

Proyecto de investigación

De las narrativas del miedo a

las habilidades para la vida

y la ciudadanía

Informe de resultados elaborado para el Departamento de Docencia Universitaria (DEDUN)

Elaborado por: Lisbeth Araya Jiménez y Alison Lobo Salas



CICOM
Centro de
Investigación en
Comunicación

INIE
Instituto de
Investigación en
Educación

OBS
Oficina de
Bienestar y
Salud

FUNDACION •
paniamor
Costa Rica

De las narrativas del miedo, a las habilidades para la vida y la ciudadanía

Equipo de investigación

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 y diagramación

Diana Castro Brenes



CICOM

Centro de
**Investigación en
Comunicación**

VI

Vicerrectoría de
Investigación

Esta investigación se enmarca en el 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.



Capítulo 1. **Presentación** **6**

Capítulo 2. **Metodología** **8**

Capítulo 3. **Resultados** **10**

3.1 Datos sociodemográficos de la muestra de las sedes regionales **11**

3.1.1 Género, edad y núcleo de convivencia **11**

3.1.2 Provincia y colegio de procedencia **12**

3.1.3 Área del conocimiento en la que se forman **13**

3.1.4 Necesidades (in)satisfechas **13**

3.2 Datos sociodemográficos de la muestra de la sede Rodrigo Facio **15**

3.2.1 Género, edad y núcleo de convivencia **15**

3.2.2 Provincia y colegio de procedencia **16**

3.2.3 Área del conocimiento en la que se forman **17**

3.2.4 Necesidades (in)satisfechas **17**

3.3 Síntesis de datos sociodemográficos **19**

3.4 Miedo genérico, omnipresente y psicosocial **19**

3.5 Entornos y lugares del miedo **27**

3.6 Relaciones interpersonales y redes de apoyo **36**

3.7 Percepción corporal y autodefiniciones identitarias **41**

3.8 Ecosistema mediático **46**

3.9 Reacciones emocionales frente al miedo y estrategias de afrontamiento **50**

3.10 Análisis de variables predictoras del miedo **60**

Capítulo 4. **Conclusiones** **64**

Capítulo 5. **Referencias** **67**

Índice de gráficos

Gráfico 1. Distribución porcentual del estudiantado según Sedes Regionales UCR (2023).	9	Gráfico 10. Porcentaje del estudiantado que han sentido miedo en los últimos seis meses en la sede Rodrigo Facio UCR (2024).	23
Gráfico 2. Distribución porcentual del estudiantado según provincia de procedencia en las sedes regionales UCR (2023).	12	Gráfico 11. Frecuencia con la que el estudiantado siente miedo la mayor parte del tiempo en la sede Rodrigo Facio UCR (2024).	23
Gráfico 3. Cobertura de necesidades básicas en los últimos 6 meses en las sedes regionales UCR (2023).	14	Gráfico 12. Frecuencia con la que el estudiantado siente que algo malo va a pasar en la sede Rodrigo Facio (2024).	24
Gráfico 4. Distribución porcentual del estudiantado según provincia de procedencia en la sede Rodrigo Facio UCR (2024).	16	Gráfico 13. Miedos psicosociales en la sede Rodrigo Facio UCR (2024).	25
Gráfico 5. Cobertura de necesidades básicas en los últimos seis meses en la sede Rodrigo Facio UCR (2024).	18	Gráfico 14. Lugares donde el estudiantado experimenta miedo en las sedes regionales UCR (2023).	28
Gráfico 6. Porcentaje del estudiantado que ha sentido miedo en los últimos seis meses en las sedes regionales UCR (2023).	20	Gráfico 15. Miedos sociopolíticos en las sedes regionales UCR (2023).	31
Gráfico 7. Frecuencia con la que el estudiantado siente miedo la mayor parte del tiempo en las sedes regionales (2023).	20	Gráfico 16. Lugares donde el estudiantado experimenta miedo en la sede Rodrigo Facio UCR (2024).	33
Gráfico 8. Frecuencia con la que el estudiantado siente que algo malo va a pasar en las sedes regionales UCR (2023).	21	Gráfico 17. Miedos sociopolíticos en la sede Rodrigo Facio UCR (2024).	34
Gráfico 9. Miedos psicosociales en las sedes regionales UCR (2023).	22		

Gráfico 18. Nivel de confianza con amistades más cercanas en las sedes regionales UCR (2023).	37	Gráfico 28. Cantidad de horas de televisión vistas por semana en las sedes regionales UCR (2023).	46
Gráfico 19. Persona de apoyo para acudir al hospital en las sedes regionales UCR (2023).	38	Gráfico 29. Cantidad de horas dedicadas al consumo de contenidos digitales en las sedes regionales UCR (2023).	47
Gráfico 20. Personas con quienes dialogan sus problemas en las sedes regionales UCR (2023).	38	Gráfico 30. Cantidad de horas de televisión vistas por semana en la sede Rodrigo Facio UCR (2024).	47
Gráfico 21. Nivel de confianza con amistades más cercanas en la sede Rodrigo Facio UCR (2024).	39	Gráfico 31. Cantidad de horas dedicadas al consumo de contenidos digitales en la sede Rodrigo Facio UCR (2024).	48
Gráfico 22. Persona de apoyo para acudir al hospital en la sede Rodrigo Facio UCR (2024).	40	Gráfico 32. Reacciones emocionales frente al miedo en las sedes regionales UCR (2023).	50
Gráfico 23. Personas con quienes dialogan sus problemas en la sede Rodrigo Facio UCR (2024).	40	Gráfico 33. Estrategias de afrontamiento ante situaciones inesperadas en las sedes regionales UCR (2023).	52
Gráfico 24. Nivel de satisfacción con el cuerpo en las sedes regionales UCR (2023).	41	Gráfico 34. Prácticas cotidianas saludables del estudiantado en las sedes regionales UCR (2023).	54
Gráfico 25. Autopercepción identitaria del estudiantado por género en las sedes regionales UCR (2023).	42	Gráfico 35. Reacciones emocionales frente al miedo en la sede Rodrigo Facio UCR (2024).	55
Gráfico 26. Nivel de satisfacción con el cuerpo en la sede Rodrigo Facio UCR (2024).	43	Gráfico 36. Estrategias de afrontamiento ante situaciones inesperadas en la sede Rodrigo Facio UCR (2024).	56
Gráfico 27. Autopercepción identitaria del estudiantado por género en la sede Rodrigo Facio UCR (2024).	43	Gráfico 37. Prácticas cotidianas saludables del estudiantado en la sede Rodrigo Facio UCR (2024).	58

Capítulo 1.

Presentación

De las narrativas del miedo a las habilidades para la vida y la ciudadanía es un proyecto de investigación (que abreviamos *Narrativas del miedo*), inscrito en el programa denominado Narrativas, Subjetividades e Interseccionalidades, del Centro de Investigación en Comunicación (CICOM), de la Universidad de Costa Rica (UCR). *Narrativas del miedo* se ejecutó durante tres años (2023-2025) gracias al Fondo de Estímulo a la Investigación (2022), otorgado por la Vicerrectoría de Investigación, también de la UCR.

El equipo de investigación está integrado por las siguientes personas: Dra. Lisbeth Araya, docente en la Escuela de Comunicación (ECCC) y del Programa de Doctorado en Educación, investigadora en el CICOM, catedrática de la UCR quien, en este proyecto, funge como investigadora principal; Dra. Jacqueline García Fallas, directora del Programa de Doctorado en Educación y Vicedecana de la Facultad de Letras, investigadora en el INIE y catedrática de la UCR, quien en este proyecto funge como investigadora colaboradora; M.Psc. Cynthia Córdoba López, Jefatura de la Unidad de Promoción de la Salud de la Oficina de Bienestar y Salud de la UCR, quien en este proyecto funge como investigadora

asociada; MASSS. Ana Yanci Zúñiga Bermúdez también funcionaria de la Unidad de Promoción de la Salud de la Oficina de Bienestar y Salud de la UCR, quien en este proyecto funge como investigadora asociada; M.Psc. Oscar Valverde Cerros, director ejecutivo de la Fundación PANIAMOR, quien en este proyecto funge como investigador colaborador, y la asistente de investigación Alison Lobo Salas, coautora del presente informe. Al inicio del proyecto se contó también con la asistencia en investigación de Mariana Cajina Rojas.

La investigación se propuso caracterizar las *narrativas del miedo* de las personas estudiantes de los cursos de Humanidades en la Universidad de Costa Rica y su relación con las vivencias, percepciones y decisiones de esta población. Este objetivo general se traduce en objetivos específicos a través de los cuales se buscó comprender las fuentes de los miedos juveniles, los objetos y lugares del miedo. Los miedos se definieron como psicosociales y sociopolíticos, además, se establecieron sus diversas intensidades. El estudio también se propuso describir la influencia de las *narrativas del miedo* en la construcción de los proyectos de vida y las posibilidades de generar

vínculos interpersonales e identificar la relación entre las tres dimensiones analíticas del estudio, es decir, las narrativas del miedo, las habilidades para la vida y el ejercicio ciudadano. Su cuarto y último objetivo específico fue divulgar los procesos y resultados de investigación, objetivo en el que se sustenta la existencia de este informe al Departamento de Docencia Universitaria (DEDUN) de la Facultad de Educación de la UCR.

Este es un informe de naturaleza centralmente descriptiva que recoge los principales datos de las dos muestras de personas estudiantes, cuyas características se explican en la siguiente sección. Algunos de

los datos se ponen en diálogo con los referentes teóricos del proyecto para aportar a su reflexión y análisis, se retoma especialmente la perspectiva de habilidades para la vida (OMS, 1997; UNICEF Y MINSA, 2023), el análisis cultural de las emociones (Freire Filho, 2010; Illouz, 2014; Prieto Cruz, 2016; Abílio, 2017; Reguillo, 2000; Reguillo, 2007; Nussbaum, 2018; Araya Jiménez y Cajina Rojas, 2025) y la ciudadanía (Treminio y García, 2024; Guzmán et al., 2023; Álvarez y González, 2014; Cortina, 2011). Los datos se relacionan también con el contexto actual (Salas Murillo, 2025; Camarillo, 2025; Instituto Nacional de Estadística y Censos [INEC], 2024).

Capítulo II.

Metodología

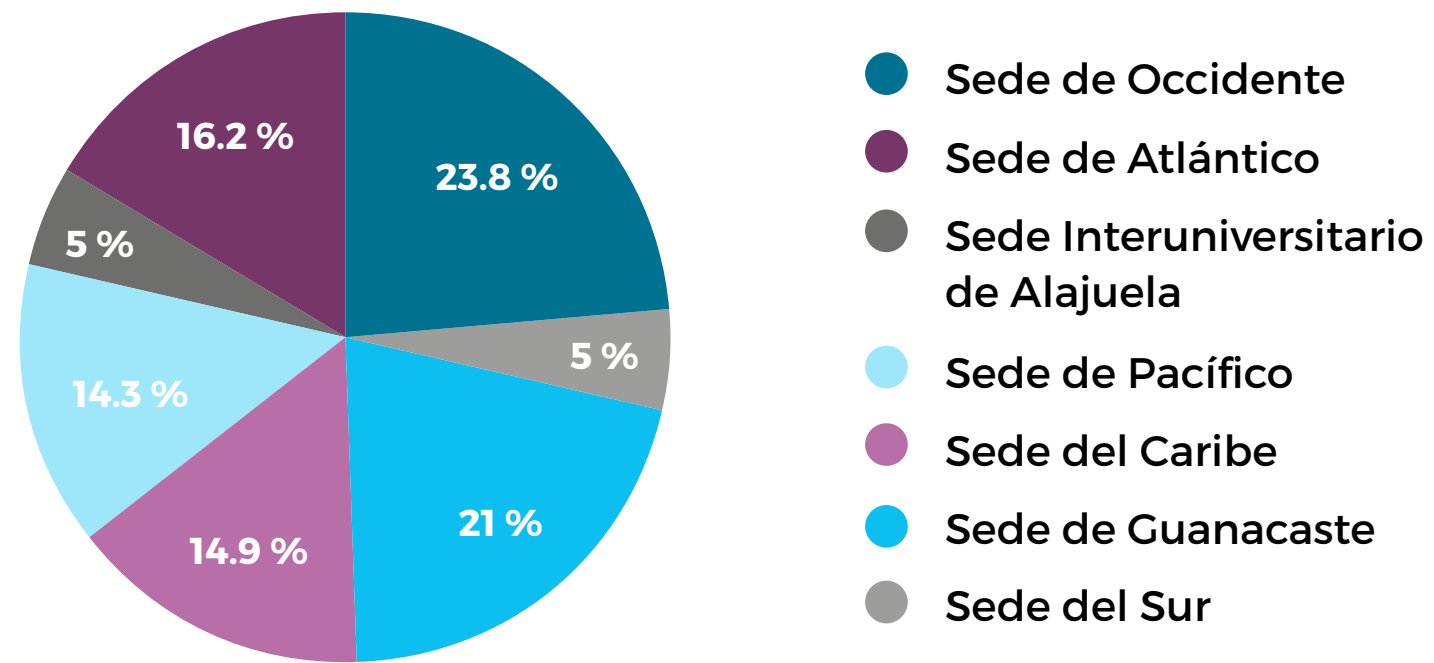
Narrativas del miedo trabajó desde un enfoque mixto, con alcance descriptivo y correlacional. Como se indicó previamente, su objetivo principal fue caracterizar las narrativas del miedo entre estudiantes de Estudios Generales de la Universidad de Costa Rica (2023 y 2024). La investigación se desarrolló en dos fases: una cuantitativa, basada en la aplicación de encuestas, y otra cualitativa, a partir de la implementación de grupos focales.

La población a la cual se le aplicó la encuesta estuvo conformada por estudiantes matriculados en los cursos de Humanidades durante el II semestre de 2023 (en todas las sedes regionales de la UCR) y el I semestre de 2024 (en la sede Rodrigo Facio). Se realizaron dos muestreos probabilísticos: en el primero, con un nivel de confianza del 95 % y un margen de error del 4 %, se encuestó a 463 estudiantes de todas las sedes regionales, asegurando diversidad geográfica; en

el segundo, con el mismo nivel de confianza y un margen de error del 5 %, la muestra fue de 355 estudiantes de la sede Rodrigo Facio. En ambos casos, los grupos de Humanidades se seleccionaron al azar como conglomerados (unidades de muestreo), garantizando representatividad estadística de ambas poblaciones.

Para la muestra de las sedes regionales, cada una se trató como un estrato, en el sentido estadístico del término, y se procuró guardar la proporción en la muestra para cada sede, con respecto al total de la población. Así, las sedes más grandes, como Guanacaste (Liberia y Santa Cruz) y Occidente (San Ramón y Tacaes), tienen una proporción mayor en la muestra, mientras que la Sede del Sur o la Interuniversitaria de Alajuela son las más pequeñas, tanto en la población como en la muestra (véase el Gráfico 1).

Gráfico 1: Distribución porcentual en la muestra del estudiantado en las sedes regionales UCR (2023).



Fuente: Elaboración propia

La recolección de datos se realizó mediante un cuestionario anónimo y autoadministrado, diseñado colaborativamente por el equipo de investigación y validado por criterio experto. Este instrumento incluyó variables sociodemográficas, percepciones y experiencias relacionadas con el miedo, así como indicadores de relaciones interpersonales, consumo mediático, salud emocional y reacciones frente al miedo. Los datos se analizaron a través de técnicas descriptivas e inferenciales, incluyendo frecuencias, medidas de tendencia central, pruebas de chi-cuadrado y modelos de regresión logística binaria.

La segunda fase, cualitativa, fue desarrollada mediante seis grupos focales y permitió profundizar en la comprensión de las narrativas emergentes, brindando un marco interpretativo complementario que enriquece el análisis.

Capítulo III.

Resultados

Siguiendo la lectura que Araya Jiménez y Cajina Rojas (2025, p. 2) hacen de Illouz (2011), “vivimos en un mundo centralmente emocional”, en el cual el miedo, la ansiedad y la angustia se han vuelto experiencias transversales en las personas jóvenes. Desde esta perspectiva, los resultados que se presentan a continuación permiten observar cómo dichas emociones se manifiestan en el contexto universitario costarricense.

En *Narrativas del miedo* las emociones se entienden no solo como experiencias subjetivas sino, y especialmente, como procesos sociales que hoy tienen un papel central en las dinámicas institucionales y, en consecuencia, en los procesos pedagógicos y formativos universitarios. La relación entre comunicación y emoción es estructural, pues qué emoción se siente, con qué intensidad, cómo se expresa (o se calla), depende –según nuestra perspectiva sociocrítica, epistémica y política– de las particularidades que un contexto social establece, de sus priorizaciones, circunstancias y, particularmente, del valor simbólico que los colectivos les otorgan.

En este informe, en primera instancia se consigna el perfil de las personas estudiantes que conforman las dos muestras, indicando sus características sociodemográficas. En esta sección se describen los datos relativos al género, la edad, el núcleo de convivencia, provincia y tipo de colegio de procedencia, el área de estudios en la que se forman y las necesidades que reportan como satisfechas o insatisfechas (en los seis meses anteriores a la aplicación de la encuesta).

Luego se presentan los datos sobre lo que se denomina miedo omnipresente, miedo difuso y miedos psicosociales, para puntualizar posteriormente en los lugares del miedo y sus intensidades. En la sección siguiente, se abordan los miedos vinculados a las relaciones interpersonales y las redes de apoyo. El informe se adentra luego en la percepción corporal y las que se denominan autodefiniciones identitarias. Por ser un estudio inscrito en el CICOM, resultó imprescindible conocer la relación entre miedo y ecosistema mediático, con énfasis en el consumo digital. En el siguiente apartado, se describen los datos vinculados con las reacciones emocionales frente al miedo y las estrategias de afrontamiento que utiliza el

estudiantado. El informe cierra con un breve análisis de las variables que predicen el miedo en las personas de primer ingreso a la UCR en 2023 y 2024 y las conclusiones. Para todas las variables se describen primero los datos relativos a las sedes regionales y luego los de la sede central, Rodrigo Facio.

3.1 Datos sociodemográficos de la muestra de las sedes regionales

3.1.1 Género, edad y núcleo de convivencia

En cuanto al género, la composición de la muestra de las sedes regionales evidencia que el 47.5 % del estudiantado se identifica como mujer y el 46 % como hombre. Un 6.5 % indicó no identificarse dentro del binarismo tradicional o prefirió no responder. Por otra parte, respecto a la edad, la población está conformada mayoritariamente por personas jóvenes el 89.8 % del estudiantado tiene entre 18 y 20 años, siendo los 18 años la edad más frecuente (51.6 %), seguidos de los 19 años (28.5 %) y 20 años (9.7 %). A partir de esa edad, la proporción disminuye de manera significativa. Este patrón indica que la mayoría del estudiantado de las sedes regionales se encuentra en las etapas iniciales de su formación universitaria; momento en el cual enfrentan desafíos asociados a la adaptación, la autonomía y

las nuevas responsabilidades que implica la vida universitaria y sus demandas académicas y sociales.

Adicionalmente, en cuanto al núcleo de convivencia, los datos muestran que el entorno familiar continúa siendo el principal espacio habitacional del estudiantado, ya que un 63.1 % reside con familiares. Sin embargo, también se observa un porcentaje relevante (21.8 %) que comparte vivienda con compañeros o compañeras de apartamento, lo que denota un mayor nivel de independencia. Un 10.8 % vive solo o sola, mientras que un 4.3 % vive en residencias estudiantiles.

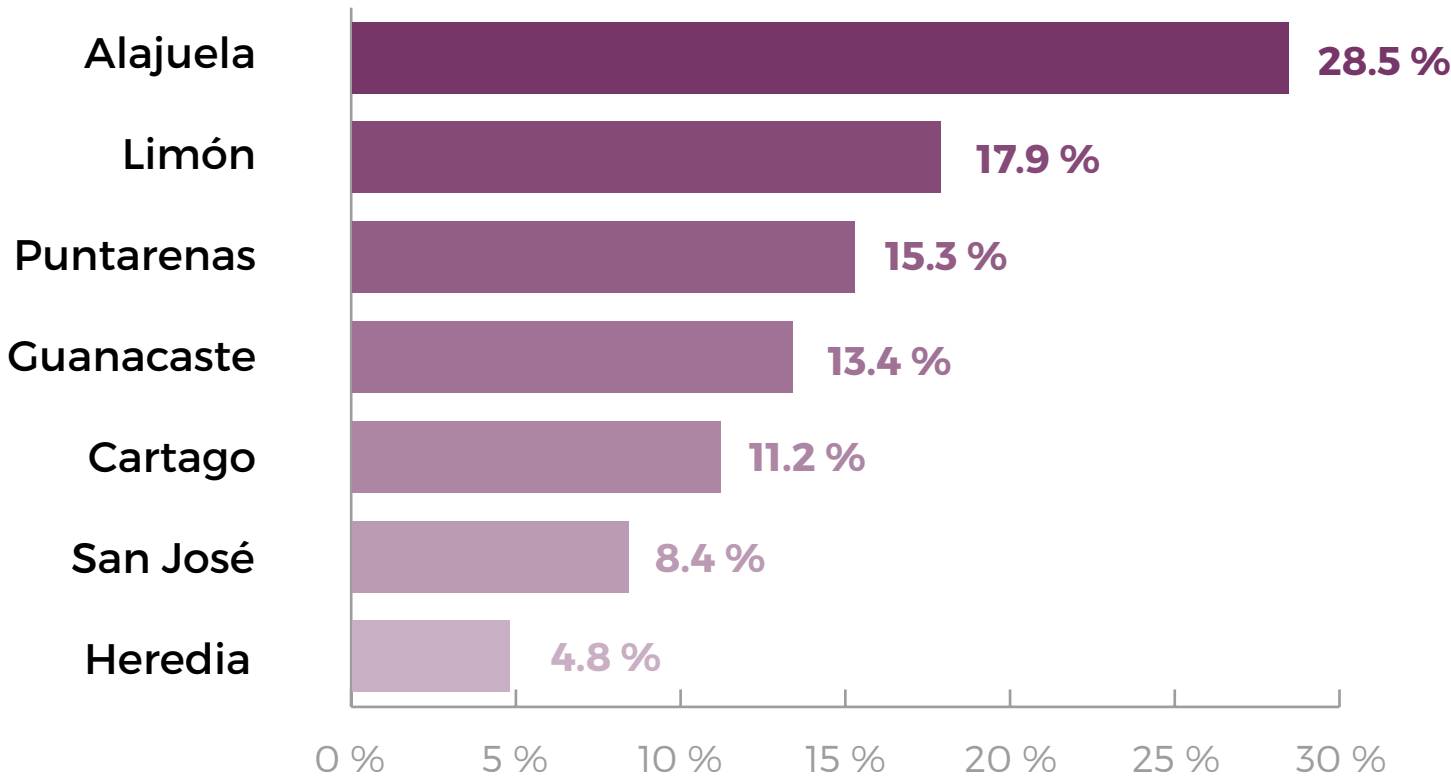
3.1.2 Provincia y colegio de procedencia

Además, se consultó la procedencia geográfica del estudiantado, la cual muestra una representación diversa de todas las provincias del país. Destaca un predominio de Alajuela (28.5 %), seguida por Limón (17.9 %) y Puntarenas (15.3 %). En porcentajes menores aparecen Guanacaste (13.4 %), Cartago (11.2 %), San José (8.4 %) y Heredia (4.8 %). Esta distribución evidencia la importancia de las sedes regionales como espacios de acceso a la educación superior para estudiantes provenientes de distintas zonas del país (véase Gráfico 2).

Asimismo, esta composición territorial refleja los procesos de migración interna asociados con el ingreso a la universidad, dado que muchas personas se desplazan desde sus comunidades de origen para iniciar su formación académica universitaria. Dicho desplazamiento conlleva una serie de implicaciones socioemocionales, como la creación de nuevos vínculos personales y de convivencia, la adaptación a entornos desconocidos, la necesidad de organizar la economía personal, y gestionar la alimentación y la vida cotidiana, asumiendo responsabilidades propias de la adultez. Estos factores pueden incidir, a su vez, en la percepción sobre el miedo.

Por otra parte, con respecto al colegio de procedencia, la mayoría del estudiantado que cursa Estudios Generales en las sedes regionales proviene de colegios públicos 84.9 %, mientras que un 8.2 % procede de colegios privados, un 4.5 % de semiprivados y un 2.4 % de otras modalidades educativas.

Gráfico 2: Distribución porcentual del estudiantado según provincia de procedencia en las sedes regionales UCR (2023).



Fuente: Elaboración propia.

Esta distribución refleja el predominio de la educación pública en la formación previa del estudiantado que ingresa a la Universidad de Costa Rica.

3.1.3 Área del conocimiento en la que se forman

Por otra parte, la composición del estudiantado de las sedes regionales por área académica evidencia una presencia diversa de disciplinas en estudiantes de primer ingreso, diversidad que, sin embargo, es resultado del azar. Destaca el peso de las ingenierías, que agrupan al 36.5 % del total, seguidas por educación (22 %) y ciencias económicas (21.2 %). Estas tres áreas concentran cerca del 80 % del estudiantado.

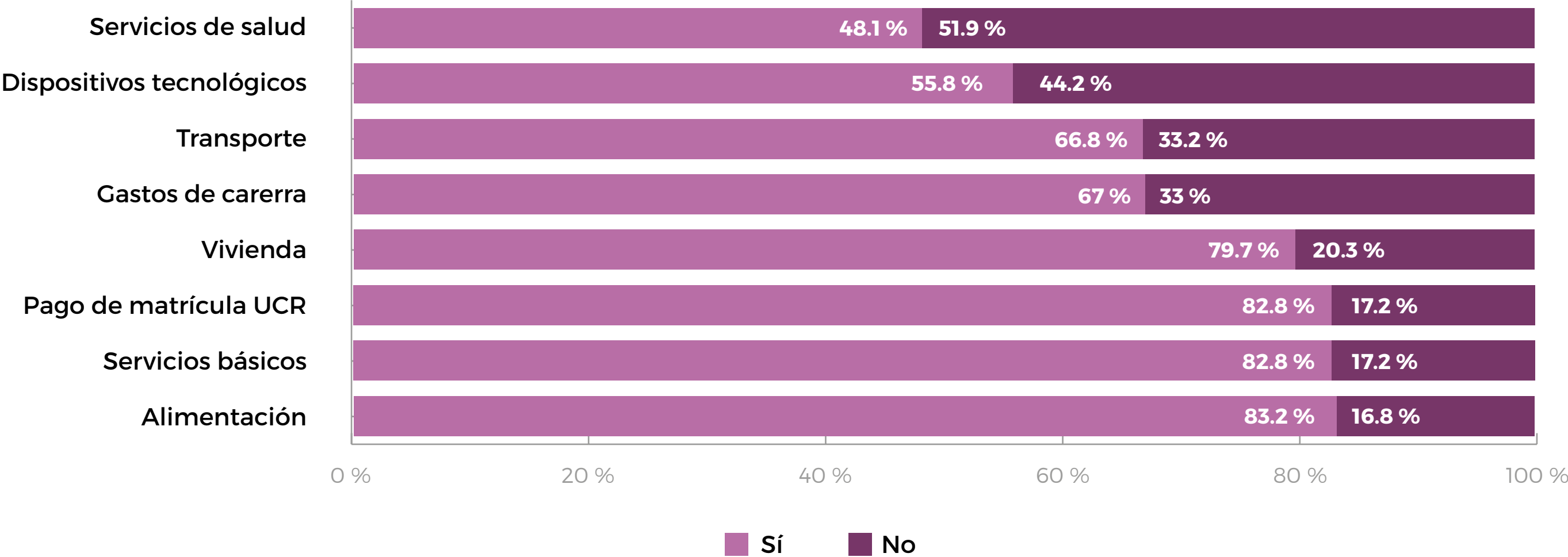
3.1.4 Necesidades (in)satisfechas

En cuanto a las necesidades básicas del estudiantado de las sedes regionales, se observa que la mayoría reporta tener cubiertos aspectos esenciales como la alimentación (83.2 %), los servicios básicos, el pago de matrícula (82,8 % en ambos casos) y la vivienda (79.7 %). Sin embargo, un grupo considerable (casi una quinta parte de la población) manifiesta dificultades en estas áreas, lo que refleja la existencia de importantes brechas de bienestar entre la población universitaria de las sedes regionales (véase Gráfico 3).

