado), yo soy... (escribir las tres cualidades). Se les pide que, en silencio, hagan un momento de introspección para sentir esas características en el propio ser. Luego lo pueden compartir en subgrupos.
- Se cierra con una reflexión colectiva en plenaria sobre **los factores que facilitan reconocer las cualidades personales, el impacto que tiene esa autovaloración en todos los ámbitos de la vida, y cuáles son los factores sociales y los estereotipos que dificultan la auto-aceptación.**

2. Escritura reflexiva

Objetivo

Explorar las fortalezas, emociones y valores propios, reconociendo la autenticidad frente a las crisis o presiones sociales externas.

Materiales

- ✓ Hojas y lapiceros.
- ✓ Un espacio amplio para sentarse en círculo o en pares.
- ✓ Historias breves de personas que han superado crisis.

Desarrollo

Este es un ejercicio donde se usa la narrativa para dar sentido y significado a las propias vivencias con relación a las fortalezas personales.

- a. Se les entrega una situación ficticia de crisis de una persona que ya la superó. Se les pide que respondan luego las siguientes preguntas:
 - ¿Qué aprendió esa persona acerca de sí misma?
 - ¿Qué aprendió sobre las crisis?
 - ¿Cuáles son las fortalezas que identificás en tu propio ser con las que hubieras manejado esa situación?
- b. Se invita a compartir en parejas o subgrupos.
- c. Se cierra con un círculo donde cada persona nombra una palabra que representa lo que descubrió. Luego, se deja abierto el espacio para que puedan **compartir sus aprendizajes y realizaciones acerca de las capacidades personales, y los recursos de apoyo que existen para momentos de crisis.**

3. Ejercicio de intercambio de zapatos

Objetivo

Fomentar la empatía, la escucha activa y la comprensión de las experiencias de las demás personas, reconociendo que cada vivencia se interpreta desde contextos distintos y no todas las personas sentimos o actuamos igual frente a circunstancias similares. Se busca generar actitudes de mayor solidaridad y comprensión mutua.

Materiales

- ✓ Hojas y lapiceros.
- ✓ Un espacio amplio para sentarse en círculo o en pares.
- ✓ Una caja o bolsa para colocar tarjetas con nombres de las personas participantes (opcional).

Desarrollo

- a. Se inicia con la explicación de que el ejercicio busca motivar a “ponerse en los zapatos de la otra persona” para comprender sus vivencias desde su perspectiva. Se aclara que el propósito no es imitar ni caricaturizar a la otra persona, sino aprender a narrar desde la empatía.
- b. Asignación de roles: cada persona escribe su nombre en una hoja o tarjeta y, opcionalmente, una breve experiencia significativa que haya tenido en los últimos 5 años (puede ser un reto, una alegría, un aprendizaje).
- c. Se recogen las tarjetas en una bolsa/caja.
- d. Cada participante toma al azar una tarjeta (que no sea la suya).
- e. Narración desde la otra persona: el grupo se divide en parejas. Cada participante debe “intercambiar zapatos” y contar en primera persona la experiencia que le haya tocado, como si fuese la otra persona.
- f. Ejemplo: si la tarjeta dice “cuando migré a otra ciudad sentí miedo al inicio”, la narración podría empezar con: “Yo me sentí insegura al llegar porque todo era nuevo...”.
- g. Luego, en plenaria se reflexiona sobre **cómo se sintieron, y cuáles son los factores que facilitan la empatía, y cuáles son los obstáculos.**

4. La traducción asertiva

Objetivo

Practicar cómo transformar frases agresivas o pasivas en mensajes asertivos.

Materiales

✓ Tarjetas con frases escritas en estilo agresivo o pasivo para resolver situaciones incómodas. Ejemplos:

- “¡Siempre llegás tarde, qué irresponsable!”.
- “No importa, yo me aguanto”.



Desarrollo

- En parejas o grupos pequeños, se reparte una tarjeta con una frase.
- Se les indica que deben **reescribirla en lenguaje asertivo**, usando mensajes en primera persona (“yo”) y expresando necesidad o sentimiento.
 - Ejemplo: “Me siento incómoda cuando llegás tarde, porque valoro mucho el tiempo compartido. Te pido que llegués a la hora que dijimos”.
- Se comparten en plenaria algunas de las frases transformadas. Si hay alguna dificultad en hacer el cambio, se puede promover un trabajo colaborativo en el grupo y reescribirla en colectivo.
- Reflexión final:
¿Qué cambia en la relación cuando se usa un lenguaje asertivo? ¿Cuáles son los factores facilitadores del uso de un lenguaje asertivo? ¿Cuáles son los factores obstaculizadores?

5. Juego de roles: el espejo

Objetivo

Experimentar la escucha activa y la expresión clara de necesidades.

Materiales

✓ Ninguno (solo espacio).

Desarrollo

- En parejas, una persona comparte una situación real (ejemplo: un conflicto con amistades, en casa o en el estudio).
- La otra persona debe emular o hacer espejo de lo que escucha, repitiendo con sus propias palabras y validando el sentimiento o expresando el sentimiento que percibió en la otra persona:
 - “Entiendo que te sentiste frustrada porque no te escucharon tus amistades”. Es importante que la escucha sea activa, con concentración, sin juzgar, sin aconsejar y sin criticar.
- Luego, la persona que compartió confirma si se sintió comprendida.
- Se invierten los roles.
- Finalmente en plenaria se reflexiona sobre lo siguiente:
¿Cómo se sintió al ser escuchada/o con atención? ¿Qué diferencia notaron al ser la persona que escucha? ¿Cuál es el efecto de este tipo de comunicación en la vida cotidiana?

6. El Lazarillo

Objetivo

Fortalecer la confianza entre las personas participantes, promover la comunicación no verbal y reflexionar sobre la importancia de usar el poder para acompañar, apoyar, y no para ejercerlo sobre la otra persona, lo que produce explotación y discriminación. Es un aprender a guiar y dejarse guiar en las relaciones humanas.

Materiales

- ✓ Pañuelos, vendas o antifaces (uno por cada pareja).
- ✓ Espacio amplio y seguro, libre de obstáculos peligrosos.
- ✓ Objetos para usar de obstáculos (opcional).

Desarrollo

Formación de parejas*: Una persona será el/la lazarillo (quien guía) y la otra será la persona con los ojos vendados (quien se deja guiar).

a. Instrucciones iniciales:

- La persona con los ojos vendados no puede ver nada.
- La persona lazarillo debe guiarla en silencio, usando solo gestos suaves, contacto físico respetuoso (por ejemplo, el hombro o la mano), o palabras en volumen bajo.
- El recorrido puede incluir caminar, girar, agacharse, tocar algún objeto, etc.

b. Rotación de roles:

- Después de unos minutos se cambian los roles para que ambas personas experimenten ser guías y ser guiadas.

c. Cierre y reflexión grupal: ¿Cómo me sentí al no poder ver y depender de otra persona? ¿Qué tan fácil/difícil fue confiar? ¿Qué aprendí sobre la responsabilidad de guiar a alguien más? ¿Cómo se relaciona esta experiencia con la confianza en nuestras relaciones interpersonales?

*** Variantes:**

- Hacerlo en grupos pequeños, donde varias personas con ojos vendados son guiadas por sus compañeros/as.
- Incluir obstáculos sencillos (sillas, conos, cuerdas en el suelo) para aumentar el nivel de confianza y atención.

7. Historias compartidas

Objetivo

Fortalecer la escucha activa y el reconocimiento de experiencias diversas.

Materiales

- ✓ Tarjetas con preguntas provocadoras, por ejemplo:
 - “Un momento en que me sentí apoyado/a”.
 - “Una experiencia difícil que superé gracias a otra persona”.
 - “Lo que más valoro en una amistad”.

Desarrollo

- a. En pequeños grupos, cada persona toma una tarjeta y responde a la pregunta contando una breve historia personal.
- b. El resto escucha sin interrumpir.
- c. Al terminar, quienes escucharon repiten lo que entendieron (sin juzgar ni opinar), validando lo dicho.
- d. Reflexión final en plenaria: **¿Cómo cambia la relación cuando escuchamos con atención? ¿Qué me sorprendió al conocer la experiencia de otra persona? ¿Cuáles son los factores personales que facilitaron el que pudieran escuchar?**

8. La brújula de valores

Objetivo

Aprender a tomar decisiones considerando los propios valores y prioridades.

