



# **Redes sociales y experiencias universitarias durante la enseñanza remota de emergencia en Costa Rica**

Social networks and university experiences during emergency remote teaching in Costa Rica

Volumen 22, Número 3  
Setiembre - Diciembre  
pp. 1-34

Paola Gómez-Montero  
Gloriana Brown-Mata  
Alejandra Mora-Masís  
Elizabeth Páez-Lupario  
Cristina Vargas-Araya

## **Citar este documento según modelo APA**

Gómez-Montero, Paola., Brown-Mata, Gloriana., Mora-Masís, Alejandra., Páez-Lupario, Elizabeth. y Vargas-Araya, Cristina. (2022). Redes sociales y experiencias universitarias durante la enseñanza remota de emergencia en Costa Rica. *Revista Actualidades Investigativas en Educación*, 22(3), 1-34. Doi. <https://doi.org/10.15517/aie.v22i3.50639>

## Redes sociales y experiencias universitarias durante la enseñanza remota de emergencia en Costa Rica

Social networks and university experiences during emergency remote teaching in Costa Rica

Paola Gómez-Montero<sup>1</sup>  
Gloriana Brown-Mata  
Alejandra Mora-Masís  
Elizabeth Páez-Lupario  
Cristina Vargas-Araya

**Resumen:** Los cambios en la enseñanza superior por la pandemia COVID-19 han afectado al estudiantado universitario, incluido el de la Universidad de Costa Rica (UCR). Las redes sociales que ofrecen espacio de confesiones anónimas son una fuente de información para ampliar el conocimiento de esta problemática. El objetivo de este estudio fue identificar las principales temáticas relacionadas con el bienestar, la educación remota de emergencia y la pandemia por COVID-19, expresadas por estudiantes de la UCR a través de la página de Facebook, Confesiones UCR, durante los períodos comprendidos entre el 06 de marzo, 2020, al 30 de septiembre, 2021; y del grupo Experiencias Virtuales UCR entre el 04 de julio, 2021, y el 30 de septiembre, 2021. Desde un enfoque cualitativo, se realizó una revisión documental de 133 publicaciones de ambos sitios, con un análisis de frecuencias de categorías temáticas encontradas, que se agruparon en tres dimensiones: personal, interpersonal e institucional. Se observó que las situaciones atravesadas por el estudiantado responden a dificultades individuales (predominantemente ansiedad y/o estrés, cansancio, desmotivación y cuestionamientos sobre la continuidad de los estudios), interpersonales (sobresale la falta de apoyo familiar, de amistades y de pares) para hacer frente a retos de la educación remota de emergencia y mantener el bienestar; y también evidencian puntos de mejora y limitaciones institucionales (especialmente el poco apoyo o interés docente percibido) para afrontar los retos. Se concluye que los sitios revisados facilitan el desahogo, las solicitudes, y el intercambio de apoyo entre el estudiantado, ante los problemas que afectan sus diferentes dimensiones de bienestar y contribuyen al proceso educativo.

**Palabras clave:** enseñanza remota de emergencia, COVID-19, redes sociales, bienestar.

**Abstract:** Changes in higher education due to the COVID-19 pandemic have affected students, including those studying at the Universidad de Costa Rica (UCR). Social networks that offer spaces for anonymous confessions are a source of information to expand knowledge of this problem, hence, the objective of this study was to identify the main topics related to the well-being, emergency online learning and the COVID-19 pandemic, expressed by students of UCR through the Facebook page Confesiones UCR, between march 6, 2020, and september 30, 2021, and the Facebook group Experiencias Virtuales UCR, between july 4, 2021, and September 30, 2021. A qualitative method was used, which consisted in the documental review of 133 publications from both virtual sites. Thematic categories were created and grouped in three dimensions: personal, interpersonal, and institutional. The data analysis showed that the situations experienced by the students not only respond to individual difficulties (predominantly anxiety and/or stress, fatigue, lack of motivation and questioning the continuity of studies) and interpersonal difficulties (the lack of support from family, friends and peers) to face the challenges of emergency remote education and maintain well-being, but also showed opportunities of improvement and institutional limitations (especially the little perceived support or interest from teachers) to face the same challenges. This study concludes that the reviewed sites facilitate relief, requests, and the exchange of support among students, in the face of these problems that affect different dimensions of well-being and contribute to the educational process.

**Key words:** emergency remote teaching, COVID-19, social media, well-being.

---

<sup>1</sup> Información de las autoras al final del artículo

Dirección electrónica de contacto: [paola.gomezmontero@ucr.ac.cr](mailto:paola.gomezmontero@ucr.ac.cr)

**Artículo recibido:** 30 de marzo, 2022

**Enviado a corrección:** 30 de mayo, 2022

**Aprobado:** 29 de julio, 2022

## 1. Introducción

La pandemia por COVID-19 ha implicado cambios en los diferentes ámbitos de la vida de las personas, entre ellos, el educativo. Regueyra et al. (2021) señalan que algunos de los cambios más significativos en la enseñanza superior se relacionan con el aprendizaje a través de las tecnologías de la información y la comunicación, como el uso de plataformas virtuales, el trabajo remoto y la demanda de conexión a Internet.

Se ha alertado sobre la mezcla de factores individuales con las cargas y exigencias académicas, problemas financieros, limitaciones en la interacción social, interrupciones en los procesos de aprendizaje, y un incremento en quejas sobre la salud mental como síntomas de depresión, estrés por no poder encontrarse con amistades o familiares y por no poder continuar con sus pasatiempos, y preocupaciones por el impacto económico y el aislamiento social (Sahu, 2020; Stubbe et al., 2021; Werner et al., 2021; Zapata-Ospina et al., 2021).

A nivel nacional, la declaratoria de pandemia por COVID-19 provocó la suspensión de las lecciones de forma presencial. En el caso de la Universidad de Costa Rica (en adelante UCR), se incursionó en la educación remota de emergencia desde marzo del 2020 a partir de la Resolución R-95-2020 del Consejo de Rectoría (UCR, 2020), lo cual afectó a, aproximadamente, 42 mil personas estudiantes matriculadas en la Institución en ese momento (Araya, 2020). Durante la pandemia, los motivos de consulta más frecuentes de este estudiantado en servicios de atención fueron la ansiedad, los síntomas depresivos, los síntomas mixtos de depresión y ansiedad, el estrés, etc. (Martínez, 2021); y, se reportó aumento en el estrés, frustración, ansiedad, inseguridad y depresión, además de una disminución en la actividad física y la presencia de problemas alimentarios o nutricionales (Regueyra et al., 2021).

En este contexto, las redes sociales han sido un medio empleado por la población estudiantil para expresar estas y otras vivencias. Ejemplo de esto son las investigaciones en Malasia (Bakar et al., 2021) y en Australia (Sacks et al., 2021), en donde se halló que, a través de *Facebook* y *Twitter*, las personas han logrado expresar sus sentimientos, consejos, problemas y quejas, tanto de aspectos meramente académicos, como retos de aprendizaje y de interacciones interpersonales. Sacks et al. (2021) discutieron que monitorear las plataformas digitales puede facilitar la concepción de la persona estudiante como un ser integral, lo cual se comparte en la presente investigación.

En el estudio desarrollado por Literat (2021) se analizaron, por medio de la red social *TikTok*, las experiencias de jóvenes, en su mayoría de edad escolar y universitaria, durante la

educación remota de emergencia por la pandemia. Se concluyó que, pese a que mucho del contenido analizado es humorístico o estilizado, este también expresa las emociones, voces y percepciones de las personas jóvenes y sus intentos de significar la crisis sanitaria y el aprendizaje remoto de emergencia. En esta línea, las experiencias expresadas por el estudiantado de la UCR en los perfiles digitales de estudio permiten enriquecer el panorama de la salud mental en la pandemia por COVID-19.

Esta investigación se centra en el contenido de las publicaciones realizadas en la página Confesiones UCR y el grupo Experiencias Virtuales UCR, creados en la red social *Facebook*. Ambos sitios cuentan con una cantidad considerable de participantes. Para octubre del 2021, 72 mil personas le habían dado “me gusta” a la página Confesiones UCR y el grupo Experiencias Virtuales UCR contaba con 3.9 mil miembros (Confesiones UCR, s.f.; Experiencias Virtuales UCR, s.f.). Dichos espacios no forman parte de las cuentas oficiales de la UCR, no obstante, tienen la función de permitirle a la población estudiantil expresar sus experiencias y sentimientos en relación con la Universidad y con las clases virtuales, además de que permiten el anonimato (Confesiones UCR, s.f.; Experiencias Virtuales UCR, s.f.).