Prácticamente la mitad del estudiantado (51.9 %) reporta carencias en servicios de salud, lo cual constituye un indicador relevante de

vulnerabilidad. Las siguientes necesidades insatisfechas se concentran en rubros vinculados con el acceso a dispositivos tecnológicos (44.2 %), el transporte (33.2 %) y los gastos de carrera (33.0 %); elementos que pueden influir directamente en la continuidad y el desempeño académico. Aunque las mayores coberturas se registran en las áreas de alimentación, servicios básicos, pago de matrícula y vivienda, persisten limitaciones importantes ya que prácticamente dos de cada diez personas estudiantes de las sedes de la UCR, no logran satisfacer estas necesidades.

Gráfico 3: Satisfacción de necesidades básicas en los últimos 6 meses en las sedes regionales UCR (2023).



Fuente: Elaboración propia.

3.2 Datos sociodemográficos de la muestra de la sede Rodrigo Facio

Después de analizar el perfil sociodemográfico del estudiantado en las distintas sedes regionales, resulta fundamental examinar las características de la población que cursa Estudios Generales en la sede Rodrigo Facio, pues en lo que respecta a la población total de Humidades, este se constituye como el campus central de la Universidad de Costa Rica. Para 2023, representaba el 70 % de las personas matriculadas en esta materia.

Comparar las sedes regionales con la sede Rodrigo Facio permite identificar similitudes y diferencias relevantes entre ambas poblaciones, las cuales pueden incidir en la manera en que se construyen experiencias subjetivas como el miedo, las percepciones de inseguridad y las estrategias de afrontamiento.

3.2.1 Género, edad y núcleo de convivencia

Con respecto al género, se observa un patrón prácticamente idéntico al descrito en las sedes regionales. De la población que ingresó a Estudios Generales en la Rodrigo Facio en 2024, el 47.3 % de las personas encuestadas se identifican como hombres y el 46.2 % como mujeres. Un 5.1 % prefirió no indicar su identidad de género y aparecen representadas, también, identidades no binarias (0.8 %) y mujeres transgénero (0.6 %). Este panorama revela la diversidad presente en la comunidad estudiantil de la sede Rodrigo Facio.

Ahora bien, en relación con la edad, para Rodrigo Facio los resultados confirman que la gran mayoría del estudiantado se encuentra en una etapa temprana de su trayectoria universitaria. Más de la mitad

(63.3 %) tiene 18 años, seguido de un 24.4 % que tiene 19 años; solo el 7.4 % tiene 20 años, lo que significa que cerca del 95 % del total tiene 20 años o menos. A partir de esa edad, la proporción disminuye considerablemente: menos del 5 % se encuentra en edades superiores a los 20 años. Este perfil etario refuerza la idea de que la población de Estudios Generales está compuesta principalmente por jóvenes que ingresan a la universidad inmediatamente después de finalizar la secundaria. Al igual que en las sedes regionales, este momento de transición implica importantes retos académicos, emocionales y sociales, en los que el miedo puede jugar un papel central en la construcción de identidades, decisiones y proyectos de vida.

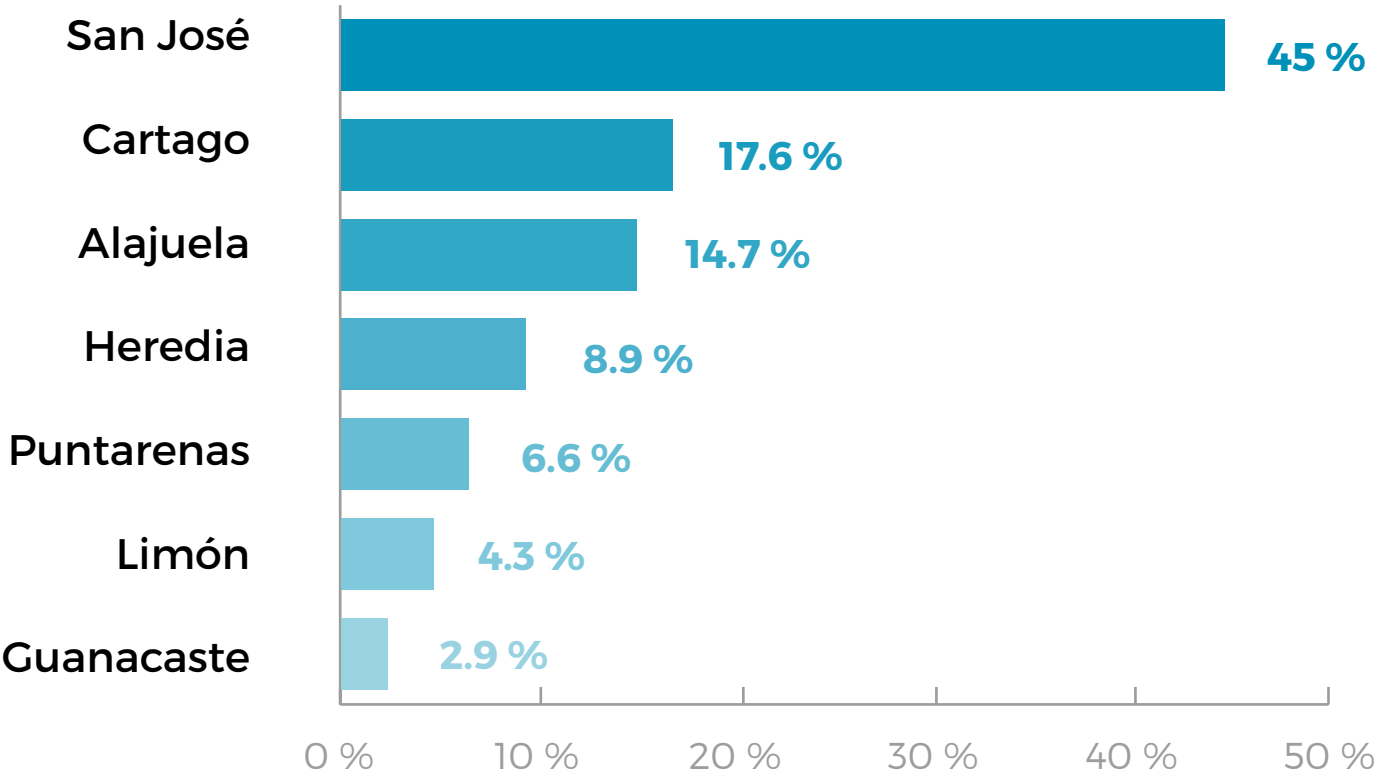
Además, con respecto al núcleo de convivencia, la mayoría del estudiantado (75.2 %) vive con familiares, entorno que funciona como principal apoyo durante la etapa universitaria. Un 18 % comparte vivienda con compañeros o compañeras de apartamento, mostrando un nivel moderado de independencia, mientras que un 5.1 % reside solo o sola, lo que puede implicar mayor autonomía, pero también desafíos en términos de soporte emocional. Finalmente, un 1.7 % habita en residencias estudiantiles, opción poco frecuente en comparación con otras formas de convivencia.

3.2.2 Provincia y colegio de procedencia

El porcentaje más alto (45 %) de las personas estudiantes de la sede Rodrigo Facio, proviene de la provincia de San José, le siguen Cartago (17.6 %), Alajuela (14.7 %) y Heredia (8.9 %), lo que refleja la concentración de estudiantes de zonas urbanas y centrales del país (la Gran Área Metropolitana). Las provincias costeras tienen una presencia menor: Puntarenas (6.6 %), Limón (4.3 %) y Guanacaste (2.9 %) (véase Gráfico 4).

También, en la sede Rodrigo Facio, el porcentaje mayoritario del estudiantado (67.3 %) proviene de colegios públicos, sean estos regulares (45.6 %) o colegios técnicos (21.7 %), lo que confirma el papel central de la educación pública. En proporciones menores se encuentran estudiantes provenientes de instituciones privadas sin beca (18.9 %), de colegios científicos (7 %), privados con beca (2.3 %) y privados internacionales sin beca (1.7 %); lo que muestra una mayor diversidad de trayectorias educativas en comparación con las sedes regionales.

Gráfico 4: Distribución porcentual del estudiantado según provincia de procedencia en sede Rodrigo Facio UCR (2024).



Fuente: Elaboración propia.

3.2.3 Área del conocimiento en la que se forman

Además, la composición por área académica evidencia que las personas estudiantes seleccionan una amplia diversidad de disciplinas. Las ingenierías representan el grupo más numeroso con un 22.2 %, seguidas por el área de ciencias económicas (20.5 %), ciencias sociales (15.4 %) y educación (15.4 %), que en conjunto concentran más de dos tercios del estudiantado. En porcentajes menores se ubican salud (8.1 %), letras (7.6 %) y ciencias básicas (5.3 %), mientras que agroalimentarias, artes y derecho registran participaciones

reducidas. Esta diversidad de perfiles disciplinares, que responde al azar, enriquece el espacio académico y como se verá en una de las últimas secciones de este informe, para el caso de la Rodrigo Facio, la facultad influye en la predicción del miedo, ya que parece tener un papel en las percepciones, demandas y preocupaciones, al estar vinculada con contextos de formación con enfoques, exigencias, experiencias y expectativas (académicas y laborales) particulares.

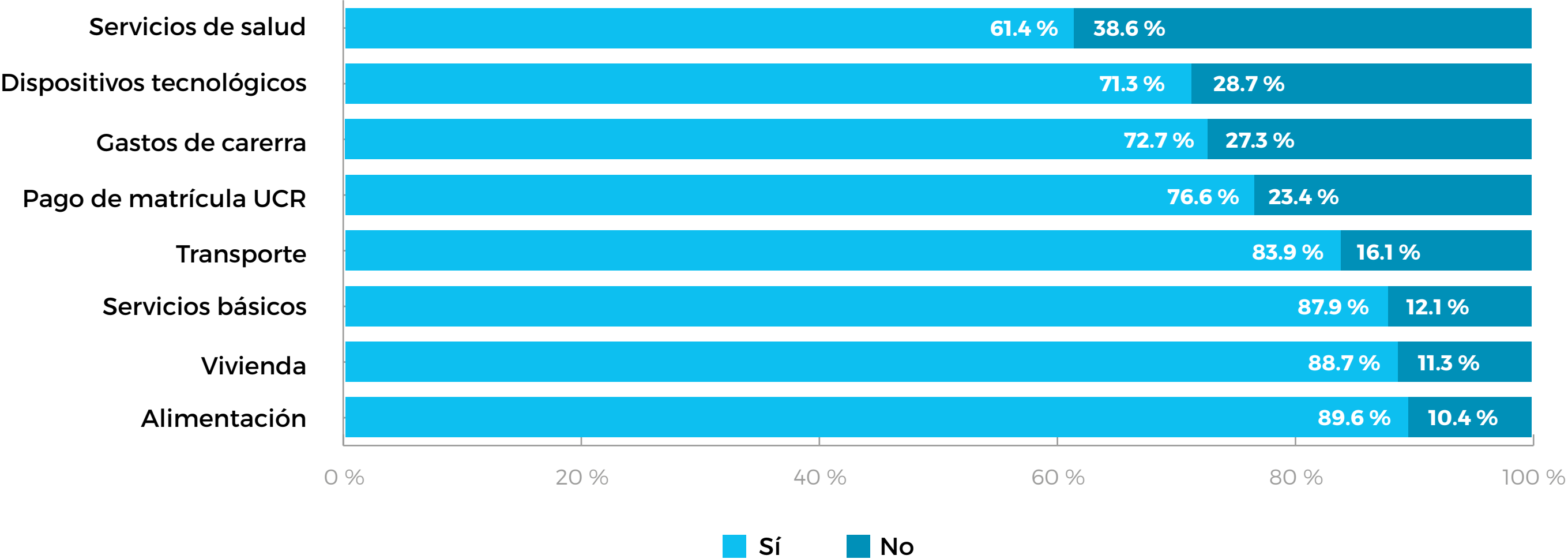
3.2.4 Necesidades (in)satisfechas

En el caso de la cobertura de necesidades básicas del estudiantado de la sede Rodrigo Facio, los resultados muestran que la mayoría logra cubrir sus necesidades, aunque persisten carencias importantes en algunos ámbitos (véase Gráfico 5). Las necesidades más insatisfechas se concentran en los servicios de salud (38.6 %), el acceso a dispositivos tecnológicos (28.7 %) y los gastos asociados a la carrera (27.3 %). Estas dimensiones evidencian limitaciones vinculadas con el bienestar integral y los recursos necesarios para el desarrollo académico, lo que podría afectar tanto el rendimiento como la permanencia universitaria.

En menor medida, se reportan dificultades en el pago de matrícula (23.4 %) y en el transporte (16.1 %), lo que sugiere que, si bien la

mayoría del estudiantado logra solventar estos gastos, todavía existe un grupo que enfrenta obstáculos económicos o logísticos para asistir regularmente a la universidad. Las necesidades mejor cubiertas corresponden a la alimentación (89.6 %), la vivienda (88.7 %) y los servicios básicos (87.9 %), lo que indica una estabilidad general en las condiciones de vida. Aunque tampoco está exenta de desigualdades específicas entre la población estudiantil, pues, una de cada diez personas que matricularon Humanidades en la Rodrigo Facio en el segundo semestre del 2024, no tenía resueltas sus necesidades de alimentación, vivienda, ni servicios básicos.

Gráfico 5: Cobertura de necesidades básicas en los últimos 6 meses en sede Rodrigo Facio UCR (2024).



Fuente: Elaboración propia.

3.3 Síntesis de datos sociodemográficos

En síntesis, se trata de una población compuesta principalmente por personas jóvenes entre 18 y 20 años, que en su mayoría viven con sus familiares y provienen de colegios públicos. Además, casi en igual proporción se identifican como mujeres y hombres y alrededor de una quinta parte ha debido migrar desde su lugar de origen para cursar estudios universitarios. Asimismo, aunque la mayoría logra cubrir sus necesidades básicas, una de cada diez personas estudiantes de la Rodrigo Facio y dos de cada diez en las sedes regionales, reportan no satisfacer adecuadamente aspectos esenciales como la alimentación, los servicios básicos o la vivienda y un porcentaje considerable enfrenta limitaciones en servicios de salud, transporte y acceso a dispositivos tecnológicos.

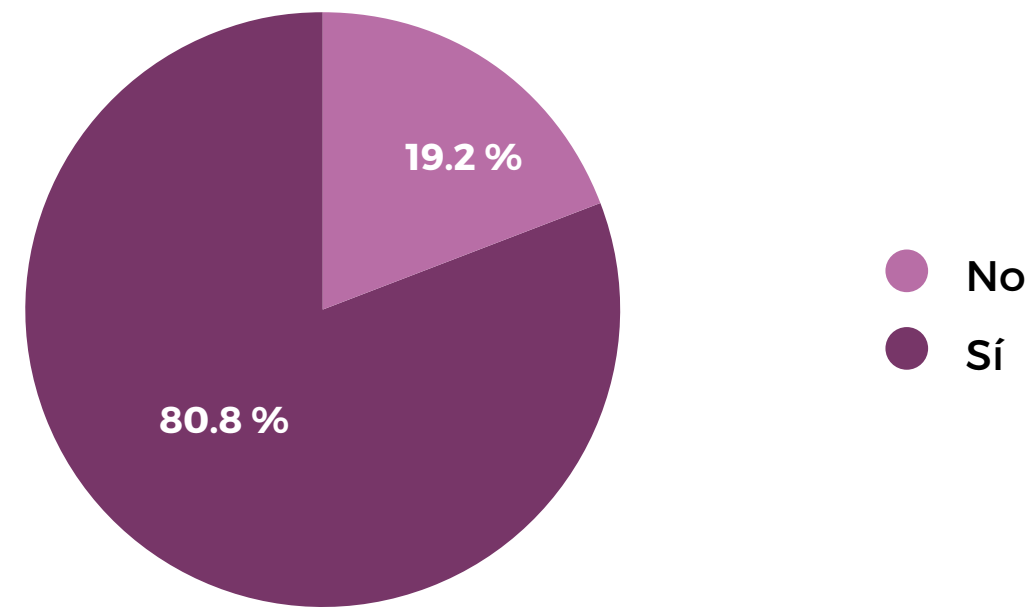
Este perfil sociodemográfico refleja una comunidad estudiantil diversa y con condiciones de vida relativamente estables, pero que incluye a grupos que enfrentan desafíos económicos y estructurales (como el valle centralismo, la pobreza y la desigualdad), que pueden incidir en su bienestar y en su experiencia universitaria. Dichas condiciones particularmente las asociadas al desplazamiento, las restricciones económicas y las carencias en ciertos servicios básicos constituyen factores relevantes para comprender las percepciones del miedo, la inseguridad y las estrategias de afrontamiento que se describen en los siguientes apartados.

3.4 Miedo genérico, omnipresente y psicosocial

Para *Narrativas del miedo* resulta fundamental explorar la percepción del miedo que tiene el estudiantado que cursaba Humanidades en las sedes regionales (en el segundo semestre del 2023) y en Rodrigo Facio (en el primer semestre del 2024), ya que dicha percepción del miedo influye directamente en su bienestar, desempeño académico y adaptación a la vida universitaria.

Siguiendo la noción de miedo generalizado de Rosana Reguillo (2000), se preguntó si han sentido miedo en los últimos seis meses. En las sedes regionales, la mayoría del estudiantado manifestó haber experimentado miedo (80.8 %), mientras que un 19.2 % indicó no haber sentido miedo en el semestre anterior (véase Gráfico 6).

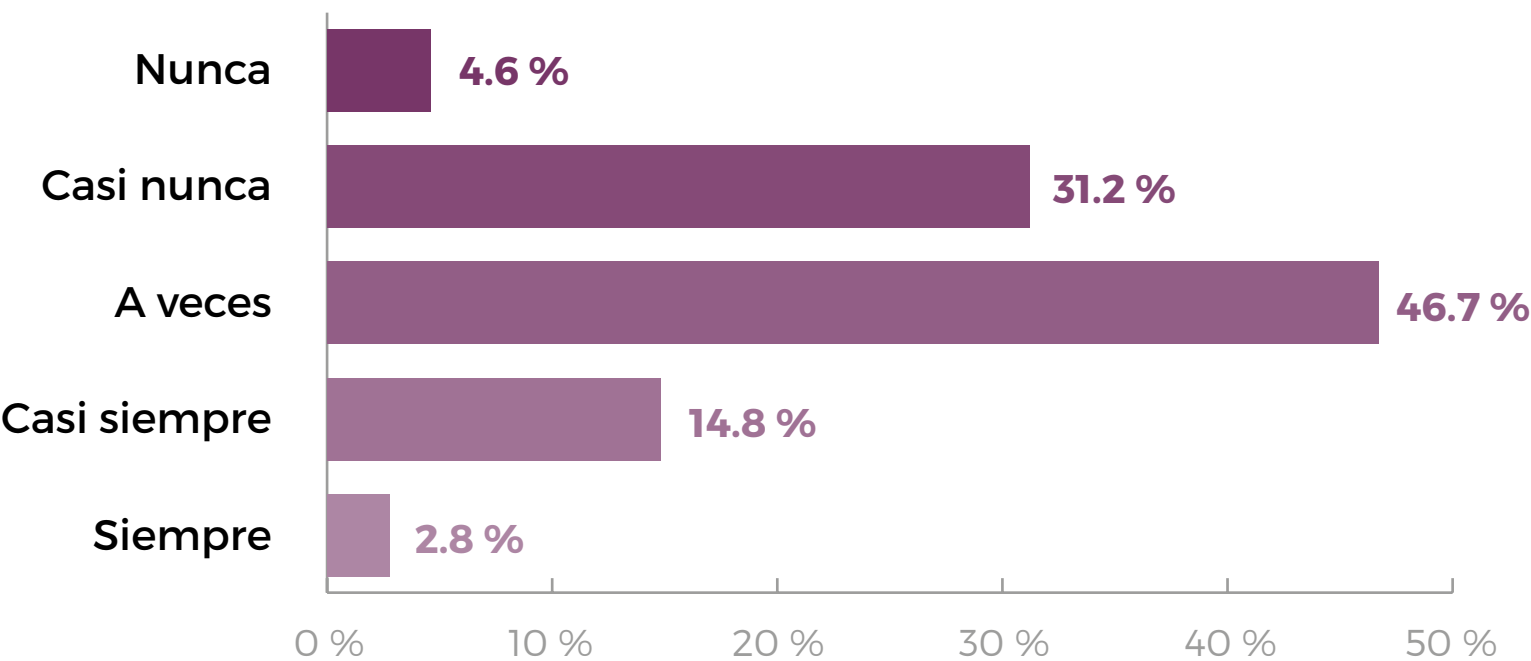
Gráfico 6: Porcentaje del estudiantado que ha sentido miedo en los últimos seis meses en las sedes regionales UCR (2023).



Fuente: Elaboración propia

Operacionalizando esa misma noción de miedo generalizado (Reguillo, 2007), se les preguntó si *sienten miedo la mayor parte del tiempo*. La mitad del estudiantado siente miedo de forma ocasional, ya que un 46.7 % indicó que lo experimenta “a veces”. Un 31.2 % “casi nunca” lo siente, mientras que un 14.8 % “casi siempre” y un 2.8 % “siempre”, lo que evidencia que cerca de una quinta parte convive con esta emoción de forma frecuente. Solo un 4.6 % afirmó “nunca” haberlo sentido. En general, el miedo está presente en la vida universitaria, aunque con distintos niveles de intensidad.

Gráfico 7: Frecuencia con la que el estudiantado siente miedo la mayor parte del tiempo en las sedes regionales (2023).

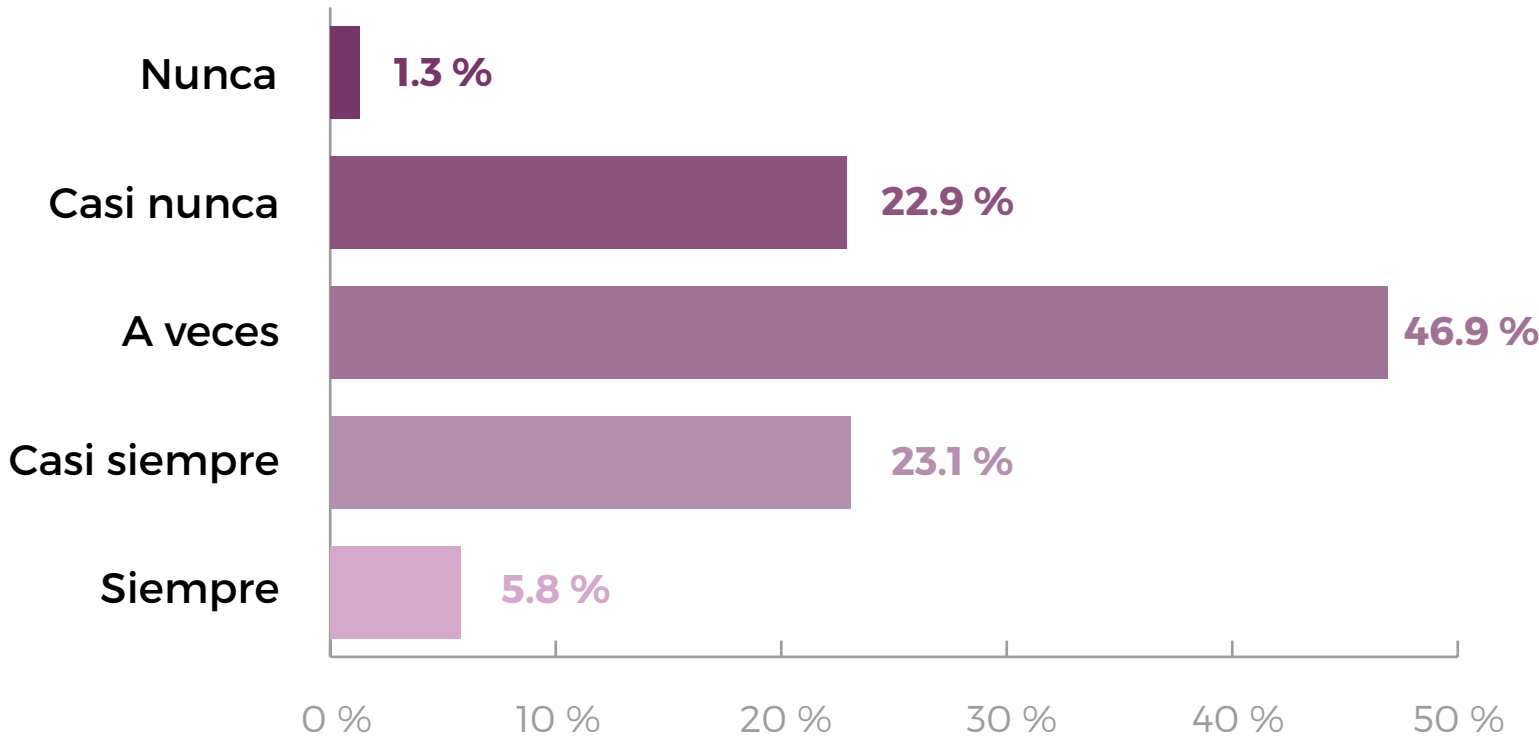


Fuente: Elaboración propia

Por otra parte, casi la mitad del estudiantado (46.9 %) manifestó que “a veces” experimenta la sensación de que algo negativo está por suceder. Por otro lado, un 22.9 % “casi nunca” y solo un 1.3 % que “nunca” sienten que algo malo va a pasar. Un 23.1 % reportó que “casi siempre” y un 5.8 % que “siempre” siente que algo malo va a pasar. Esto refleja que cerca de un tercio convive con esta sensación de forma recurrente. Esta alta proporción sugiere la importancia de abordar el bienestar emocional como un componente clave en la experiencia educativa.

Por ello, se generaron dos guías didácticas (una Guía de Metodologías Socioeducativas dirigida a personas jóvenes; y una Guía de Lineamientos para la Elaboración de Estrategias Grupales, orientada a personas docentes y profesionales que laboran con juventudes), ambas guías son de acceso abierto (véase el sitio web del CICOM, sección [“Publicaciones”](#)).

Gráfico 8: Frecuencia con la que el estudiantado siente que algo malo va a pasar en las sedes regionales UCR (2023).



Fuente: Elaboración propia

En los siguientes gráficos (9 y 13), se utilizó la metáfora del semáforo para representar la intensidad “mucho miedo” en color rojo, los miedos moderados se colorean en amarillo y en verde la menor intensidad; el beige claro representa el no sentir “nada de miedo”.