Materiales

- ✓ Hojas con una brújula dibujada con los cuatro puntos cardinales: norte, sur, este, oeste (N-S-E-O).
- ✓ Lista de valores (amistad, libertad, responsabilidad, respeto, diversión, salud, solidaridad, cuidado, etc.).

Desarrollo

- Se les pide a las personas que hagan un ejercicio de auto observación, de cuáles son los valores que más les han acompañado en sus vidas, y que han sido la guía para la toma de decisiones. Se les pide que elijan los 4 más importante. Luego cada persona escribe en su brújula esos cuatro valores principales, uno en cada punto cardinal.
- Se les plantea un dilema, por ejemplo:
 - Tu grupo de amigos quieren copiar en un examen, pero vos sabés que no deberían copiar.
 - Te invitaron a salir en la noche, pero tu hermana menor te pidió que la acompañaras a otra parte y ya habías quedado con ella.
- Cada persona reflexiona: ¿qué valor de mi brújula me guía en esta situación?
- Se comparten las respuestas en pequeños grupos.
- Reflexión final: **¿Cómo me ayuda mi brújula personal a decidir mejor?**

9. Decisiones en 3 pasos

Objetivo

Practicar un método sencillo para tomar decisiones conscientes.

Materiales

- ✓ Pizarra o papelógrafo.
- ✓ Lista de casos para tomar decisiones.

Desarrollo

- a. La persona facilitadora presenta tres pasos:
 - Identificar el problema o decisión.
 - Analizar opciones y consecuencias.
 - Elegir considerando valores y metas personales.
- b. Se forman equipos pequeños. Cada equipo recibe un caso (ejemplo: “Me ofrecen un trabajo que paga bien, pero me quita tiempo de estudio”).
- c. Siguen los tres pasos para analizar y decidir en conjunto.
- d. Presentan su decisión y el razonamiento a la plenaria (todo el grupo).
- e. Reflexión final: **¿Qué cambia al seguir un proceso y no decidir solo por impulso o reacción? ¿Cuánto influyen los estereotipos o prejuicios sociales en las decisiones en la vida? ¿Qué fortalezas se requieren para tomar decisiones basadas en valores y metas personales?**

10. La solución más loca

Objetivo

Estimular la creatividad aplicada a la resolución de problemas.

Materiales

✓ Tarjetas con problemas cotidianos de las personas jóvenes, por ejemplo:

- “No tengo transporte para llegar a clases”.
- “Mi celular se descargó y necesito comunicarme”.



Desarrollo

- a. En equipos, cada grupo recibe un problema.
- b. Primero inventan una solución seria.
- c. Luego, deben inventar la solución más loca, absurda o divertida que se les ocurra.
- d. Al compartir ambas, el grupo reflexiona sobre cómo las ideas “locas” pueden abrir caminos hacia soluciones innovadoras.
- e. Reflexión final: **Se hace una plenaria iniciando con la frase “La creatividad se fortalece cuando nos damos permiso de explorar lo inusual y luego adaptarlo a lo real”. Posteriormente, se abre el espacio para las reflexiones que esta frase les despierta con base a la experiencia del ejercicio.**

II. Círculos restaurativos

Objetivo

Vivir una práctica de justicia restaurativa para transformar los conflictos en oportunidades de diálogo y aprendizaje.

Materiales

- ✓ Objetos significativos para usar como “el indicativo de la persona que tiene la palabra” (una piedra, un pañuelo, etc.).
- ✓ Espacio para sentarse en círculo.



Desarrollo

- a. Se sientan en círculo, todos al mismo nivel.
- b. Se explica que en el círculo busca escuchar, comprender y restaurar relaciones, no juzgar ni culpar.
- c. Una persona facilitadora lanza una pregunta detonante, por ejemplo: “
 - ¿Qué siento cuando estoy en medio de un conflicto?
 - ¿Qué necesito para sentirme respetado/a?”).
 - También se puede iniciar comentando un conflicto hipotético entre dos personas jóvenes; otra opción es que las personas compartan un conflicto que hayan escuchado o vivido.
- d. Solo quien tiene el objeto puede hablar, las demás personas escuchan. El objeto circula en una o varias rondas.
- e. En caso de haber un conflicto real en el grupo, se puede trabajar desde las siguientes preguntas: “¿Qué pasó? ¿A quién afectó? ¿Qué necesitamos para reparar y seguir adelante?”.
- f. Cierre: **Se destacan acuerdos y compromisos colectivos para mejorar la convivencia.**

12. Historias con dos finales

Objetivo

Reflexionar sobre diferentes formas de responder a los conflictos y sus consecuencias.

Materiales

- ✓ Tarjetas con historias breves de conflicto, por ejemplo:
 - “Dos amigos discuten porque uno no devolvió un libro”.

Desarrollo

- En equipos pequeños, cada grupo recibe una historia.
- Deben inventar y representar dos finales:
 - Uno en que el conflicto se maneja mal (malas palabras, gritos, indiferencia, violencia, etc.).
 - Otro en que se maneja de forma constructiva y asertiva.
- Presentan las dramatizaciones al grupo.
- Cierre: **En grupo, se analiza cómo cambian los resultados según la forma en que se aborda el conflicto y las capacidades necesarias para manejarlo de una manera adecuada.**

13. Usos imposibles

Objetivo

Potenciar la creatividad y aprender a mirar lo cotidiano de una manera novedosa.

Materiales

✓ Objetos simples (botella plástica, clip, cucharón, caja, etc.).

Desarrollo

- Se forman grupos pequeños.
- Cada grupo recibe un objeto común.
- En 3 minutos, deben inventar la mayor cantidad de usos alternativos para ese objeto (cuanto más absurdo, mejor).
- Se comparten las ideas en plenaria y se valoran las propuestas más originales.
- Reflexión final: **¿Qué cambia cuando dejamos de pensar en “lo que siempre se hace” y exploramos nuevas posibilidades?**

14. Tormenta de futuros

Objetivo

Estimular el pensamiento creativo y crítico, permitiendo a las personas jóvenes imaginar futuros posibles relacionados con la justicia, el bienestar o la comunidad, y reflexionar sobre cómo sus acciones presentes influyen en esos futuros.

Materiales

- ✓ Espacio amplio para trabajar en grupos.
- ✓ Hojas grandes o cartulinas.
- ✓ Pilots, lápices de colores, crayolas.
- ✓ Dispositivos para grabar audio o video si se elige dramatizar (opcional).



Desarrollo

- a. Introducción: La persona facilitadora presenta el ejercicio como una invitación a imaginar futuros posibles, destacando que no hay respuestas correctas o incorrectas.
- b. Generación de ideas:
 - Se forman grupos pequeños (3-5 personas) y cada grupo elige un tema central: justicia, bienestar, comunidad solidaria u otro que se proponga.
 - Usando la técnica de lluvia de ideas, dibujan o escriben diferentes escenarios posibles para ese futuro: uno positivo, uno desafiante y otro “imposible” o fantástico.
- c. Dramatización o ilustración:
 - Los grupos pueden elegir dramatizar uno de sus futuros con gestos, palabras o escenas cortas, o crear un mural visual que represente su escenario.
 - Se enfatiza la creatividad y la colaboración, no la perfección artística o actoral.
- d. Presentación y reflexión:
 - Cada grupo comparte su futuro con las demás personas de una manera creativa.
 - Seguía una reflexión con preguntas como: ¿qué nos inspira de estos futuros posibles?, ¿qué acciones presentes pueden acercarnos a un futuro positivo?, ¿qué aprendizajes surgen al imaginar escenarios desafiantes o “imposibles”?
- e. Cierre: **Hacer una reflexión en plenaria, destacando que imaginar futuros permite pensar en posibilidades y responsabilidades, fortalecer la colaboración y reconocer que los cambios que deseamos requieren creatividad y acción colectiva.**

15. Historias encadenadas

Objetivo

Ejercitar la narrativa creativa, la escucha activa y la improvisación.

