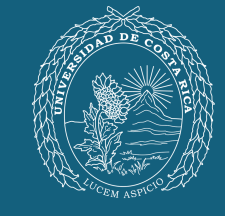


Narrativas del miedo ¿Qué es?

Un estudio realizado en el **Centro de Investigación en Comunicación (CICOM)**, en alianza con el **Instituto de Investigación en Educación (INIE)**, la **Oficina de Bienestar y Salud (OBS)**, de la UCR y la **Fundación PANIAMOR**.



UNIVERSIDAD DE
COSTA RICA

CICOM

Centro de
Investigación en
Comunicación

INIE

Instituto de
Investigación en
Educación

OBS

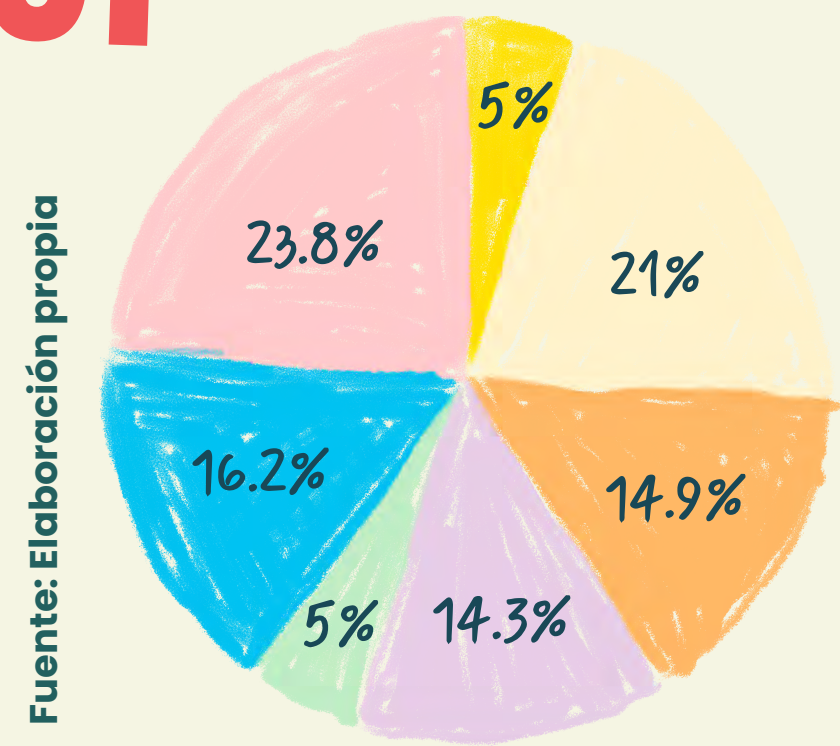
Oficina de
Bienestar y Salud



Narrativas del miedo

¿A quién encuestamos?

01



Se trabajó con una muestra representativa de la población universitaria que entró a Humanidades en el segundo semestre del 2023.

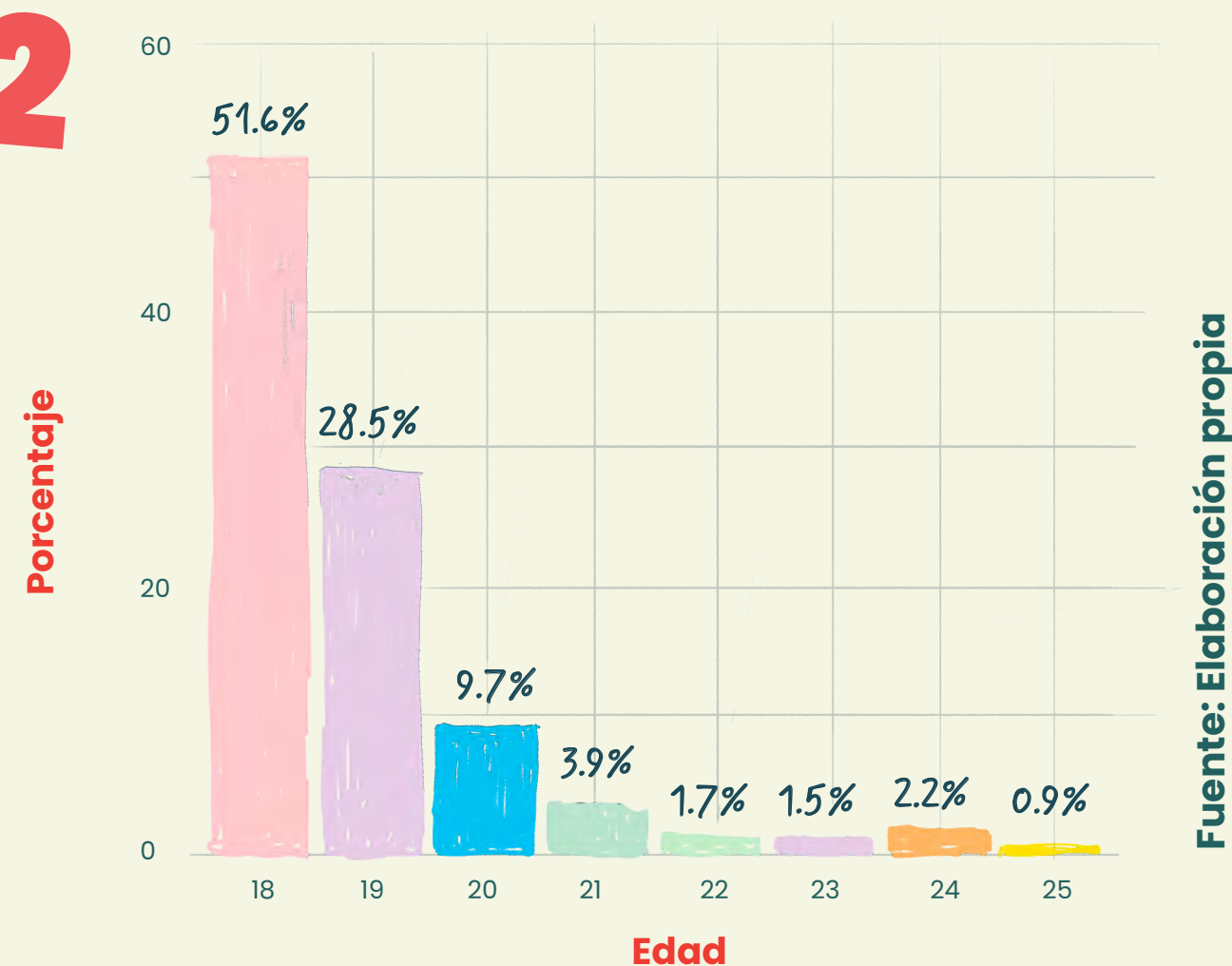
Esto significa que los datos que te contaremos representan a todas las personas que cursaban Humanidades en todas las sedes regionales de la UCR en 2023.