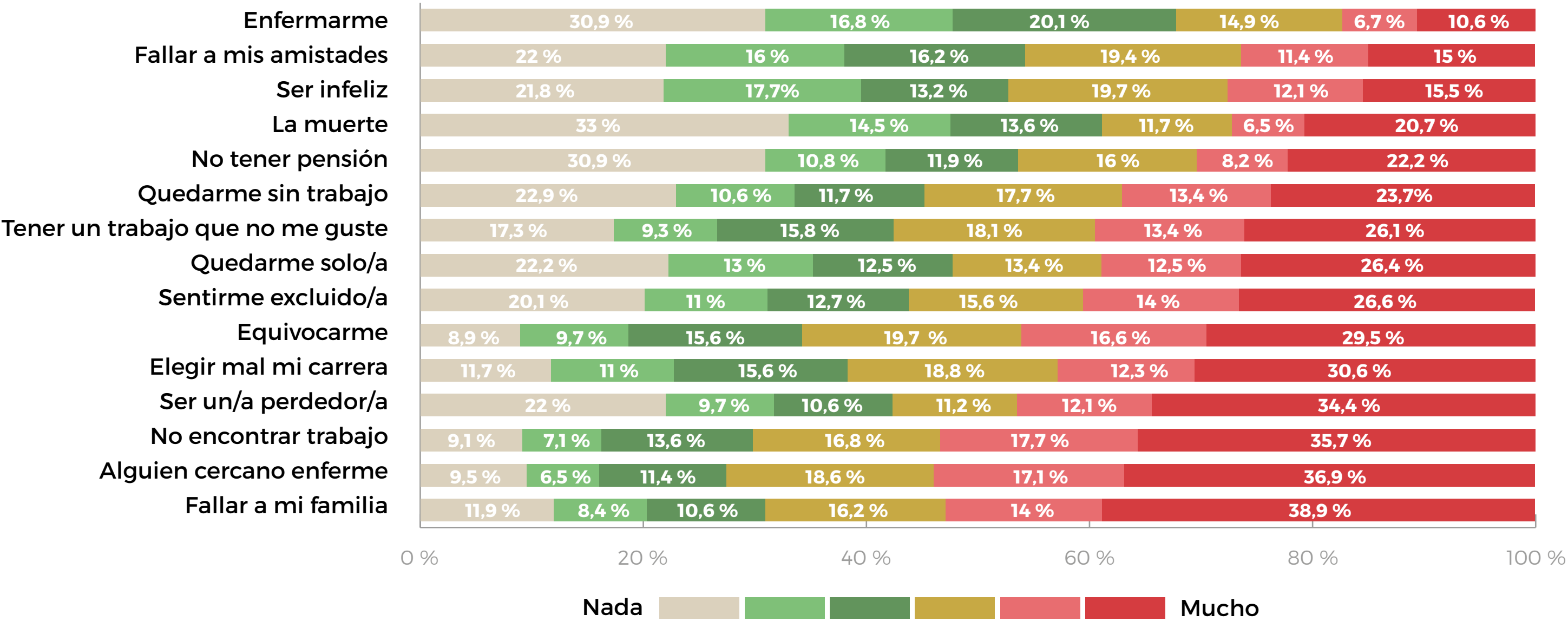
En el caso de las sedes regionales, los resultados permiten identificar una diversidad de temores vinculados con aspectos personales, sociales y existenciales (véase Gráfico 9). Entre los miedos más intensos, destacan aquellos asociados a la familia y la salud, particularmente el temor de fallar a la familia (38.9 %) y de que alguien cercano enferme (36.9 %), a no encontrar trabajo, a ser una persona perdedora (34.4 %), o a elegir mal la carrera; todos ellos con una intensidad de “mucho miedo”, lo cual sugiere una fuerte orientación afectiva y de responsabilidad hacia los vínculos familiares.

Asimismo, se observa una presencia importante de miedos relacionados con la inseguridad futura y la estabilidad económica, como miedo a no encontrar trabajo (35.7 %), a equivocarse (29.6 %) o quedarse sin empleo (23.7 %). Estos resultados evidencian preocupaciones propias de personas jóvenes que enfrentan el inicio de su vida adulta con perspectiva laboral, en un contexto donde la incertidumbre económica tiene un peso significativo.

Por su parte, los miedos de “intensidad moderada” se asocian con la vida social y laboral, como miedo a sentirse excluido, quedarse solo o tener un trabajo que no se acerque a sus expectativas. Esto refleja la importancia que tienen las relaciones interpersonales y las decisiones vocacionales en la construcción de la identidad estudiantil.

En contraste, los miedos de “menor intensidad” se vinculan con procesos que están (o se perciben) en el largo plazo, como el miedo a no tener pensión (22.2 %), a la muerte (20.7 %) o a fallar a las amistades, los cuales, aunque presentes, parecen tener menor peso para esta población.

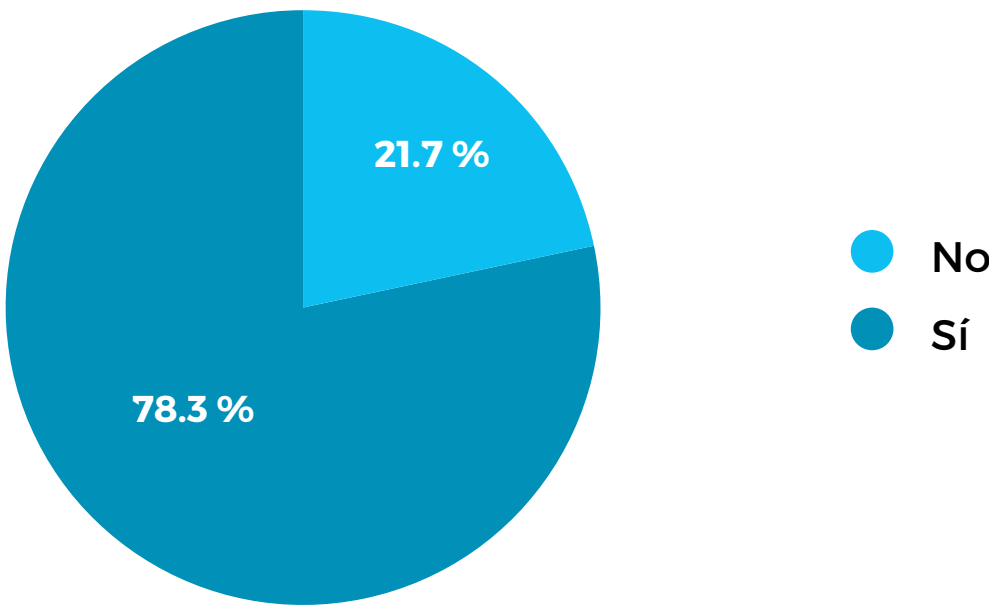
Gráfico 9: Miedos psicosociales en las sedes regionales UCR (2023).



Fuente: Elaboración propia.

En el caso de la sede Rodrigo Facio, la mayoría del estudiantado (78.3 %) afirmó haber sentido miedo en los últimos seis meses, mientras que un 21.7 % indicó no haberlo experimentado. Como se puede observar los porcentajes son casi idénticos en las dos poblaciones.

Gráfico 10: Porcentaje del estudiantado que ha sentido miedo en los últimos seis meses en sede Rodrigo Facio UCR (2024).

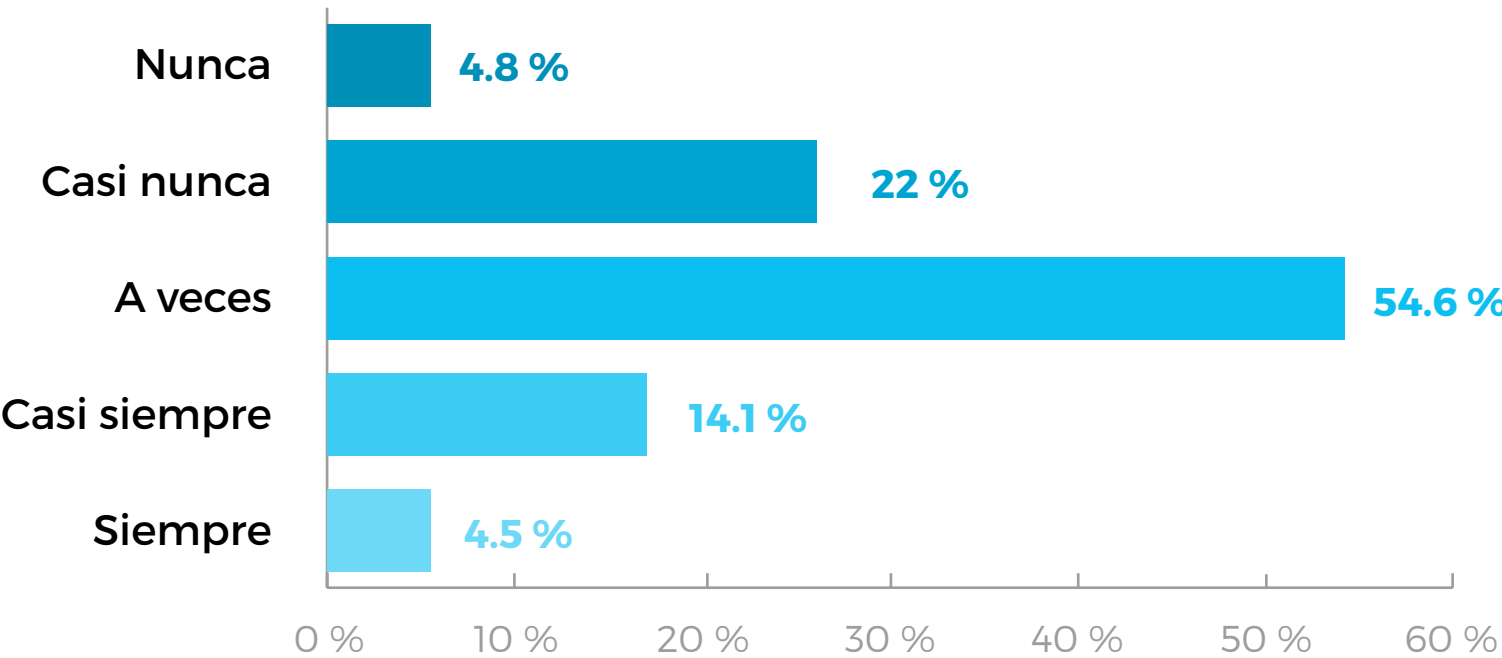


Fuente: Elaboración propia

Además, la mitad del estudiantado (54.6 %) manifestó que “a veces” siente miedo la mayor parte del tiempo, seguido de un 22 % que indicó sentirlo “casi nunca” y un 14.1 % que lo experimenta “casi siempre”. En menor proporción, un 4.8 % señaló que “nunca” siente miedo y un

4.5 % que lo siente “siempre”. El porcentaje que más interesa, para efectos del estudio, es el 18.6 %, pues casi una quinta parte siente miedo la mayor parte del tiempo (“siempre” o “casi siempre”).

Gráfico 11: Frecuencia con la que el estudiantado siente miedo la mayor parte del tiempo en sede Rodrigo Facio UCR (2024).

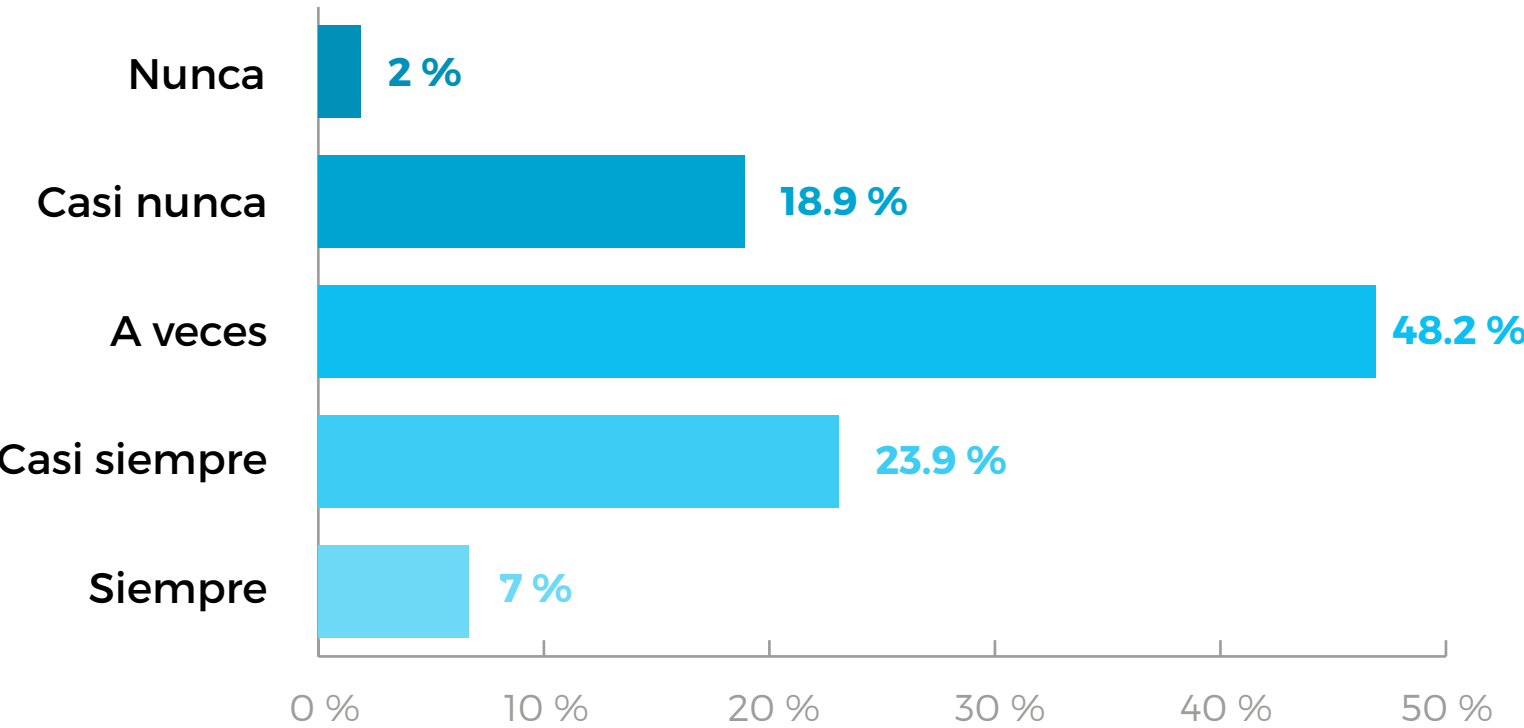


Fuente: Elaboración propia

Por otra parte, como se muestra en el Gráfico 12, casi la mitad del estudiantado (48.2 %) que cursaba Estudios Generales en Rodrigo Facio en 2024 indicó que “a veces” tiene la sensación de que algo malo va a suceder, mientras que un 23.9 % afirmó sentirlo “casi siempre” y

un 7 % manifestó sentirlo “siempre”. En contraste, un 18.6 % señaló que “casi nunca” experimenta esta sensación y apenas un 2 % indicó que “nunca” la siente. Estos resultados reflejan que la percepción anticipada de peligro o preocupación es común en un tercio de las personas encuestadas; dato similar al obtenido en las sedes regionales.

Gráfico 12: Frecuencia con la que el estudiantado siente que “algo malo va a pasar” en sede Rodrigo Facio (2024).



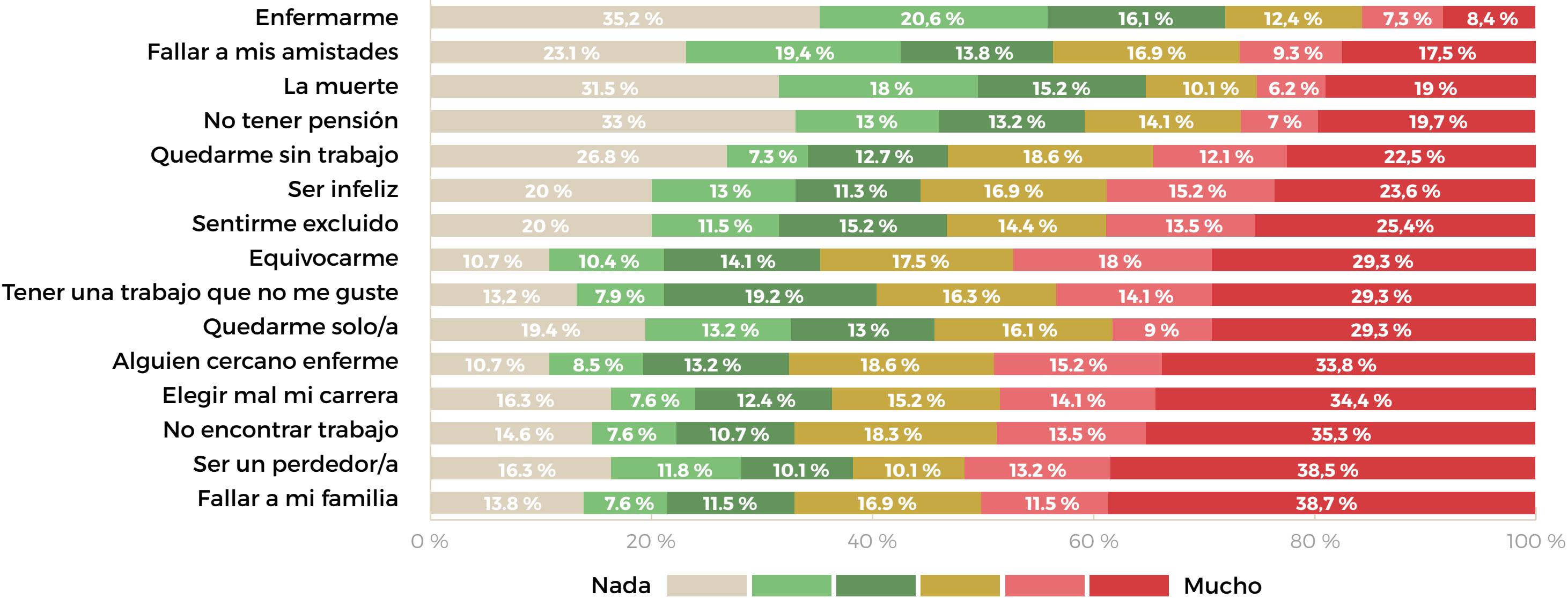
Fuente: Elaboración propia

Además, se presentan los miedos psicosociales del estudiantado de la sede Rodrigo Facio, entendidos como aquellos temores que se relacionan con la propia persona y con su entorno más cercano, familia, amistades, desempeño académico y futuro profesional.

Se observa que al igual que en las sedes regionales las preocupaciones relacionadas con el ámbito familiar y el futuro profesional son las más intensas (“mucho miedo”). Destacan el temor a fallar a la familia (38.7 %), a ser una persona perdedora (38.5 %) y no encontrar trabajo (35.3 %), seguidos por el miedo a elegir mal la carrera (34.4 %) y a que alguien cercano enferme (33.8 %). Estos resultados reflejan una preocupación marcada por las expectativas familiares, el éxito personal y la estabilidad económica, aspectos que se vinculan estrechamente con el proyecto de vida y las exigencias del entorno universitario.

Por último, los miedos de “menor intensidad” se asocian con situaciones que podrían percibirse como más distantes o abstractas, como no tener pensión (19.7 %), la muerte (19 %) o enfermarse (8.4 %), las cuales, si bien están presentes, generan niveles más bajos de preocupación en comparación con los temores vinculados a la familia, al desempeño personal/académico y al futuro profesional/laboral (véase Gráfico 13).

Gráfico 13: Miedos psicosociales en sede Rodrigo Facio UCR (2024).



Fuente: Elaboración propia.

En conjunto, estos resultados evidencian que las *narrativas del miedo* en su dimensión psicosocial, tanto en las sedes regionales como en la Rodrigo Facio, están fuertemente ligadas a las relaciones familiares, las expectativas de éxito personal/profesional, el reconocimiento/pertenencia social y la estabilidad laboral.

Estos hallazgos coinciden con los antecedentes de este estudio, sintetizados por Araya Jiménez y Cajina Rojas (2025) en *Los miedos de las personas jóvenes universitarias: estudios empíricos recientes (2013-2022)*; artículo en el que se evidencia que el miedo en la población estudiantil universitaria es una emoción transversal que se relaciona con la ansiedad, el estrés, el insomnio y la percepción de inseguridad en los entornos académicos y sociales. Tal como señalan las autoras, estos miedos se configuran en un contexto de profundas desigualdades y transformaciones culturales que impactan la vida de las juventudes, marcadas por la incertidumbre económica, la precarización laboral y la presión por el éxito individual. En esa línea, los resultados obtenidos en las sedes regionales y en Rodrigo Facio reflejan que la mayoría del estudiantado convive con algún nivel de miedo, especialmente asociado a fallar a la familia, la salud, el futuro y la estabilidad económica; dimensiones que se intensifican con factores como el uso de redes sociales, la exposición mediática a la violencia y la inseguridad ciudadana, lo cual se verá más adelante.

En conjunto, los resultados obtenidos y los aportes del artículo de Araya Jiménez y Cajina Rojas (2025) permiten comprender que el miedo que experimentan las personas jóvenes universitarias tiene un carácter genérico, omnipresente y psicosocial; no se limita a situaciones particulares, sino que atraviesa la vida cotidiana y las relaciones interpersonales, afectando el bienestar emocional y las posibilidades de agencia y participación comunitaria y ciudadana. En *Narrativas del miedo* la ciudadanía se entiende como el indispensable ejercicio participativo de las personas y los colectivos en la política, y

también como la defensa de los derechos y la puesta en práctica de los deberes en la vida pública (Guzmán et al., 2023, p. 4).

Desde la perspectiva de la justicia social, este fenómeno pone de relieve la necesidad de fortalecer los espacios universitarios como entornos seguros y de apoyo emocional, capaces de reconocer la vulnerabilidad y de promover la construcción colectiva de esperanza frente a los desafíos que enfrentan las juventudes contemporáneas; fomentando la participación activa y el ejercicio ciudadano.

Es importante considerar el peso de las pautas culturales contemporáneas en estos miedos. Por un lado, tenemos las demandas de éxito y logro (“ganar siempre”, “ser el mejor”) y, por otro, las de autenticidad; estas últimas son las voces que exigen “sea usted mismo”, “encuentre su vocación y su propósito”. Dice João Freire Filho (2010) que nunca la figura del loser (perdedor), fue tan duramente criticada como en nuestra época.

A estas construcciones y demandas de la cultura contemporánea se suman las realidades del mundo laboral, como se evidencia en la llamada *uberización del trabajo* (Abílio, 2017) que se refleja en el crecimiento de la informalidad. La Encuesta Continua de Empleo del INEC “estimó que la población ocupada con empleo informal para el trimestre diciembre 2024 y enero, febrero 2025 fue cerca de 850 mil personas”. Por otra parte, si bien el desempleo en general en Costa Rica, para ese mismo trimestre, se ubicó en 7.3 % un estudio de la Universidad Nacional que analiza datos del INEC desde el 2019 hasta el 2025, muestra lo que sucede con las juventudes, pues “Quienes

tienen entre 15 y 24 años representan el 36% del total de desempleados. La situación más crítica en este rango de edad lo tienen las mujeres con un 29.6%” (UNA COMUNICA, 2025, p. 1). Es decir una parte del mercado laboral no ofrece a las personas jóvenes condiciones de trabajo dignas, estables, ni seguras.

3.5 Entornos y lugares del miedo

Para comprender mejor cómo se manifiestan las *narrativas del miedo* en la vida cotidiana del estudiantado, resultó fundamental identificar los espacios o contextos donde estas emociones se intensifican. Se parte del presupuesto de que los lugares en los que transcurre la vida tanto dentro como fuera del campus, influyen significativamente en la percepción de seguridad o vulnerabilidad y con ello en la emoción de miedo. A continuación, se presentan los resultados sobre los entornos que generan mayores o menores niveles de miedo en el estudiantado de las sedes regionales. También en estos gráficos (del 14 al 17), se utilizó la metáfora del semáforo para representar la intensidad “mucho miedo” en color rojo.

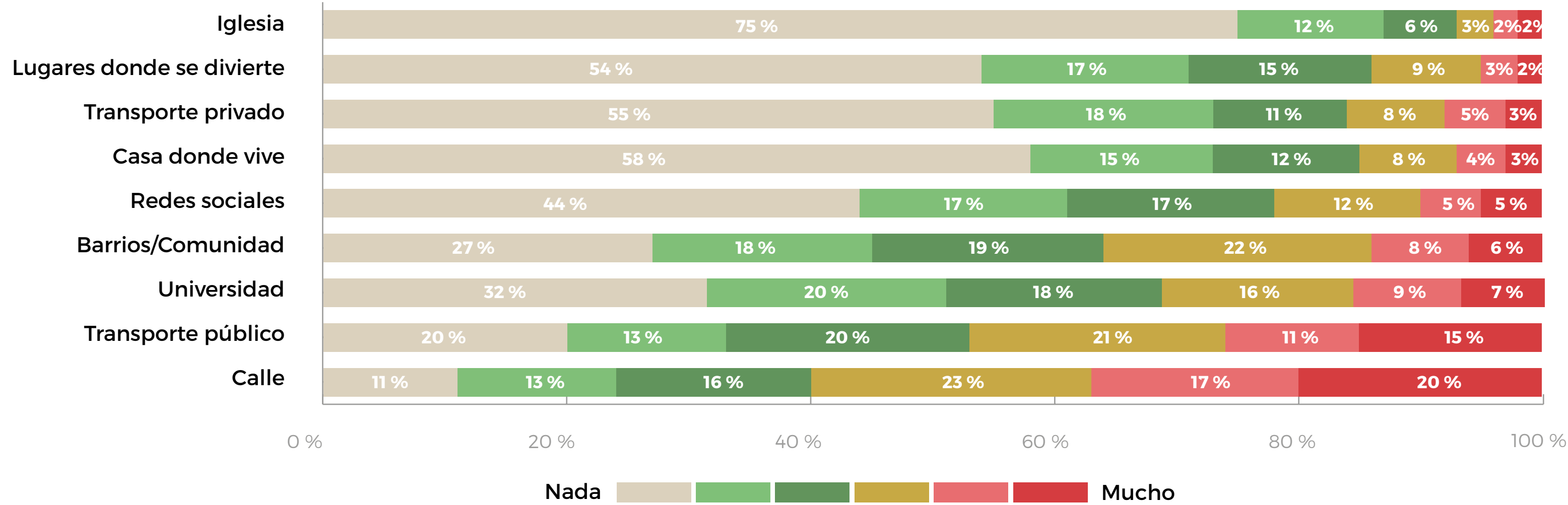
La calle es el espacio más asociado con sensaciones de temor: un 20 % indicó sentir “mucho miedo” y un 17 % “bastante miedo” al transitar por ella. El transporte público también representa un entorno de inseguridad, con un 15 % que manifestó sentir “mucho miedo” y un 11 % “bastante miedo”. Por su parte, la universidad es el tercer lugar del miedo (15 % nivel medio, 9 % “bastante” y 6% “mucho miedo”).

Se considera que los miedos sentidos en el transporte público y en la calle responden a la creciente inseguridad que se vive en el país. En abril de 2025, la inseguridad y la delincuencia se consolidaron como la principal preocupación ciudadana en Costa Rica, con un 43.7 % de menciones, el nivel más alto registrado en la serie histórica (Salas Murillo, 2025). Este contexto coincide con un incremento sostenido de la violencia, ya que el país registró una tasa de homicidios de 16.6 por cada 100 000 habitantes en 2024 y de 16.8 en 2023, con lo cual se posicionó como el octavo país de Latinoamérica con mayor tasa de homicidios (Camarillo, 2025; INEC, 2024).

Aunque los miedos que se viven dentro de la universidad también pueden responder al temor frente a violencias físicas, como el abuso o el acoso, dado que son los cuerpos de las personas jóvenes –principalmente de las mujeres– los que se ven amenazados, los grupos focales ofrecieron elementos para interpretar que en la universidad prevalecen los miedos relacionados con el rendimiento académico, las demandas de logro y éxito, el temor al fracaso y a fallar a la familia; entre otros miedos psicosociales antes mencionados.

Otros espacios que generan niveles moderados de miedo (señalados en el Gráfico 14 con color amarillo) incluyen el barrio o comunidad (22 % nivel medio) y las redes sociales (12 % nivel medio). En contraste, lugares como la casa (58 % sin miedo), el transporte privado (55 %) o los espacios de diversión (54 %) son percibidos como más seguros. Finalmente, la iglesia destaca como el entorno con menor percepción de peligro, con un 75 % de estudiantes que reportaron no sentir miedo en absoluto.

Gráfico 14: Lugares donde el estudiantado experimenta miedo en las sedes regionales UCR (2023).



Fuente: Elaboración propia.

Por otra parte, en el ámbito social, político y económico, los resultados muestran que el estudiantado de las sedes regionales percibe altos niveles de preocupación frente a problemáticas estructurales del país. Los temores más intensos se concentran en la situación financiera de la UCR (31.6 %), la crisis climática (28.6 %) y el crimen organizado (24.2 %), temas que reflejan inquietudes sobre el futuro institucional, el impacto ambiental y la seguridad ciudadana.

El primer dato, relacionado con la situación financiera de la UCR, es altamente relevante, pues grafica el papel de la universidad en la vida de las personas estudiantes, podemos suponer que especialmente en lo que refiere a las becas y las residencias estudiantiles.

Por otra parte, el hecho de que un tercio de la población esté muy preocupada por la crisis climática es comprensible no solo en

atención a las vivencias particulares que puedan haber tenido, sino debido a que esta generación nació y creció viendo en tiempo real las consecuencias de la emergencia climática a lo largo y ancho del globo: se hace referencia a las inundaciones en Brasil¹, Pakistán² y Estados Unidos³, las sequías en África⁴ la deforestación en el Amazonas, los incendios en Europa, entre otros muchísimos ejemplos.