Materiales

- ✓ Tarjetas con frases que inicien una historia (opcional).

Desarrollo

- El grupo se coloca en círculo.
- Una persona inicia una historia con una frase disparadora (ejemplo: “un día me desperté y descubrí que…”).
- Cada persona agrega una frase para continuar la historia, construyendo colectivamente.
- Se pueden agregar retos como incluir palabras al azar o cambiar de género (fantasía, misterio, comedia).
- Reflexión final:
¿Qué aprendimos al crear juntas/os? ¿Qué sentimos cuando otra persona transformaba la historia? ¿Cuáles son las ventajas de crear una historia de forma colectiva? ¿Cuáles son los desafíos?

16. La trayectoria de los derechos y las oportunidades

Objetivo

Visibilizar las desigualdades, discriminaciones y barreras estructurales que enfrentan distintas personas jóvenes en el acceso a derechos, servicios y oportunidades, fomentando la empatía, la reflexión crítica y la conciencia sobre la diversidad de experiencias sociales.

Materiales

- ✓ Tarjetas con personajes y sus descripciones.
- ✓ Espacio para que todas las personas hagan una fila horizontal y así inicien en el mismo nivel.

Desarrollo

- a. A cada participante se le entrega un personaje. Es importante que en los personajes se incluyan personas con discapacidad, diferentes etnias, edades y condiciones socio-económicas (mujer indígena adolescente con un hijo y embarazada, mujer estudiante de derecho, hombre abogado y con 2 hijos, hombre adolescente afrodescendiente y con primaria completa, mujer con discapacidad auditiva y estudiante de colegio privado, etc.).
- b. Se les pide que inicien haciendo una fila horizontal donde estén hombro con hombro. Luego, la persona facilitadora describe situaciones con distintas oportunidades, por ejemplo: puede estudiar y llevar los útiles completos, puede asistir a la atención de salud, etc. Si la persona siente que su personaje puede hacerlo, dará un paso al frente.
- c. Al final, **se reflexiona en plenaria sobre las desigualdades, discriminaciones y demás, en el acceso a diferentes servicios y posibilidades. Asimismo, sobre la necesidad de fortalecer los derechos humanos para garantizar el desarrollo de todas las personas.**

17. Replantearse los discursos

Objetivo

Fomentar el pensamiento crítico y la reflexión colectiva sobre cómo la publicidad, las canciones y las redes sociales pueden reforzar estereotipos, roles de género tradicionales o doble moral, y cómo podemos cuestionar y reinterpretar esos mensajes.

Materiales

- ✓ Ejemplos de contenidos: imágenes de publicidad, fragmentos de canciones, publicaciones de redes sociales, videos cortos, memes, etc. Es importante que estos ejemplos sean actualizados al contexto de las personas jóvenes (no material viejo que resulte irrelevante para el contexto actual).
- ✓ Hojas, *pilots*, *post-its* o pizarras para anotar ideas.
- ✓ Espacio amplio para trabajo en grupos y discusión plenaria.





Desarrollo

Pensamiento crítico

a. Introducción:

- La persona facilitadora explica que la actividad busca identificar mensajes implícitos o explícitos que reproducen estereotipos o normas sociales injustas.
- Se recalca que no se trata de criticar a las personas que consumen esos contenidos, sino de analizar críticamente los discursos.

b. Análisis grupal:

- Se forman grupos pequeños (3-5 personas).
- Cada grupo recibe uno o varios ejemplos de contenido mediático.
- Deben responder las siguientes preguntas guía:
 - » ¿Qué mensaje transmite este contenido sobre género, relaciones, roles de poder?
 - » ¿Qué estereotipos se refuerzan?
 - » ¿Cómo podría reinterpretarse o cuestionarse este mensaje?

c. Presentación y reflexión:

- Cada grupo comparte su análisis con el resto.
- Reflexión guiada:
 - » ¿Cómo nos afecta consumir mensajes que refuerzan estereotipos?
 - » ¿Qué podemos hacer para cuestionar y cambiar estos discursos en nuestra vida cotidiana?

d. Cierre: **Se destaca la importancia del pensamiento crítico, la empatía y la capacidad de transformación de los mensajes mediáticos, fomentando que las personas jóvenes sean consumidoras activas con discernimiento y creadoras conscientes de contenido.**

18. Diario de emociones

Objetivo

Favorecer la identificación, procesamiento y expresión de emociones.

Materiales

- ✓ Hojas o cuadernos personales.
- ✓ Lapiceros, *pilots* o lápices de colores.



Desarrollo

- Cada persona escribe o dibuja cómo se sintió durante la semana, identificando al menos tres emociones y sus causas.
- Opcionalmente, se pueden agregar estrategias que utilizaron para gestionar esas emociones o alternativas que podrían funcionar mejor.
- En pequeños grupos, quienes quieran pueden compartir sus experiencias y reflexionar sobre las diferentes formas de manejar emociones.
- Reflexión final:
Reconocer que las emociones son normales, naturales, humanas y aprender a gestionarlas fortalece el bienestar personal y las relaciones interpersonales. Reconocer que todas tienen una función facilita su aceptación.

Manejo de
emociones y
sentimientos

19. Teatro de emociones

Objetivo

Practicar la identificación y regulación emocional a través de la expresión corporal y la dramatización.

Materiales

- ✓ Tarjetas con emociones escritas (opcional).



Desarrollo

- Se forman grupos pequeños. Cada grupo recibe una emoción para dramatizar (ejemplo: alegría, enojo, miedo, sorpresa).
- Cada grupo prepara una escena breve mostrando cómo surge la emoción y cómo puede gestionarse de manera saludable.
- Se presentan las escenas a la plenaria (todo el grupo), seguido de un espacio de reflexión sobre lo siguiente:
 - ¿Cómo se siente la emoción en el cuerpo?
 - ¿Qué estrategias ayudan a manejarla?
 - ¿Cómo podemos apoyar a otras personas cuando sienten emociones intensas?
- Reflexión final: **La expresión de emociones es válida, y aprender a gestionarlas fortalece la autoconciencia y la empatía.**

20. Mapa del estrés

Objetivo

Identificar situaciones que generan tensión y reconocer sus efectos en el cuerpo y la mente.

Materiales

- ✓ Hojas grandes o papelógrafo.
- ✓ Marcadores o lápices de colores.



Desarrollo

- Cada persona dibuja un “mapa” de su estrés, señalando situaciones que le generan mayor tensión en su vida cotidiana durante una semana (escuela, relaciones, decisiones, redes sociales, etc.).
- Se identifican en el dibujo síntomas físicos y emocionales asociados a cada situación (ejemplo: dolor de cabeza, ansiedad, irritabilidad).
- En pequeños grupos, se comparten estrategias que cada quien ha usado o podría usar para manejar el estrés.
- Reflexión final: **Reconocer patrones nos ayuda a actuar de manera más consciente y prevenir que el estrés nos domine. Tenemos la posibilidad de aprender a ser las jefas/los jefes de nuestra cabeza, para que “no se mande sola”.**

21. Caja de herramientas de relajación

Objetivo

Practicar técnicas concretas para reducir la tensión física y mental.

Materiales

- ✓ Papel y lapiceros.
- ✓ Música suave (opcional).

Desarrollo

- Cada persona hace una lista de técnicas que le ayudan a relajarse: respiración profunda, escuchar música, caminar, estirarse, escribir, dibujar, meditar, etc.
- En parejas, comparten sus estrategias y aprenden nuevas ideas de las demás personas del grupo.
- Luego, se hace un ejercicio breve de respiración guiada o estiramiento de 3-5 minutos para experimentar la relajación inmediata.
- Reflexión final: **Tener recursos personales para calmar la tensión facilita la gestión del estrés cotidiano. Además, compartir con otras personas las angustias y las prácticas para gestionarlas fomenta la colaboración y evita la soledad.**

22. Meditación guiada

Objetivo

Experimentar la meditación como herramienta para calmar la mente, manejar emociones y reducir el estrés.

Materiales

- ✓ Espacio tranquilo.
- ✓ Colchonetas, almohadones o sillas cómodas.
- ✓ Guía de meditación (facilitador/a o audio). En la aplicación MeditApp, hay varias meditaciones guiadas disponibles que pueden usarse.