Sede

- Sede de Occidente
- Sede del Atlántico
- Sede Interuniversitaria de Alajuela
- Sede del Pacífico
- Sede del Caribe
- Sede de Guanacaste
- Sede del Sur

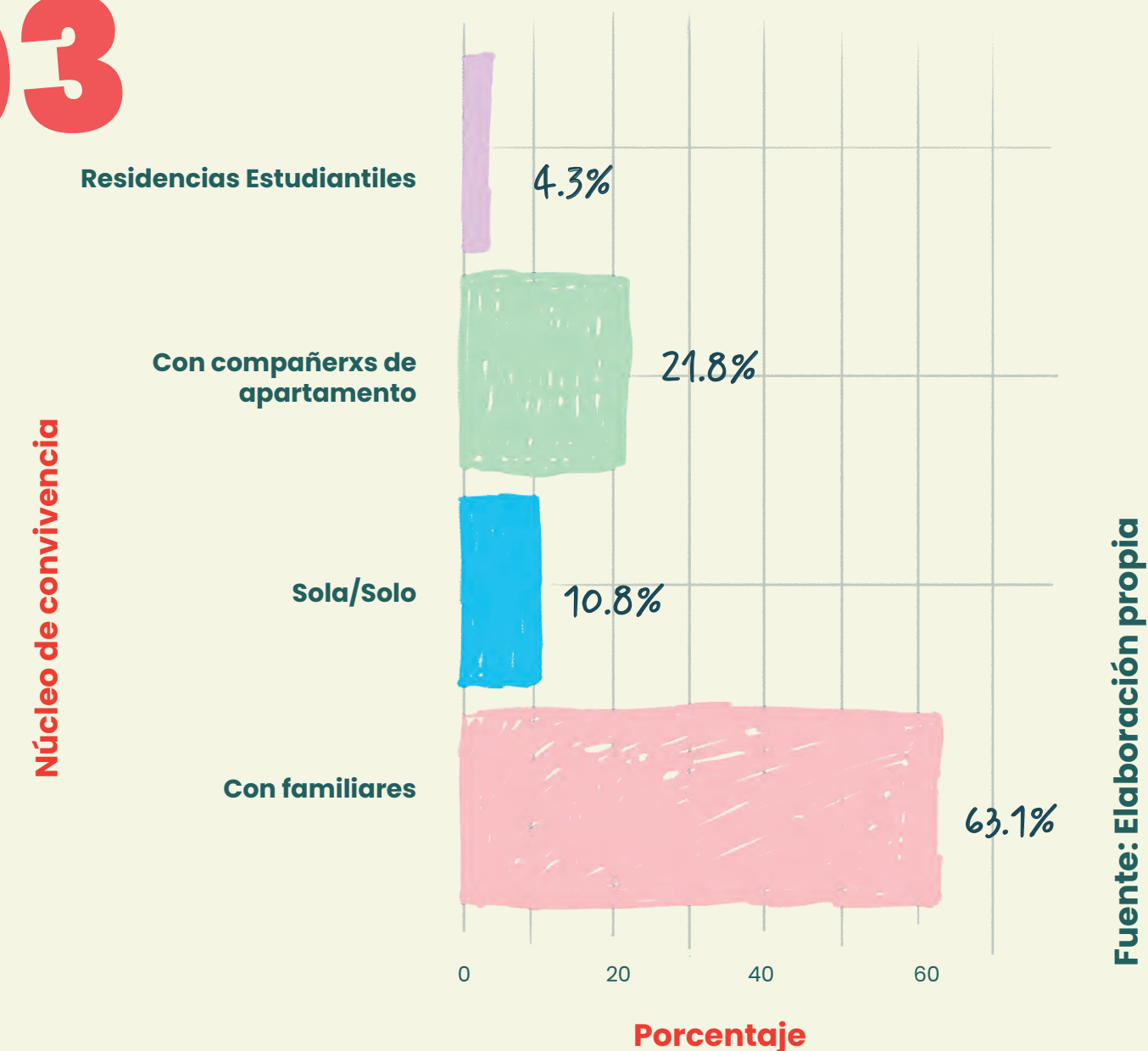
En general son personas entre los 18 y 25 años, que viven con sus familiares, estudiaron en colegios públicos y no tienen hijas/hijos.