También, el temor frente al crimen organizado en 2024 de una cuarta parte de las personas estudiantes se puede explicar por el contexto actual: el Semanario Universidad (2025, párr 3) reportaba que **dos de cada tres homicidios** estaban vinculados al crimen organizado e indicaba que enero y julio del 2024, fueron de los meses más violentos en la historia reciente del país. “El crimen organizado en Costa Rica ha alcanzado niveles alarmantes, lo que exige un abordaje integral y

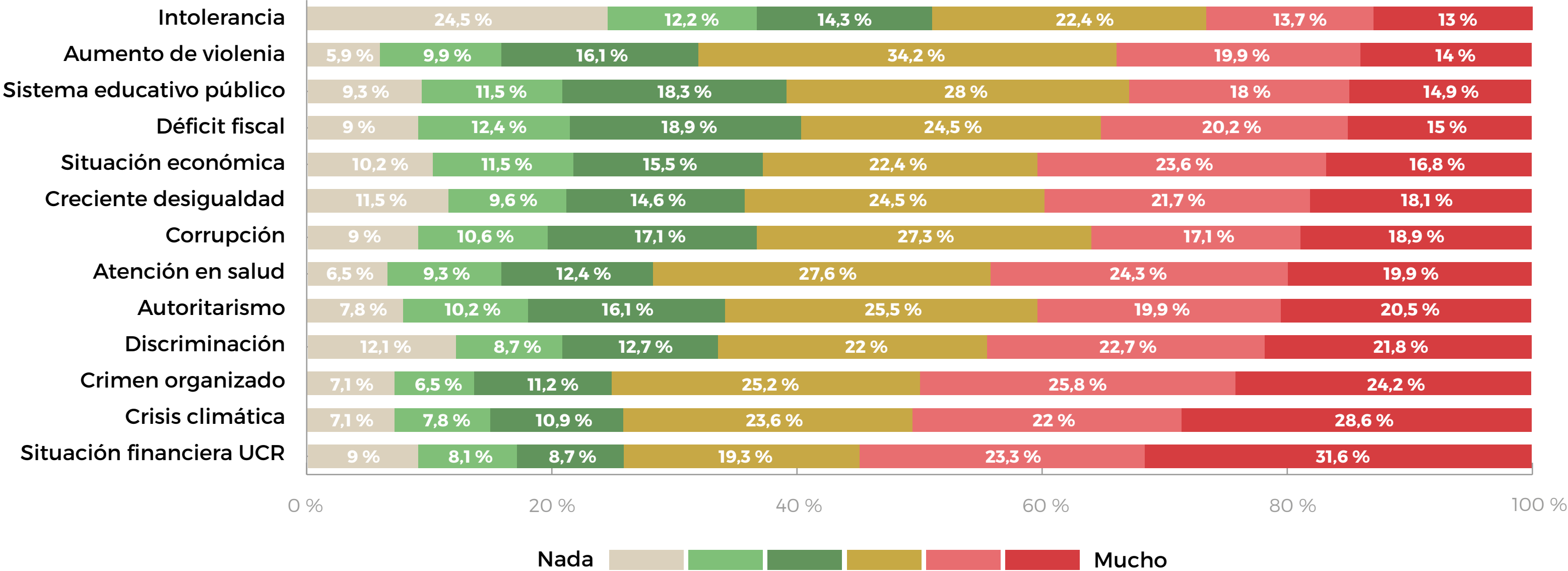
-
- 1 En abril-mayo del 2024, el sur de Brasil, específicamente Rio Grande do Sul, sufrió impresionantes inundaciones, afectando a cerca de 600 000 personas desplazadas. En estos incidentes, se perdieron más de 200 vidas humanas y se reportaron daños masivos en múltiples de ciudades. Véanse las informaciones en: elpais.com/america-futura/2025-05-03/las-historicas-inundaciones-del-sur-de-brasil-crearon-nuevas-formas-de-vulnerabilidad.html?utm
 - 2 En tres semanas (de los meses de junio y julio del 2025), 124 personas, incluyendo 63 niños, perdieron sus vidas como consecuencia de las inundaciones en Pakistán, las cuales son atribuibles a la temporada de monzones, señalando su grave vulnerabilidad climática (Véase la noticia en: <https://www.aljazeera.com/news/2025/7/17/why-is-pakistan-so-vulnerable-to-deadly-flooding?utm>).
 - 3 Cabe recordar las catastróficas inundaciones en Hill Country, Texas (sucedió entre el 4 y el 7 de julio de 2025), las cuales causaron alrededor de 120 muertes, más de 160 personas desaparecidas, incluyendo decenas de niñas y niños. La rápida crecida del río Guadalupe en solo 45 minutos destruyó comunidades enteras.
 - 4 El periodo 2021-2025 ha sido el más letal en 15 años para África, con más de 221 millones de personas afectadas por fenómenos meteorológicos extremos, incluyendo sequías e inundaciones. https://www.downtoearth.org.in/climate-change/africas-climate-crisis-2021-2025-marks-the-deadliest-period-in-15-years?utm_source=chatgpt.com

estratégico desde el Estado” (párr. 1) señalaba en abril de este 2025, Marcela Ortiz Bonilla, Integrante de la Junta Directiva del Colegio de Abogados y Abogadas de Costa Rica.

Continuando con los datos destacan como otros factores relevantes de los miedos sociopolíticos: la discriminación (21.8 %), el autoritarismo (20.5 %) y la atención en salud (19.9 %). Problemas como la corrupción

(18.9 %), la creciente desigualdad (18.1 %) y la situación económica (16.8 %) también son percibidos con preocupación. En general, estos datos revelan que el miedo del estudiantado de las sedes regionales, no se limita a aspectos personales, sino que se extiende a fenómenos estructurales, especialmente, a aquellos que se han disparado en los últimos años, los cuales afectan su presente y sus expectativas de futuro.

Gráfico 15: Miedos sociopolíticos en las sedes regionales UCR (2023).



Fuente: Elaboración propia.

Tras haber analizado los espacios que generan sensaciones de miedo en el estudiantado de las sedes regionales, resulta relevante contrastar estos hallazgos con la percepción en la sede Rodrigo Facio, ya que permite identificar similitudes y diferencias en función del contexto geográfico y social. En este caso, los resultados muestran que la calle continúa siendo el entorno que concentra la mayor sensación de inseguridad: un 17 % del estudiantado manifestó sentir mucho miedo y un 23 % bastante miedo al transitar por ella.

El transporte público ocupa el segundo lugar en cuanto a temor, con un 14 % que indicó sentir “mucho miedo” y un 14 % “bastante miedo”, lo que evidencia la percepción de vulnerabilidad en los espacios de movilidad urbana. Otros espacios donde se reportan niveles moderados de miedo incluyen la universidad (17 % en nivel medio), las redes sociales (12 % en nivel medio) y el barrio o comunidad (17 % en nivel medio).

En contraste, lugares como la iglesia (73 %), el transporte privado (64 %), la casa (59 %), y los espacios de recreación (53 %) son percibidos como entornos mayormente seguros. Estos resultados evidencian que, si bien ciertos espacios cotidianos funcionan como refugios de protección, el miedo sigue presente en escenarios públicos y de

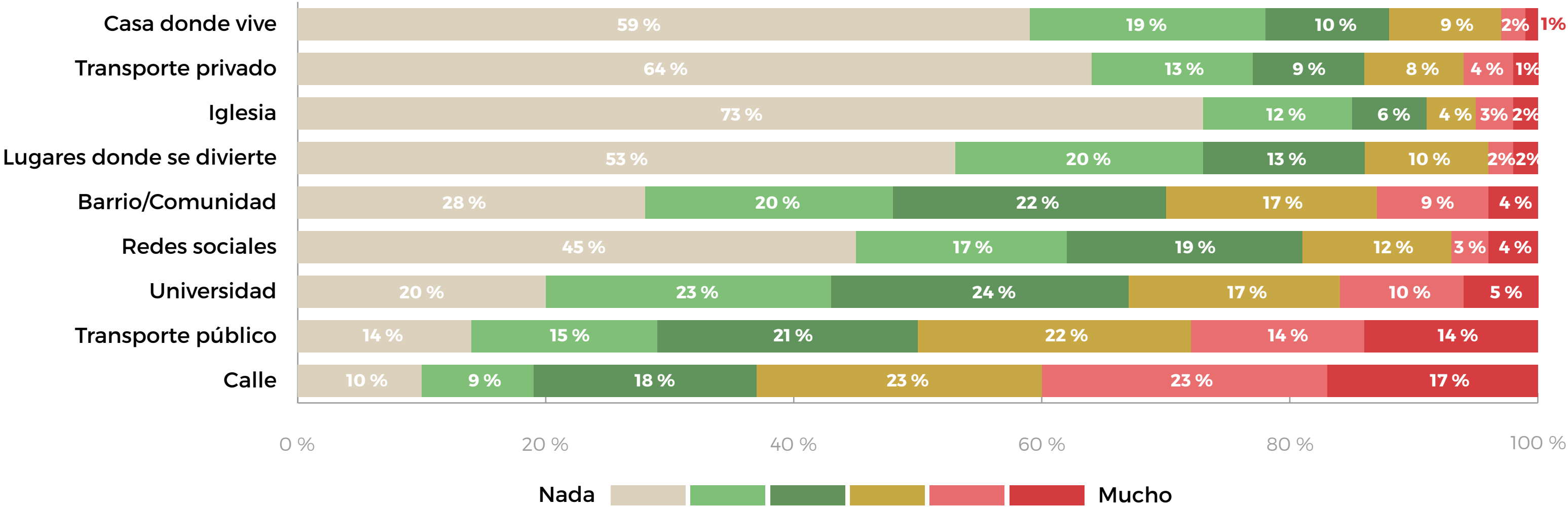
interacción social más abiertos. Esto muestra patrones similares a los observados en las sedes regionales, aunque con ligeras variaciones en la intensidad y distribución de las percepciones.

Además, en relación con problemas estructurales, sociales y políticos del país, para las personas que estudian en la sede Rodrigo Facio, destacan el crimen organizado (35.8 %), la crisis climática (34.8 %) y las deficiencias en la atención en salud (31.5 %) como las principales fuentes de preocupación sociopolíticas.

También generan altos niveles de miedo la discriminación (30.2 %), la desigualdad social (29.8 %) y el autoritarismo (26.8 %), lo que evidencia una inquietud por la justicia social y la estabilidad democrática. En contraste, temas como el déficit fiscal o la situación económica del país generan menor intensidad de temor, aunque siguen presentes en la percepción estudiantil.

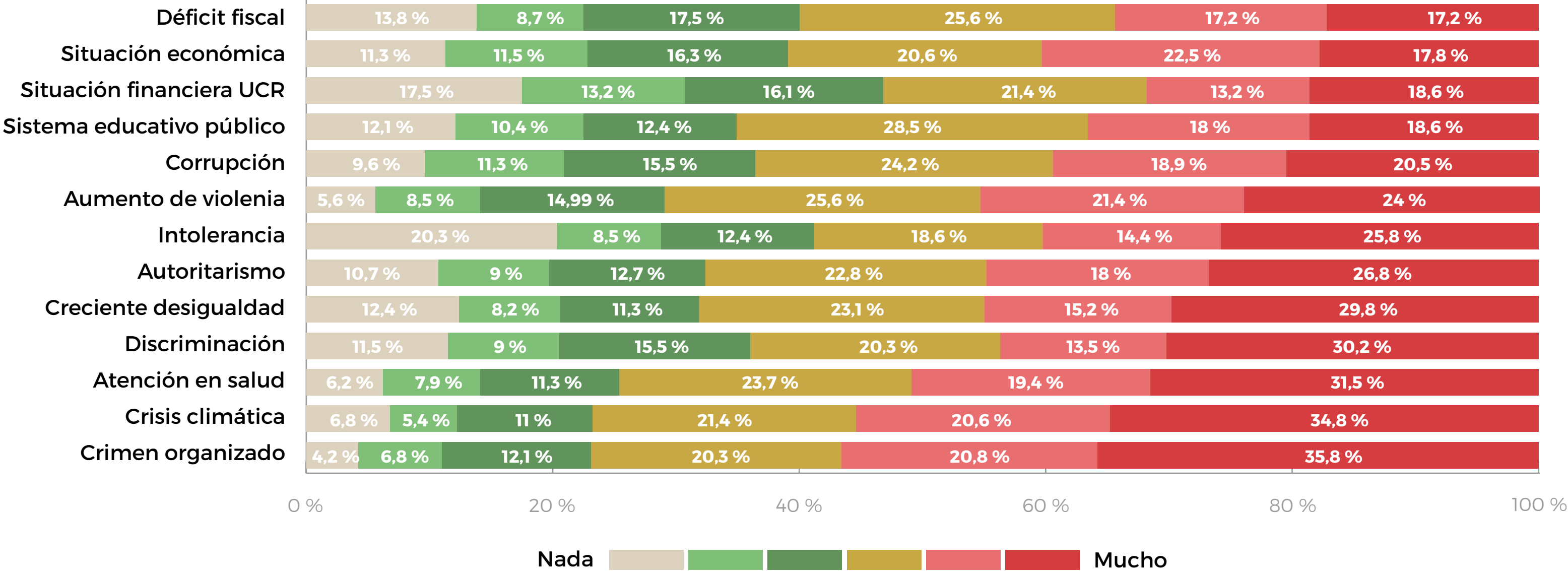
En conjunto, estos resultados reflejan un panorama de preocupación centrado en la seguridad, la sostenibilidad ambiental y la equidad social, ejes que marcan las percepciones de vulnerabilidad en el contexto costarricense actual y que pueden comprenderse como parte del sistemático debilitamiento del Estado y sus instituciones, con afectación directa a la democracia.

Gráfico 16: Lugares donde el estudiantado experimenta miedo en la sede Rodrigo Facio UCR (2024).



Fuente: Elaboración propia.

Gráfico 17: Miedos sociopolíticos en la sede Rodrigo Facio UCR (2024).



Fuente: Elaboración propia.

Si estos temores llevan a la parálisis y a la desesperanza, pueden ser **una** llave explicativa para entender tanto la creciente apatía que muestra una parte de las personas jóvenes frente a la participación política; como su adhesión a propuestas autoritarias, tal y como lo evidencia el estudio *Jóvenes costarricenses entre la democracia y el autoritarismo*, realizado por la Fundación Friedrich Ebert (Treminio y García, 2024). Como bien indica Adela Cortina (2011, p. 18, citando a Barber, 2004) una democracia débil

deja a los ciudadanos ayunos de valores cívicos, anémicos de ilusiones políticas, inermes frente a cualquier propuesta fuerte con capacidad de entusiasmar.

Guzmán et al. (2023, p. 3) al analizar la activa y trascendental participación de las juventudes en las movilizaciones sociales en Chile, en octubre del 2019, en el marco del denominado Estallido Social, se preguntan por la aparente contradicción entre apatía política juvenil y su participación ciudadana activa y responden con una clave que para efectos de *Narrativas del miedo* y de este informe, resulta funda-

mental, porque afirma la responsabilidad de los procesos educativos y las personas que en ellos participamos:

¿Qué razones promueven esta participación alternativa estudiantil, si al mismo tiempo, y supuestamente, han mostrado un profundo descontento con la política? Alvarado et al. (2012) han destacado que una parte de esta respuesta radica en la escuela como principal precursora de la participación y socialización política, produciéndose aquí el proceso donde los sujetos internalizan lo necesario para involucrarse políticamente en la comunidad y en la sociedad. La escuela moderna posee una posición privilegiada en esta materia, debido a su función pública de promover la igualdad socio-comunitaria de la ciudadanía en términos de su participación e involucramiento en sus decisiones, así como en el desarrollo de una identidad nacional (Peña, 2015). Para Scherz y Mardones (2016), la escuela favorece un mayor involucramiento político y “una forma de ciudadanía que dependerá en gran medida” de lo vivido y aprendido en ella (p. 29).

3.6 Relaciones interpersonales y redes de apoyo

Debido a que la investigación se propuso entre sus objetivos describir la influencia de las narrativas del miedo en las posibilidades de generar vínculos interpersonales, se incluyeron preguntas vinculadas con la confianza, las redes de apoyo y posibilidades de diálogo. Teóricamente, se afirma que las relaciones de larga data, donde la persona puede mostrarse tal cual es, sin temor a ser juzgada o abandonada, tienen como requisito la confianza (para reflexionar sobre el papel de la confianza véanse Araya Jiménez, 2019; Araya Jiménez, 2021; Araya Jiménez y Labarca Encina, 2022).

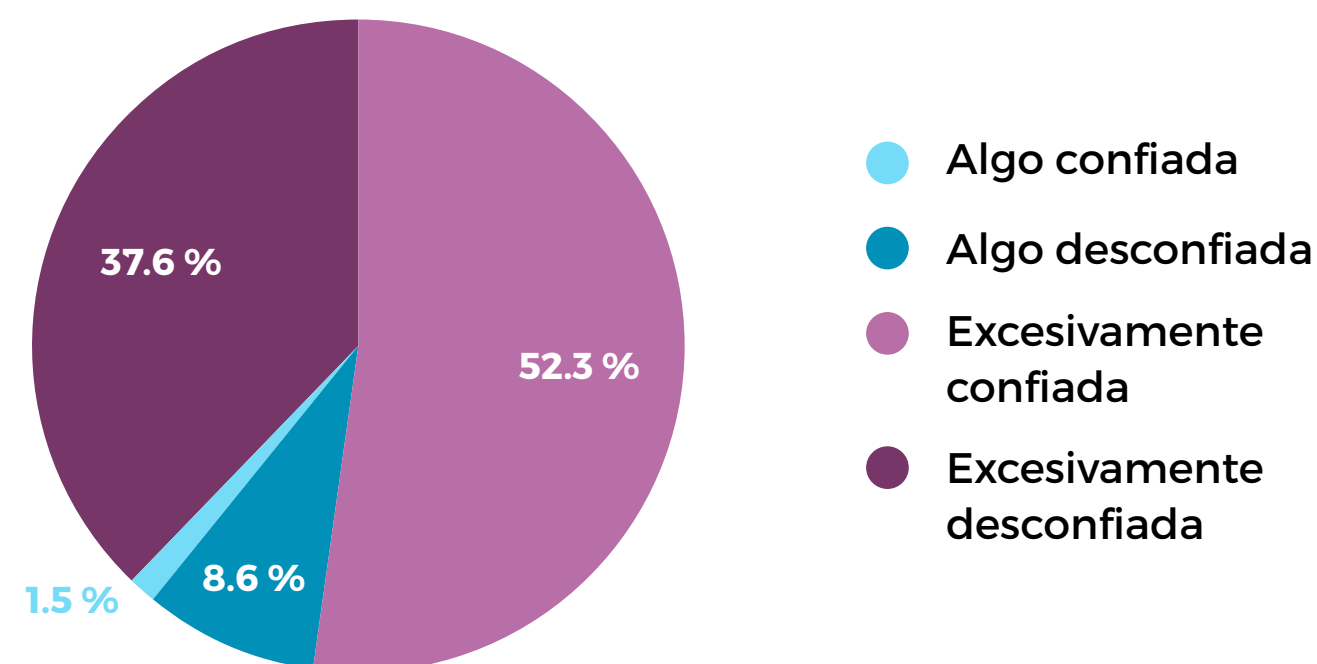
En esta misma línea, Araya Jiménez y Cajina Rojas (2025) retoman los aportes de Martha Nussbaum (2006; 2018) para subrayar que la confianza constituye un componente esencial en la construcción de vínculos humanos sólidos. Según lo expuesto en la sección “Dimensión política del miedo: inseguridad ciudadana, violencia y criminalidad”, las autoras destacan que las relaciones estables y de compromiso solo son posibles cuando las personas se permiten identificar la vulnerabilidad humana, reconocer la interdependencia con las demás personas y, por tanto, la necesidad de cuidado. Esta lectura se complementa con la noción de Reguillo (2000) sobre las sociabilidades del miedo, que advierte cómo esta emoción puede erosionar la convivencia

y dificultar la apertura hacia el otro. En conjunto, estas reflexiones permiten comprender que los vínculos de confianza y las redes de apoyo son fundamentales para contrarrestar los efectos inhibidores del miedo y fortalecer las relaciones interpersonales basadas en la confianza, la empatía y la reciprocidad.

En las sedes regionales, cuando se consultó por los niveles de confianza que tienen con sus amistades, los resultados muestran percepciones divididas en torno a la confianza interpersonal dentro de sus entornos sociales. La mitad del estudiantado (52.3 %) se considera excesivamente confiado, lo que sugiere relaciones cercanas y un entorno de interacción relativamente abierto. Sin embargo, un 37.6 % se describe como excesivamente desconfiado con sus amistades más cercanas, evidenciando la presencia de vínculos marcados por la precaución o la reserva.

Grupos minoritarios expresan posiciones intermedias: un 8.6 % siente algo de desconfianza y un 1.5 % algo de confianza, lo que indica que, si bien predomina esta última, existen tensiones en la construcción de redes de apoyo sólidas. Esta dualidad refleja dinámicas sociales diversas, donde coexisten relaciones estrechas con percepciones de vulnerabilidad o riesgo en las interacciones cotidianas.

**Gráfico 18: Nivel de confianza con amistades más cercanas.
Sedes regionales UCR (2023).**



Fuente: Elaboración propia.

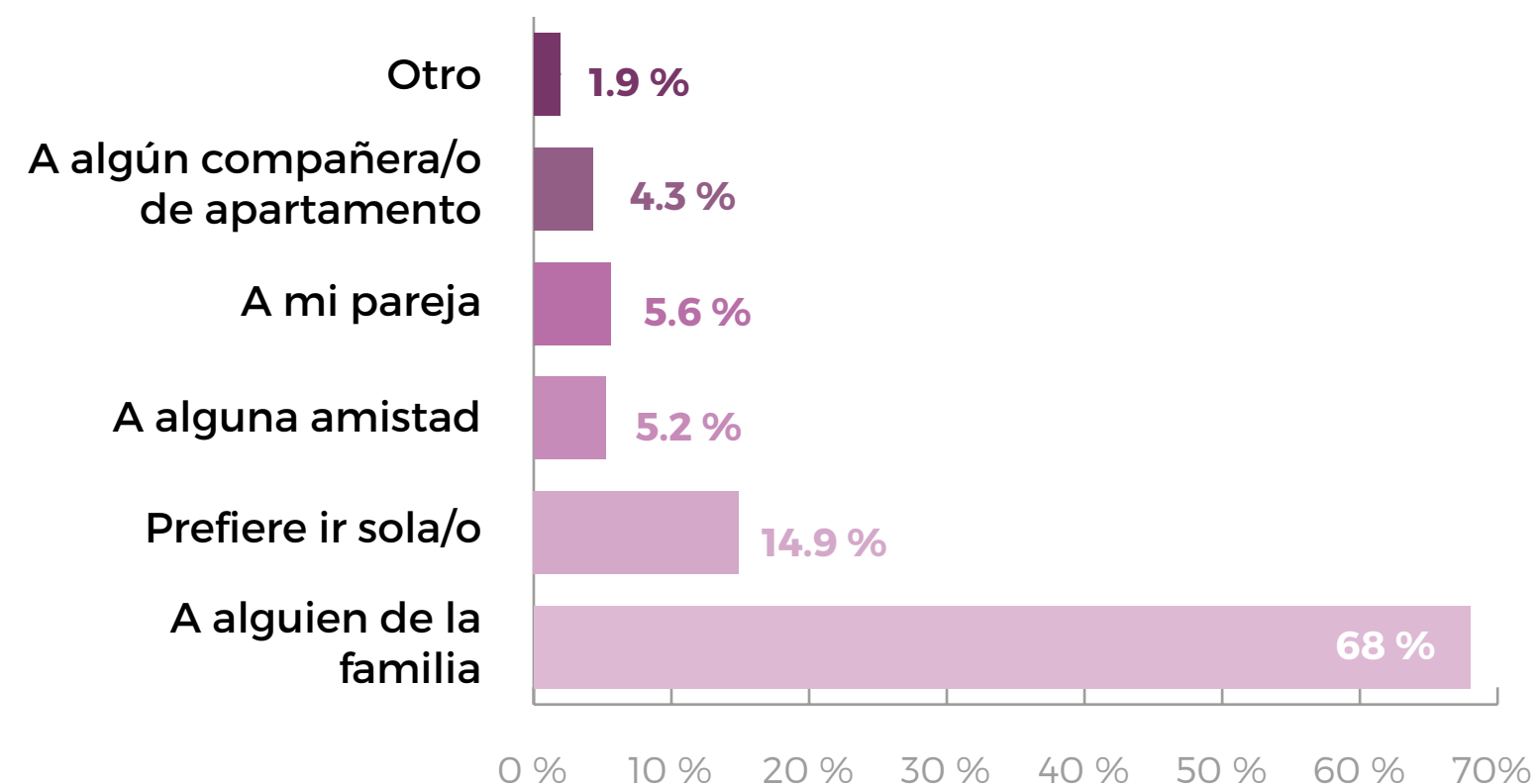
Otra variable que se analizó dentro del apartado de relaciones interpersonales y redes de apoyo fue la persona a la que el estudiantado de las sedes regionales recurriría en caso de tener una enfermedad grave y necesitar acudir al hospital. Los resultados evidencian que la

familia es el principal soporte (68 %). El segundo porcentaje (14.9 %) representa a las personas que prefieren ir solas al hospital, en caso de enfermedad. Mientras que, por otra parte, porcentajes más reducidos acudirían con la pareja (5.6 %), con amistades (5.2 %) o con algún compañero o compañera de apartamento (4.3 %).

Estos datos destacan **la relevancia del entorno familiar como pilar fundamental de apoyo** en contextos de salud y ponen al descubierto que **en la creación y mantenimiento de relaciones interpersonales sólidas, esta población enfrenta un sentido desafío**. Como se explicitó previamente, “concordando con Nussbaum (2006) afirmamos que la posibilidad de crear relaciones estables, seguras, de larga data y de compromiso, está directamente relacionada con poder mostrarse frágil ante y con los otros, y permitirse la dependencia y el cuidado” (Araya Jiménez y Cajina Rojas, 2025, p. 15).

La perspectiva de las habilidades para la vida (HpV), la cual es uno de los tres pilares en los que se sustenta *Narrativas del miedo*, reconoce la importancia de estas relaciones interpersonales al incluirlas como una de las diez habilidades indispensables para alcanzar y mantener el bienestar. Esto debido a la relación de la confianza, el respeto y el apoyo mutuo, con la necesidad de crear y mantener relaciones interpersonales significativas, así como determinar aquellas que impiden el desarrollo individual (UNICEF Y MINSA, 2023).