Por todo lo anterior, el objetivo de este estudio fue identificar las principales temáticas relacionadas con el bienestar, la educación remota de emergencia y la pandemia por COVID-19, expresadas por estudiantes de la UCR a través del grupo y la página de *Facebook* Confesiones UCR y Experiencias Virtuales UCR, correspondientes al periodo del 6 de marzo del 2020 al 30 de septiembre del 2021; y, del 4 de julio del 2021 al 30 de septiembre del 2021, respectivamente.

## 2. Marco referencial

### 2.1. Enseñanza remota de emergencia

La enseñanza remota de emergencia (ERT, por sus siglas en inglés) es un término acuñado para referirse a la modalidad de enseñanza-aprendizaje que las instituciones educativas han tenido que adoptar para sobrevivir, con los recursos disponibles, a situaciones de crisis (Bozkurt et al., 2020; Hodges et al., 2020). El concepto surgió con la intención de diferenciar esta forma de educación de lo conocido como educación a distancia, *e-learning*, educación en línea, educación en el hogar o *homeschooling*, ya que estas, en vez de ser una obligación, son una opción educativa planeada, cuya implementación se basa en conocimientos teóricos y prácticos específicos; por el contrario, la ERT es débil en estos fundamentos y se aleja de ser un concepto pedagógico (Bozkurt et al., 2020).

Hodges et al. (2020) señalan que pasar a una instrucción en línea puede flexibilizar la enseñanza y el aprendizaje en cualquier momento y lugar, pero la velocidad de transición a dicha modalidad en la pandemia ha sido sin precedentes. Por ejemplo, se dice que, pese a que equipos específicos en las universidades pueden ayudar a otras personas a aprender sobre, e implementar, la enseñanza en línea, en la ERT es difícil que haya el mismo nivel de apoyo a más personas con tan limitado tiempo de preparación.

En el contexto de la pandemia por COVID-19, la ERT es un referente teórico a partir del cual se pueden explorar las vivencias de poblaciones estudiantiles universitarias, en el marco de los cambios repentinos en los procesos de enseñanza-aprendizaje, incluidas las vivencias compartidas a través de redes sociales (Literat, 2021).

## 2.2. Bienestar

El bienestar, tal y como lo plantea López (2019), es un concepto en constante construcción. Este autor lo entiende como los aspectos obligatorios y concretos para que las personas consideren que viven bien.

Para Duarte y Jiménez (2007), el bienestar es un concepto complejo, que consiste en el sentimiento que posee un individuo al ver satisfechas sus necesidades, desde las fisiológicas hasta las psicológicas, así como la tenencia de expectativas para un proyecto de vida con posibilidades de realizarlas a corto, mediano o largo plazo. De acuerdo con el equipo autor, los factores del bienestar incluyen, desde poseer una nutrición adecuada, tener acceso a educación, etc., hasta la autorrealización; sin embargo, estos factores pueden diferir entre las personas según la valoración de cada quién hacia ellos y en función de las ventajas individuales y sociales que les generan.

Como se observa, las definiciones coinciden en el cumplimiento de una serie de elementos objetivos que conllevan a algún nivel de satisfacción en las personas. A parte de esto, cabe señalar que, conceptualmente, se han acuñado diferentes tipos de bienestar, por ejemplo: el bienestar económico (Duarte y Jiménez, 2007), el bienestar psicológico (Ruiz et al., 2020; Ryff y Keyes, 1995), el bienestar social (Chacón-Cubero et al., 2020), así como los dominios de salud del bienestar (Fernández-López et al., 2010). Las clasificaciones anteriores no son exhaustivas ni pertenecen necesariamente a un mismo modelo teórico, pero reflejan que el bienestar es un concepto posible de situar desde diferentes ámbitos de la persona como ser bio-psico-social. Por ello, esta investigación parte del hecho de que existen múltiples

factores que afectan el bienestar de la persona, por lo cual es importante conocer cuáles de estos inciden y se ven reflejados en la experiencia universitaria reportada en este contexto.

### 2.3. Autocuidado

El término autocuidado se refiere a las acciones y decisiones voluntarias y cotidianas que una persona (autocuidado individual), familia o grupo (autocuidado colectivo) efectúa con el fin de restablecer la salud y prevenir la enfermedad; y se apoya en sistemas formales (de salud) e informales (apoyo social) (Tobón-Correa, 2003). Según esta autora, el autocuidado está determinado por una serie de factores de distinta índole. A nivel interno se pueden delimitar: 1) los conocimientos, 2) la voluntad, 3) las actitudes y 4) los hábitos. A nivel externo se mencionan: 1) la cultura, 2) el género, 3) la ciencia y la tecnología, y 4) los recursos físicos, económicos, políticos y sociales de cada persona.

La inclusión del autocuidado como marco de referencia en este estudio se basa en que las investigaciones revisadas (Bakar et al., 2021; Literat, 2021; Regueyra et al., 2021; Sacks et al., 2021) muestran que las vivencias del estudiantado universitario a raíz de la ERT son complejas, por lo que es pertinente suscribirse a un análisis multidimensional de los testimonios de esta coyuntura expresados por el alumnado. Por ello, la consideración de factores internos y externos que influyen en el autocuidado no solo es coherente con esta postura, sino que también permite dejar las puertas abiertas a ideas para intervenir y mejorar la salud y el bienestar de dicha población, a través de un enfoque de autogestión de la salud con apoyo de insumos institucionales.

## 3. Metodología

### 3.1. Enfoque

Este estudio es de alcance exploratorio y utilizó un método cualitativo. Específicamente, se implementó la revisión documental como la principal técnica de recolección de datos. Esta es una técnica cualitativa y, a partir de ella, se analizó el contenido de publicaciones en *Facebook* de la página Confesiones UCR y del grupo Experiencias Virtuales UCR. Es importante aclarar que no se tomaron en cuenta las reacciones de los comentarios de *Facebook*, sino únicamente el texto principal de la publicación. Posteriormente, se crearon categorías temáticas. Estas fueron contabilizadas para conocer la frecuencia en que se reportaron, lo cual conllevó a un análisis descriptivo de la información.

### 3.2. Unidad de análisis

Para esta investigación, se revisó en *Facebook* la página Confesiones UCR y el grupo público Experiencias Virtuales UCR. Como criterio de inclusión se propuso que las publicaciones trataran temas relacionados con la pandemia (como distanciamiento social y preocupaciones generadas por las consecuencias de la pandemia en la vida personal), la ERT (como carga académica y su experiencia educativa en esta modalidad), y/o relacionados con la salud y el bienestar (estrés, ansiedad, autocuidado).

Otro criterio de inclusión fue la fecha de publicación. Cabe destacar que, por motivos del flujo de información revisada, el período en que se recolectó las publicaciones fue diferente según la página o el grupo consultado. Para la página de Confesiones UCR, se analizaron los testimonios que iban desde el 6 de marzo del 2020 hasta el 30 de septiembre del 2021, mientras que para el grupo Experiencias Virtuales UCR, se analizaron aquellos que se realizaron entre el 4 de julio y el 30 de septiembre de 2021.

Como criterios de exclusión se descartaron publicaciones con experiencias que ocurrieron previo al inicio de la pandemia por COVID-19 (por ejemplo, hablar de un evento que sucedió en clases presenciales sin mención o contraste de la ERT), publicaciones repetidas, y aquellas en las que el contenido fuera de fuentes externas a la persona (por ejemplo, dar la impresión que tiene de la situación actual en general sin mencionar su testimonio o cómo esta situación le ha afectado personalmente).

Se identificaron 518 publicaciones durante el periodo seleccionado, de las cuales 258 fueron de la página Confesiones UCR y 260 del grupo Experiencias Virtuales UCR. De este total se extrajeron únicamente las que cumplían con los demás criterios preestablecidos para un total de 133 publicaciones analizadas, donde 27 de estas fueron extraídas de la página Confesiones UCR y 106 del grupo Experiencias Virtuales UCR.

Para objeto de este trabajo se mantuvo el principio de anonimato, ya que la mayoría de las personas compartieron sus experiencias de forma anónima; de lo contrario se ocultó la información personal que pudiera permitir su identificación. No obstante, la información recolectada se encuentra disponible para el público en general y fue extraída de una página pública y de un grupo abierto, por lo que no fue posible verificar la precisión de los testimonios, pero se asumen que reflejan las opiniones de una parte del alumnado. Asimismo, se asume que las personas que publicaron eran parte del estudiantado activo de la UCR durante la pandemia, lo cual se intentó controlar por los criterios de exclusión e inclusión. No se les pidió consentimiento directo a las personas que hicieron estas publicaciones.