Desarrollo

- Se explica brevemente que la meditación combina concentración y pensamiento positivo para lograr equilibrio interior.
- Las personas participantes se sientan de forma cómoda, si gustan pueden cerrar los ojos y seguir la meditación guiada:
 - Relajar el cuerpo.
 - Observar la respiración.
 - Dirigir la mente hacia pensamientos de paz, fuerza y claridad.
- Se finaliza lentamente, volviendo la atención al cuerpo y al espacio del taller.
- Reflexión final: **¿Qué sensaciones experimenté? ¿Cómo puedo usar esta práctica cuando sienta tensión o estrés?**

Contactos.

¿Querés unirte a algún espacio, pero no sabés en dónde?

Chequeá esta lista de espacios de participación para las personas jóvenes



En esta lista, se ubican oportunidades de participación. Algunas son exclusivas para personas estudiantes universitarias, otras están abiertas a todo público.



¡San José!

Danzú (UCR)

Conformado por estudiantes de la comunidad universitaria, previo proceso de audición. Además, todos los años la Institución imparte cursos libres de danza y ballet contemporáneos, sin requisitos académicos y dirigidos a la comunidad universitaria y al público en general.

Contactos:

 **2511-5040**

 **@danzu_ucr**

Federación de Estudiantes de la Universidad de Costa Rica (FEUCR)

Representa a los estudiantes de la UCR en temas académicos, sociales y políticos.

Contactos:

 **2511-1963 / 2511-1965 / 2511-1966**

 **directorqezio.feucr@ucr.ac.cr**

Club de Debate UCR

Fomenta el pensamiento crítico y la oratoria entre los estudiantes.

Contactos:

 **debate@ucr.ac.cr**

 **@debate.ucr**

 **[Página web aquí.](#)**

Frente Ecologista Universitario (FECOU)

Un órgano federativo autónomo que reúne a toda la población estudiantil comprometida con la problemática socio-ambiental.

Contactos:

 **@fecou.ucr**

 **FECOU-Frente Ecologista Universitario**

 **[Página web aquí.](#)**

Programa de voluntariado UCR

Promueve la participación estudiantil en proyectos de bien social, ambiental y de desarrollo humano.

Contactos:

 **2511-1055**

 **voluntariado@ucr.ac.cr**

 **[Página web aquí.](#)**



¡San José!

UCR Coral

Un proyecto de enseñanza, aprendizaje y proyección del canto coral que inicia en 2011, con el fin de interpretar un variado repertorio de música coral clásica y música coral nacional, pero también para incursionar en géneros diversos y populares como el “animé”.

Contactos:

 **8317 8869**

 **UCR Coral**

 **ucrcoral@gmail.com**

Sector Urbano Hip Hop

El grupo de representación de hip hop de la Universidad de Costa Rica Sector Urbano trabaja con el movimiento coreográfico, como manifestación musical contemporánea y con cierto uso de algunos desplazamientos del jazz.

Contactos:

 **2511-5040**

 **Prácticas Artísticas UCR**

 **practicasantisticas.updra@ucr.ac.cr**

Coro Universitario

Contactos:

 **aecucr@gmail.com**

 **Coro Universitario UCR**

Teatro Universitario UCR

Es un teatro profesional y un centro de producción, creación y experimentación teatral, que estimula la búsqueda de nuevas formas de expresión y la transformación y renovación del lenguaje escénico.

Contactos:

 **Teatro Universitario UCR**

 **teatrouniversitario.ucr@gmail.com**

 **Página web aquí.**



¡San José!

NarrArte UCR

Taller permanente de narración oral escénica enfocado en el rescate de las tradiciones orales costarricenses, latinoamericanas y mundiales.

Contactos:

 **2511-5040**

 narrarteucr@gmail.com

 [NarrArte UCR](#)

Cursos de extensión Casa Cultural TEC San José

Contamos con un selecto grupo de personas instructoras con amplia experiencia y conocimiento en sus campos que nos permiten ofrecer a la población cursos sumamente accesibles y de corta duración en diversas áreas para mejorar la calidad de vida y potenciar su desarrollo mediante la exploración de la creatividad y otras habilidades.

Contactos:

 **2552-5333**

 [Página web aquí.](#)

Baile Folklórico Herencias

Contactos:

 **2562-4442**

 angeline.soto.saldana@una.cr

Bailes Populares Katuir

Contactos:

 **2562-4442**

 [Bailes Populares Katuir](#)

 angeline.soto.saldana@una.cr

Grupo Experimental Euphonia

Contactos:

 **2562-4442**

 [Grupo Experimental Euphonia UNA PZ](#)

 angeline.soto.saldana@una.cr



¡Heredia!

Rondalla UNA

La Rondalla UNA está integrada tanto por estudiantes de diferentes carreras como por personas de todo el país. No es un requisito tener estudios avanzados en música.

Contactos:

 **2277-3023**

 hugo.castillo.castro@una.cr

 [Rondalla UNA](#)

UNAventura Voluntariado

Gestiona acciones con diferentes instancias universitarias, organizaciones y comunidades, con el fin de ejecutar iniciativas que favorezcan tanto a las personas estudiantes participantes como a las organizaciones contraparte.

Contactos:

 **2277-3213 / 2277-3264**

 aventura@una.cr

 [Página web aquí.](#)

Asociación Terra Nostra

Contactos:

 [Asociación Terra Nostra](#)

 [@asociacion_tn](#)

Marimba UNA

La agrupación Marimba UNA incorpora distintos instrumentos, tales como: bajo, guitarra, tumbadoras, redoblante, bombo, instrumentos de viento, etc.

Contactos:

 **2277-3023**

 hugo.castillo.castro@una.cr

 [Marimba UNA](#)

Futsal y Fútbol

Contactos:

 **2562-4442**

 angeline.soto.saldana@una.cr



¡Heredia!

Barbac Danza Folclórica

Agrupación artística representativa del Departamento de Promoción Estudiantil de la Vicerrectoría de Vida Estudiantil de la Universidad Nacional.

Contactos:

 **2277-3023**

 fraisa.alvarado.calvo@una.cr

 [Barbac](#)

 [@barbac_danzaforclorica_una](#)

Cuarteto de Sax

Esta agrupación está integrada por estudiantes de diferentes carreras que realizan una prueba de aptitud, sin que sea requisito que tengan estudios avanzados en música.

Contactos:

 **2277-3213 / 2277-3264**

 bryan.guevara.duarte@una.cr

 [@cuartetodesax.una](#)

Bailes Populares Querube

Es un grupo del género baile popular, el cual realiza montajes coreográficos en los ritmos de swing criollo costarricense, salsa, meregue, bolero, danzón, cha-cha-cha, tango, reggaeton, hip hop, entre otros.

Contactos:

 **2277-3201**

 gsalazar@una.cr

 [Bailes Populares Querube](#)

 [@querube_oficial](#)

Cimarrona Tradiciones

Contactos:

 **2277-3201**

 bryan.guevara.duarte@una.cr

 [@cimarronatradiciones_](#)

Ajedrez UNA

Contactos:

 **2277-3239**

 luis.cordero.jara@una.cr



¡Heredia!

Coro de la Sierra

Ha realizado presentaciones y conciertos a nivel nacional e internacional. Se interpreta un repertorio a cuatro o más voces a cappella de los diferentes períodos de la historia de la música.

Contactos:

 **2277-3023**

 [Coro de la Sierra](#)

Fútbol Masculino UNA

Contactos:

 **2277-3239**

 freddy.castro.salazar@una.cr

 [UNA Fútbol Masculino](#)

 [@una_futbol_masculino](#)

Atletismo UNA

Contactos:

 **2277-3239**

 rafael.mora.aguero@una.cr

Baloncesto Masculino UNA

Contactos:

 **2277-3239**

 luis.cordero.jara@una.cr

Baloncesto Femenino UNA

Contactos:

 **2277-3239**

 fabian.diaz.chaves@una.cr

 [@unafem_basket](#)

Natación UNA

Contactos:

 **2277-3239**

 katherine.bogantes.chaves@una.cr



¡Heredia!