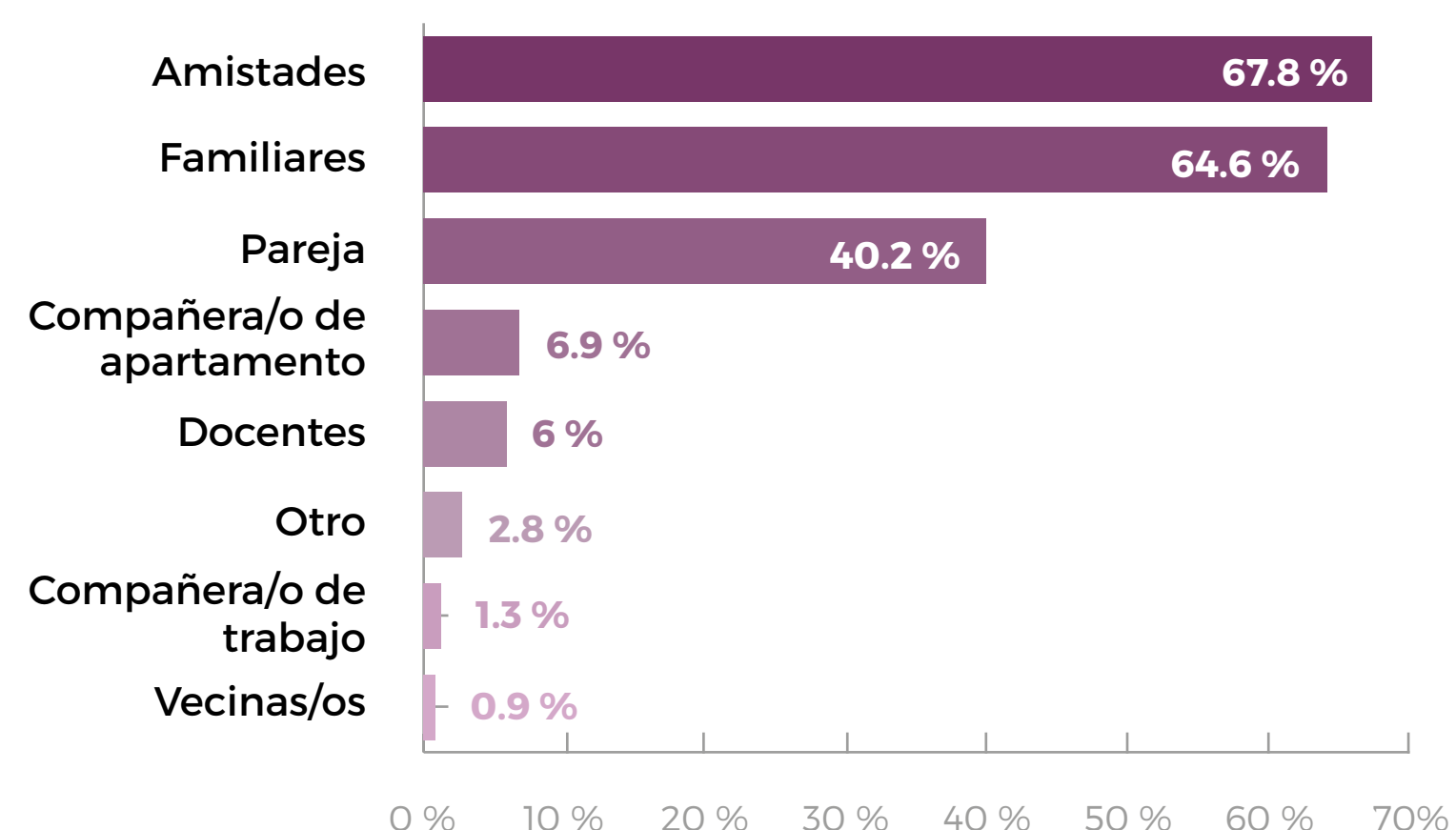
Gráfico 19: Persona de apoyo para acudir al hospital en las sedes regionales UCR (2023).



Fuente: Elaboración propia.

Además, en las sedes regionales, la mayoría del estudiantado dialoga sus problemas principalmente con amistades (67.8 %) y familiares (64.6 %), seguidos por la pareja (40.2 %), lo que evidencia, como se ha mencionado, la importancia de las redes de apoyo emocional. En contraste, otros vínculos como compañeros de apartamento (6.9 %) o docentes (6 %) son mucho menos frecuentes.

Gráfico 20: Personas con quienes dialogan sobre sus problemas en las sedes regionales UCR (2023).



Fuente: Elaboración propia.

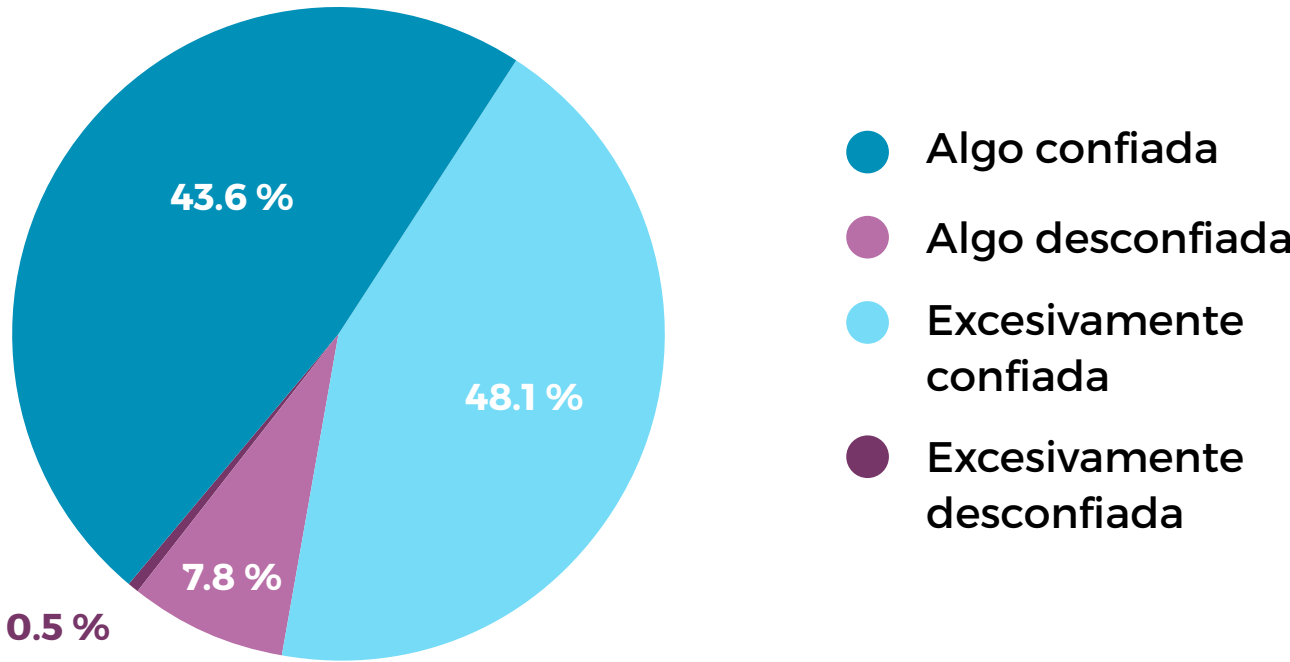
Ahora bien, en contraste, para la sede Rodrigo Facio, los resultados muestran un panorama en el que predominan los niveles positivos de confianza en las relaciones interpersonales. Un 48.1 % del estudiantado indicó sentirse “algo confiado”, mientras que un 43.6 % se describió como “excesivamente confiado”, lo que refleja una

tendencia generalizada hacia relaciones basadas en la confianza y el apoyo mutuo.

Por otro lado, los niveles de desconfianza son significativamente bajos: únicamente un 7.8 % manifestó sentirse “algo desconfiado” y un 0.5 % “excesivamente desconfiado”. Esto sugiere que, en general, el estudiantado percibe sus vínculos interpersonales como seguros y confiables, lo cual puede influir positivamente en la conformación de redes de apoyo y en el bienestar emocional dentro del entorno universitario.

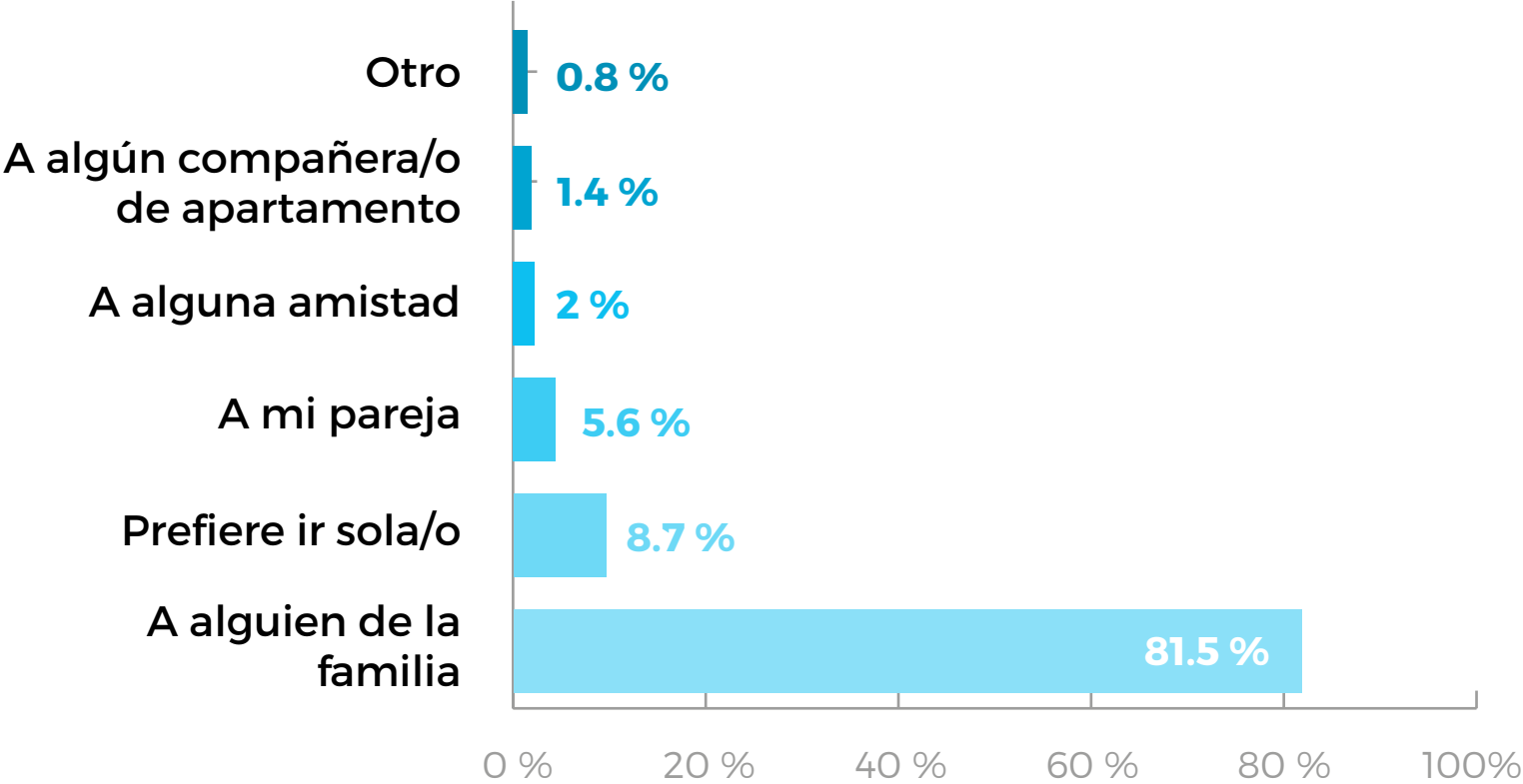
Como se indicó, otra variable considerada en el análisis de relaciones interpersonales y redes de apoyo fue la persona a la que el estudiantado recurriría en caso de necesitar acudir al hospital. En la sede Rodrigo Facio, los resultados muestran un papel aún más relevante de la familia como principal fuente de acompañamiento (81.5 %). En contraste, un 8.7 % manifestó que prefiere ir sin compañía, mientras que porcentajes menores recurrirían a la pareja (5.6 %), a amistades (2 %) o a compañeras o compañeros de apartamento (1.4 %). Estos datos refuerzan la importancia de los vínculos familiares como el principal soporte emocional y práctico en situaciones relacionadas con crisis de salud.

Gráfico 21: Nivel de confianza con amistades cercanas. Sede Rodrigo Facio UCR (2024).



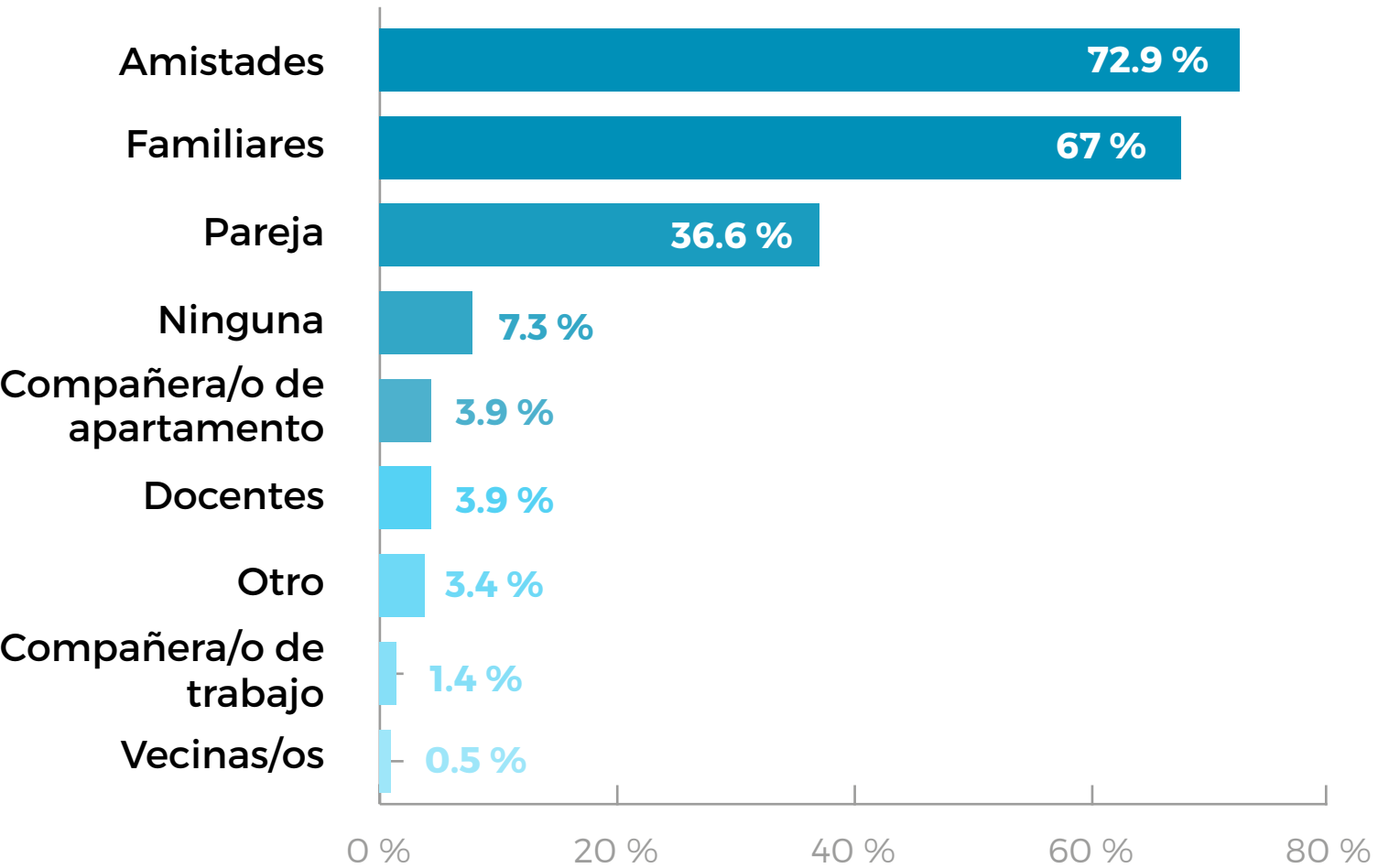
Fuente: Elaboración propia.

Gráfico 22: Persona de apoyo para acudir al hospital en la sede Rodrigo Facio UCR (2024).



Fuente: Elaboración propia.

Gráfico 23: Personas con quienes dialogan sobre sus problemas en la sede Rodrigo Facio UCR (2024).



Fuente: Elaboración propia.

Además, en la sede Rodrigo Facio, las principales redes de apoyo para dialogar sobre problemas personales están compuestas por el círculo cercano de amistades (72.9 %) y familiares (67 %), quienes representan las fuentes de acompañamiento más importantes. También, destaca la pareja (36.6 %) como de apoyo emocional significativo. **En menor medida, un 7.3 % indicó que no comparte sus problemas con nadie,** mientras que los porcentajes asociados a docentes, compañeros de apartamento u otras personas son muy bajos (entre el 1 y el 4 %).

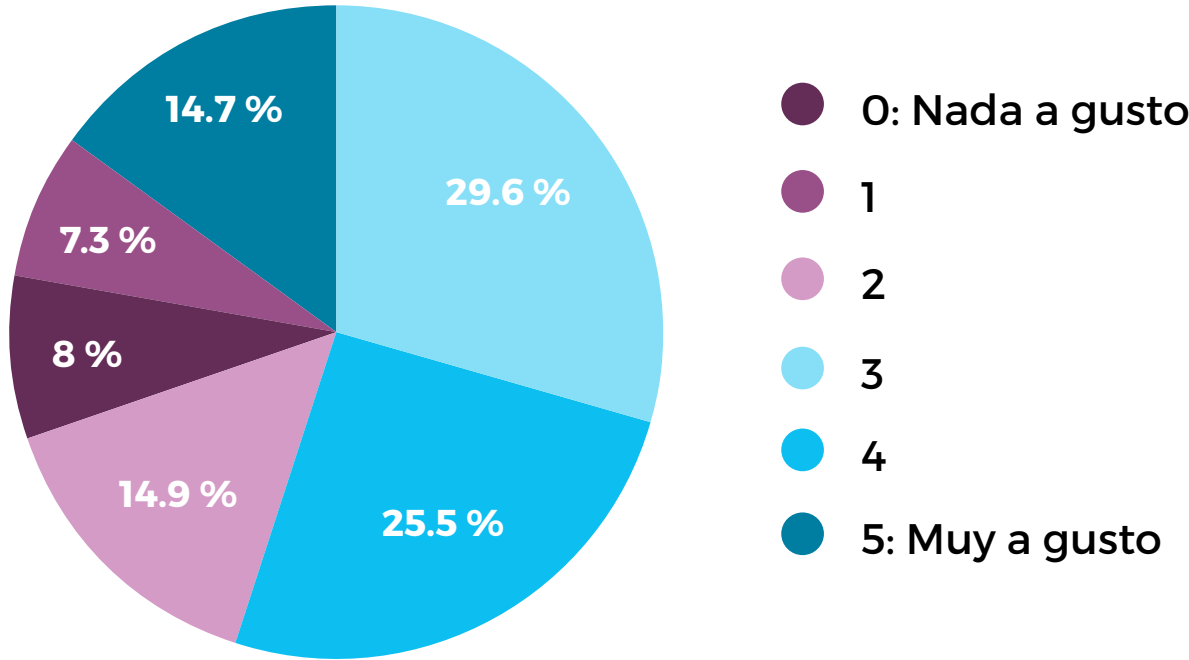
3.7 Percepción corporal y autodefiniciones identitarias

En el apartado de percepción corporal e identidad, se exploró el nivel de satisfacción que el estudiantado tiene con su cuerpo, dado que este factor puede estar relacionado con el bienestar emocional y puede influir en la manera en que se experimentan el miedo y la vulnerabilidad.

En el caso de las sedes regionales, la mayoría del estudiantado manifestó sentirse satisfecho con su cuerpo: un 69.8 % señaló niveles entre “3” y “5” (de a gusto a muy a gusto), lo que refleja una percepción corporal mayoritariamente positiva. Sin embargo, cerca de un tercio expresó algún grado de insatisfacción, lo cual podría estar asociado a experiencias de inseguridad o malestar emocional.

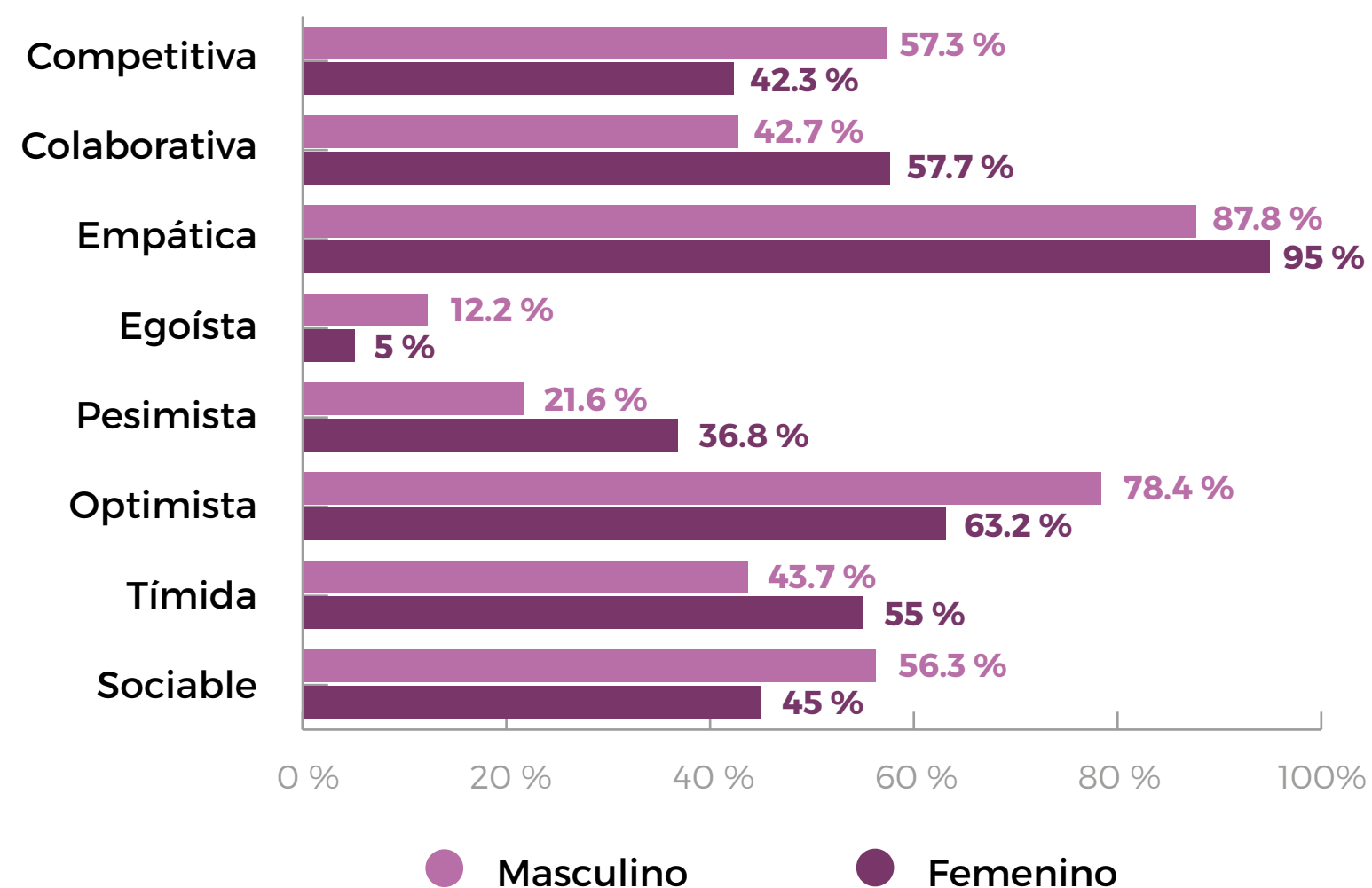
Adicionalmente, se le pidió al estudiantado que eligiera entre binomios que procuraban categorizar formas de ser (persona empática/egoísta; persona competitiva/colaborativa; persona pesimista/optimista, persona tímida/sociable). Esta selección pretendía identificar si existe asociación entre estas autodefiniciones identitarias y la emoción del miedo (ver Gráfico 25).

Gráfico 24: Nivel de satisfacción con el cuerpo en las sedes regionales UCR (2023).



Fuente: Elaboración propia.

Gráfico 25: Autopercepción identitaria del estudiantado por género en las sedes regionales UCR (2023).

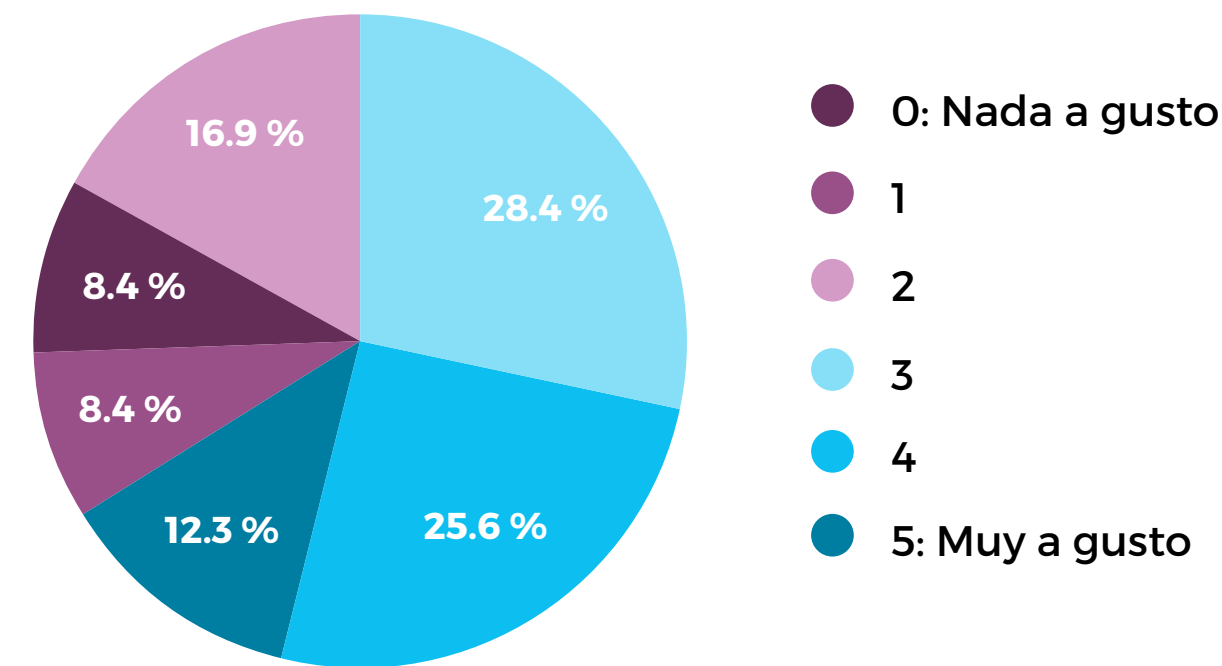


Fuente: Elaboración propia.

Al analizar la autopercepción del estudiantado en las sedes regionales de la UCR, se observan diferencias notables entre mujeres y hombres. Ambos grupos se describen mayoritariamente como empáticos (95 % mujeres y 87.8 % hombres), lo que resalta la valoración positiva hacia la sensibilidad y el apoyo interpersonal. Sin embargo, aparecen contrastes: los hombres tienden a identificarse como competitivos (57.3 % frente al 42.3 % de las mujeres) y optimistas (78.4 % frente a 63.2 % de las estudiantes), mientras que las mujeres se reconocen en mayor medida como colaborativas (57.7 %) y tímidas (55 %). Por otro lado, la percepción negativa de ser pesimista es más alta: 15 puntos porcentuales mayor en mujeres (36.8 %) que en los hombres (21.6 %).

Con respecto a la percepción corporal y la identidad, en el caso de la sede Rodrigo Facio, se observa un patrón similar al de las sedes regionales: la mayoría del estudiantado presenta una percepción positiva de su cuerpo, con un 66.3 % que indicó sentirse entre “a gusto” y “muy a gusto”. No obstante, cerca de una cuarta parte manifestó algún grado de insatisfacción, un dato que no debe ser subestimado y que señala la necesidad de profundizar en su comprensión y validación.

Gráfico 26: Nivel de satisfacción con el cuerpo en la sede Rodrigo Facio UCR (2024).