02



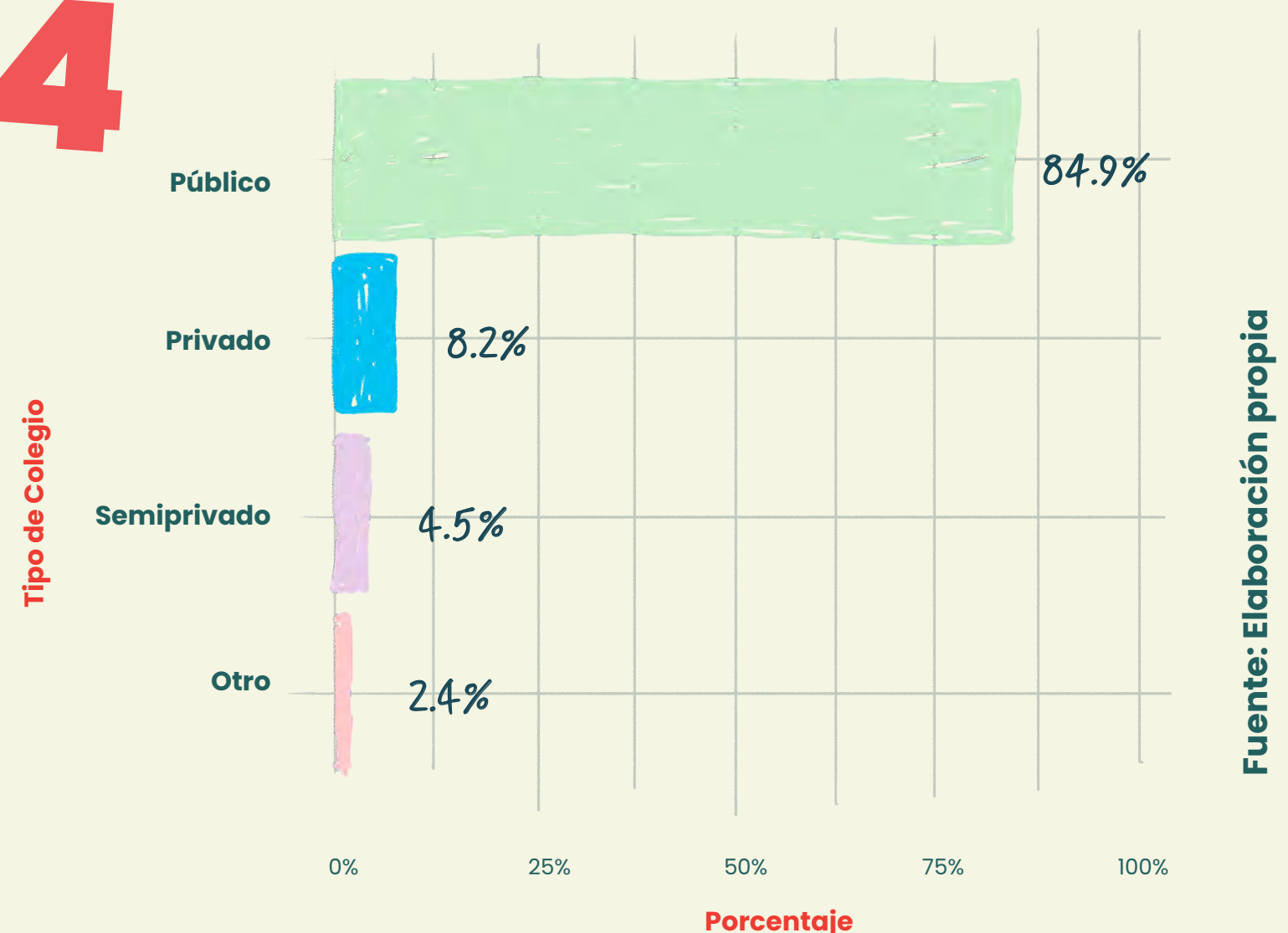
Distribución porcentual de las edades del estudiantado según sedes regionales UCR (2023).

03



Distribución porcentual del núcleo de convivencia del estudiantado según sedes regionales UCR (2023).