Karate UNA

Contactos:

2277-3239

✉ juan.padilla.vindas@una.cr

f [Karate UNA Costa Rica](#)

Grupo Coreográfico Narajile

Contactos:

☎ **2562-6071**

📷 [@narajile_sarapiqui](#)

✉ leiner.carrillo.marin@una.cr

Fútbol Femenino UNA

Contactos:

2277-3239

✉ freddy.castro.salazar@una.cr

f [UNA Fútbol Femenino](#)

📷 [@una_futbolfemenino](#)

Porrismo UNA

Contactos:

2277-3239

✉ erick.siles.leandro@una.cr

f [Porrismo UNA](#)

📷 [@porrismo.una](#)

Voleibol femenino y masculino

Contactos:

☎ **2277-3239**

✉ braulio.godinez.blanco@una.cr

🌐 [Página web aquí.](#)



¡Guanacaste!

Conjunto Musical Juvenil

Agrupación musical juvenil que promueve la música tradicional costarricense. Los jóvenes pueden unirse para aprender y practicar música en grupo.

Contactos:

 **2680 0219**

 lic.santacruz@mep.go.cr

 [Página web aquí.](#)

CEPIA Costa Rica

Programas educativos, talleres de habilidades para la vida, deportes, arte y apoyo psicológico a niños, niñas y adolescentes en comunidades de Guanacaste. Los jóvenes pueden participar como voluntarios o beneficiarios de sus programas.

Contactos:

 **2653 8533**

 info@cepiacostarica.org

 [Página web aquí.](#)

Grupo Folclórico Guayacán

Enseña y promueve la danza folclórica guanacasteca entre niños y jóvenes.

Contactos:

 **6176-9631**

 mv449432@gmail.com

 [Página web aquí.](#)

Asociación de Estudiantes de la Universidad Nacional (AEUNA) – Sede Guanacaste

Organiza actividades culturales, académicas y recreativas para los estudiantes de la sede.

Contactos:

 **2511-9587**

 [Página web aquí.](#)



¡Guanacaste!

Compañía de Danza Huanacaxtle

Es un espacio donde estudiantes de la Sede de Guanacaste tienen la oportunidad de incursionar y desarrollarse en el ámbito de la danza tradicional de la región e investigar sobre su folclore, historia y cultura.

Contactos:

 **2690-0607**

 danzauproduccion@gmail.com

Asociación de Estudiantes de la Universidad de Costa Rica (AEUCR) – Sede Guanacaste

Promueve la participación estudiantil y organiza eventos para los jóvenes universitarios.

Contactos:

 **2511-4395**

 [Página web aquí.](#)

Grupo de Teatro Catársis

Consiste en un espacio de participación del estudiantado en actividades artísticas y culturales, que representen a la sede en las artes escénicas dentro y fuera de la comunidad universitaria y proyecten el acervo cultural de la provincia.

Contacto:

 [Página web aquí.](#)

Bailes Folclóricos Así es Nicoya

Contactos:

 **2562-6228**

 alexander.arias.gomez@una.cr

Bailes Populares Nicoya Latino

Contactos:

 **2562-6228**

 alexander.arias.gomez@una.cr

Banda Sistema Natural

Contactos:

 **2562-6228**

 alexander.arias.gomez@una.cr



¡Guanacaste!

Proyección Folklórica Tono Sepia

Contactos:

 **2562-6288**

 [Proyección Folklórica Tono Sepia - UNA Liberia](#)

 nelabustamanteg@gmail.com

Bailes Populares BailUNA

Contactos:

 **2562-6288**

 [BAILUNA-Grupo de Baile Popular UNA Liberia](#)

 joan.hernandez.benavides@una.cr

Fútbol y Futsal femenino y masculino

Contactos:

 **2562-6288**

 alexander.arias.gomez@una.cr

Teatro Érase UNA Vez

Contactos:

 **2562-6228**

 [Erase UNA Vez](#)

 alexander.arias.gomez@una.cr

Banda Última Avenida

Contactos:

 **2562-6288**

 [@una.ultimaavenida](#)

 joan.hernandez.benavides@una.cr



¡Guanacaste!

Teatro UNA Escena

Contactos:

 **2562-6288**

 joan.hernandez.benavides@una.cr

CimarrUNA

Contactos:

 **2562-6288**

 joan.hernandez.benavides@una.cr



¡Alajuela!

Grupos Artísticos Culturales de la Universidad Técnica Nacional (UTN)

Varias agrupaciones: música, danza folklórica y contemporánea, teatro, artes visuales.

Contactos:

 **2435-5000**

 acdr@utn.ac.cr

 [Página web aquí.](#)

Sörbö

Agrupación artística que pretende contribuir con el rescate de la música folklórica costarricense por medio del baile y su proyección, para fortalecer los valores, las costumbres y las tradiciones de la comunidad regional y nacional.

Contactos:

 **2511 7018**

 [Grupo de Bailes Folklóricos Sörbö](#)

IntegraTEC

Mentoría universitaria en el que se promueve el desarrollo de liderazgo y habilidades socioemocionales en las personas estudiantes participantes.

Contactos:

 jflores@tec.ac.cr

MotivArte

Colectivo cultural de jóvenes que promueven expresiones artísticas locales (artesanos, danza, poesía, producción cultural comunitaria).

Contactos:

 **8865-3466**

 festivalmotivartesc@gmail.com

 [Página web aquí.](#)

Pasión Cultural

Danza folklórica, expresiones artísticas; talleres de baile.

Contactos:

 **8803-7315 / 8976-9847**

 pasionalbailar@hotmail.com



¡Alajuela!

Alajuela Ciudad Palabra

Por medio del arte de contar historias creamos identidad, fomentamos el intercambio cultural, construimos alianzas y producimos talleres, festivales, encuentros, espacios de expresión artística, intercambios, concursos, y otras actividades.

Contatos:

 **8909 4247**

 info@alajuelaciudadpalabra.com

 [Alajuela Ciudad Palabra](#)

 [Página web aquí.](#)

SEPROJOVEN

Organización que usa el arte, recreación y juego como herramientas educativas con niñez, adolescencia y juventud.

Contatos:

 **2430-4482**

 [SEPROJOVEN](#)

Voluntariado “Altair – Movimiento Internacional Sociocultural y Educativo en el Tiempo Libre”

Proyecto educativo-voluntariado con niños y jóvenes: actividades de ocio educativo, naturaleza, desarrollo comunitario.

Contatos:

 [Página web aquí.](#)

Centro Alajuelense de la Cultura

Talleres de danza, teatro, artes plásticas, charlas, exposiciones; espacio comunitario para cultura.

Contatos:

 **2440-1022 / 2441-1281**

 centroalajuela@cultura.cr

Asociación Folclórica y Cultural Trapiche

Contatos:

83313787

 asociacionfolkloricatrapi che@gmail.com
sandraugaldecruz@yahoo.es

 [Asociación Folklórica y cultural Trapiche](#)

 [@trapiche_cr](#)

 [Página web aquí.](#)



¡Puntarenas!

Etapla Básica de Artes Integradas Danza UCR Sede del Pacífico

Danza contemporánea, expresión artística de estudiantes, formación en artes escénicas.

Contactos:

 **2511-7433**

 jimmyortizchinchilla@gmail.com

 [Página web aquí.](#)

Bailes Populares Dansay

Contactos:

 esteban.rivera.cerdas@una.cr

Futsal femenino y masculino

Contactos:

 esteban.rivera.cerdas@una.cr

Arena y Sol (teatro y danza)

Contactos:

2630-0700

 pgarcia@utn.ac.cr

 [Arena y Sol UTN](#)

Grupo de Teatro, Sede del Pacífico UCR

Reúne estudiantes y recursos de la Sede del Pacífico, para montar obras de teatro que lleven un mensaje positivo a los espectadores, buscando un cambio en su calidad de vida.

Contactos:

 **2511-7411/ 2511-7409**

Fútbol Masculino (UTN)

Contactos:

 **2630-0754 ext.4054**

 hvillalobos@utn.ac.cr



¡Puntarenas!