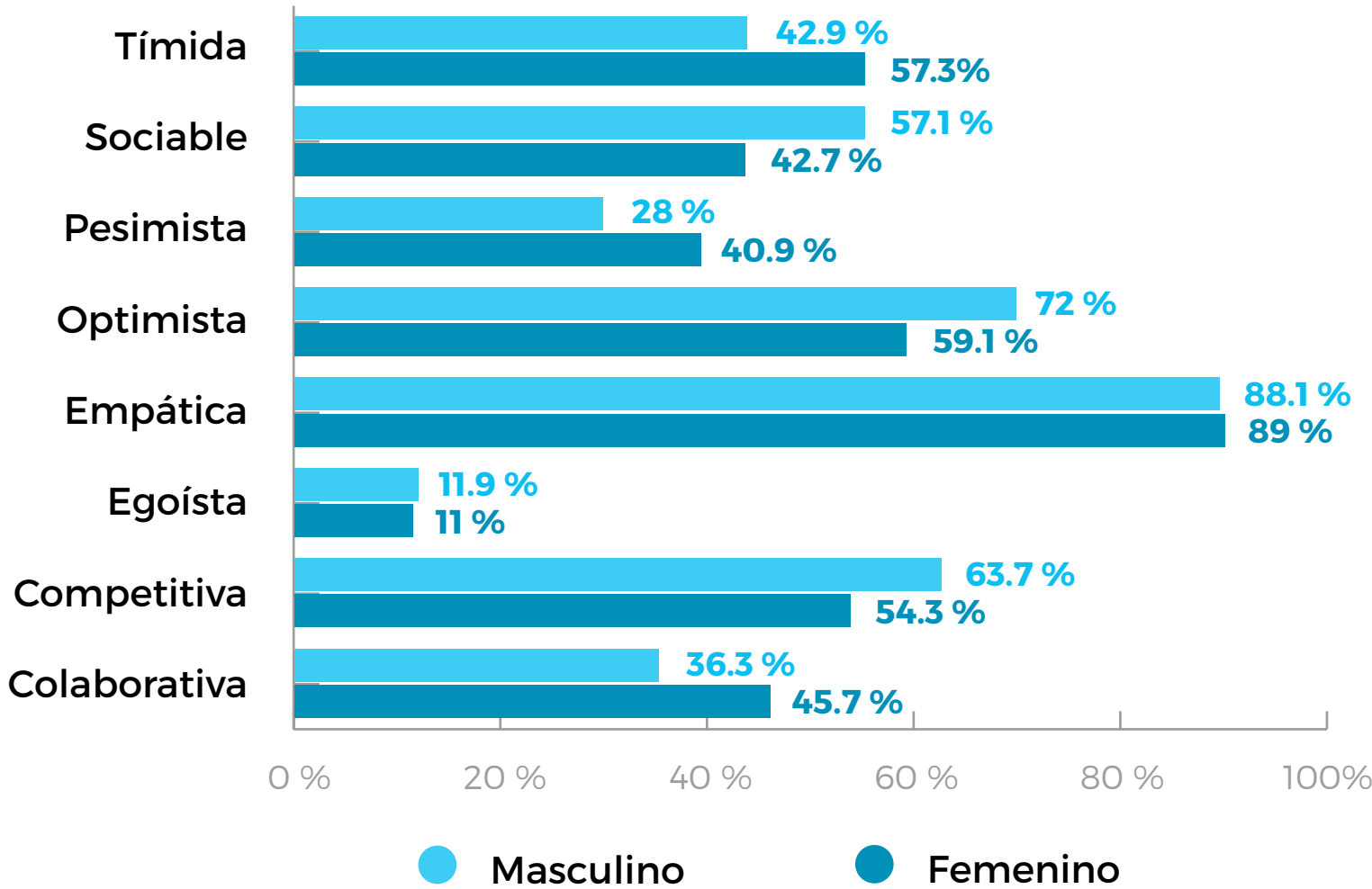


Fuente: Elaboración propia.

Con respecto a la autopercepción identitaria, en la sede Rodrigo Facio, la empatía destaca nuevamente como el rasgo con el que más se identifican tanto mujeres (89 %) como hombres (88.1 %). También, es frecuente la percepción de ser sociables (57.3 % y 57.1 %, respectivamente). Las mujeres tienden a verse con mayor frecuencia como tímidas (57.3 % frente a 42.9 % de los hombres), mientras que los hombres se identifican más con rasgos como la competitividad (63.7 %) y el optimismo (72 %). Las mujeres son menos optimistas

(59.1 %) y más colaborativas (45 %). Estas diferencias reflejan matices en la autopercepción asociados al género, que pueden influir en la forma en que el estudiantado se relaciona con su entorno y afronta distintos contextos.

Gráfico 27: Autopercepción identitaria del estudiantado por género en la sede Rodrigo Facio UCR (2024).



Fuente: Elaboración propia.

Como se indicó anteriormente, las *Narrativas del miedo* tienen como una de sus dimensiones analíticas las *habilidades para la vida* (HpV). Se considera que específicamente dos de ellas: *el pensamiento crítico* y *el autoconocimiento* pueden aportar mucho **en el análisis y el cuestionamiento de los patrones clásicos de género**. Dado que, al analizar los datos de las autodefiniciones identitarias según el género y de la satisfacción que reporta el estudiantado en relación con sus cuerpos, es claro que, pese a todos los avances que las feministas lograron en las últimas décadas, no solo nos enfrentamos a un retroceso, sino a un resurgimiento de los conservadurismos.

La habilidad para la vida del *pensamiento crítico* según UNICEF y MINSA (2023, p. 7) “Depende de dos factores principales: una serie de habilidades cognitivas y las disposiciones afectivas. Lo cognitivo implica aplicar destrezas básicas del pensamiento, como la interpretación, el análisis, la evaluación, la inferencia, la explicación y la autorregulación, en un proceso activo de pensamiento que permite llegar a conclusiones de un orden superior. Las disposiciones afectivas se refieren a la actitud personal; hace falta también querer pensar.”

Por ello, resulta indispensable promover en los espacios áulicos el análisis de datos relacionados con las desigualdades laborales y salariales entre hombres y mujeres⁵; las labores de cuidado asignadas culturalmente a las mujeres; el aumento de la violencia machista en el contexto costarricense de los últimos cinco años (2020-2025), incluyendo los femicidios; interpretando las causas, las consecuencias que viven las familias de la mujer asesinada, sus personas huérfanas, evaluar las denuncias, identificar los casos que trascienden a la vía judicial⁶ y reflexionar sobre las profundas consecuencias que tiene el patriarcado⁷.

Por otra parte, hay una dimensión del *autoconocimiento* que aporta en esta reflexión, pues, “Conocerse a sí mismo también significa construir sentido acerca de nosotros mismos, de las demás personas y del mundo en que vivimos.” (UNICEF y MINSA, 2023, p. 5). Fortalecer la habilidad del autoconocimiento, desde esta perspectiva, permite cuestionar y resistir a las presiones culturales que promueven el ejercicio de los roles tradicionales de género, el conservadurismo, las prácticas discriminatorias y la desigualdad.

5 Véase Krozer y Estrada, 2024. Disponible en: https://doi.org/10.29105/ensayos_esp1.1-2

6 Véase el estudio de Mariana R. Mora <https://ciem.ucr.ac.cr/ContextosImpactosPsicosocialesImpunidadFemicidiosCostaRica>

7 Un punto de partida podría ser el texto de Rita Laura Segato llamado: Contra-pedagogías de la crueldad.

Por todo lo anterior, se considera que siguen estando totalmente vigentes y son indispensables las discusiones que cuestionen los roles clásicos de género, las demandas de delgadez –que derivan en gordofobia–, las lógicas contemporáneas del *skin care coreano* y la violencia machista –encarnada en los datos sobre femicidios y las nuevas formas de violencia patriarcal, cada vez más crueles–, que podrían vincularse con la autodefinición de las estudiantes encuestadas como menos optimistas. Además, otras imposiciones que aún limitan y violentan los cuerpos femeninos –especialmente– y rigidizan las identidades imponiendo pautas a los géneros, “mujeres colaborativas y hombres competitivos”; “mujeres tímidas y hombres sociables”, como se observó en los datos.

En este punto, resulta pertinente recordar que los cuerpos también son espacios de poder y control simbólico. Como explica Illouz (2014),

la cultura emocional contemporánea convierte el bienestar y la imagen corporal en imperativos morales, reforzando desigualdades de género. En consecuencia, la autopercepción del estudiantado no solo refleja procesos psicológicos individuales, sino también las presiones sociales vinculadas al cuerpo y los ideales, marcados por los patrones clásicos de género.

Adicionalmente, siempre desde el prisma de las habilidades para la vida, sobresale en ambas poblaciones la *empatía*, la cual tiene que ver con un reconocimiento de la dignidad humana en el otro, pensar al otro como competente (en el sentido de capaz y respetable) y reconocer la validez de sus emociones, experiencias, percepciones y criterios; todo lo que hace posible el mutuo reconocimiento. Esta habilidad para la vida parece ser una marca identitaria de las personas jóvenes encuestadas.

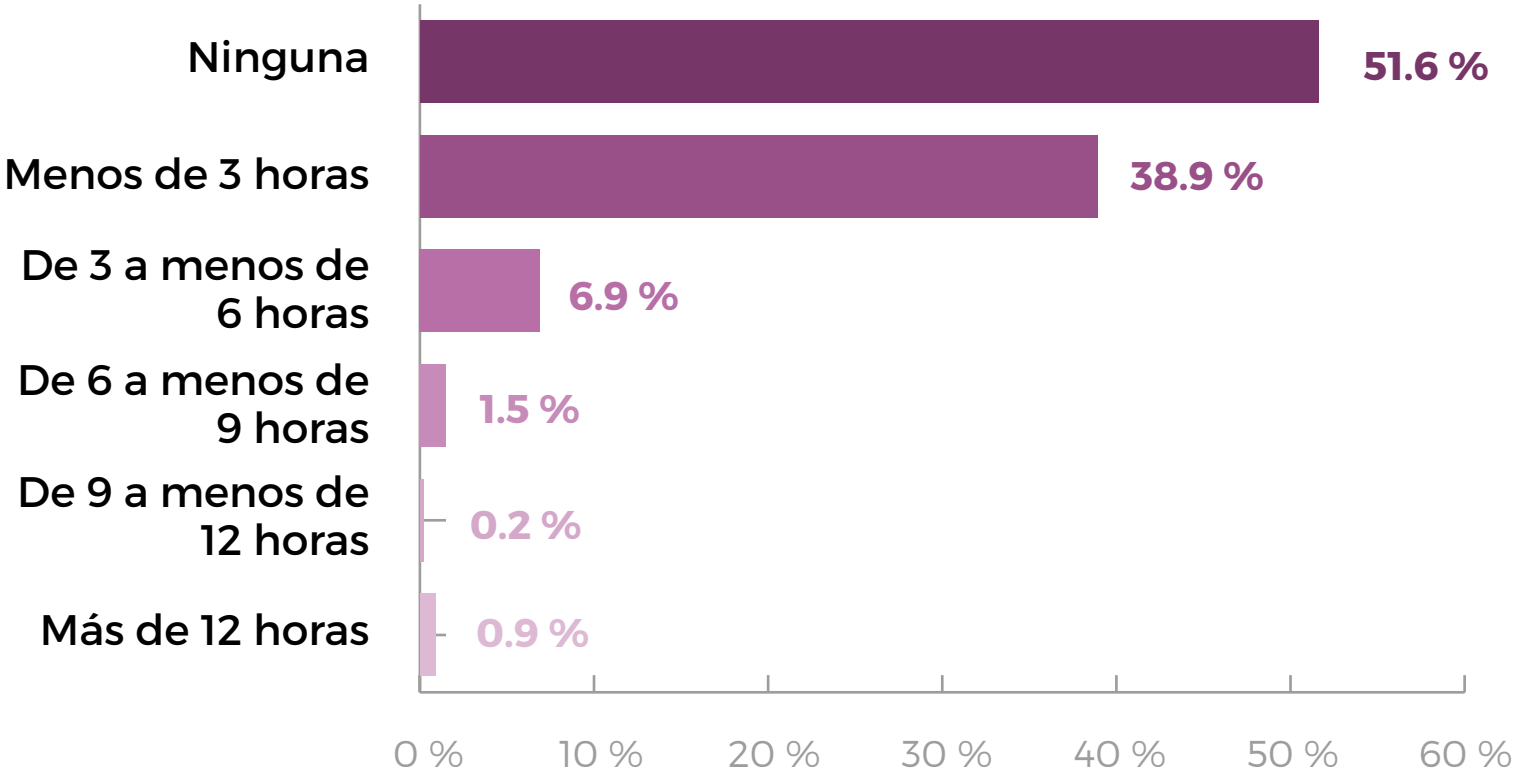
3.8 Ecosistema mediático

Por tratarse de un estudio que analiza narrativas resulta indispensable conocer los consumos de televisión, plataformas y redes sociales de las personas estudiantes. Especialmente considerando que

cuando hablamos de juventudes y medios, debemos recordar que entre tecnología y jóvenes existe una estrecha relación. Como afirman en su estudio Rubén Ramos-Antón y David Pac-Salas (2019, p. 24) esa conexión “ha dado lugar a conceptos como el de digital natives (nativos digitales), generación net, generación@ o #generación, entre otros”. Las personas jóvenes suelen ser quienes más rápida y masivamente adoptan los cambios tecnológicos (early adopters) y por ello son los primeros en apropiarse dispositivos, aplicaciones y según los autores, se convierten en marcadores de tendencias (trendsetters) dentro de la sociedad (Araya Jiménez y Cajina Rojas, 2025, p. 8).

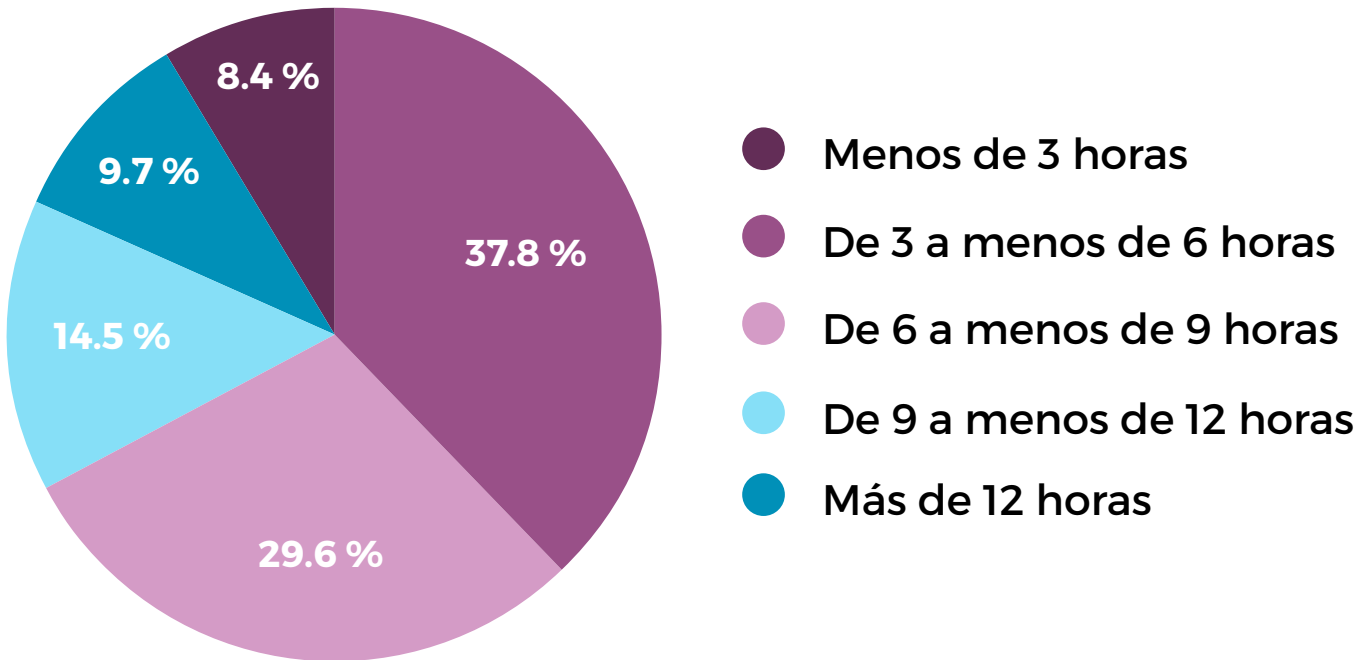
Con respecto a los hábitos de consumo televisivo, los datos muestran que la mayoría del estudiantado de las sedes regionales dedica ningún o muy poco tiempo a ver televisión. Más de la mitad (51.6 %) no ve televisión, mientras que un 38.9 % dedica “menos de 3 horas diarias” a esta actividad. Solo un 6.9 % reporta ver “entre 3 y 6 horas”, y porcentajes aún menores al 2 %, superan las “6 horas diarias”.

Gráfico 28: Cantidad de horas de televisión vistas por día. Sedes regionales UCR (2023).



Fuente: Elaboración propia.

Gráfico 29: Cantidad de horas dedicadas diariamente al consumo de contenidos digitales. Sedes regionales UCR (2023).



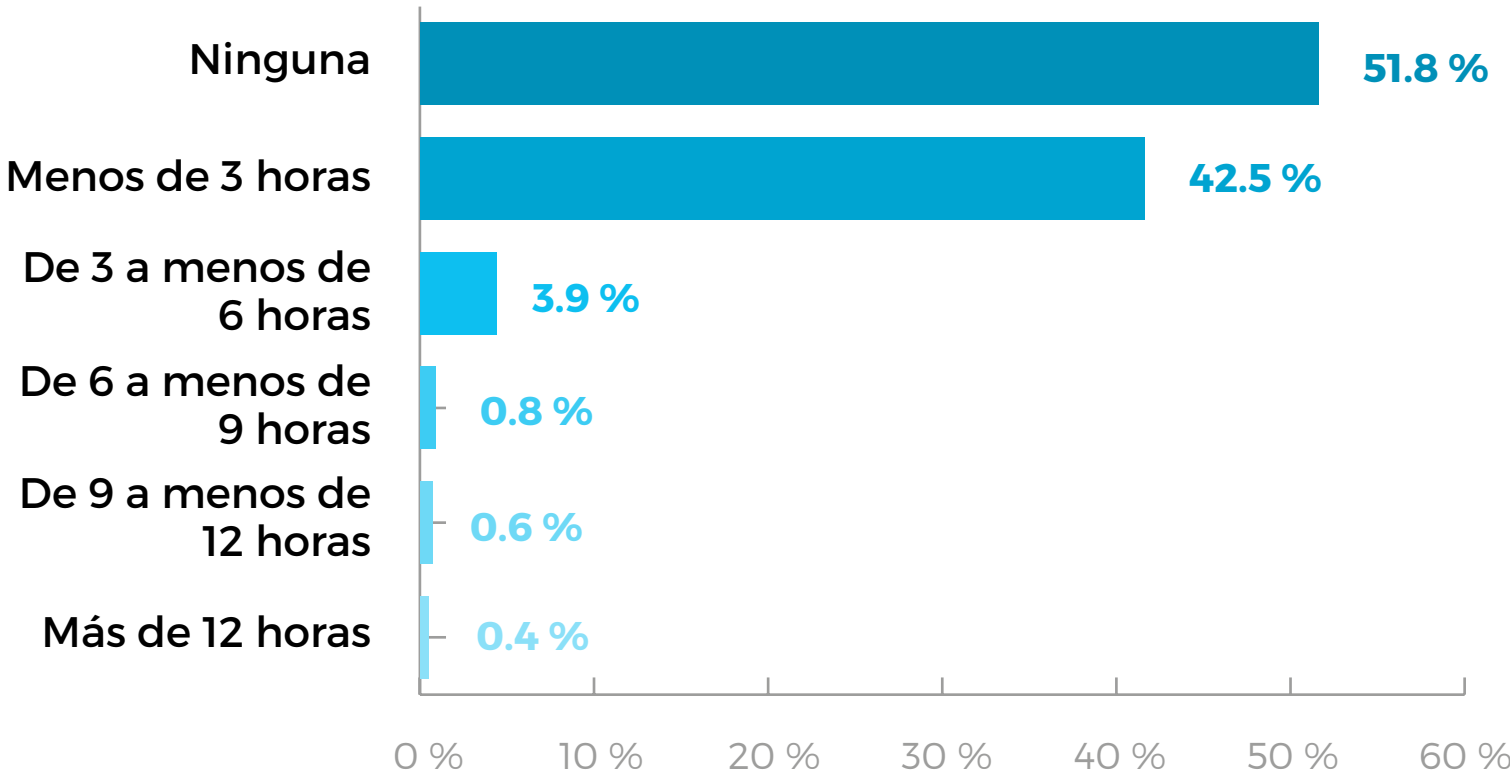
Fuente: Elaboración propia.

El uso de plataformas digitales ocupa un lugar central en la rutina del estudiantado. Casi cuatro de cada diez personas (37.8 %) dedican “entre 3 y menos de 6 horas diarias” a consumir contenidos digitales, mientras que un 29.6 % lo hace “entre 6 y menos de 9 horas”. Esto significa que 67.4 % de las personas que ingresaron a las sedes regionales en 2023, consumen diariamente entre 3 y menos de 9 horas de contenidos digitales.

Además, un 14.5 % reporta consumir “entre 9 y menos de 12 horas” y un 9.7 % “supera las 12 horas diarias”, lo que evidencia un uso intensivo de estos medios. Solo un 8.4 % dedica “menos de 3 horas al día”.

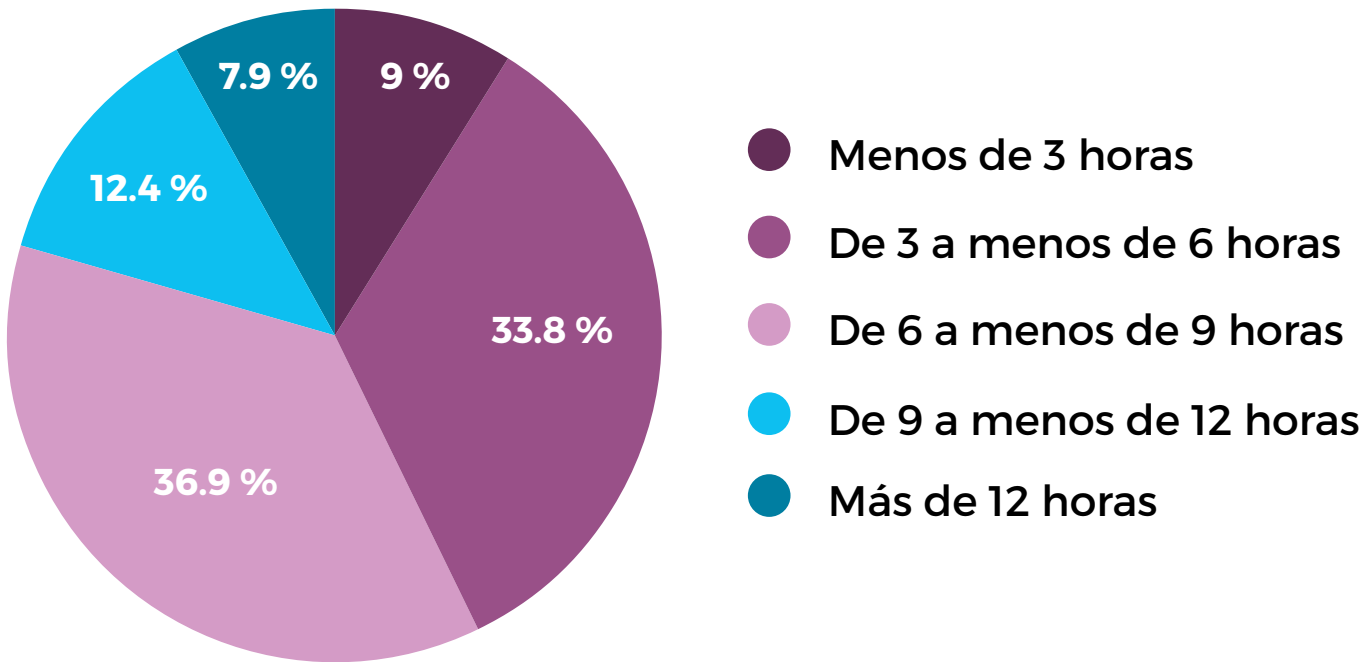
Con respecto al consumo de televisión y contenidos digitales en la sede Rodrigo Facio, el estudiantado dedica muy poco tiempo al consumo televisivo tradicional. Más de la mitad (51.8 %) no ve televisión, mientras que un 42.5 % dedica “menos de 3 horas diarias” a esta actividad. Solo un 3.9 % ve “entre 3 y 6 horas diarias”, y porcentajes mínimos (inferiores al 1 %) “superan las 6 horas”

Gráfico 30: Cantidad de horas de televisión vistas por día. Sede Rodrigo Facio UCR (2024).



Fuente: Elaboración propia.

Gráfico 31: Cantidad de horas dedicadas diariamente al consumo de contenidos digitales. Sede Rodrigo Facio UCR (2024).



Fuente: Elaboración propia.

Estos resultados confirman una tendencia generalizada hacia el desplazamiento del consumo televisivo tradicional por otras formas de entretenimiento digital, como las plataformas en línea y las redes sociales, reflejando un cambio en los hábitos mediáticos del estudiantado, en comparación con generaciones anteriores.

En el caso de la sede Rodrigo Facio, los resultados también muestran un patrón de consumo digital intenso dentro de la rutina estudiantil.

Una parte considerable dedica “entre 6 y menos de 9 horas diarias” a plataformas digitales (36.9 %), seguida de quienes invierten “entre 3 y menos de 6 horas” (33.8 %). Esto significa que el 70 % de las personas que ingresaron a Rodrigo Facio en 2024 consumen diariamente entre 3 y menos de 9 horas diarias de contenidos digitales.

Además, un 12.4 % reporta un uso prolongado “de 9 a menos de 12 horas”, mientras que un 7.9 % “supera las 12 horas diarias”, lo que evidencia un alto consumo cotidiano de contenidos digitales. Solo un 9 % consume “menos de 3 horas al día”.

Además, para explorar la posible relación entre el uso de plataformas digitales y el sentimiento de miedo, se realizaron pruebas chi cuadrado de independencia considerando las redes sociales Facebook, Instagram y TikTok y si siente miedo la mayor parte del tiempo en las siguientes categorías de frecuencia: “nunca”, “casi nunca”, “a veces”, “casi siempre” y “siempre”.

En el caso de las sedes regionales, los resultados mostraron valores de $p = 0.27$ para Facebook, $p = 0.51$ para Instagram y $p = 0.10$ para TikTok. Dado que en los tres casos los valores p son mayores al nivel de significancia del 5 %, no se rechaza la hipótesis nula. Esto significa que no existe una relación estadísticamente significativa entre el uso de estas plataformas digitales (Facebook, Instagram y TikTok) y el sentimiento de miedo en el estudiantado de las sedes regionales. En otras palabras, la frecuencia con la que las personas estudiantes utilizan redes sociales no parece estar asociada con la intensidad con la que experimentan miedo.

Por su parte, en la sede Rodrigo Facio se obtuvieron valores de $p = 0.31$ para Facebook, $p = 0.007$ para Instagram y $p = 0.89$ para TikTok. En este caso, únicamente Instagram presentó un valor p menor a 0.05, lo que indica una relación estadísticamente significativa entre el uso de esta red social y el sentimiento de miedo. En cambio, para Facebook y TikTok no se halló evidencia de asociación. Es decir, la frecuencia o el patrón de uso de Instagram podría estar asociado con diferencias en la intensidad del miedo percibido por el estudiantado de la sede Rodrigo Facio.

Estos resultados permiten concluir que, aunque en la mayoría de los casos la frecuencia o tipo de uso de redes sociales no se asocia con el sentimiento de miedo, en la sede Rodrigo Facio se identificó una excepción importante: Instagram presentó una relación estadísticamente significativa con esta emoción (sentir miedo la mayor parte del tiempo). Esto sugiere que las dinámicas particulares de dicha plataforma caracterizada por la exposición constante a imágenes, comparaciones sociales y contenidos aspiracionales podrían influir en la manera en que el estudiantado experimenta y expresa el miedo.

En los antecedentes de *Narrativas del miedo* se identificaron dos tipos de temores relacionados con los dispositivos móviles, uno es el FOMO y otra la NOMOFOBIA, los cuales son descritos por Araya Jiménez y Cajina Rojas (2025) a continuación:

Varchetta et al. (2020) se aproximan al miedo que experimentan las personas universitarias como consecuencia del uso de dispositivos móviles. Específicamente, el miedo encapsulado en el concepto de “Fear of Missing Out” (FOMO, por sus siglas en inglés) o miedo a perderse experiencias. Se basa en lo teorizado por Przybylski, Murayama, DeHann y Gladwell (2013) como la inquietud que siente una persona a raíz de la preocupación de que amistades experimenten momentos gratificantes sin su presencia. Según estos autores, podría considerarse como un tipo de ansiedad social, ya que es una sensación constante de “estarse perdiendo de algo”. (2020, p. 3)

La NOMOFOBIA por otra parte, debe su nombre al miedo asociado con no poder usar el celular (del inglés, No Mobile Phobia). Rosales-Huamani et al. (2019) identificaron tres factores sintomáticos de la nomofobia: sentimientos de ansiedad, uso compulsivo de teléfonos inteligentes y sentimientos de pánico.