04



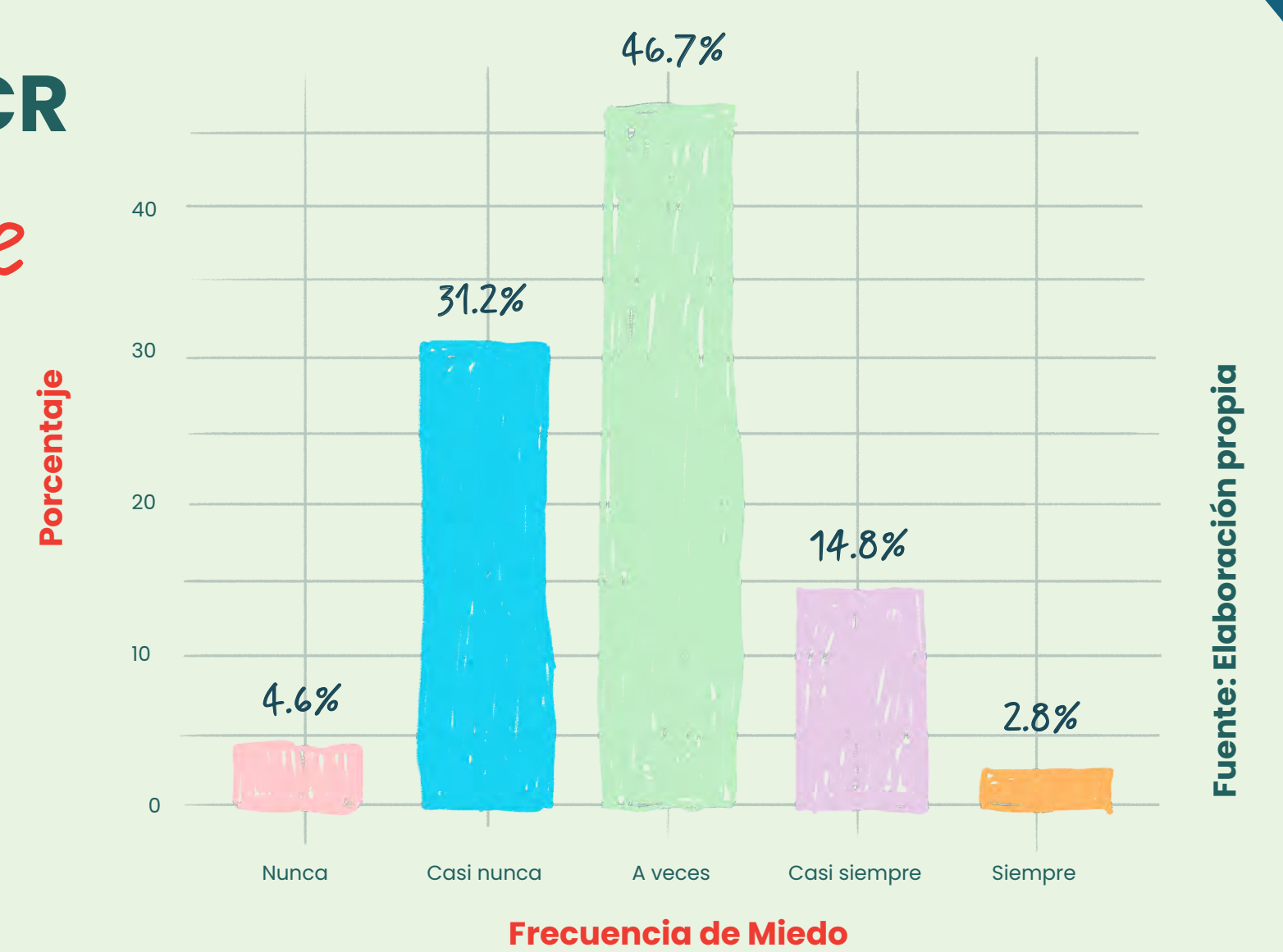
Distribución porcentual del colegio de procedencia del estudiantado según sedes regionales UCR (2023).

05

Miedo en las sedes regionales de la UCR

Miedo omnipresente

- Casi un 20% (uno de cada cinco) "siempre" o "casi siempre" siente miedo la mayor parte del tiempo.
- Un tercio (uno de cada tres) "siempre" o "casi siempre" siente que algo malo va a pasar.



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

06

¿Dónde sienten miedo las personas universitarias que estudian en las sedes regionales de la UCR?

Lugares del miedo

Sienten mucho miedo en la calle y en el transporte público, estos son los principales lugares del miedo... y la gran mayoría reporta la iglesia como el lugar donde siente menos miedo.

De mayor a menor intensidad de miedo, según "mucho miedo".



1. Calle 2. Transporte Público 3. Universidad 4. Barrio/Comunidad 5. Redes sociales 6. Casa donde vive 7. Transporte privado 8. Lugares donde se divierte 9. Iglesia

Y teniendo en cuenta todos estos datos ¿Qué hacemos con el miedo?

Proponemos algunas posibilidades: **Conocernos, juntarnos, participar y formarnos**

- Conocernos:** toda actividad que te ayude a conocerte más y mejor, a reflexionar críticamente sobre la realidad y a tomar decisiones, ¡ayuda! **El bienestar se construye con actividades y acciones diarias.** ¿Has escuchado sobre las Habilidades para la Vida (HpV)?
- Juntarnos:** está comprobado que **tener relaciones interpersonales sanas**, en las que podés ser vos... así como sos, y en las que las otras personas (amigos, pareja, familia) pueden contar con vos, y sentirse apoyados, esas relaciones, son indispensables.
- Participar:** Los estudios también nos han enseñado la importancia de participar activamente en la comunidad, en actividades de voluntariado... Pensá en opciones que te gusten, quizás conservación, protección animal, cuidado del ambiente, desarrollo juvenil o apoyar a poblaciones en condiciones de vulnerabilidad.