Voluntariado Cruz Roja Región Puntarenas

Contactos:

 **2663 6636**

 juntaregional6@cruzroja.or.cr

 [Cruz Roja Costarricense Región
Puntarenas](#)

 [Página web aquí.](#)

Fútbol Sala Masculino (UTN)

Contactos:

 **2630-0700**

Atletismo (UTN)

Contactos:

 **2630-0700**

Salvavidas Santa Teresa

Contactos:

 [Página web aquí.](#)

Fútbol Sala Femenino (UTN)

Contactos:

 **2630-0700**

Taekwondo (UTN)

Contactos:

 **2630-0700**



¡Cartago!

Grupo de Teatro, Recinto Paraíso

Promueve el arte teatral y su función ética, estética y social con la creación de espectáculos de calidad en forma y fondo, para fortalecer el desarrollo cultural y artístico.

VolunTEC

Contactos:

 **2550 2896**

 demora@tec.ac.cr

Danza TEC

Contactos:

 **2550 2893 / 2550 2045**

 ana.valverde@tec.ac.cr

IntegraTEC

Mentoría universitaria, donde se promueve el desarrollo de liderazgo y habilidades socioemocionales en las personas estudiantes participantes.

Contactos:

 **2550 2227**

 integratec@tec.ac.cr

Áncora TEC

Contactos:

 **2550 2343**

 elcastillo@tec.ac.cr

Danzartec

Contactos:

 **2401 3073**

 ochanis@tec.ac.cr

Compañía Folclórica Tierra y Cosecha

Contactos:

 **2550 2718**

 tierraycosecha@tec.ac.cr



¡Cartago!

Grupo experimental de expresión corporal

Contactos:

 2550 2893

 ana.valverde@tec.ac.cr

Teatro TEC

Contactos:

 2550 2343

 aramos@tec.ac.cr

Federación de Estudiantes del Tecnológico de Costa Rica (FEITEC)

Contactos:

 2550 2033

 [@feitec](https://www.instagram.com/feitec)

JAMTEC

Contactos:

 2550 2720

 vimeza@tec.ac.cr

Orquesta de Guitarras del Tecnológico de Costa Rica

Contactos:

 2550 2895

 lmonge@tec.ac.cr

Natación

Contactos:

 25502661

 lisanchez@tec.ac.cr

Balonmano

Contactos:

 25502193

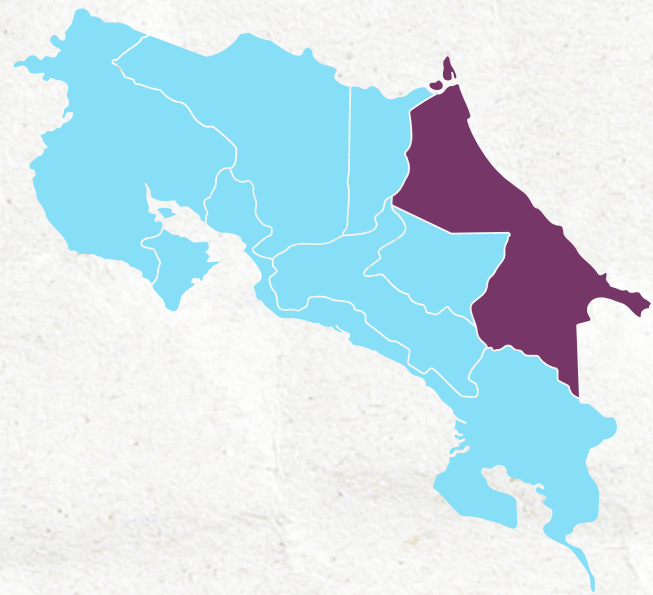
 roquiros@tec.ac.cr

Fútbol Sala Masculino y Femenino

Contactos:

 25502563

 jhortega@tec.ac.cr



¡Limón!

Etapa Básica de Música en Limón

Nace por la inquietud de maestros de música de la comunidad y funcionarios universitarios, de conocer, aprender, leer y escuchar la música autóctona.

Contatos:

 **2511-3633**

 **Preuniversitario de Artes Musicales, sede Caribe**

Teatro Estudiantil de Limón

Este grupo brinda un espacio de expresión teatral para los estudiantes donde, pueden experimentar el acercamiento a los diferentes componentes del arte dramático, vivenciar activamente el proceso creativo fortaleciendo valores de disciplina y trabajo grupal.

Contatos:

 **25117307 / 25113633**

 **luis.urena@ucr.ac.cr**

Asociación Universitaria de Estudiantes Limonenses (AUDEL)

Contatos:

 **2511 7333**

 **audelcaribe@gmail.com**

 **AUDEL**

Grupo de Teatro Recinto de Guápiles

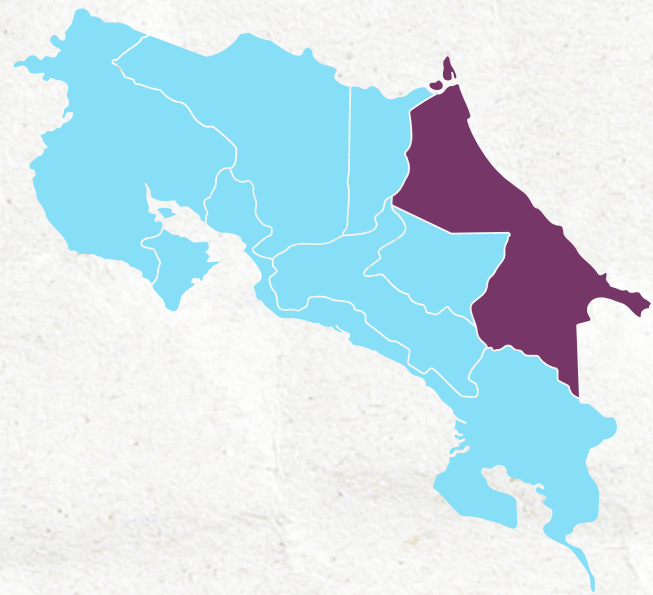
Brinda un espacio de expresión escénica utilizando los medios que la Universidad de Costa Rica y los diferentes actores sociales de Guápiles puedan facilitar, para que el estudiantado y las personas interesadas de la comunidad puedan experimentar el acercamiento a los diferentes componentes del arte dramático.

IntegraTEC

Mentoría universitaria, donde se promueve el desarrollo de liderazgo y habilidades socioemocionales en las personas estudiantes participantes.

Contatos:

 **mabarrios@tec.ac.cr**



¡Limón!

Asociaciones Estudiantiles del Centro Académico Limón - TEC

Contactos:

 **2552-5333**

Fundación Cuencas de Limón

Contactos:

 **8723-4884**

 fundacionclimon@gmail.com

CR Juventud Limón (Programa de la Cruz Roja Costa Rica)

Participa en actividades de voluntariado, emergencias, salud comunitaria.

Contactos:

 **2528 0162**

 juventudregional7@cruzroja.or.cr

 [CR Juventud Limón](#)

Juventud Con Una Misión Puerto Viejo

Ofrecen oportunidades de voluntariado, misiones y formación en liderazgo juvenil.

Contactos:

 **7014-0550**

 [Página web aquí.](#)

Asociación Estudiantes UNED Limón

Contactos:

 fundacionclimon@gmail.com

 [Asociación Estudiantes UNED Limón](#)



¡Limón!

Casa de la Cultura de Limón

Ofrece talleres gratuitos de arte, música, danza y participación comunitaria para jóvenes.

Contactos:

 **2758 0172**

 [Casa De La Cultura Limón](#)

Voluntariado Fundación Acción Joven - Limón

Trabaja en colegios de la provincia con programas de prevención de deserción. La población universitaria puede unirse como voluntaria.

Contactos:

 **2271 4407 / 7007 7327**

 **info@accionjoven.org**

 **[Página web aquí](#)**

¡Bonus!

Recursos ofrecidos por la oficina de Bienestar y Salud (OBS)

Contactos:



[Página web aquí.](#)



[Directorio de contactos para la salud mental](#)



[Manual para la salud mental](#)

Fundación PANIAMOR

Es una organización no gubernamental, sin fines de lucro, sin filiación político-partidista, de carácter técnico y naturaleza preventiva, que trabaja para incorporar la cultura de los derechos de la niñez y la adolescencia en la acción política y social.