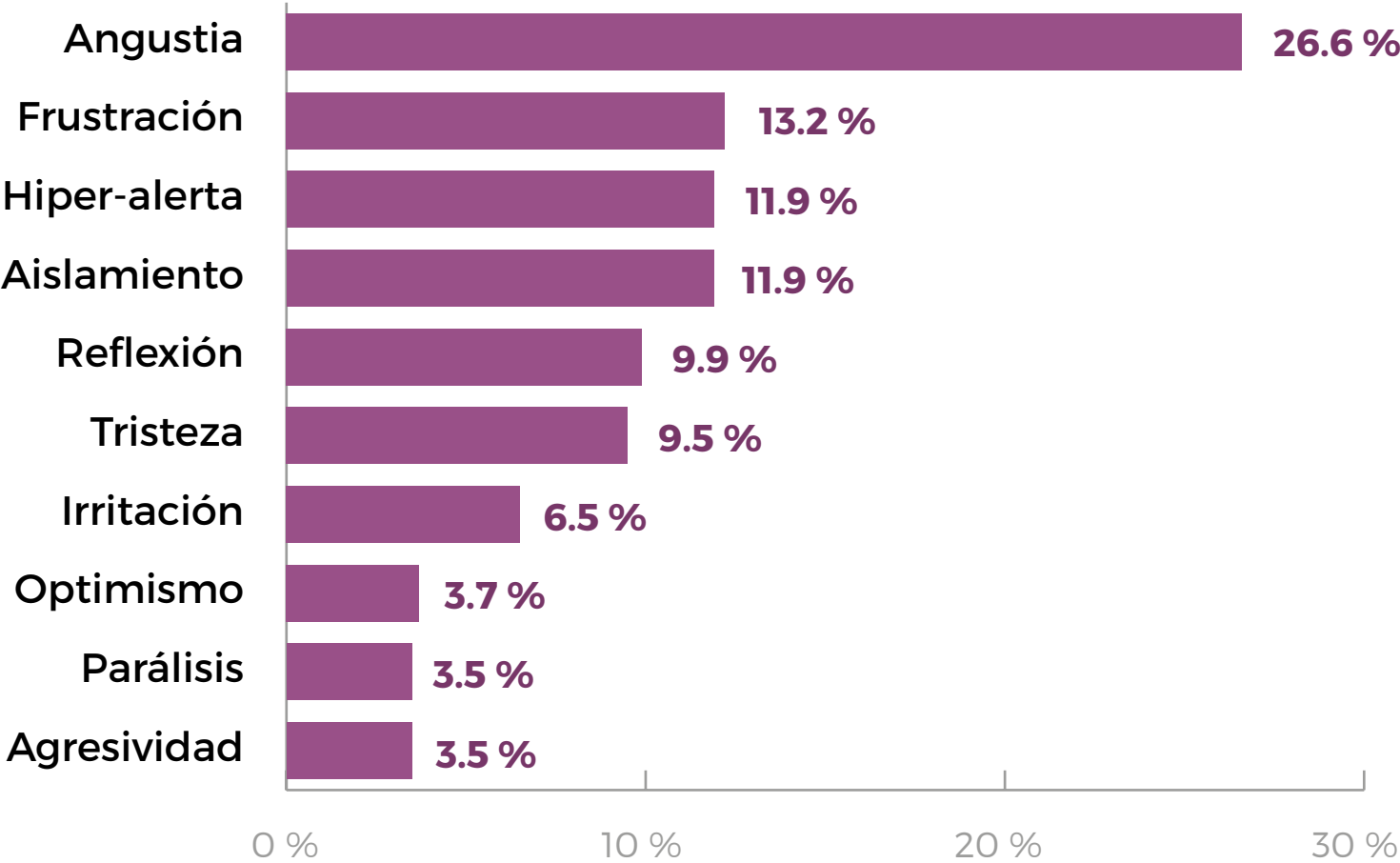
Dentro de las prácticas identificadas por Chumacero (2022) en estudiantes universitarios –de medicina de la Universidad Nacional de Piura–, asociadas a la nomofobia se hallan: invertir desde 3 y hasta 10 horas en este dispositivo, una frecuencia de revisión de 20 minutos, un uso de más de 5 aplicaciones al día y durante las clases académicas (Araya Jiménez y Cajina Rojas, 2025, p. 8-10).

3.9 Reacciones emocionales frente al miedo y estrategias de afrontamiento

El miedo no solo se manifiesta como una emoción pasajera, sino que desencadena diversas respuestas psicológicas y conductuales que influyen directamente en el bienestar y en la forma en que las personas enfrentan situaciones que definen como adversas. Identificar estas reacciones permite comprender mejor los mecanismos de afrontamiento utilizados por el estudiantado ante contextos percibidos como amenazantes o generadores de ansiedad o inseguridad.

En el caso de las sedes regionales, la angustia destaca como la principal reacción (para un 26.6 %), seguida por la frustración (13.2 %) y estados de hiperalerta o aislamiento (ambos con 11.9 %). La reflexión (9.9 %) y la tristeza (9.5 %) también se presentan con cierta regularidad, lo que refleja un proceso interno que puede derivar en vulnerabilidad emocional; especialmente importante en los casos de la hiperalerta, tanto por las consecuencias físicas, mentales y emocionales, como en relación con el aislamiento, pues la soledad ha sido ampliamente estudiada, y se conocen sus implicaciones negativas en el bienestar emocional (véanse los estudios de Lima et al., 2021; Camilo et al., 2024).

Gráfico 32: Reacciones emocionales frente al miedo. Sedes regionales UCR (2023).



Fuente: Elaboración propia.

Por otra parte, las respuestas del estudiantado ante situaciones inesperadas se centran principalmente en estrategias de evitación. Este tipo de reacción, que consiste en alejarse del estímulo o situación que genera temor, fue señalada por un 79.48 % de las personas encuestadas en las sedes regionales UCR (2023), lo que evidencia una tendencia significativa a optar por mecanismos elusivos y esquivos.

Las conductas como el llanto, la parálisis o la expresión verbal de la angustia, también representan una estrategia relevante, reportadas por el 66.52 % del estudiantado. En contraste, la búsqueda de alternativas que implica enfrentar el problema de manera activa o encontrar soluciones, fue la menos frecuente (55.29 %), lo que sugiere que las respuestas ante el miedo tienden a ser más evitativas y reactivas que propositivas o proactivas.

Si se considera el marco teórico de las habilidades para la vida (UNICEF Y MINSA, 2023), cabe reiterar la necesidad de acompañar la formación académica con procesos que potencien el *autoconocimiento* antes mencionado, lo que podría repercutir en una mayor búsqueda de soluciones, partiendo de las capacidades personales. Al mismo tiempo, la *comunicación asertiva*, otra de las HpV, supone la necesidad de aprender a conectar con los sentimientos y las emociones, para comunicarse genuinamente desde ellas, expresándose con claridad y transparencia; lo cual puede influir positivamente en el repertorio de reacciones emocionales ante el miedo. En esta línea cabe recordar otra HpV, *el manejo de las emociones y los sentimientos*:

“Las emociones y sentimientos nos están continuamente enviando señales, aunque no siempre las escuchemos. A veces

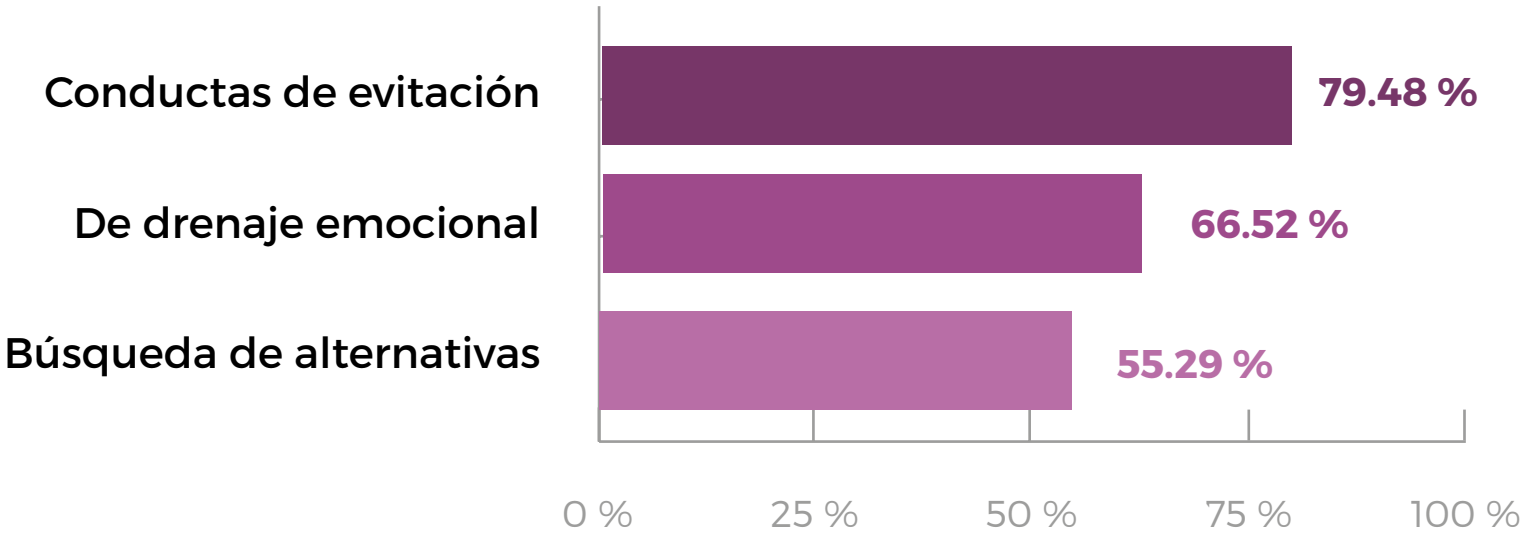
pensamos que no tenemos derecho a sentir miedo, tristeza o indignaciones; consideramos que sentimientos y emociones como la rabia y el odio son “malas” y deben evitarse. Este es un ejemplo de cómo el mundo afectivo es distorsionado por la razón, por prejuicios, temores aprendidos y racionalizaciones. Comprender mejor lo que sentimos implica no solo escuchar lo que nos pasa por dentro, sino también atender al contexto en que nos pasa.” (UNICEF y MINSA, 2023, p. 8).

También, la *solución de problemas y conflictos* es otra de las HpV que puede aportar mucho en relación con las reacciones emocionales frente al miedo, reportadas por el estudiantado; especialmente, porque se opone a la parálisis que es característica del miedo. El *pensamiento creativo* constituye otra de las habilidades para la vida que hace posible el movimiento y la gestión emocional, pues 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 posibilidad.

Adicionalmente, la *toma de decisiones* es otra de las HpV que puede trabajarse en el aula para buscar el bienestar integral de las personas estudiantes. Esta habilidad permite “evaluar distintas alternativas, teniendo en cuenta necesidades, criterios y las consecuencias de las decisiones, no solo en la vida propia sino también en la ajena” (UNICEF y MINSA, 2023, p. 6). Esto es particularmente importante porque genera el movimiento necesario para asumir la responsabilidad y no ser una persona pasiva ante los eventos o el azar; muy por el contrario implica asumir la tarea de hacer que las cosas sucedan, sin caer en

el exceso contemporáneo de la meritocracia, pues está última afirma que todo depende del sujeto individual, de su esfuerzo y voluntad, desconsiderando las condiciones reales de posibilidad y negando las desigualdades estructurales. La perspectiva que se propone es, partir desde el autoconocimiento y con principio de realidad, asumir en lo que cabe, la responsabilidad por el bienestar personal y la búsqueda de las opciones colectivas. La *toma de decisiones* ofrece importantes herramientas, como las de sopesar y estimar, teniendo como guía los valores, las motivaciones y necesidades (personales y ajenas) y tomando en cuenta los efectos y consecuencias de tales decisiones, tanto en el presente como en el futuro (UNICEF y MINSA, 2023).

Gráfico 33: Estrategias de afrontamiento ante situaciones inesperadas. Sedes regionales UCR (2023).



Fuente: Elaboración propia.

Llevando esta reflexión a la dimensión de lo público, es importante indicar que, todas las habilidades para la vida que se mencionaron (*autoconocimiento, manejo de las emociones y los sentimientos, solución de problemas y conflictos, y toma de decisiones*) están directamente relacionadas con la posibilidad de realizar un ejercicio ciudadano activo. Por un lado porque la educación en valores comunicativos como la escucha, el respeto, el diálogo y la deliberación, son la base para la práctica de una ciudadanía democrática o mejor aún de la *democracia deliberativa* (Cortina 2011). Adela Cortina ha insistido en la relación entre comunicación y democracia, pues afirma que “La comunidad política se construye desde el uso de la palabra, que lleva a deliberar sobre lo justo y lo injusto” (Cortina 2011, p. 15). Afirmamos que, autonomía, agencia (en el sentido de capacidad de participar activamente sobre el mundo para transformarlo) democracia y capacidades, están estructuralmente relacionadas:

La democracia deliberativa se presenta como el modelo adecuado para expresar la autonomía igual de los ciudadanos en la esfera política, defendida por las tradiciones kantianas, pero también para promover la agencia, indispensable para el desarrollo de las capacidades básicas, en la línea del enfoque de las capacidades de Sen. (Cortina 2011, p. 17)

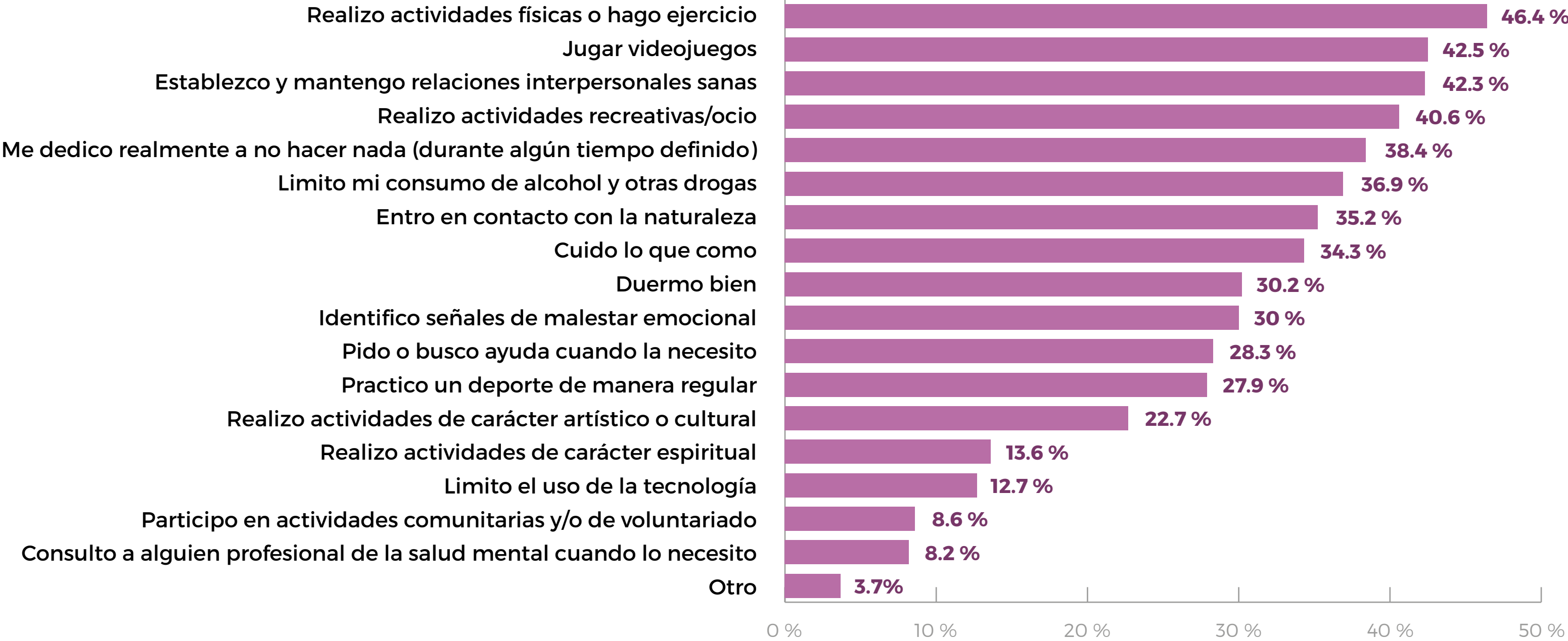
Volviendo a los datos, veamos ahora lo relativo a las prácticas cotidianas saludables, en las sedes regionales, las estrategias cotidianas que el estudiantado utiliza para cuidar su bienestar físico y emocional se centran principalmente en la actividad física, con un 46.4 % que

realiza ejercicio regularmente. También, destacan como prácticas frecuentes el juego de videojuegos (42.5 %) y el establecimiento de relaciones interpersonales sanas (42.3 %), lo que sugiere un equilibrio entre el autocuidado físico, el ocio y el mantenimiento de vínculos sociales, aunque se mantienen los altos usos de plataformas digitales.

Otras acciones comunes son participar en actividades recreativas (40.6 %), dedicar tiempo al descanso sin realizar actividades específicas (38.4 %) y limitar el consumo de alcohol y drogas (36.9 %). Asimismo, un 35.2 % señala que entra en contacto con la naturaleza, lo cual contribuye a la reducción del estrés y al bienestar emocional.

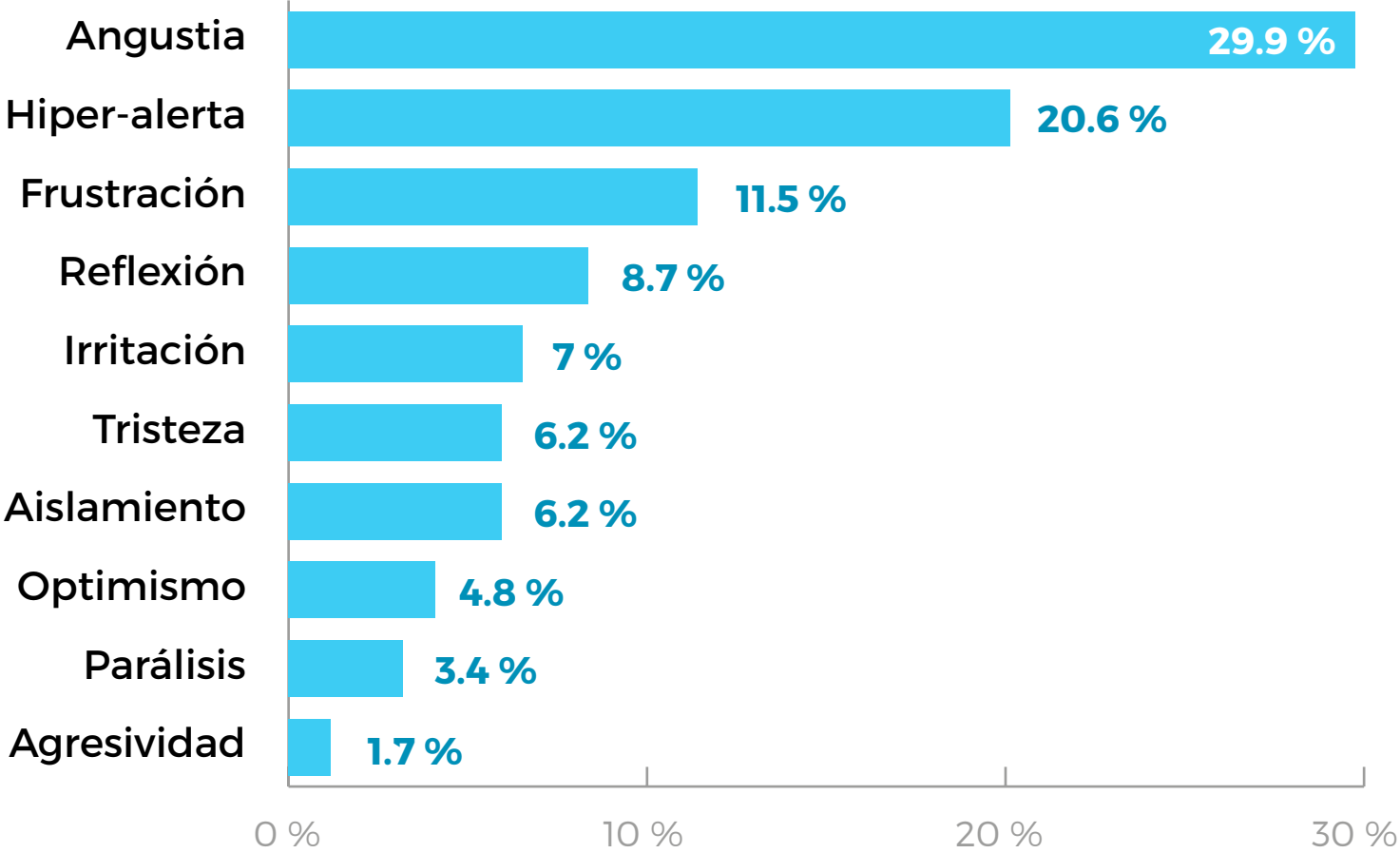
Sin embargo, prácticas más orientadas a la salud mental profesionalizada, como consultar a un especialista (8.2 %) o participar en actividades comunitarias o de voluntariado (8.6 %), muestran porcentajes significativamente más bajos. Esto refleja que, aunque la mayoría adopta prácticas cotidianas saludables, el apoyo profesional y la participación comunitaria son limitadas en la rutina estudiantil. Esto último podría relacionarse de manera directa con los lugares del miedo, es decir, el afuera (la calle, el transporte público y el barrio), que se vive como amenazante. Además da cuenta de un sentido problema en el ejercicio de la ciudadanía, pues las actividades comunitarias son realizadas por una pequeña parte de la población.

Gráfico 34: Prácticas cotidianas saludables del estudiantado en las sedes regionales UCR (2023).



Fuente: Elaboración propia.

**Gráfico 35: Reacciones emocionales frente al miedo.
Sede Rodrigo Facio UCR (2024).**



Fuente: Elaboración propia.

Por otra parte, para la sede Rodrigo Facio, las respuestas emocionales ante el miedo siguen un patrón similar al observado en las sedes regionales, aunque con ligeras variaciones en su distribución. La angustia se posiciona nuevamente como la reacción predominante, reportada por el 29.9 % del estudiantado, lo que refleja un alto nivel de afectación emocional. Le siguen la hiperalerta (20.6 %) y la frustración

(11.5 %), evidenciando estados de tensión continua y dificultad para manejar situaciones percibidas como amenazantes.

Otras respuestas relevantes incluyen la reflexión (8.7 %), la irritabilidad (7 %) y emociones como la tristeza y el aislamiento (ambas con 6.2 %), las cuales sugieren un impacto emocional que puede derivar en retraimiento o introspección. Las reacciones menos frecuentes son el optimismo (4.8 %), la parálisis (3.4 %) y la agresividad (1.7 %), lo que indica que las estrategias activas o propositivas de afrontamiento son minoritarias.

En la sede Rodrigo Facio, las estrategias frente a situaciones inesperadas muestran un perfil distinto al observado en las sedes regionales. La búsqueda de alternativas aparece como la principal forma de afrontamiento: un 58.9 % del estudiantado recurre a soluciones activas y estrategias de resolución de problemas, lo que evidencia una tendencia a enfrentar el miedo de manera más proactiva.

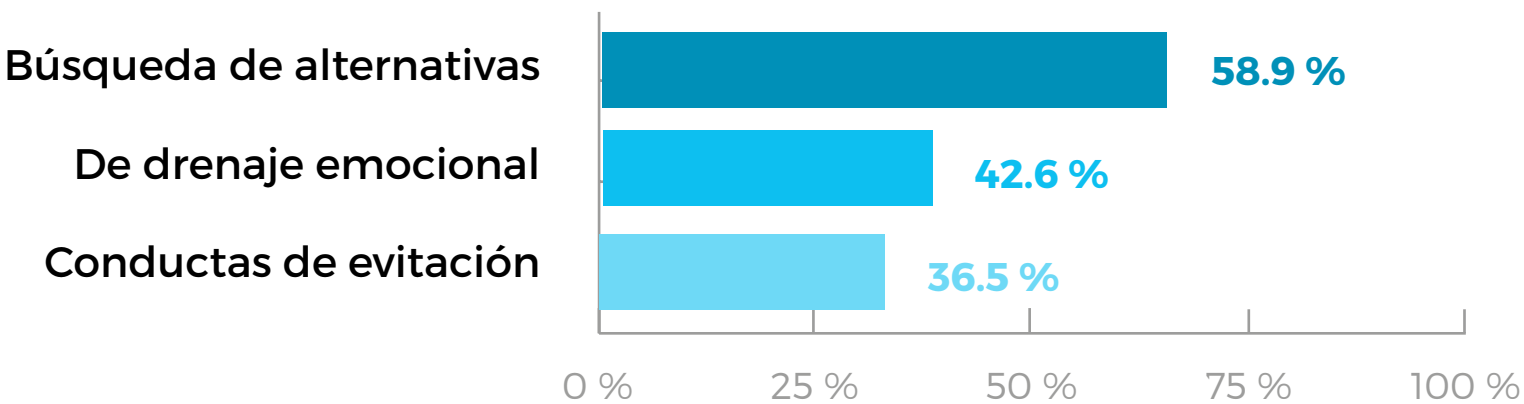
Como se ha insistido a lo largo de este informe, la *solución de problemas y conflictos* es una de las 10 habilidades para la vida que asumimos en Narrativas del miedo como dimensión analítica y sugerimos al cuerpo docente como perspectiva potencial para apoyar el bienestar emocional del estudiantado.

Mirar algunos de los problemas y conflictos de la vida, desde un enfoque que busque abordarlos con flexibilidad y creatividad, procurando identificar en ellos espacios para el cambio, el aprendizaje y el desarrollo personal y colectivo, aporta en esta búsqueda del bienestar integral (UNICEF Y MINSA, 2023). Lejos de la tradición cultural costarricense, que mayoritariamente busca evitar los conflictos, manejarlos

solapadamente o encubrirlos, desde la perspectiva de habilidades para la vida, se asume y se acepta que los conflictos están siempre presentes en la experiencia vital de las personas y los colectivos. Se los asume como un motor de la existencia humana, pues permiten la identificación de habilidades, herramientas y estrategias que no se conocían y destrezas que no estaban ubicadas o reconocidas, para utilizarlas en la solución creativa y flexible de los problemas, haciendo posible la gestión de algunos conflictos.

En segundo lugar, un 42.6 % recurre a conductas de drenaje emocional, es decir, acciones orientadas a liberar la tensión interna como llorar o expresar emociones. Por último, un 36.5 % opta por conductas de evitación, estrategia menos frecuente que en las sedes regionales, lo que sugiere que en esta población existe una mayor disposición a afrontar directamente las situaciones que generan temor.

Gráfico 36: Estrategias de afrontamiento ante situaciones inesperadas. Sede Rodrigo Facio UCR (2024).



Fuente: Elaboración propia.

También se consultó por las prácticas cotidianas saludables y se identificó que las principales estrategias de autocuidado del estudiantado se relacionan con el ocio, el ejercicio y las relaciones sociales. El jugar videojuegos destaca como la práctica más común (49 %), seguida por el establecimiento y mantenimiento de relaciones interpersonales sanas (47.9 %) y la participación en actividades recreativas (47.6 %). Asimismo, un 45.6 % realiza ejercicio físico de forma regular, lo que evidencia una preocupación por el bienestar físico.

En cuanto a hábitos de salud, el 37.5 % limita el consumo de alcohol y drogas y un 34 % cuida su alimentación. Por otra parte, un tercio del estudiantado dedica tiempo a no realizar actividades específicas (33.2 %) o a estar en contacto con la naturaleza (32.4 %), estrategias que contribuyen a la regulación emocional.

