

# Narrativas del miedo

Estudiamos la emoción del **miedo** en personas universitarias que ingresaron a Rodrigo Facio en 2024.

Se trabajó con una muestra representativa, lo que quiere decir que los datos que te contaremos representan a todas las personas que cursaban **Humanidades en Rodrigo Facio en 2024**.

## Características de las personas encuestadas



La mayoría tiene entre 18 y 20 años, estudiaron en colegios públicos, no tienen hijos o hijas y viven con sus familiares.



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

## ¿Cómo se vive el **miedo**?



**20%**

siente **miedo** la mayor parte del tiempo

**1/3**

"siempre" o "casi siempre", siente que **algo malo va a pasar**.



Hay una **asociación estadísticamente significativa** entre consumo de Instagram y "sentir miedo la mayor parte del tiempo". Esto significa que a mayor consumo de Instagram, más miedo, a menor consumo de Instagram, menos miedo.

### Los principales lugares del miedo son:

- La calle
- El transporte público



La gran mayoría reporta **la iglesia como el lugar donde siente menos miedo**.

La **angustia** (30%), la **hiper-alerta** (20%), la **frustración** (11%), son las **principales reacciones** frente a lo inesperado.

# Narrativas del miedo

**Cuando piensan en el contexto costarricense actual, sienten mucho miedo de:**



Crimen organizado



Crisis climática



Atención en salud



Discriminación



Desigualdad

**Entre 30 y 40% de las personas sienten mucho miedo de:**



Fallar a sus familias



Ser un perdedor



No encontrar trabajo



Elegir mal la carrera



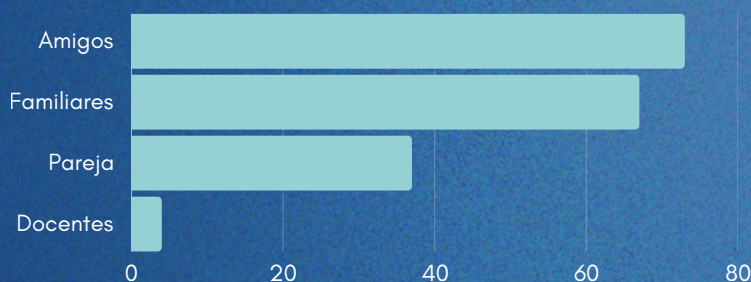
Que alguien cercano enferme

## Confían en:



**Un 8% prefiere resolver en soledad**

## Conversan sus problemas con:



**Solo un 4% dialoga sus problemas con personas docentes**

**Las principales prácticas cotidianas saludables que realizan son:**



Jugar video juegos



Establecer y mantener relaciones interpersonales saludables



y realizar actividades recreativas y de ocio

**Solo un 6% participa en actividades comunitarias o de voluntariado**

# Narrativas del miedo



Y con todos estos **miedos** ...  
**¿qué hacemos?**

## Autoconocernos

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)? Son un gran punto de partida.



## Juntarnos



Las relaciones interpersonales sanas, las que se cultivan con tiempo, donde podés ser vos mismx, sentirte segurx y también apoyar a otras personas, son indispensables para el bienestar. Cuidarlas importa.

## 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.



## Formarnos



En la U y fuera de ella, contás con varios recursos. Te recomendamos la página de OBS-UCR, la página de Fundación PANIAMOR y la página de TeenSmart, entre otras.

# Narrativas del miedo

## INVESTIGACIÓN

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



CICOM

Centro de Investigación en Comunicación

INIE

Instituto de Investigación en Educación

OBS

Oficina de Bienestar y Salud



## Equipo de Investigación:

- **Dra. Lisbeth Araya Jiménez, Investigadora principal** (ECCC-CICOM-UCR)
- **Dra. Jacqueline García Fallas, Catedrática** (INIE-UCR)
- **M.Psc. Cinthya Córdoba López, Jefatura, Unidad de Promoción de la Salud** (UPS-OBS-UCR)
- **MASSS. Ana Yanci Zúñiga Bermúdez**, (UPS-OBS-UCR)
- **M.Psc. Oscar Valverde Cerros, Director Ejecutivo**, Fundación PANIAMOR
- **Alison Lobo Salas, Asistente de investigación** (CICOM-UCR)
- **Mariana Cajina Rojas, Asistente de investigación** (CICOM-UCR)

## Equipo Creativo:

- **Nicole Solano Chavarría**, Coordinadora
- **Diego Socarrás**, Animador 3D
- **Arline Mora Arroyo**, Diseñadora gráfica



This work is licensed under Creative Commons Attribution 4.0 International.  
<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.en>