Contacto:



[Página web aquí.](#)

JovenSalud

Es una plataforma educativa que te ayudará a mejorar tu vida y desarrollar tu bienestar. JovenSalud es administrada por TeenSmart Internacional.

Contacto:



[Página web aquí.](#)

Bibliografía

Abilio, C. (2017, 20 de mayo). *Uberizacao do trabalho: subsuncao real da viracao*. Blog Da Boi Tempo. <https://blogdaboitempo.com.br/2017/02/22/uberizacao-do-trabalhosubsuncao-real-da-viracao/>

Ahmed, S. (2015). *La política cultural de las emociones*. Programa Universitario de Estudios de Género, Universidad Autónoma de México.

Araya, L. (2016). *Cooperativas cafetaleras costarricenses: características de la comunicación con sus asociados y asociadas* [Tesis de Maestría, Universidad de Costa Rica].

Araya, L. (2021). *Felicidade instrumental em organizacoes cooperativas costarriquenhas: entre a gestao individualista e o sentido cooperativo* [Tesis de Doctorado, Universidad Federal de Rio de Janeiro].

Araya, L., y Labarca, C. (2022). Confianza y cooperacion en el crisol de la gestion organizacional contemporanea. *Programa de investigación procesos de comunicación y organización*, 46.

Barbero, J. M. (2002). Jovenes: comunicacion e identidad. *Pensar Iberoamérica*, 6.

Barker, J. (2009). Introduction: Ethnographic Approaches to the Study of Fear. *Anthropologica*, 51(2), 267-272.

Barrera, J. A. (2010). El miedo colectivo: el paso de la experiencia individual a la experiencia colectiva. *El Cotidiano*, (159), 5-10.

Bauman, Z. (1998). *O mal-estar da pós-modernidade*. Zahar Editores.

Beck, U. (2011). *Sociedade do risco*. Editora.

Bendassolli, P. (2017). O mal-estar na sociedade da gestao e a tentativa de gestao de mal-estar. En V. Gaulejac (Ed.), *Gestão como doença social: Ideologia, poder gerencialista e fragmentação social* (pp. 11-25). Editora Ideias y Letras.

Caletti, S. (2001). Siete tesis sobre comunicacion y politica. *Diálogos de la Comunicación*, (63), 37-49.

Campos, R., Pereira, I., y Simoes, J. A. (2016). Ativismo digital em Portugal: Um estudo exploratorio. *Sociologia, problemas e práticas*, (82), 27-47. <http://spp.revues.org/2460>

- Canavilhas, J. (2011). El nuevo ecosistema mediático. *Index. Comunicación: Revista científica en el ámbito de la Comunicación Aplicada*, 1(1), 13-24.
- Castellanos, V. (2022). Confinamiento involuntario durante la Pandemia COVID-19: Costos en la salud mental y psicosocial. *Horizonte Sanitario*, 22(2), 445-454. <https://revistahorizonte.ujat.mx/index.php/horizonte/article/view/4984/4258>
- Cerbino, M., Panchi, M., y Angulo, N. (2023). Jovenes ecuatorianos en pandemia: tiempo y espacio fracturados. *Civitas-Revista de Ciencias Sociales*, 23. <https://doi.org/10.15448/1984-7289.2023.1.41998>
- Ciruela, A. (2006). La función directiva en las cooperativas agrarias: estudio empírico en las sociedades cooperativas cafetaleras de Costa Rica. *CIRIEC España, Revista de Economía Pública, Social y Cooperativa*, 55, 253-288.
- Chavez, A. (2009). La industria del miedo en la sociedad contemporánea. *Realidad y reflexión*, 8(25), 85-94.
- Cordero, M. (2021, 27 de octubre). La otra epidemia: Costa Rica supera crecimiento mundial de casos por depresión y ansiedad. *Semanario Universidad*. <https://semanariouniversidad.com/pais/la-otra-epidemia-costa-rica-superacrecimiento-mundial-de-casos-por-depresion-y-ansiedad/>
- Davey, J. A., y Berrospi, L. C. (2022). Adicción a las redes sociales y autoestima en jóvenes de una universidad privada de Lima. *Universidad Privada del Norte*.
- Delgado, C. (s.f.). *Viajando a Ítaca por mares cuantitativos: manual para investigar en grado y posgrado*. Amaru Ediciones.
- Duncan, G. (2013). La división del trabajo en el narcotráfico: mercancía, capital y geografía del Estado. En J. Giraldo (Ed.), *Economía criminal y poder político*. Centro de Analisis Politico – Universidad EAFIT.
- Ehrenberg, A. (2010). *O culto da performance: Da aventura empreendedora a depressao nervosa*. Aparecida: Idéias y Letras.
- Fassin, D. (2011). *Humanitarian reason: a moral history of the present*. University of California Press.
- Fernandez, A. M., Dufey, M., y Mourgues, C. (2007). Expresión y reconocimiento de emociones: un punto de encuentro entre evolución, psicofisiología y neurociencias. *Revista Chilena de Neuropsicología*, 2(1), 8-20.
- Friedrich-Ebert-Stiftung. (2024). *Juventudes: Asignatura pendiente. Encuesta sobre participación y actitudes políticas de las juventudes en América Latina y el Caribe*. Recuperado de <https://www.juventudesFES.org>
- Franco-Guanilo, R., y Hervias-Guerra, E. (2022). Estructura factorial, validez y confiabilidad de la escala de nomofobia en estudiantes de una universidad estatal de Lima Metropolitana. *Propósitos y Representaciones*, 10(2). <https://doi.org/10.20511/pyr2022.v10n2.1572>
- Freire, J. (2010). *Ser feliz hoje: reflexões sobre o imperativo da felicidade*. Editora FGV.
- Foucault, M. (2008). *O nascimento da biopolítica*. Editora Martins.
- Gaulejac, V. D. (2007). *Gestão como doença social: ideologia, poder gerencialista e fragmentação social*. Editora Ideias y Letras.

Gentile, N. (2019). Con qué sueñan los jóvenes y a qué le tienen temor. Un estudio exploratorio a nivel local. En M. Paredes y L. Monteiro (Eds.), *Desde la niñez a la vejez: Nuevos desafíos para la comprensión de la sociología de las edades* (pp. 159-180). Teseo.

Goncalves, M. P., Freires, L. A., Tavares, J. E. T., Vilar, R., y Gouveia, V. V. (2021). Fear of COVID and trait anxiety: Mediation of resilience in university students. *Psicologia: Teoria e Prática*, 23(1), 1-16.

Guevara, A. (2016). El otro como objeto: biopolítica, transpolítica y diagnóstico. *IUSTITIA*, (14), 163-180. <https://doi.org/10.15332/iust.v0i14.1690>

Guinsberg, E. (2001). *La salud mental en el neoliberalismo*. Plaza y Janés.

Han, B. C. (2017). *Sociedade do Cansaço*. Editora Vozes.

Hernández, E. H., y Moreno-Murcia, J. (2017). Apoyo a la autonomía entre estudiantes, estrés percibido y miedo a la evaluación negativa: relaciones con la satisfacción con la vida. *Psicologia Conductual*, 25(3), 517-528. <https://search-proquest-com.ezproxy.sibdi.ucr.ac.cr/scholarly-journals/apoyo-la-autonomia-entre-estudiantes-estres/docview/1975570145/se-2>

Huhn, S. (2012). *Criminalidad y discurso en Costa Rica: reflexiones críticas sobre un problema social*. FLACSO.

Illich, I. (1975). *Némesis médica: La expropiación de la salud*. Barral.

Jacobo-Galicia, G., Maynez-Guaderrama, A. I., y Cavazos-Arroyo, J. (2021). Miedo al Covid, agotamiento y cinismo: su efecto en la intención de abandono universitario. *European Journal of Education and Psychology*, 14(1), 1-18.

Luque, L. E., Osre, V. R., Aramburu, E., Aguirre, C. C., Fernandez, M., y Gomez, R. A. (2020). Uso problemático de redes sociales virtuales y miedo a quedar afuera (FoMO). *Anuario de Investigaciones de la Facultad de Psicología*, 4(4), 63-77.