### 3.3. Técnicas de recolección

Los testimonios de la página Confesiones UCR y del grupo Experiencias Virtuales UCR en la red social *Facebook* son la unidad de análisis de este trabajo, por lo que se realizó una revisión de estas según los criterios especificados anteriormente. Al respecto, Hernández et al. (2014) señalan que la revisión de documentos en los que las personas producen y narran sus historias y estatus actuales son útiles para conocer las vivencias o situaciones que se producen en ellas y su funcionamiento cotidiano y anormal. Literat (2021) resalta que las redes sociales representan un recurso metodológico importante por la prominencia de estos medios en la vida de las personas, principalmente las jóvenes, facilitando la disminución de las desventajas de los ambientes artificiales en los métodos de investigación tradicionales. Además, el anonimato de espacios en línea es una herramienta de protección de la creatividad y la expresión, ya que reduce la necesidad de apegarse a ciertas normas sociales que se consideran limitantes, además de que permiten un menor nivel de censura (Sacks et al., 2021).

### 3.4. Procesamiento de análisis

Para el análisis, cinco codificadoras se encargaron de crear categorías temáticas iniciales a partir de 33 publicaciones (24.81% de todas las publicaciones) con base en la información presente en los testimonios. Seguidamente, dos de estas investigadoras leyeron todos los testimonios y establecieron las categorías finales para la base de datos en general. A partir de este último ejercicio, y con el fin de validar lo categorizado, se encontró una coincidencia del 95.48% entre ambas personas; y, los casos en que no hubo coincidencia se examinaron hasta llegar a un acuerdo. Se descartaron aquellas categorías halladas menos de 5 veces. Esto se llevó a cabo manualmente con un programa procesador de textos.

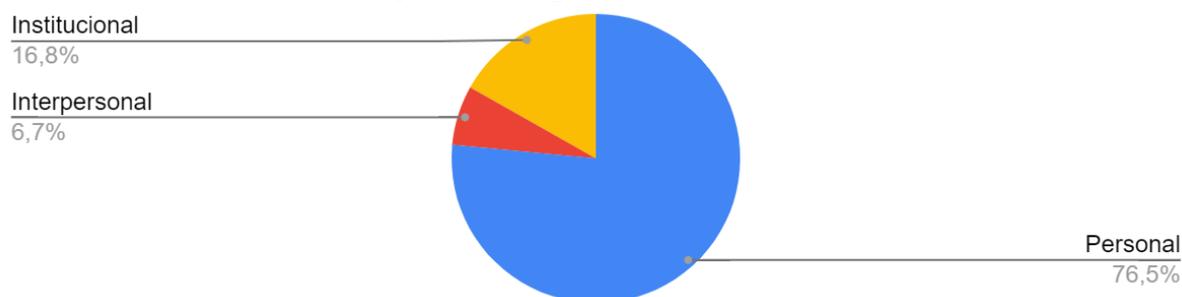
Tras concluir con la fase de clasificación, se procedió a dividir las categorías emergentes en tres unidades temáticas, a las que se les denominó dimensiones (Ver Anexo 1). La primera, dimensión personal, agrupa las categorías relacionadas con pensamientos, emociones y los efectos en el bienestar de las personas, así como cuestionamientos y pensamientos que se hacen las personas a partir del contexto en que se encuentran. La segunda, dimensión interpersonal, agrupa los temas de vivencias y la interacción con otras personas (familiares, amistades, etc.). La tercera, dimensión institucional, agrupa temas sobre aspectos administrativos de la UCR, servicios de la institución, aspectos pedagógicos y experiencias con docentes. Por ello, el análisis fue multidimensional.

Finalmente, se llevó a cabo un análisis de frecuencias. Específicamente, se calcularon porcentajes, con el fin de conocer cuáles de estas categorías fueron las más prevalentes. Se utilizó el programa *Google Sheets*.

#### 4. Resultados principales

En este apartado se describen los principales resultados observados en ambos perfiles de *Facebook* en conjunto. En la Figura 1 se encuentra la distribución de frecuencias según las tres dimensiones encontradas. En la dimensión personal se observa la mayoría de las categorías elaboradas (76.5%), seguida por la dimensión institucional (16.8%) y, por último, la categoría interpersonal (6.7%).

**Figura 1**  
Porcentaje de experiencias estudiantiles UCR en el marco de la pandemia y la ERT, durante el 2022 y el 2021, según el tipo de dimensión

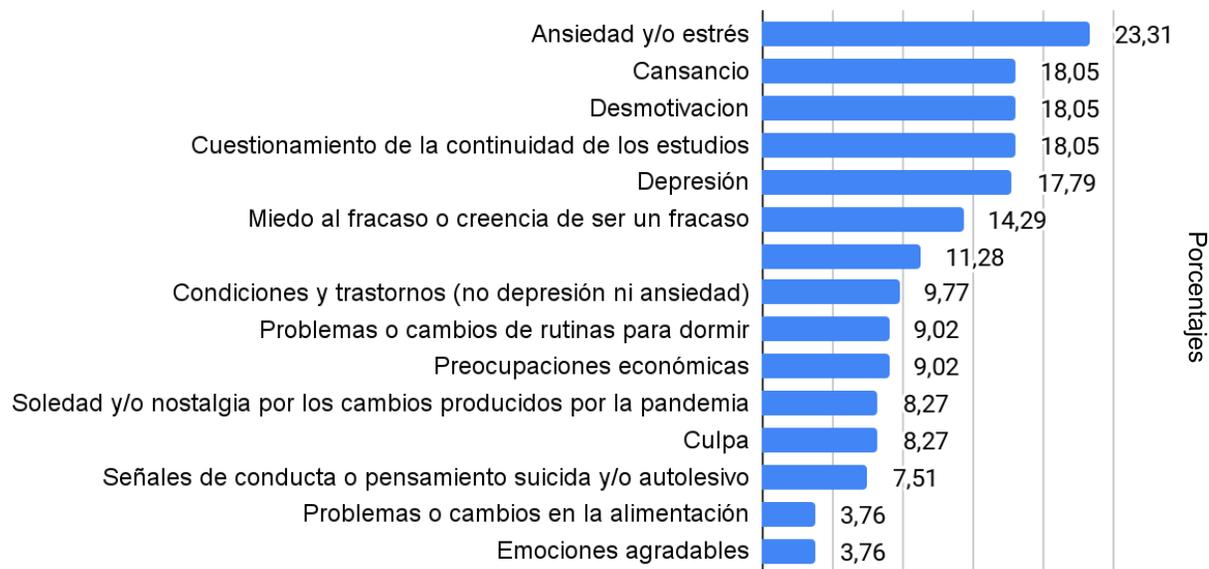


**Fuente:** Elaboración propia (2022).

##### 4.1. Dimensión personal

Esta dimensión agrupa categorías temáticas relacionadas con factores cognitivos, emocionales, conductuales y condiciones personales de salud que juegan un papel central en los problemas o situaciones expresadas por el estudiantado en sus publicaciones. En la Figura 2 se encuentra la distribución de frecuencias según las categorías elaboradas para la dimensión personal.

**Figura 2**  
**Porcentaje de experiencias estudiantiles UCR en el marco de la pandemia y la ERT, durante el 2022 y el 2021, según las categorías de la dimensión personal**



**Fuente:** Elaboración propia (2022).

La categoría *Ansiedad y/o estrés* se reportó con más frecuencia al analizar las publicaciones. Cabe resaltar que en esta categoría se agrupa el estrés y/o ansiedad, tanto por la pandemia como por aspectos principalmente académicos; no obstante, en el 61.29% (en 19 de 31) de las publicaciones el estudiantado reporta que una de las razones de dichos síntomas se vincula, al menos, a sus estudios universitarios.

Las siguientes 3 categorías más comunes son las de *Cansancio*, *Desmotivación* y *Cuestionamiento de la continuidad en los estudios*. En ocasiones estas aparecen en conjunto, por ejemplo, el *Cansancio* y el *Cuestionamiento de la continuidad en los estudios*: “Llevo más de 5 años batallando en una carrera que ya ni sé si vale la pena terminar. El desgaste emocional y mental que siento en este momento me abruma tanto, que me siento como en un limbo” (Publicación 1)<sup>2</sup>. Otro ejemplo refleja que *Cansancio*, y otros factores como *Preocupaciones económicas*, que impactan también en la alimentación, llegan a afectar la motivación: “La verdad estoy cansada, como dije anteriormente no disfruto nada y la verdad la virtualidad, toda esta falta de dinero y de comida sólo me hace desmotivarme [sic] más” (Publicación 2).

<sup>2</sup> En el Anexo 2 se encuentra la información detallada de cada una de las publicaciones citadas

A pesar de que estas tres categorías pueden encontrarse relacionadas, no en todos los casos es así, como lo ilustra la siguiente publicación:

No se [sic] si a alguien mas [sic] le sucede pero la misma depresión y ansiedad provocan que no tenga nada de motivación por mi carrera, el año pasado me sentía muy motivada y pasé con nota 10, este año ni siquiera me preocupa mandar los trabajos porque siento que no me interesa debido a que de todas maneras no estoy aprendiendo nada, no en plan irresponsable sino que de verdad por mas [sic] que me quiera motivar no encuentro la forma. La virtualidad me hizo perder totalmente el amor por mi carrera. (Publicación 3).