- Y formarnos:** en la U y fuera de ella, **contás con varios recursos:**



CICOM
Centro de
Investigación en
Comunicación

INIE
Instituto de
Investigación en
Educación

OBS
Oficina de
Bienestar y Salud

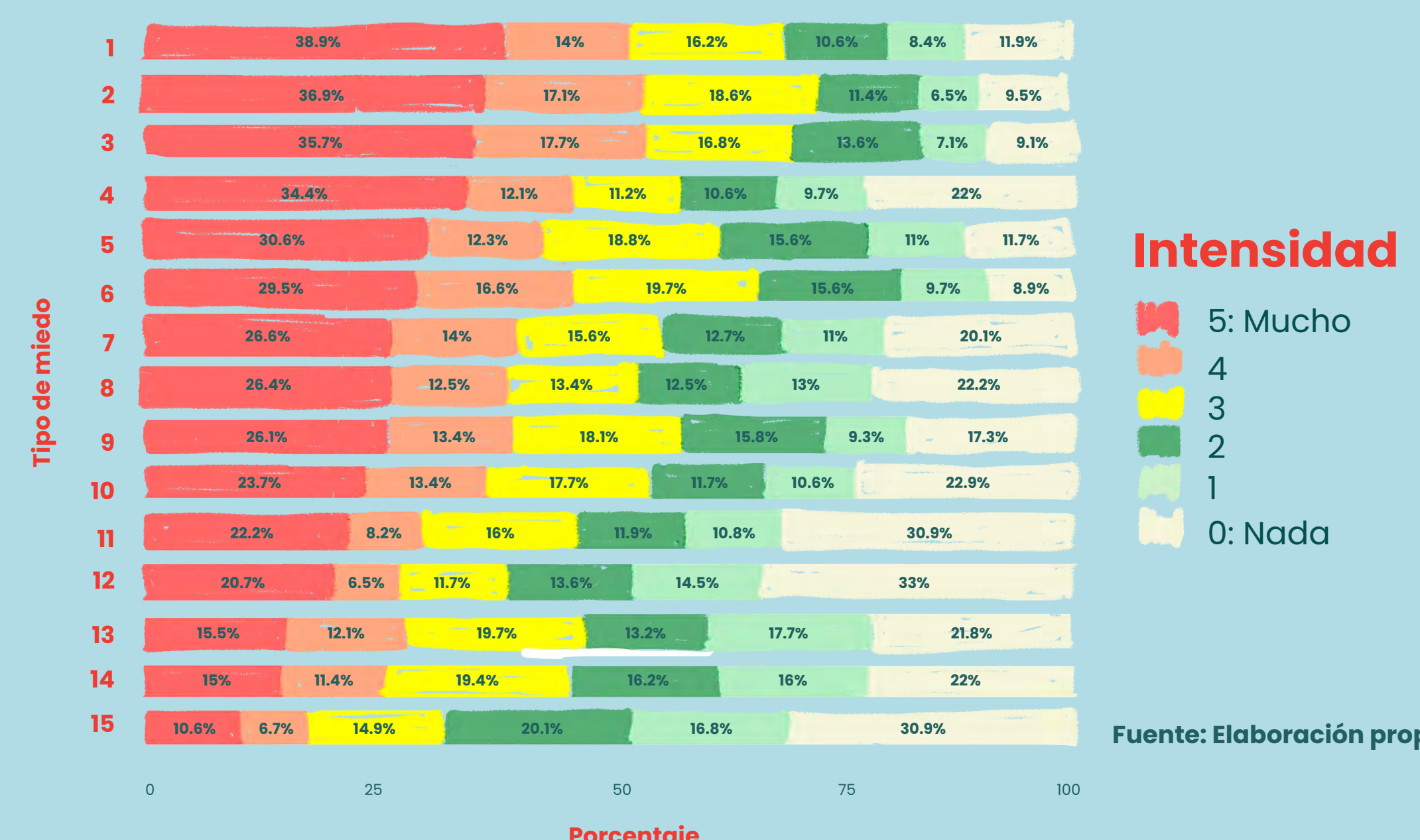
paniamor
Costa Rica

www.obs.ucr.ac.cr
www.paniamor.org/
www.jovensalud.net

07

Miedos psicosociales

Miedos que tienen que ver con la vida personal/relaciones



1. Fallar a mi familia 2. Alguien cercano enferme 3. No encontrar trabajo 4. Ser un perdedor 5. Elegir mal mi carrera 6. Equivocarme 7. Sentirme excluido 8. Quedarme solo/a 9. Tener un trabajo que no me guste 10. Quedarme sin trabajo 11. No tener pensión 12. La muerte 13. Ser infeliz 14. Fallar a mis amistades 15. Enfermarme

Narrativas del miedo ¿Qué es?

Un estudio realizado en el Centro de Investigación en Comunicación (CICOM), en alianza con el Instituto de Investigación en Educación (INIE), la Oficina de Bienestar y Salud (OBS), de la UCR y la Fundación PANIAMOR.



UNIVERSIDAD DE
COSTA RICA

CICOM
Centro de
Investigación en
Comunicación

INIE
Instituto de
Investigación en
Educación

OBS
Oficina de
Bienestar y Salud

FUNDACIÓN
paniamor
Costa Rica

Narrativas del miedo

¿A quién encuestamos?

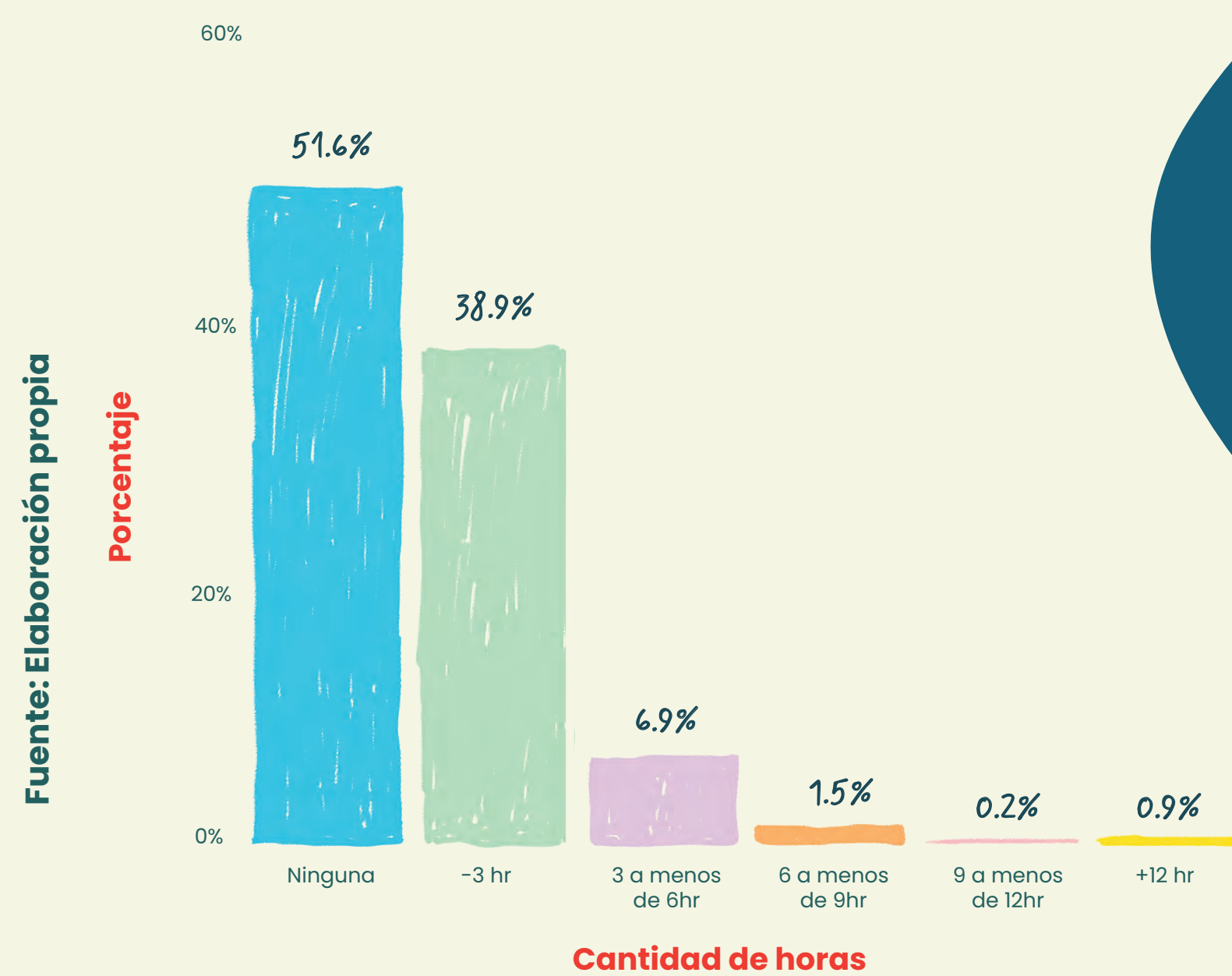
Se trabajó con una muestra representativa de la población universitaria que entró a Humanidades en el segundo semestre del 2023. Esto significa que los datos que te contaremos representan a todas las personas que cursaban Humanidades en todas las sedes regionales en 2023.