Maldonado, I., y Reich, M. (2013). Estrategias de afrontamiento y miedo a hablar en público en estudiantes universitarios a nivel de grado. *Ciencias Psicológicas*, VII(2), 165-182.

Marin-Cortes, A., Franco-Bustamante, S., Betancur-Hoyos, E., y Velez-Zapata, V. (2020). Miedo y tristeza en adolescentes espectadores de cyberbullying. Vulneración de la salud mental en la era digital. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*, (61), 66-82.

Martin-Baró, I. (1984). Guerra y salud mental. *Revista de Psicología de El Salvador*, IX(35), 71-88.

Martin-Baró, I. (1988). La violencia política y la guerra como causas del trauma psicosocial en El Salvador. *Revista de Psicología de El Salvador*, VII(28), 123-141.

Martins, I., Monsalve, J. P. P., y Martinez, A. V. (2018). Self-confidence and fear of failure among university students and their relationship with entrepreneurial orientation: Evidence from Colombia. *Academia Revista Latinoamericana de Administración*, 31(3), 471-485.

Miller, W. (1997). *The anatomy of disgust*. Harvard University Press.

Mingo, A. (2020). "Juntas nos quitamos el miedo": Estudiantes feministas contra la violencia sexista. *Revista Iberoamericana de Educación Superior*, 11(31), 3-23.

Mondragón-Sánchez, E. J., Landeros-Olvera, E., y Perez-Noriega, E. (2020). Validación de la Escala de Miedo a la Muerte de Collett-Lester en estudiantes universitarios de enfermería de México. *MedUNAB*, 23(1), 11-22.

Morin, E. (1984). *Ciencia con consciencia* (pp. 293-368). Anthropos.

Nava, M., y Garcia, G. A. (2021). Socialización de información y miedo al crimen en universitarios: Consecuencias en la economía nocturna en el Paseo del Ángel, Culiacán, Sinaloa. *Relaciones. Estudios de Historia y Sociedad*, 42(166), 119-147.

Nussbaum, M. (2006). *El ocultamiento de lo humano: Repugnancia, vergüenza y ley* (Vol. 77). Katz Editores.

OMS. (1997). *Life Skills Education for Children and Adolescents in Schools*. Geneva: WHO.

Ornelas, M., Gastelum, G., Lopez-Walle, J., y Rodriguez-Villalobos, J. M. (2016). Composición factorial de la escala de ansiedad ante el envejecimiento de Lasher y Faulkender en estudiantes universitarios mexicanos. *Formación Universitaria*, 9(2), 73-80.

Orozco-Ramírez, L. A., Ybarra-Sagarduy, J. L., Romero-Reyes, D., y Esparza-del-Villar, O. A. (2020). Direct and indirect victimization and post-traumatic stress symptoms in university students in Northeastern Mexico. *Acta Colombiana de Psicología*, 23(1), 311-319.

PROLEDI. (2023). *Encuesta sobre libertad de expresión y confianza en medios de comunicación*. Universidad de Costa Rica.

Puente, H., Fernandez, M., Sequeiros, C., y Lopez, M. (2015). Los estudios sobre jóvenes y TICs en España. *Revista de Estudios de Juventud*, 110, 155-172.

Perez, J. M., y Valverde, N. E. (2022). Escala de miedo a la muerte de Collett-Lester (CL-FODS): Evidencias psicométricas y datos normativos en jóvenes universitarios de la ciudad de Lima, 2022.

Perez, V. R., Olan, J. R. A., Rodriguez, A. R., y Morales, R. F. (2017). Miedo, ansiedad y afrontamiento: Estudiantes universitarios mexicanos. *Revista Iberoamericana de Psicología*, 10(1), 83-92.

Quintero, S., y Simkin, H. (2020). Adaptación y validación al español de la Escala de Miedo a la Muerte de Collett-Lester "FODS". *Subjetividad y Procesos Cognitivos*, 24(1), 84-93.

Ramirez, A. M. (2022). Adicción a las redes sociales y su relación con la adaptación interpersonal en los adolescentes [Proyecto de investigación previo a la obtención del título de Psicóloga Clínica]. Universidad Católica del Ecuador.

Ramos, R., y Pac, D. (2019). La juventud como early adopter del cambio tecnológico: Un análisis de los jóvenes aragoneses (España). *Sociología, Problemas e Prácticas*, (91), 23-37.

Ramos-Vera, C., Garcia Ampudia, L., y Serpa Barrientos, A. (2021). Rol mediador del estrés en la relación del miedo al COVID-19 y el insomnio en universitarios de ciencias de la salud. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 40(7), 691-699.

Reguillo, R. (2000). *Los laberintos del miedo: Un recorrido para fin de siglo*. Revista de Estudios Sociales, (05), 63-72.

Reguillo, R. (2001). Imaginarios globales, miedos locales. La construcción social del miedo en la ciudad. *Estudios: Revista de Investigaciones Literarias*, (17), 47-64.

- Reguillo, R. (2002). El otro antropológico: Poder y representación en una contemporaneidad sobresaltada. *Anàlisi: Quaderns de Comunicació i Cultura*, (29), 63-79.
- Reguillo, R. (2006). Los miedos: sus laberintos, sus monstruos, sus conjuros. Una lectura socioantropológica. *Etnografías Contemporáneas*, 2(2), 45-75.
- Reguillo, R. (2007). Horizontes fragmentados: Una cartografía de los miedos contemporáneos y sus pasiones derivadas. *Diálogos de la Comunicación*, 75.
- Riano-Vargas, A., y Rocha-Salamanca, P. (2020). La estadística en los medios de comunicación como detonante del miedo en estudiantes universitarias colombianas. *Revista Científica*, 37(1), 6-1
- Rodriguez, J. A., y Reyes, M. Q. (2016). Miedo al delito y medios de comunicación tradicionales: Un estudio exploratorio con universitarios venezolanos. *Espacio Abierto: Cuaderno Venezolano de Sociología*, 25(2), 145-166.
- Rojas-Jara, C., Henriquez, F., Sanhueza, F., Nunez, P., Inostroza, E., Solis, A., y Contreras, D. (2018). Adicción a Internet y uso de redes sociales en adolescentes: Una revisión. *Revisiones*, 43(4), 39-54.
- Rotker, S. (2000). *Ciudadanías del miedo*. Nueva Sociedad.
- Salgado, J. (2016). Entre solitarios e solidários: o empreendedor nos discursos da Folha de S. Paulo (1972-2011) [Tesis de Doctorado, Universidad Federal de Rio de Janeiro].
- Suarez, A. A. G., Nunez, R. P., y Castro, W. R. A. (2021). Percepciones de seguridad ciudadana en jóvenes escolarizados en una ciudad fronteriza. *Revista Boletín Redipe*, 10(13), 880-893.
- Suarez, C. (2017). *Gordofobia: Un tránsito entre la enfermedad y la cosificación del cuerpo femenino* [Trabajo de Grado, Universidad La Laguna].
- Torres-Perez, Y., Pena-Leyva, E., y Almarales-Ramos, O. (2021). ¿Cuáles son los principales miedos de los estudiantes universitarios y cómo atenderlos en tiempos de COVID? *Opuntia Brava*, 13(4), 167-180.
- Varchetta, M., Frascchetti, A., Mari, E., y Giannini, A. M. (2020). Adicción a redes sociales, miedo a perderse experiencias (FoMO) y vulnerabilidad en línea en estudiantes universitarios. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 14(1).
- Vasconez, B. (2005). La construcción social del miedo: Caso Sucumbíos. Universidad Andina Simón Bolívar, Ediciones Abya-Yala, Corporación Editora Nacional.
- Villa-Martinez, M. I. (2002). El miedo: Reflexiones sobre su dimensión social y cultural. Corporación Región, Medellín, Colombia.



Narrativas del miedo

Conozca más sobre este proyecto, nuestros programas y trabajo en los siguientes canales:



[**https://cicom.ucr.ac.cr/**](https://cicom.ucr.ac.cr/)



CICOM - UCR



@cicom.ucr



CICOM

Centro de
**Investigación en
Comunicación**

INIE

Instituto de
**Investigación en
Educación**

OBS

Oficina de
**Bienestar y
Salud**