En el ejemplo anterior se observa cómo la desmotivación se relaciona con otros aspectos como la *Depresión* (que es otra categoría que aparece en casi una quinta parte de las publicaciones) y la *Ansiedad*, y no necesariamente con otras categorías, como *Cansancio* o *Cuestionamiento de la continuidad de estudios*.

Asimismo, hay publicaciones en las que más bien el cuestionamiento de estudios se relaciona con la virtualidad de las lecciones, ya que algunas personas consideran que no están aprendiendo y no piensan volver a matricular hasta que se regrese a la modalidad presencial. Por otra parte, hay quienes tienen miedo al COVID-19 y dicen que si se vuelve a clases presenciales puede que no se matriculen más. En otras publicaciones señalan que este cuestionamiento se asocia a la categoría de *Preocupaciones económicas*: “no tengo dinero para pagar, con toda la esperanza solicité la beca y no recibí mi categoría. (...) Temo que tendré que abandonar la universidad y con ello, a [sic] mis sueños” (Publicación 4). En este ejemplo también se encuentra presente la categoría de *Limitaciones en servicios institucionales de apoyo*, la cual se retoma en el próximo subapartado.

Los resultados hasta ahora presentados son coherentes con los antecedentes internacionales, como en el estudio de Werner et al. (2021), en el que se identificó un incremento significativo en los síntomas de depresión durante la pandemia, en comparación con momentos previos, además de que el grupo de participantes reportó estrés y preocupación por razones personales, interpersonales y del contexto económico. Los hallazgos también coinciden con lo reportado por Stubbe et al. (2021), quienes encontraron incrementos significativos en el estrés en estudiantes de universidad en el contexto de la pandemia.

Cabe resaltar que, a diferencia de la presente investigación, en los estudios anteriores se realizaron análisis cuantitativos inferenciales; sin embargo, el trabajo de Literat (2021)

también empleó una aproximación cualitativa y con ella halló resultados concordantes con los de este estudio. Puntualmente, la autora encontró que, en el escenario de la ERT, los principales temas compartidos en *TikTok* por personas jóvenes fueron la falta de motivación, los desafíos en la salud mental, la búsqueda de apoyo por parte de docentes y pares, y la visibilización de los problemas asociados al contexto socioeconómico. A nivel nacional, Regueyra et al. (2021) emplearon análisis cuantitativos descriptivos y los resultados también mostraron que el estrés, la depresión y la ansiedad fueron los problemas más frecuentemente manifestados por el estudiantado de la UCR en el contexto de la pandemia.

Otro tema mencionado frecuentemente es el de la categoría *Miedo al fracaso o creencia de ser un fracaso*. Al respecto, el estudiantado compartió publicaciones como la siguiente: “no puedo ir al mismo ritmo académico que [mis pares] (...) me siento un fracaso y nunca voy a poder graduarme” (Publicación 5), y “me siento aún más mal [sic] porque sé que mis papás creen en mí y siempre intentan darme todo para que me vaya bien en la U (...) lo cual me hace sentir que si me va mal les estoy fallando” (Publicación 6). Este testimonio también muestra que el apoyo por parte de familiares puede ser percibido como *Percepción de apoyo por parte de amistades y/o familiares*, el cual se discute en el apartado de Dimensión Interpersonal.

Asimismo, asociado al miedo al fracaso, se encuentra la categoría *Culpa* a no ser o hacer lo suficiente; por ejemplo: “Me siento sumamente mal, que no soy ni hago lo suficiente, que podría esforzarme más para cumplir con las expectativas y ser igual que antes... No me sentiría tan inútil” (Publicación 7). De igual forma, la culpa se encuentra vinculada al propio malestar y a cómo este puede afectar a las demás personas: “Llevo días pensando que estoy atravesando por una depresión, pero al igual que muchas de las personas que aquí publican, no quiero cargarle este sentimiento a nadie más” (Publicación 8). Esto genera que, incluso publicando anónimamente, hay quienes sienten culpa por expresar sus emociones y pensamientos, al punto de disculparse por hacerlo en un grupo que se creó para este propósito: “Perdón, solo quería desahogar parte de lo que tenía por dentro, este semestre fue una tremenda mierda para mí... Al igual que para muchos” (Publicación 7). También, se identifica la culpa a hacer actividades recreativas, las cuales son parte del autocuidado:

no puedo evitar sentirme culpable por salir, compartir con mi familia, jugar un rato con mi mascota o dormirme temprano e incluso si me tomo tiempo para mis hobbies o ver el cel y eso me llena de ansiedad y tensión, porque veo el semestre venirse [sic] encima y por más que intento hacer todo por estar al día, no lo logré [sic] (Publicación 9).

Se debe considerar que algunos pensamientos expresados son ejemplo de pensamientos intrusivos, y estos pueden generar que sentimientos como el miedo, la ansiedad o el estrés, se mantengan por largos periodos a raíz de una inadecuada interpretación de la situación, lo cual genera un estado de alerta sostenido por más tiempo del necesario o adecuado (Clark y Beck, 2010; Sandía y Baptista, 2020). En este tipo de pensamiento predominan sentimientos de culpa y vergüenza, lo cual, desde la psicología cognitiva, se considera como una disfunción de los mecanismos correctivos que armonizan lo cognitivo y lo metacognitivo (Sandía y Baptista, 2020). Además, se dice que estos pensamientos también pueden generar desesperanza, preocupación y miedo al fracaso (Ortiz-Padilla et al., 2020).

Se han realizado estudios que trabajan con muestras universitarias en donde se ha encontrado que los pensamientos intrusivos se relacionan con un menor rendimiento académico, menos atención a las tareas y procrastinación (Manchado y Hervías, 2021). En este sentido, en la presente revisión se encontraron que muchos de los pensamientos intrusivos se relacionan con la Universidad, especialmente en lo que concierne a la ansiedad y al estrés académico por un pobre desempeño. A raíz de lo anterior, se hipotetiza que los pensamientos intrusivos están funcionando en bucle (estos hacen que no se desempeñe como se espera, lo cual hace que se cumpla la 'profecía' -si se ve desde la perspectiva de profecía autocumplida- de un mal resultado, y esto alimenta la percepción negativa de la situación).

Se debe de tomar en cuenta que, como consecuencia de la pandemia, las personas que estudian en la Universidad pueden tener pensamientos intrusivos sobre el virus debido a la amenaza de contagio que puede existir, lo cual afecta su concentración (Blanco y Blanco, 2021). En este trabajo se encontró que, si bien es cierto que muchas personas estudiantes expresan su deseo por volver a la modalidad presencial, existen otras que reportan no querer volver tan rápido por la preocupación por la pandemia, y por ello cuestionan su continuidad en los estudios.

Desde la terapia cognitivo-conductual, según Rodríguez et al. (2020), se han desarrollado diversas técnicas que han demostrado utilidad en el tratamiento de diferentes problemas psicológicos, y pueden ayudar a combatir pensamientos disfuncionales, repetitivos, involuntarios y negativos; algunas de estas son la detención del pensamiento, descatastrofizar y cuestionar las pruebas. A pesar de ser técnicas utilizadas en la clínica, se puede compartir información psicoeducativa al respecto, como estrategias de autocuidado; sin embargo, se hace la salvedad de que son estrategias terapéuticas y que es ideal tener un acompañamiento psicológico de forma paralela. Además, si bien se ha visto que es normal que las personas

tengan pensamientos intrusivos deseados y que esto no necesariamente amerita la necesidad de apoyo profesional, se recomienda buscarlo si estos causan malestar regular o severo (Julien y O'Connor, 2009; Kandola, 2020).

Asociado a lo anterior, llaman la atención los *Problemas o cambios de rutinas para dormir*. En algunos casos se dan para poder completar trabajos: “Yo me siento terrible cada vez que tengo que pedir tiempo de más, pero a veces no tengo de otra, a veces prefiero quedarme despierta hasta la madrugada, pero no me hace nada bien para mi salud mental” (Publicación 9) y en otros casos más bien se dan por los pensamientos intrusivos asociados al estrés (Publicación 10):

Este es el tercer semestre que estoy en la U y ha sido el más estresante hasta ahora, la situación en la que estoy no me deja estar tranquilo, ya no puedo ni dormir, porque si no logré [sic] pasar uno de los cursos que llevo no puedo matricular [sic] nada el otro año.

El sueño y el buen dormir son pilares esenciales del autocuidado, es decir, de las acciones dirigidas a desarrollar y mantener la salud física, mental y social (Ministerio de Salud et al., 2021).