El 31.3 % busca ayuda cuando lo necesita, aunque el 10.4 % consulta a profesionales de salud mental, mostrando que el apoyo especializado sigue siendo poco frecuente. Las actividades comunitarias y de voluntariado tienen baja participación (6.5 %), lo que sugiere un menor vínculo con espacios colectivos.

Esto resulta muy preocupante, no solo por lo que dice sobre la participación ciudadana activa en el entorno más inmediato, como la comunidad, sino porque sabemos con toda claridad que la participación activa, comprometida y sistemática aporta considerablemente al bienestar emocional (véanse los estudios ya referidos de Lima et al., 2021; Camilo et al., 2024).

Por lo anterior, desde *Narrativas del miedo*, se invita al personal docente al cual va dirigido este informe, a generar reflexiones colectivas sobre

la importancia de participar activamente en grupos y se ofrece la conferencia llamada *Contame de la calidad de tus vínculos y te explico tu salud* (disponible en: <https://youtu.be/drAWvYK8Bl8>) como insumo para potenciar dicha reflexión.

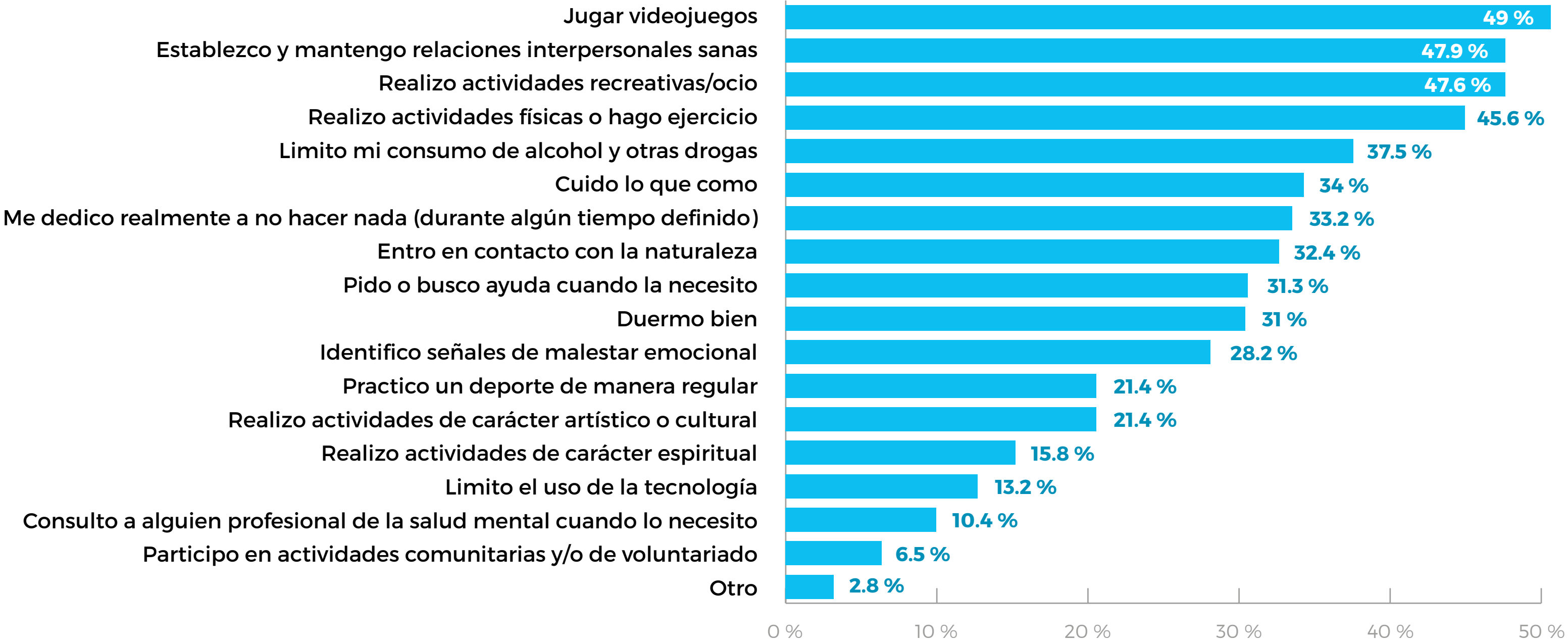
Por ello también en la Guía de Metodologías Socioeducativas⁸, elaborada a partir de los datos de *Narrativas del miedo*, se incluye un listado de organizaciones y espacios tanto universitarios como extra académicos, en los cuales las personas jóvenes pueden participar; dicho listado está organizado por provincia.

La participación comunitaria activa y los liderazgos juveniles resultan particularmente importantes si se considera que

el líder es un actor estratégico para el desarrollo de sus comunidades que posibilitaría, a partir de su trabajo, que otros se decidan a participar como gestores de progreso, sobre todo en un contexto histórico con profundas crisis políticas como en el que actualmente se vive (Álvarez y González, 2014, p. 113).

8 La cual estará disponible en el sitio web del CICIOM https://cicom.ucr.ac.cr/_publicaciones/

Gráfico 37: Prácticas cotidianas saludables del estudiantado en sede Rodrigo Facio UCR (2024).



Fuente: Elaboración propia.

Narrativas del miedo, como se observa a lo largo de este informe, parte de la premisa de la investigación situada, es decir, entiende el contexto como caldo de cultivo, como dimensión indispensable para el análisis y la transformación. Por ello se afirma que la participación activa, el ejercicio de la ciudadanía, el sostenimiento incluso de la democracia, coloca al sujeto frente al Estado y sus instituciones; Estado al que, según Álvarez y González (2014, p. 116), pueden atribuírsele al menos dos posiciones respecto de la participación comunitaria

el Estado actúa como garante de los procesos participativos y proveedor de herramientas pedagógicas, de mecanismos de participación social, de apoyo financiero y psicosocial a las comunidades organizadas, lo que posibilitaría credibilidad del Estado como copartícipe para enfrentar las dificultades o

adversidades que se le presenta a la comunidad en el ejercicio de la participación. Por otra parte, se encuentra la postura que ubica al acompañamiento que el Estado realiza a los procesos comunitarios, como una intervención que actúa como poder que instrumentaliza al líder comunitario y, en este sentido, lo que hace es direccionar la participación comunitaria para garantizar el status quo, razón por la cual se hace necesario que las comunidades limiten al Estado y asuman autonomía en su participación.

Esto es relevante para recordar que los sujetos en solitario y sin una amplia y compleja lectura del contexto y de sus actores, tienen poco margen para la acción y la transformación comunitaria.

3.10 Análisis de variables predictoras del miedo

Además de la descripción general presentada a lo largo del informe, se desarrolló un modelo inferencial con el propósito de identificar cuáles factores presentan una asociación estadísticamente significativa con la probabilidad de experimentar miedo entre el estudiantado del curso de Humanidades de la Universidad de Costa Rica. Para ello, se aplicó un modelo lineal generalizado con distribución binomial, adecuado para variables dependientes dicotómicas. Este enfoque permite evaluar el peso relativo de diferentes dimensiones personales, sociales e institucionales en la explicación de la experiencia emocional del miedo.

Un aspecto a considerar es que este procedimiento estadístico trabaja con la variable como un todo, por lo que, por ejemplo, en el análisis de los miedos psicosociales no se separan en cada una de sus opciones, sino que se los trata como un constructo.

En el caso de las sedes regionales, los resultados del modelo mostraron que dos variables presentaron una relación significativa con la probabilidad de sentir miedo: género y miedos psicosociales (Tabla 1). Ambas registraron valores de p inferiores a 0.05, lo que permite rechazar la hipótesis nula y confirmar su relevancia estadística.

Tabla 1: Variables significativas en las sedes regionales UCR (2023).

Variables	Error	P-Value
Género	0.2338	0.0181
Miedos psicosociales	0.1367	0.0002

Fuente: Elaboración propia.

A partir de los resultados del modelo, se observa que tanto el género como el constructo de miedos psicosociales presentan una asociación estadísticamente significativa con la probabilidad de reportar miedo entre el estudiantado de las sedes regionales. En particular, niveles más altos de miedos psicosociales se asocian con una mayor probabilidad de que la persona manifieste miedo, manteniendo constantes las demás variables del modelo. Asimismo, se identifican diferencias significativas según el género, siendo las mujeres quienes presentan una mayor probabilidad de experimentar miedo en comparación con

los hombres, lo que evidencia la relevancia de esta dimensión en la vivencia del miedo en el contexto universitario.

El género aparece como un factor determinante en la percepción del miedo entre el estudiantado de las sedes regionales, lo cual, como se reflexionó anteriormente, puede relacionarse con diferencias en los procesos de socialización, los roles clásicos de género aún vigentes y que están resurgiendo. También, puede estar asociado con las experiencias de riesgo vividas por todos pero centralmente por las mujeres, con las relaciones de poder basadas en el género y con las expectativas sociales asignadas a hombres y mujeres.

Diversos estudios han mostrado que las mujeres experimentan y tienden a reportar mayores niveles de temor ante situaciones de inseguridad o vulnerabilidad, lo cual puede responder tanto a experiencias personales de acoso, discriminación o violencia, como a vivencias de otras mujeres y reflexiones colectivas sobre el peligro en el espacio público (Suarez, 2007; Maldonado y Reich, 2013; Mingo, 2020; Bernal, 2024); también puede relacionarse con la socialización de género que habilita a las mujeres a hablar más (en comparación con los varones) de sus emociones. En el contexto universitario, estas diferencias pueden manifestarse en la forma en que se experimenta la seguridad dentro y fuera del campus, así como en las estrategias cotidianas de cuidado y movilidad. Es claro a partir de los datos que en materia de género se tienen serios desafíos en la educación universitaria. Es necesario educar para la equidad, pero es vital rechazar

toda forma de violencia contra las mujeres, desde la más sutil hasta la más cruenta. Una tarea posible de asumir en las aulas, aprovechando las reflexiones propias del pensamiento crítico, es el cuestionamiento de lo dado en materia de género y la necesidad urgente de formar en solidaridad, sororidad y priorizar el cuidado como pautas de comportamiento.

La dimensión de miedos psicosociales, por su parte, agrupa preocupaciones vinculadas con la vida personal, familiar y laboral, tales como las opciones de empleo, la estabilidad económica, las expectativas sobre el futuro, las presiones académicas o las responsabilidades afectivas. Su significancia dentro del modelo sugiere que el miedo no se limita a experiencias inmediatas o situacionales, sino que también se asocia con la incertidumbre frente al futuro y con las tensiones propias de los procesos de transición vital que enfrenta el estudiantado; así como con las demandas culturales de éxito, logro y error cero. En este sentido, puede entenderse como una respuesta emocional compleja ante contextos de alta demanda, presión académica o inestabilidad en las condiciones profesionales, del trabajo y sociales.

En conjunto, estos resultados permiten concluir que la experiencia del miedo en las sedes regionales está influida por factores personales y sociales interrelacionados, en los que tanto las diferencias de género como las preocupaciones psicosociales juegan un papel central.

Tabla 2: Variables significativas en la sede Rodrigo Facio UCR (2024).

Variables	Error	P-Value
Bienestar integral	0.8129	0.0377
Facultad	0.0504	0.0345
Miedos sociopolíticos	0.3317	0.0256

Fuente: Elaboración propia.

En el caso de la sede Rodrigo Facio, los resultados del modelo muestran que el bienestar integral, los miedos sociopolíticos y la facultad de pertenencia se asocian de manera estadísticamente significativa con la probabilidad de presentar miedo. En particular, mayores niveles de bienestar integral se relacionan con una menor probabilidad de experimentar miedo, lo que sugiere un efecto protector de este constructo. En contraste, niveles más altos de miedos sociopolíticos se asocian con una mayor probabilidad de manifestar miedo. Finalmente, la significancia de la variable facultad indica la existencia de diferencias en la probabilidad de miedo entre los distintos contextos académicos, reforzando el carácter contextual y multifactorial del fenómeno analizado.

La dimensión de miedos sociopolíticos agrupa temores vinculados con el contexto del país y sus problemas estructurales, especialmente,

los que se han intensificado en los últimos años, como el crimen organizado, el autoritarismo o el deterioro de los servicios públicos. La significancia de esta variable refleja que el miedo no solo está relacionado con experiencias individuales, sino también con percepciones de inestabilidad social e institucional, lo que evidencia que los procesos emocionales del estudiantado están mediados por el clima político y social del país.

Por su parte, la variable bienestar integral se relaciona con las prácticas y percepciones de autocuidado físico, emocional y social del estudiantado. Este concepto parte de la noción de salud integral, entendida no solo como la ausencia de enfermedad, sino como un estado de equilibrio y desarrollo pleno de las dimensiones biológica, psicológica y social de la persona (Prieto Cruz, 2016; OMS, 1997). Tal como plantea Prieto Cruz (2016), el bienestar integral implica articular la promoción de la salud con el desarrollo de capacidades personales y colectivas, en entornos que favorezcan la participación, la equidad y la protección emocional. En este marco, el bienestar integral aparece como una dimensión relevante para comprender las experiencias de miedo, al estar asociado con condiciones de estabilidad, autocuidado y apoyo social que inciden en la forma en que el estudiantado enfrenta la incertidumbre o las presiones cotidianas.

Finalmente, la variable facultad evidencia que el campo de formación académica influye directamente en la experiencia del miedo, posiblemente debido a diferencias en los contextos formativos, las exigencias disciplinares o las expectativas laborales. En conjunto, estas

tres dimensiones muestran que el miedo en la población estudiantil de la sede Rodrigo Facio es un fenómeno complejo y multifactorial, influido tanto por condiciones personales y colectivas, como por factores estructurales y contextuales.

Estos resultados pueden ponerse en diálogo con el enfoque de capacidades de Martha Nussbaum (2018), quien sostiene que una sociedad justa debe garantizar las condiciones necesarias para que todas las personas puedan desarrollar plenamente sus potencialidades humanas; entre ellas, la afiliación, la integridad emocional y la posibilidad de vivir sin miedo. Desde esta perspectiva, el bienestar y la seguridad

emocional del estudiantado son dimensiones fundamentales de la justicia social y de la vida universitaria democrática.

A su vez, François Dubet (2014) plantea que la justicia social no solo tiene que ver con los recursos materiales o económicos, sino también con el reconocimiento y la posibilidad de participar plenamente en la vida colectiva. Desde esta perspectiva, el miedo puede entenderse como una señal de esas desigualdades sociales y simbólicas que afectan la vida del estudiantado, al generar exclusiones, la sensación de falta de control o dificultades para tomar decisiones y desarrollar sus proyectos personales con libertad.

Capítulo IV.

Conclusiones

Como puede observarse el estudio alcanzó su objetivo general al caracterizar las narrativas del miedo de las personas estudiantes de Estudios Generales en la Universidad de Costa Rica, identificando sus particularidades, fuentes y objetos.

Los resultados evidencian que el miedo es una emoción ampliamente presente en la población estudiantil, los grupos focales realizados permitieron conocer que dichos miedos están asociados al desplazamiento –ya mencionado–, a la sensación de soledad, a la presión académica y a la transición a la vida universitaria.

El género aparece como una variable predictiva para las sedes regionales y en general las mujeres sienten más miedo, especialmente cuando la variable lugares del miedo se analiza desde la perspectiva de género.

En cuanto a las metas específicas que la investigación se planteó, los datos muestran con claridad **la influencia de las narrativas del miedo en la construcción de los proyectos de vida** de las personas que ingresaron a las sedes regionales de la UCR en 2023, y a la sede central

en 2024; pues es evidente el papel del miedo en varias dimensiones, una de ellas es la **elección vocacional**, que se entrelaza, como se indicó, con los actuales imperativos culturales de logro, eficiencia y eficacia. Estas demandas revelan el miedo a fallar, a equivocarse, a no rendir académicamente, a no graduarse con la celeridad esperada (recuérdese que para la sede Rodrigo Facio la facultad en la que las personas se forman, es un factor predictor del miedo), a no encontrar trabajos que cumplan con las expectativas o a perderlos, al parecer la estabilidad económica tiene un papel muy importante, lo cual puede explicarse tanto por la pobreza y la creciente desigualdad que enfrenta el país, como por las lógicas imperantes del consumo, la imagen, el status y el reconocimiento en función de la capacidad adquisitiva.

Aparece con fuerza también el miedo que genera no cumplir con las **demandas y expectativas familiares**, a este respecto es posible concluir que los familiares son los principales soportes y núcleos de confianza.

Los proyectos vitales se ven influenciados además por las **presiones sociales contemporáneas** como el éxito permanente, la obligación de ser felices y la lógica de la meritocracia, pues se atribuyen a dichas presiones los miedos relacionados con ser una persona perdedora o infeliz, excluida o solitaria.

Los que se han denominado miedos sociopolíticos reflejan el peso de las características del contexto nacional actual en la emoción del miedo que viven las juventudes contemporáneas, pues el crimen organizado, la emergencia climática, la situación financiera de la UCR, son centrales en sus preocupaciones. También generan altos niveles de miedo la discriminación, la desigualdad social y el autoritarismo, lo que evidencia una inquietud por la justicia social y la estabilidad democrática.

Se concluye así que el miedo tiene dimensiones personales, relacionadas con experiencias vitales y otras colectivas y contextuales, éstas últimas se vinculan además con la particular incertidumbre sobre el futuro, propia de la generación en estudio, dado el contexto en el que ha nacido y crecido.

Adicionalmente, la investigación se propuso como uno de sus objetivos, **identificar la influencia de las narrativas del miedo en las posibilidades de generar vínculos interpersonales**. A este respecto parece posible concluir que el miedo limita sentidamente dichas posibilidades, especialmente en lo que tiene que ver con la confianza, pues más allá de sus familiares, son porcentajes muy pequeños los que confían en sus parejas, amistades, docentes y personas con

quienes comparten apartamento. Se afirma por tanto que, **en la creación y mantenimiento de relaciones interpersonales sólidas, esta población enfrenta un desafío**. Esto se respalda cuando ambas poblaciones colocan como principal práctica cotidiana saludable, el jugar video juegos, a través los cuales suponemos, resuelven una parte de dichas relaciones interpersonales, además del entretenimiento. Crear y cultivar relaciones interpersonales sanas, de sostén, aceptación y cuidado, es hacer contracultura en nuestros días, pues se opone a la pauta cultural contemporánea de la competencia y el individualismo.

En lo relativo a los **miedos asociados con la dimensión de la salud**, estos aparecen pero, no ocupan un lugar preponderante, y se los interpreta como un resabio de la Pandemia por COVID-19. A estas personas estudiantes, les genera más miedo que alguien cercano enferme que sus propios procesos de enfermedad o muerte. De modo que parece posible concluir que los temas de la enfermedad y la muerte son secundarios.

Por otra parte, el estudio también buscó conocer **la relación del miedo con las redes sociales y los medios de comunicación**, en el segundo caso, el consumo es prácticamente nulo, en el primero, como se observó, se puede concluir que para la población de Rodrigo Facio, Instagram y miedo, caminan juntos. Ambas poblaciones reportan un consumo diario de contenido digital muy alto.

Narrativas del miedo procuró además **identificar la relación entre dichas narrativas, las habilidades para la vida (HpV) y el ejercicio ciudadano**. Es claro que las HpV son un marco teórico y práctico

totalmente válido y útil, que sirve de contrapeso a los miedos identificados, y también como soporte para formar personas que puedan mirarse con atención, conocerse e identificar los procesos mentales, emocionales y psicoafectivos que viven cotidianamente. Al mismo tiempo las HpV potencian la reflexión crítica sobre las características sociales, culturales y políticas que ejercen presión sobre las personas imponiendo pautas de comportamiento, metas de desempeño y exigencias de eficacia que, nacidas en los contextos empresariales, se han colado en las subjetividades contemporáneas estableciendo las formas privilegiadas de ser y de estar en el mundo de hoy. Por último, al conjugar análisis de lo personal y lo colectivo, fomentar el pensamiento crítico y la toma de decisiones, las HpV pueden potenciar la agencia, es decir, alimentar la potencia transformadora de las juventudes. Lo anterior acerca las HpV a la dimensión política que es inherente a la manera en que, desde *Narrativas del miedo* se entiende la ciudadanía.

Justamente al articular habilidades para la vida y ciudadanía, para el equipo de investigación la apuesta por el colectivo, la participación activa en procesos comunitarios, en el voluntariado y el fomento de los liderazgos de servicio, resultan claves; tanto como el desincentivar la atención psicológica individualizada, que parece haberse construido como la única (o prioritaria) alternativa al malestar emocional. Se insiste paralelamente en la urgencia de reflexionar críticamente sobre procesos vitales, y emociones naturalmente humanas, que se han transformado en patologías (enfermedades), tales como la tristeza, el dolor, el duelo y la frustración.

Así, el estudio permite concluir que es tan relevante como urgente, abordar el bienestar emocional como un componente clave en la experiencia educativa.

Capítulo V.

Referencias

Abílio, C. L. (22 de febrero de 2017). Uberização do trabalho: subsunção real da viração. *Boi Tempo*. <https://blogdaboitempo.com.br/2017/02/22/uberizacao-do-trabalho-subsuncao-real-da-viracao/>

Álvarez Henao, D. M. y González Uribe, Y. E. (enero-junio, 2014). Presupuesto participativo, liderazgo comunitario y participación comunitaria, ejes articuladores para el desarrollo social: revisión documental. *Revista Colombiana de Ciencias Sociales*, 5(1), 99-121.

Araya Jiménez, L. y Cajina Rojas, M. (2025). Los miedos de las personas jóvenes universitarias: Estudios empíricos recientes (2013-2022). *Millcayac-Revista Digital de Ciencias Sociales, Comunicación y justicia social en tiempos de intensificación de la violencia y el odio digitales*, 11(21), 1-24. <https://revistas.uncu.edu.ar/ojs3/index.php/millca-digital/article/view/8629>

Araya Jiménez, L. y Labarca Encina, C. (2022). Confianza y cooperación en el crisol de la gestión organizacional contemporánea. En L. Marroquín-Velásquez (Ed.), *Comunicación en contextos sociorganizativos: Aportes teórico-metodológicos* (pp. 46-63). Universidad de Costa Rica, CICOM. <https://cicom.ucr.ac.cr/wp-content/uploads/2022/11/Comunicacion-En-Contextos-Sociorganizativos-Aportes-Teorico-Metodologicos.pdf>

Araya Jiménez, L. (2019). Lealtad y compromiso organizacionales: Un estudio cuantitativo con los públicos internos de las cooperativas cafetaleras costarricenses. *Razón y Palabra*, 22, 3-102.

Araya Jiménez, L. (2021). Intereses y requisitos de la participación en organizaciones cooperativas cafetaleras costarricenses. *Organicom*, 18(35). <https://www.kerwa.ucr.ac.cr/items/8c570c0e-b393-4e74-93d6-0d99d1e38fa5>

Bernal Solano, L. M. (2024). Gordofobia y gordafobia como expresión de violencia de género. *Revista Kavilando*, 16(2), 325-336. <https://doi.org/10.69664/kav.v16n2a511>

Camilo C., Lima, M.L., Moura, R., Quintal, F. y Palacin-Lois, M. (2024). Beyond close relationships: the positive effects of group relationships and group identification on health. *Front. Soc. Psychol*, 2, 1310755. <https://www.frontiersin.org/journals/social-psychology/articles/10.3389/frsps.2024.1310755/full>

Camarillo, B. (24 de marzo de 2025). Costa Rica fue el octavo país de Latinoamérica con la mayor tasa de homicidios en 2024. *La República*. <https://www.larepublica.net/noticia/costa-rica-fue-el-octavo-pais-de-latinoamerica-con-la-mayor-tasa-de-homicidios-en-2024>

Cortina, A. (2011). Ciudadanía democrática: ética, política y religión. XIX Conferencias Aranguren. *Isegoría*, (44), 13-55. <https://doi.org/10.3989/isegoria.2011.i44.718>

Freire Filho, J. (2010). *Ser feliz hoje: reflexões sobre o imperativo de felicidade*. FGV.

Instituto Nacional de Estadística y Censos. (2024). Estadísticas vitales 2023 (*Informe anual*) [Archivo PDF]. <http://admin.inec.cr/sites/default/files/2024-11/repoblacEV-Estad%C3%ADsticas%20vitales-2023A.pdf>

Guzmán Utreras, E., Acuña Moscoso, Y., Cáceres Soumastre, C., & Domínguez Pérez, M. (2023). Ciudadanía, educación cívica y participación ciudadana como significados emergentes en estudiantes secundarios participantes de movimientos estudiantiles. *Revista Portuguesa de Educação*, 36(1), 1-22. <https://doi.org/10.21814/rpe.24343>

INEC (2024) Encuesta Continua de Empleo, https://inec.cr/noticias/desempleo-costa-rica-continua-estable-se-ubica-73?utm_source

Krozer, A., y Estrada, L. A. (2024). ¿Quién (des)cuida sus oportunidades? Género, cuidado y desigualdad social: Who cares for their opportunities? Gender, care and social inequality. *Ensayos Revista De Economía*, 1(1), 39-84. https://doi.org/10.29105/ensayos_esp1.1-2

Lima, M.L., Camilo, C., Quintal, F. y Palacin-Lois, M. (2021). It is not enough to be a member: conditions for health benefits in associative participation. *International Journal of Social Psychology*. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/02134748.2021.1942682>

Maldonado, I., & 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. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=459545415006>

Mingo, A. (2020). “Juntas nos quitamos el miedo”. *Estudiantes feministas contra la violencia sexista. Revista iberoamericana de educación superior*, 11(31), 3-23.

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

Nussbaum, M. (2018). *La ira y el perdón: resentimiento, generosidad, justicia*. Fondo de Cultura Económica.

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

Prieto Cruz, O. (2016). Promoción y desarrollo integral de la salud en la población adolescente. *Revista de Ciencias Sociales*, 154, 13-29.

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

Reguillo, R. (2007). Horizontes fragmentados: una cartografía de los miedos contemporáneos y sus pasiones derivadas. *Diálogos de la Comunicación*, 75.

Semanario Universidad, Costa Rica necesita una política pública específica sobre crimen organizado. <https://semanariouniversidad.com/opinion/costa-rica-necesita-una-politica-publica-especifica-sobre-crimen-organizado/>

Semanario Universidad, Este mes de julio fue el más sangriento en la historia de Costa Rica <https://semanariouniversidad.com/pais/este-mes-de-julio-fue-el-mas-sangriento-en-la-historia-de-costa-rica/>

Salas Murillo, O. (3 de abril de 2025). Resultados de la I Encuesta Trimestral de Opinión Pública del CIEP UCR. La valoración del Gobierno del presidente Chaves disminuye, mientras que la preocupación por la inseguridad y la delincuencia reina en Costa Rica. *UCR Noticias*. https://www.ucr.ac.cr/noticias/2025/4/03/la-valoracion-del-gobierno-del-presidente-chaves-disminuye-mientras-que-la-preocupacion-por-la-inseguridad-y-la-delincuencia-reina-en-costa-rica.html?utm_source=chatgpt.com

Suárez, C. (2017). Gordofobia: Un tránsito entre la enfermedad y la cosificación del cuerpo femenino. Trabajo de Grado. *Universidad La Laguna*.

Treminio Sánchez, I y García Santamaría, C. (2024). Jóvenes costarricenses entre la democracia y el autoritarismo. Friedrich-Ebert-Stiftung. Representación en Costa Rica. <https://collections.fes.de/publikationen/id/1885852>

UNA COMUNICA (2025) *Paradojas e inequidades caracterizan el mercado laboral costarricense* <https://www.unacomunica.una.ac.cr/index.php/septiembre-2025/6335-paradojas-e-inequidades-caracterizan-el-mercado-laboral-costarricense>

UNICEF y MINSA. (2023). *Desarrollemos habilidades para la vida: enfoque de habilidades para la vida y otros enfoques*. Fascículo N° 2. UNICEF y MINSA. <https://www.minsa.gob.ni/sites/default/files/2023-02/HABILIDADES%20PARA%20LA%20VIDA%20Tema%202.pdf>



CICOM
Centro de
**Investigación en
Comunicación**

INIE
Instituto de
**Investigación en
Educación**

OBS
Oficina de
**Bienestar y
Salud**

FUNDACIÓN •
paniamor
Costa Rica