En general son personas entre los 18 y 25 años, que viven con sus familiares, estudiaron en colegios públicos y no tienen hijas/hijos.

08 Miedo y ecosistema mediático

TV y Redes sociales

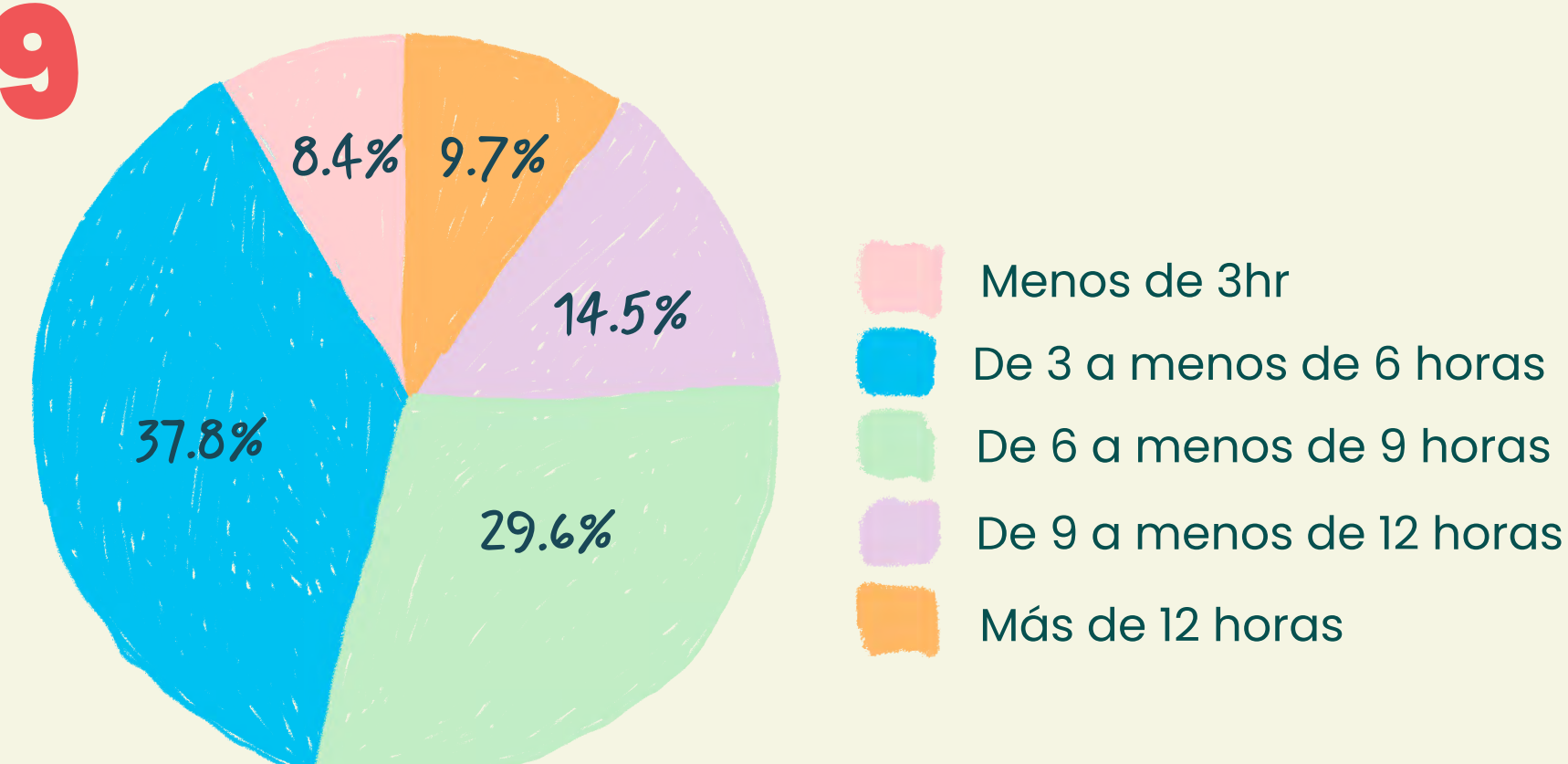
Son personas que prácticamente no ven televisión y el 70% tiene un consumo digital de entre tres y nueve horas diarias.