Respecto a las condiciones y trastornos que no son ni depresión ni ansiedad, se reportaron el déficit atencional, el trastorno de espectro autista, trastornos alimenticios como bulimia, epilepsia, entre otros. Estos se encuentran vinculados a la experiencia universitaria, ya que en algunos casos estos se pueden agravar por las clases, por ejemplo, “llegué a tener un ataque epiléptico por sobrecarga de trabajos de la U y presión social por sacar la carrera” (Publicación 11), pero hay casos en los que estos pueden afectar los estudios:

Tengo deficit de atención y con la virtualidad está [sic] condición ha empeorado mi rendimiento académico exponencialmente, estoy realmente desesperada porque estamos en semana 3 y yo no he logrado poner atención ni 5 minutos de las clases, ver las grabaciones me toma días o semanas porque no me logro concentrar. Me siento sumamente mediocre pero no se qué hacer para lograrlo. (Publicación 12).

Como se observa en este último ejemplo, la presencia de estas condiciones y trastornos puede repercutir en que las personas consideren que son un fracaso. Este tema se abordó en el subapartado anterior.

Respecto a *Conductas o pensamientos suicidas y/o autolesivos*, hubo personas que expresaron mensajes de ideación como: “ya quiero desaparecer, ya ya ya, ya no aguanto más”

(Publicación 13). Sin embargo, en la mayoría de los testimonios identificados, las personas fueron más directas: “Con la pandemia mi dolor se ha intensificado y mi odio hacia mí es la peor parte. He pensado en suicidarme, pero amo a mi hermana con todo mi ser y a mi mascota” (Publicación 14). El único ejemplo de conducta autolesiva está relacionado también con la presión académica: “Yo disfruto en estos momentos más autolesionarme más y más que estar en clases” (Publicación 15).

La categoría de *Emociones agradables* muestra que no todas las experiencias son negativas, pero sí se presentan con menor frecuencia (solo 5 publicaciones, para un 4,42%). Entre ellas están situaciones que sucedieron en clase que les dieron risa y disfrute, no obstante, en la mayoría de estas se detecta que, a pesar de las dificultades, las personas intentan concentrarse en lo positivo:

Noche tras noche me quedo observando el techo de mi cuarto, pensando en si un día obtendré el grado de felicidad que necesito. No sé qué me pasa, pero al menos encontré un refugio en el silencio. (...) Acá lo curioso, encuentro un poco de felicidad viendo a los demás ser felices. (Publicación 16).

Otro ejemplo de este tipo de emociones es el alivio que sienten las personas por saber que sus otros sentimientos y pensamientos que les generan sensaciones desagradables son temporales, al tiempo que se logra exteriorizar sus sentires:

Vivir encerrado este último año y medio, solo agudizó todos estos sentimientos (...) esta montaña rusa de sentimientos y situaciones siempre logra desestabilizarme a pesar de mi empeño en mejorar mi situación. (...) Quizá eso también me anima un poco, porque sé que volveré a 'subir' una vez más (tarde o temprano) y volveré a recuperar algo que considero me pertenece: un alivio y una felicidad temporales. (...) ¿Qué logro con esta publicación? Un poco de alivio, porque a pesar de exteriorizarlo de otras formas, no he gastado este recurso de 'publicar' mi sentir, aunque sea de forma anónima. (Publicación 17).

Este alivio, o la búsqueda de alivio al exteriorizar pensamientos y emociones aparece en diferentes publicaciones; por ejemplo: “Puede que este sea un intento de desahogo, igual quiero dejar en claro que valoro mucho la vida, se [sic] que debo luchar por ver orgullosa a mi mami, lo que voy a decir solo es un pensar diario” (Publicación 18). Asimismo, como se

evidencia en este ejemplo y en el anterior, hay personas que consideran que redes sociales como *Facebook* son una estrategia para aligerar su carga emocional.

## 4.2. Dimensión institucional

Esta dimensión incluye testimonios que hacen hincapié en aspectos institucionales como parte de las experiencias publicadas (Ver Figura 3).

**Figura 3**  
**Porcentaje de experiencias estudiantiles UCR en el marco de la pandemia y la ERT, durante el 2022 y el 2021, según las categorías de la dimensión institucional**



**Fuente:** Elaboración propia (2022).

La *Percepción de poco apoyo o interés por parte de docentes* es la categoría predominante en esta dimensión y se utiliza para clasificar vivencias como la siguiente:

Un profesor (...) nos dijo que era culpa de nosotros que nos estuviera yendo mal (...) dijo que todos los profesores estaban de acuerdo en [*sic*] que la virtualidad los estaba volviendo muy 'paternalistas' con nosotros y que eso no estaba funcionando, que nada más les hacía falta hacernos el brete. (...) Ese día nos dimos cuenta que a los profes no les importa si sus estudiantes tienen ideas suicidas; mientras que pasen bien los cursos, eso es un buen resultado virtual. (Publicación 19).

Otro ejemplo de este tipo de experiencias negativas es el siguiente:

No se como [*sic*] pueden haber personas así que incluso no le interesa en absoluto lo que suceda con los estudiantes, él mismo dice que más allá de dar las clases ya no tenemos nada que ver con él, muchas veces lloro después del curso, lo único bueno es que al ser virtual no lo tengo que ver en persona porque confieso que me causa demasiado miedo, es un miedo terrible. (Publicación 20).

Lo anterior es un fenómeno que otras investigaciones han encontrado en contextos de ERT, como Literat (2021), quien reportó que las personas usuarias de *TikTok* expresaron un fuerte deseo de que el cuerpo docente demostrara empatía y cuidado. Igualmente, se rescata

lo reflexionado por Chaverri (2021) en cuanto a que un cuerpo docente alta e integralmente calificado es requisito para realizar los cambios que se desean en el sistema educativo; cambios que, en la coyuntura de esta pandemia y de ERT, deben incluir el resguardo de la salud y el bienestar del estudiantado.

El descontento encontrado con el personal docente, además de reflejarse en la percepción de falta de apoyo, se observa en los métodos pedagógicos que utilizan:

He observado como curso tras curso me encuentro con personas excelentes en sus áreas pero como profesores no saben nada. (...) Muchas de las frustraciones como estudiantes terminarían [sic] si los que nos dan clase tuvieran conocimiento [sic] de docencia y que esto fuera un requisito. (Publicación 21).

Asimismo, otra persona (Publicación 22) señala lo siguiente:

(...) estoy al borde del colapso y con pensamientos de todo tipo, por culpa de LOS PROFESORES. Bajan puntos hasta por una coma, no dan rúbricas claras, mandan centenas [sic] de asignaciones semanales (y ojo, cada semana nos esforzamos y tratamos de entregar, y ellos ni revisan. Pasan meses y nada! Exigen pero no dan).

Es imperante analizar estos relatos desde el contexto de la ERT, ya que al ser una entrega alternativa con una planeación rápida, puede conllevar el riesgo de una menor calidad de la educación (Hodges et al., 2020). Al respecto, se debe considerar si el personal docente intentó hacer o no adaptaciones en vez de trasladar las clases presenciales a un formato virtual, sin tomar en cuenta las particularidades de las plataformas digitales, del escenario de pandemia y del proceso de aprendizaje en estas condiciones. En este sentido, no se brindan muchos detalles de las diferencias en pedagogía entre las clases prepandemia y durante el periodo de ERT, sin embargo, hay personas que consideran que en este segundo momento la virtualidad ha visibilizado que hay docentes con dificultades para transmitir el conocimiento.

Se considera que se debe mirar críticamente las prácticas pedagógicas del profesorado. En esta línea, es relevante tomar acciones preventivas para un eventual retorno a la virtualidad si se vuelven a dar eventos similares, de forma tal que se tenga planeamiento adecuado. De igual forma, se añade la recomendación de Hodges et al. (2020), quien afirma que durante la ERT lo ideal es valorar las necesidades, problemas activos y oportunidades, así como condiciones y dinámicas contextuales relevantes; valorar la estrategia, el plan de acción, los arreglos de personal y el presupuesto para determinar la viabilidad y la rentabilidad para

satisfacer las necesidades y alcanzar las metas; y monitorear, documentar, evaluar e informar sobre la ejecución de los planes, costos y resultados.

Se destaca que la recomendación de Hodges et al. (2020) es una opción para responder a varias de las quejas reflejadas en los datos encontrados. Por ejemplo, si se realiza una adecuada evaluación de contexto, se esperaría que el personal docente muestre un mayor apoyo o, al menos, comprensión y empatía por el estudiantado. De igual forma, la mayoría de los comentarios de la categoría *Quejas del método pedagógico*, más bien se relacionan con que el profesorado se está centrando en las evaluaciones de producto.

Antes de describir lo encontrado en la categoría de *Limitaciones en los servicios institucionales*, se destaca que dentro de la UCR se han realizado esfuerzos importantes para promocionar el autocuidado, como la campaña ¡Estamos con Vos! de la Vicerrectoría de Vida Estudiantil (VIVE) y de la Federación de Estudiantes de la UCR (FEUCR). La campaña tiene como objetivo promover espacios de escucha y diálogos frecuentes con la comunidad universitaria, como forma de atención a la salud mental, a través de herramientas de acompañamiento en este tema (Carmona, 2021).

La UCR ofrece becas que permiten al estudiantado cubrir diversas necesidades, como lo son conectividad, alimentación, residencia, pagos de matrícula, etc., para iniciar o continuar con sus estudios (Blanco y Blanco, 2021). En este sentido, la VIVE decidió que las personas becarias con categoría 4 y 5, y que presentaran situaciones de salud mental, podían usar el Fondo Solidario Estudiantil para atender necesidades médicas (Circular ViVE-7-2021).

Aunado a esto, también se destacan medidas específicas que se han tomado en oficinas específicas de la UCR. En el caso de la Oficina de Orientación, esta dio atención individual en Orientación, Psicología y Trabajo Social a 2235 estudiantes y desarrolló actividades grupales estudiantiles en temas relacionados a los cambios desencadenados por la virtualización de los cursos, y en el segundo ciclo de dicho año desarrolló la estrategia “Orientación hasta tu casa” con actividades asincrónicas en las plataformas *Facebook* y *Youtube* (Sandoval et al., 2021). Desde marzo del 2020 hasta mayo del 2021, la Oficina de Orientación atendió a un total de 1152 estudiantes por motivos de salud mental y, mediante la teleconsulta psicológica y psicología en línea, se registraron 4546 casos de estudiantes que tienen estos problemas de salud mental (Venegas, 2021). Asimismo, la OBS<sup>3</sup> realizó teleconsultas psicológicas donde profesionales en salud mental de la UCR dieron atención en crisis a 250 personas de la

---

<sup>3</sup> Oficina de Bienestar y Salud

comunidad UCR (estudiantes y funcionarias) con afectaciones psicológicas por COVID-19 y se dio atención psicológica grupal (Sandoval et al., 2021). También en el contexto de la pandemia, el CASE<sup>4</sup> de Estudios Generales desarrolló la iniciativa “U escucha”, que consistió en actividades grupales dirigidas a estudiantes de primer ingreso, con el objetivo de fortalecer la salud mental.

A pesar de los esfuerzos detallados anteriormente, el presente estudio brinda indicios de que la población estudiantil percibe limitaciones en los servicios de apoyo que da la Universidad, lo que se refleja en experiencias como la siguiente: “Cada vez que pido ayuda en el CASE me dicen que ya no hay campo” (Publicación 23). Esta categoría se encontró en aproximadamente 1 de cada 10 publicaciones analizadas, lo cual, si bien no es la mayoría, se considera que debe indagarse en futuras investigaciones, porque esto puede ser un reflejo que, a pesar del esfuerzo considerable que se ha hecho, es posible que haya personas que están quedando fuera de uno o varios de estos servicios, y también puede significar que hay personas que quizás no se acercan a ellos por experiencias pasadas u otros testimonios, los cuales no necesariamente reflejan el presente.

A modo de recomendación, las adaptaciones en los diseños curriculares y los procesos pedagógicos pueden complementarse con otras estrategias institucionales para promover el autocuidado individual y cuidado colectivo. Dentro de las alternativas se propone visibilizar y fortalecer las herramientas que brindan las oficinas de apoyo para que todas las personas dispongan de estrategias de afrontamiento ante situaciones como las mencionadas anteriormente, así como otras que requieran que las personas aprendan a autorregularse emocionalmente y manejar su estrés.

En menor frecuencia se encuentran las *Quejas de aspectos institucionales administrativos*. Entre estos está la falta de cupos disponibles, lo cual en algunos casos puede provocar: “que tienes que tienes que [sic] sumar 365 días más estando en la u (...) un año más que te atrasas, un año más perdido en tu vida” (Publicación 24).

Este apartado evidencia la necesidad de prestar atención a las críticas que expresa el estudiantado, ya que no solo afectan su bienestar y su salud mental, sino que también contribuyen a una baja satisfacción durante las clases y puede llegar a afectar su permanencia en la institución. Asimismo, se rescata que hay personas en redes sociales que hacen un llamado a ampliar los esfuerzos que se realizan desde la Universidad.

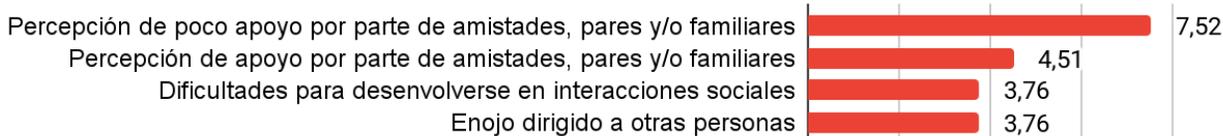
---

<sup>4</sup> Centro de Asesoría Estudiantil

### 4.3. Dimensión interpersonal

Por último, la dimensión interpersonal incluye problemáticas interaccionales del estudiantado, ya sea entre ellas y ellos mismos, con amistades, familiares u otras personas. En la Figura 4 se muestra la distribución de frecuencias por porcentaje según las categorías elaboradas.

**Figura 4**  
**Porcentaje de experiencias estudiantiles UCR en el marco de la pandemia y la ERT, durante el 2022 y el 2021, según las categorías de la dimensión interpersonal**



**Fuente:** Elaboración propia (2022).

La categoría *Percepción de poco apoyo por parte de amistades, pares y/o familiares* es la que se identificó con mayor frecuencia en esta dimensión. Algunos ejemplos son los siguientes: “Mi familia es problemática y no me dejan poder [sic] asistir a clases virtuales con normalidad, siempre es bulla, música e interrupciones y esto evita que pueda participar o si quiera [sic] conectarme a una reunión tranquilamente” (Publicación 25), y “mis papás me presionan constantemente al recordarme que dejar la U para mí jamás va a ser una opción” (Publicación 26). Esta categoría también se asocia con otras como la de *Señales de conducta o pensamiento suicida y/o autolesivo*, mencionada anteriormente:

He estado teniendo problemas de salud mental y perdí cursos, mis compañerxs [sic] se alejaron de mí, solo paso llorando, no tengo ganas de nada, siento mucha presión en mi corazón, quiero acabar con todo ya. Siento que realmente no sé con quién puedo hablar o contar. (...) Voy a fingir estar feliz estos últimos días para que nadie sospeche nada, de x si nadie me va a extrañar, pero, si me van a culpar. (Publicación 13).

En vista de lo anterior, se debe tener presente que el hecho de contar con una red de apoyo es uno de los factores protectores para la prevención del suicidio, y que la apertura de espacios de escucha es una estrategia para el abordaje comunitario de esta problemática (González-Sancho y Picado, 2020). Asimismo, en estudios como el de Botero et al. (2018), se ha señalado que, en estudiantes de universidad, la presencia de relaciones sociales les ayuda a sentir apoyo ante el malestar emocional y propicia una modificación favorable de sus conductas, pensamientos y formas de ver la vida.

En segundo lugar, está la categoría *Percepción de apoyo por parte de amistades, pares y/o familiares*, con publicaciones como: “a los pocos y pocas amigas que tengo: gracias por estar a mi lado (...) ustedes me ayudan a tener esperanza” (Publicación 27). Esta percepción, si bien se puede pensar como un factor protector, demanda cautela en su interpretación porque hay ocasiones en que, como se mencionó en el subapartado de la dimensión personal, este apoyo puede convertirse en una presión para las personas cuando se vincula con el *Miedo al fracaso o creencia de ser un fracaso*.

Por un lado, hay personas que expresan la importancia de hablar con amistades y familiares sobre lo que les preocupa y la ayuda que esto les brinda. Por otro lado, hay quienes muestran otros matices al decir que están publicando por los grupos anónimos para ‘desahogarse’, ya que no les gusta hablar sobre sus sentires y pensares con estas personas.

Por lo anterior, se hace un reconocimiento a grupos y páginas de redes sociales como los contemplados en este estudio, los cuales se convierten en un espacio de autocuidado individual y cuidado colectivo (Tobón-Correa, 2003), ya que se crean espacios digitales en donde las personas no solo expresan sus emociones y pensamientos, sino que les es posible hallar acompañamiento y validación.