Horas diarias que consumen TV en sedes regionales UCR (2023).

09

Fuente: Elaboración propia



Horas diarias de consumo digital en sedes regionales UCR (2023).

Y teniendo en cuenta todos estos datos ¿Qué hacemos con el miedo?

Proponemos algunas posibilidades: **Conocernos, juntarnos, participar y formarnos**

- **Conocernos:** toda actividad que te ayude a conocerte más y mejor, a reflexionar críticamente sobre la realidad y a tomar decisiones, ¡ayuda! **El bienestar se construye con actividades y acciones diarias.** ¿Has escuchado sobre las Habilidades para la Vida (HpV)?
- **Juntarnos:** está comprobado que **tener relaciones interpersonales sanas**, en las que podés ser vos... así como sos, y en las que las otras personas (amigos, pareja, familia) pueden contar con vos, y sentirse apoyados, esas relaciones, son indispensables.
- **Participar:** Los estudios también nos han enseñado la importancia de participar activamente en la comunidad, en actividades de voluntariado... Pensá en opciones que te gusten, quizás conservación, protección animal, cuidado del ambiente, desarrollo juvenil o apoyar a poblaciones en condiciones de vulnerabilidad.
- **Y formarnos:** en la U y fuera de ella, **contás con varios recursos:**



CICOM
Centro de
Investigación en
Comunicación

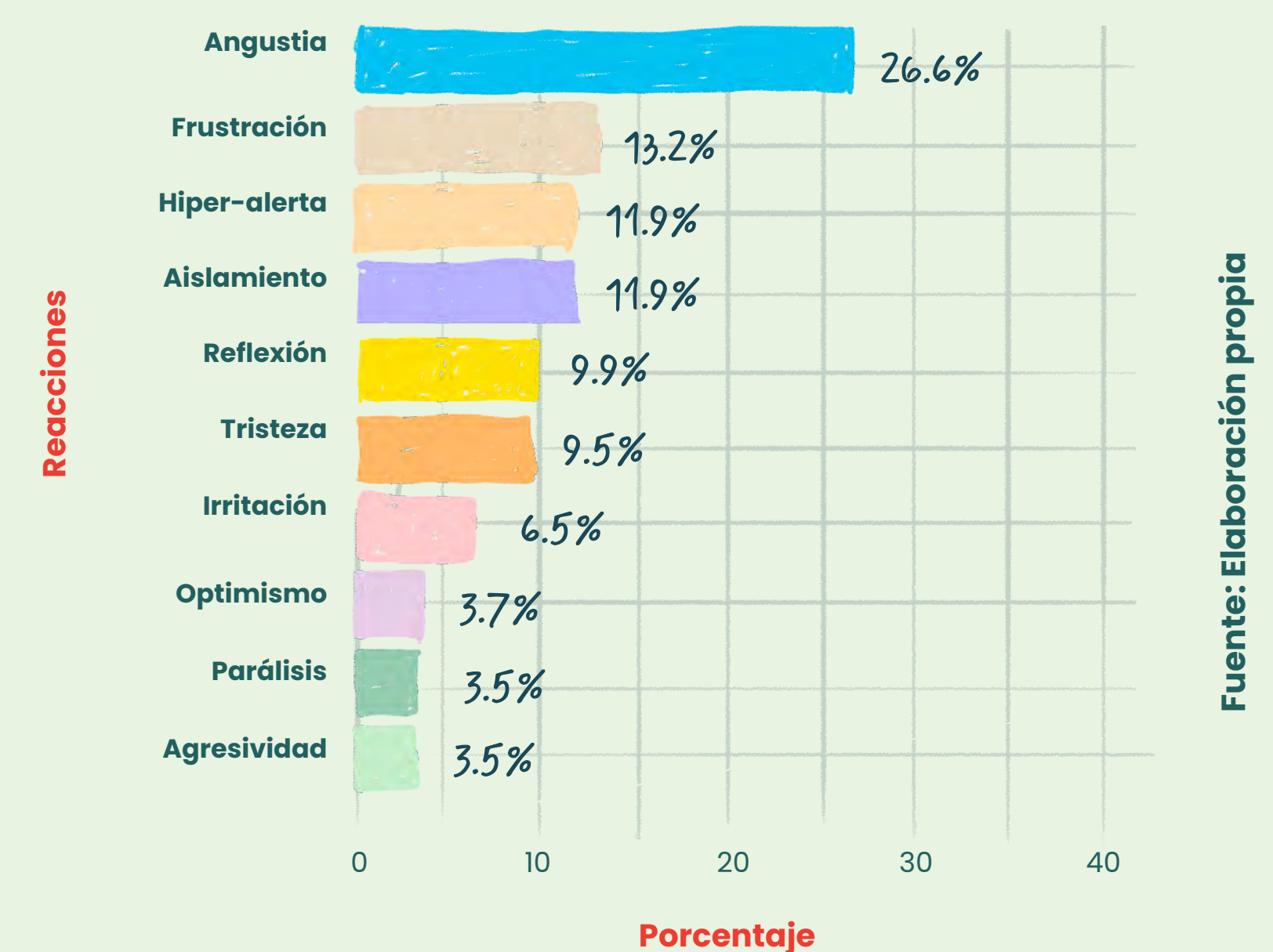
INIE
Instituto de
Investigación en
Educación