En el contexto de la pandemia por COVID-19, Zhang et al. (2021) resaltan el hecho de que incrementos en estrés y ansiedad vinculados a los mandatos de cuarentena y distanciamiento social han inducido a una oleada de uso de redes sociales, pues para muchas personas estas representan una forma de conexión y apoyo. Espacios como los revisados en este estudio permiten, según señalan Sacks et al. (2021), servir como evidencia para formular estrategias de intervención a nivel institucional y apoyar iniciativas existentes que estén centradas en el bienestar de la población estudiantil.

Sobre la categoría de *Dificultades para desenvolverse en interacciones sociales*, se presentan publicaciones en las que, en su mayoría, se externa explícitamente que la causa de ello es la pandemia y la virtualidad de las lecciones. En este sentido, hay quienes utilizan estas publicaciones para preguntar por grupos en línea que faciliten la creación de amistades.

## 5. Conclusiones

La presente investigación partió del objetivo de identificar las principales temáticas relacionadas con la ERT expresadas por estudiantes de la UCR a través de la página y el grupo de *Facebook* Confesiones UCR y Experiencias Virtuales UCR. El análisis de las publicaciones en estos perfiles permitió identificar variedad de problemáticas atravesadas por

el estudiantado en cuestión, principalmente, en temas personales, al igual que institucionales e interpersonales. Además, en este trabajo se ha podido observar que parte de la población estudiantil acude a las redes sociales y el anonimato para expresar sus vivencias.

Las problemáticas encontradas son variadas y, a pesar de que todas ellas son importantes de examinar, ninguna se encuentra en más del 25% de las publicaciones revisadas, lo cual habla de la heterogeneidad de experiencias que ha expresado la muestra. A nivel individual, las problemáticas más frecuentemente compartidas fueron: la ansiedad y/o el estrés, el cansancio, desmotivación (a diferentes aspectos, especialmente los estudios), los cuestionamientos sobre la continuación de estudios y la depresión. A nivel institucional, las publicaciones más frecuentes giraron en torno a la percepción de poco apoyo o interés del personal docente. En la dimensión interpersonal la situación más frecuentemente compartida fue la percepción de poco apoyo de amistades, pares y/o familiares.

A partir de la heterogeneidad de las temáticas, se vislumbra la multidimensionalidad de demandas de la población estudiantil en términos de su bienestar, ya que el bienestar abarca distintos ámbitos del individuo como ser bio-psico-social. En relación con lo anterior, los hallazgos de la presente investigación representan un aporte a la educación superior porque evidencian la diversidad de vivencias que atraviesan las personas universitarias y que determinan su formación profesional. De esta forma, lo anterior justifica la importancia de una mediación docente y apoyo institucional que explícitamente muestre al estudiantado interés y sugiera alternativas para el abordaje de problemas a nivel académico, pero también problemas de la salud, económicos y sociales.

Ampliando lo anterior, en universidades a nivel internacional se han implementado programas para la salud mental en el contexto de la pandemia por COVID-19 (Zapata-Ospina et al. (2021). Con base en su revisión sistemática, estas y estos autores sugieren que los programas sean diseñados por un grupo multidisciplinario de profesionales en salud mental, docentes y personal administrativo, incluyendo la visión del estudiantado y estableciendo coordinaciones con otros sectores sociales. Dado que es probable que los problemas en salud mental se sigan presentando, e incluso se incrementen, en periodos posteriores a las fases más críticas de la pandemia, en el estudio se sugiere que estos programas se mantengan en dichas fases. Por ejemplo, en Australia se evidenció la utilidad de las páginas de confesiones anónimas para los equipos orientadores en diversas universidades, que lograron ampliar la oferta de servicios y evaluar la validez de talleres y programas ya existentes (Sacks et al., 2021).

Por otro lado, los hallazgos de la presente investigación pueden sugerir que exteriorizar los problemas personales por medios anónimos es una herramienta para encontrar alivio emocional y desahogo. Al contrastar los resultados con los de Bakar et al. (2021) y Sacks et al. (2021), se hipotetiza que las sensaciones expresadas por la muestra se dan porque los grupos de comunicación informal funcionan como espacios de expresión de sentimientos, pensamientos y emociones; asimismo, el anonimato permite al estudiantado dar a conocer sus vivencias de forma pública y explícita e interactuar más tranquilamente con personas que están pasando por situaciones similares.

Los resultados de la investigación muestran deficiencias y fortalezas en algunos de los factores internos y externos que, según Tobón-Correa (2003), determinan el autocuidado. Por ejemplo, la percepción de falta de apoyo de familiares, amistades y docentes es muestra de limitaciones en los factores sociales, pero al mismo tiempo los testimonios en los que se agradece la ayuda de estas personas evidencian las fortalezas en ese mismo factor, a pesar de que esto último aparece con menos frecuencia. Las posibilidades de apoyo institucional para fortalecer el bienestar estudiantil es parte de compensar dichas deficiencias y robustecer aún más las fortalezas en el autocuidado individual y colectivo del estudiantado en cuestión.

En línea con lo anterior, este trabajo arroja luces sobre la realidad que está enfrentando el estudiantado, lo cual es su fin, ya que este se planteó con un alcance exploratorio. Se sugiere a las autoridades universitarias utilizar los hallazgos encontrados en esta investigación para personalizar eventuales estrategias en pro de la salud mental, ejecutadas en *Facebook* u otros sitios digitales frecuentados por la muestra de estudio, en función de las necesidades particulares de quienes participan activamente en ellos. Lo anterior debido a que, al no ser una muestra representativa, las temáticas encontradas no necesariamente son compartidas por todo el estudiantado de la UCR.

Una limitación del presente trabajo es que no fue posible controlar la independencia de las publicaciones, ya que una persona pudo haber escrito más de un testimonio, pero no hay forma de verificarlo debido al anonimato. Asimismo, se asume que el contenido publicado es fidedigno con base a las experiencias de estudiantes en condición activa de la universidad y por el tipo de estudio realizado no se pretende generalizar estas opiniones o comentarios. A pesar de lo anterior, se considera que los datos analizados son una fuente de información que no debe ser descartada, ya que brinda indicios sobre algunas necesidades que tiene una parte de la población estudiantil universitaria, las cuales se consideran que pueden ser foco de atención para eventuales abordajes que ayuden a mejorar el bienestar de estas personas.

Otra limitación es que en el análisis no se incluyeron los comentarios y reacciones derivados de las publicaciones. Se considera que estos últimos aspectos son relevantes, ya que pueden dar indicios de los testimonios más resonantes, tal como lo señalan Sacks et al. (2021), por lo que se recomienda indagar esto en futuras investigaciones. Adicionalmente, se aconseja profundizar el posible impacto de estos elementos en las personas que comparten las publicaciones a las cuales responden esos comentarios y reacciones; por ejemplo, ¿qué tanto estas interacciones las hacen sentirse escuchadas?

Aunado a lo anterior, se debe considerar que sólo se incluyeron las publicaciones que escribieron sobre su propia experiencia, y se excluyeron, por tanto, publicaciones que hablan sobre impresiones de otras personas. Estas publicaciones omitidas, en las que las personas manifestaban sus percepciones respecto a cómo sus pares enfrentan la pandemia y la ERT, se podrían analizar en futuras investigaciones si se quisiera tener un panorama más amplio de los puntos de vista que tiene el estudiantado sobre la institución y las experiencias en la Universidad, ya no solo a nivel personal, sino desde el marco de las representaciones sociales u otros puntos de partida.

Otro tipo de publicaciones excluidas son aquellas en que alguien invitaba a personas a enviarle un mensaje privado si necesitaban hablar. También había invitaciones a unirse a grupos de *Whatsapp* y *Telegram* para socializar y desahogarse en espacios seguros de apoyo emocional. Adicionalmente, otras publicaciones compartían charlas y páginas que brindan información psicoeducativa. Aunque no se sistematizó toda esta información, los elementos mencionados pueden conducir a interrogantes para otras investigaciones en donde se desee indagar, entre otros aspectos, sobre estrategias de cuidado colectivo, empatía y solidaridad.

Una recomendación adicional para futuros estudios es considerar datos longitudinales, como la comparación de las vivencias estudiantiles con el retorno a la presencialidad o la indagación de las experiencias de las personas estudiantes en diferentes estadios de la pandemia. Para esto se puede examinar si hay algún cambio en los testimonios compartidos por la población universitaria dependiendo del momento en que fueron publicados, por ejemplo, el momento en el semestre y/o según el momento epidemiológico. Una ventaja de la técnica de recolección utilizada es que las publicaciones pueden ser revisadas en cualquier momento y funcionan como un registro escrito de fácil acceso.