OBS
Oficina de
Bienestar y Salud

FUNDACIÓN
paniamor
Costa Rica

www.obs.ucr.ac.cr
www.paniamor.org/
www.jovensalud.net

10 Narrativas del miedo Reacciones frente a lo inesperado



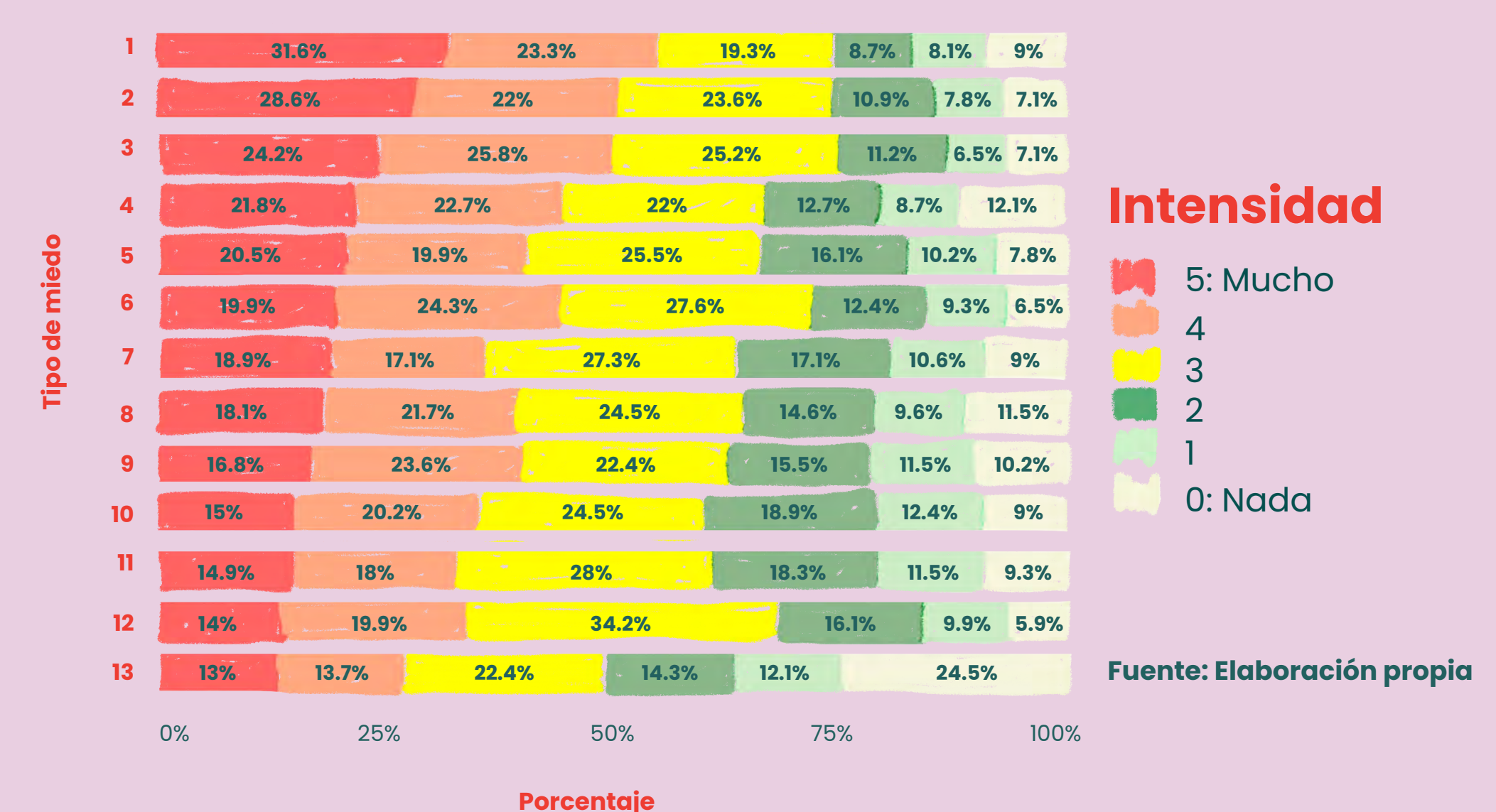
La angustia (26,6%), la frustración (13,2%) la hiper-alerta (11,9%) y el aislamiento (11,9%), son las principales reacciones frente a lo inesperado.

11 Miedos sociopolíticos

Miedos que tienen que ver con las realidades de hoy

Cuando piensan en el contexto costarricense actual, sienten mucho miedo de la situación financiera de la UCR, la crisis climática, el crimen organizado, la discriminación y el autoritarismo.

De mayor a menor intensidad de miedo, según "mucho miedo".



1. Situación financiera UCR 2. Crisis climática 3. Crimen organizado 4. Discriminación 5. Autoritarismo 6. Atención en salud 7. Corrupción 8. Creciente desigualdad 9. Situación económica 10. Déficit fiscal 11. Sistema educativo público 12. Aumento de violencia 13. Intolerancia

Miedos sociopolíticos en sedes regionales UCR (2023).

12 Prácticas cotidianas saludables del estudiantado en sedes regionales UCR

1. Realizo actividades físicas o hago ejercicio físico 2. Jugar videojuegos 3. Establezco y mantengo relaciones interpersonales sanas 4. Realizo actividades recreativas/ocio 5. Me dedico a no hacer nada (durante tiempo definido) 6. Limito mi consumo de alcohol y otras drogas 7. Entro en contacto con la naturaleza 8. Cuido lo que como 9. Duermo bien 10. Identifico señales de malestar emocional 11. Busco ayuda cuando lo necesito 12. Practico deporte regularmente 13. Realizo actividades de carácter artístico/cultural 14. Realizo actividades de carácter espiritual 15. Limito el uso de tecnología 16. Participo en actividades comunitarias/voluntariado 17. Consulto a algún profesional de la salud mental cuando lo necesito 18. Otro