En síntesis, el estudiantado usuario de las páginas Confesiones UCR y Experiencias Virtuales UCR han atravesado una educación remota de emergencia con afectaciones a nivel individual y relacional. Se concluye que el carácter anónimo y público de las páginas de estudio

facilitan el desahogo emocional, las solicitudes de ayuda y el intercambio de diversas modalidades de apoyo entre el estudiantado. Con base en los resultados y en estudios previos, se recomienda a la Institución universitaria el fortalecimiento y evaluación constante de programas para la salud mental en los que, entre otras posibilidades, se brinde psicoeducación en estrategias de autocuidado individual y colectivo, y se consideren las voces del estudiantado expresadas en redes sociales. Lo anterior como una estrategia complementaria, una red de ajustes institucionales orientados a mejorar el bienestar y la salud de esta población.

## 6. Agradecimientos y conflicto de intereses

Esta investigación responde a una petición de personas encargadas de la campaña ¡Estamos con Vos! de la UCR, al solicitar la realización de un sondeo de las experiencias de la población estudiantil de esta Universidad en el período de clases virtuales durante la pandemia del COVID-19, a partir de las experiencias relatadas por estudiantes por medio de redes sociales. No se recibió ninguna compensación o apoyo financiero por este trabajo, sin embargo, este formó parte de las labores del módulo Procesos de Formación y Ejercicio Profesional de la Psicología en Costa Rica de la carrera de Bachillerato y Licenciatura en Psicología de la UCR.

## 7. Referencias

- Araya, Carlos. (5 de mayo del 2020). *Comunicado R-101-2020*. <https://www.rectoria.ucr.ac.cr/site/wp-content/uploads/2020/05/comunicado-r-101-2020.pdf>
- Blanco, María Alejandra. y Blanco, María Eugenia. (2021). Bienestar emocional y aprendizaje significativo a través de las TIC en tiempos de pandemia. *CIENCIA UNEMI*, 14(36), 21-33. <https://doi.org/10.29076/issn.2528-7737vol14iss36.2021pp21-33p>
- Bakar, Hanif Suhairi Abu., Elias, Ezanee Mohamed. y Aidros, Mad Fazwan. (2021). Exploring the unofficial online communication channels in public universities: A content analysis approach. *AIP Conference Proceedings*, 2339(020141). <https://doi.org/10.1063/5.0046321>
- Bozkurt, Aras., Jung, Insung., Xiao, Junhong., Vladimirschi, Viviane., Schuwer, Robert., Egorov, Gennady., ... Paskevicius, Michael. (2020). A global outlook to the interruption of education due to COVID-19 Pandemic: Navigating in a time of uncertainty and crisis. *Asian Journal of Distance Education*, 15(1), 1–126. <https://doi.org/10.5281/zenodo.3878572>

- Carmona, Tatiana. (16 de agosto del 2021). La UCR lanza la campaña ¡Estamos con vos! *Universidad de Costa Rica*. <https://www.ucr.ac.cr/noticias/2021/08/16/la-ucr-lanza-la-campana-estamos-con-vos.html>
- Chacón-Cuberos, Ramón., Martínez-Martínez, Asunción., Puertas-Molero, Pilar., Vicianá-Garófano, Virginia., González-Valero, Gabriel. y Zurita-Ortega, Félix. (2020). Bienestar social en la etapa universitaria según factores sociodemográficos en estudiantes de educación. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 22(1), 1-9. <https://doi.org/10.24320/redie.2020.22.e03.2184>
- Chaverri, Pablo. (2021). La educación en la pandemia. Ampliando las brechas preexistentes. *Revista Actualidades Investigativas en Educación*, 21(3), 1-22. <https://doi.org/10.15517/aie.v21i3.46725>
- Circular ViVE-7-2021 [Vicerrectoría de Vida Estudiantil]. La VIVE intensifica acciones afirmativas en el contexto de la pandemia. 7 de junio del 2021.
- Clark, David. y Beck, Aaron Temkin. (2010). *Terapia Cognitiva para Trastornos de Ansiedad*. Desclée de Brouwer: New York, USA.
- Confesiones UCR. (s.f.). *Fotos* [Página de Facebook]. Facebook <https://www.facebook.com/ConfeUCR/photos>
- Duarte, Tito., y Jiménez, Ramón E. (2007). Aproximación a la teoría del bienestar. *Scientia et Technica*, 5(37), 305-310. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4787482>
- Experiencias Virtuales UCR. (s.f.). *Conversación* [Grupo de Facebook]. Facebook. <https://www.facebook.com/groups/791299808185829>
- Fernández-López, Juan Antonio., Fernández-Fidalgo, María. y Cieza, Alarcos. (2010). Los conceptos de calidad de vida, salud y bienestar analizados desde la perspectiva de la Clasificación Internacional del Funcionamiento (CIF). *Revista Española Salud Pública*, 84(2), 169-184. [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1135-57272010000200005](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-57272010000200005)
- González-Sancho, Roy. y Picado Cortés, Maikol. (2020). Revisión sistemática de literatura sobre suicidio: factores de riesgo y protectores en jóvenes latinoamericanos 1995-2017. *Actualidades en Psicología*, 34(129), 47-69. <http://dx.doi.org/10.15517/ap.v34i129.34298>
- Hernández, Roberto., Fernández, Carlos. y Baptista, María del Pilar. (2014). *Metodología de la Investigación* (6a. ed.). Editorial McGraw Hill.
- Hodges, Charles., Moore, Stephanie., Lockee, Barb., Trust, Torrey. y Bond, Aaron. (2020, 27 de marzo). The difference between emergency remote teaching and online learning. *Educause Review*. <https://er.educause.edu/articles/2020/3/the-difference-between-emergency-remote-teaching-and-online-learning>

- Julien, Dominic., O'Connor, Kieron. y Aardema, Frederick. (2009). Intrusions related to obsessive-compulsive disorder: A question of content or context? *Journal of Clinical Psychology*, 65(7), 709–722. <https://doi.org/10.1002/jclp.20578>
- Kandola, Aaron. (18 de mayo del 2020). What are intrusive thoughts? *Medical News Today*. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/intrusive-thoughts>
- Literat, Ioana. (2021). “Teachers Act Like We’re Robots”: TikTok as a Window Into Youth Experiences of Online Learning During COVID-19. *AERA Open*. <https://doi.org/10.1177/2332858421995537>
- López, Ricardo. (2019). Bienestar y desarrollo: evolución de dos conceptos asociados al buen vivir. *Revista de Estudios Interdisciplinarios en Ciencias Sociales*, 21(2), 288-312. <https://doi.org/10.36390/telos212.03>
- Manchado, Malena. y Hervías, Federico. (2021). Procrastinación, ansiedad ante los exámenes y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Interdisciplinaria*, 38(2), 242-258. [http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1668-70272021000200242](http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1668-70272021000200242)
- Martínez, Alonso. (15 de julio del 2021). Crisis en salud mental de estudiantes lleva a la UCR a parar una semana y capacitar las unidades académicas. *Delfino*. <https://delfino.cr/2021/07/crisis-en-salud-mental-de-estudiantes-lleva-a-la-ucr-a-parar-una-semana-y-capacitar-las-unidades-academicas>
- Ministerio de Salud, Organización Panamericana de la Salud, Colegio de Profesionales en Psicología de Costa Rica y Sistema de Emergencias 9-1-1. (2021). *Manual de Autocuidado de la Salud Mental*. Costa Rica. CPPCR. <https://psicologiacr.com/manual-de-autocuidado-de-la-salud-mental/>
- Ortiz-Padilla, Myriam., Paredes-Bermúdez, Martha., Soto-Varela, Roberto. y Aldana-Rivera, Edna. (2020). Ansiedad matemática y desempeño académico en estudiantes en la formación básica de ingeniería. *Formación universitaria*, 13(4), 93-100. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-50062020000400093>.
- Regueyra, María., Valverde, Melissa. y Delgado, Antonio. (2021). Consecuencias de la Pandemia COVID-19 en la permanencia de la población estudiantil universitaria. *Revista Actualidades Investigativas en Educación*, 21(3), 1-30. <https://doi.org/10.15517/aie.v21i3.46423>
- Rodríguez, Teresa., Fonseca, Marianela., Valladares, Anais. y López, Laura. (2020). Protocolo de actuación psicológica ante la COVID-19 en centros asistenciales. Cienfuegos. Cuba. *MediSur*, 18(3), 368-380.
- Ruiz, Luis., Blanco, Lida., Araque, Franlet., Mendoza, Beatriz. y Arenas, Vivian. (2020). Características del bienestar psicológico en jóvenes universitarios en el marco aislamiento preventivo por COVID-19. *Gaceta médica de Caracas*, 128(2), S359–S364. <https://doi.org/10.47307/gmc.2020.128.s2.22>
- Ryff, Carol. y Keyes, Corey Lee. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.69.4.719>

- Sahu, Pradeep. (2020). Closure of universities due to Coronavirus disease 2019 (COVID-19): Impact on education and mental health of students and academic staff. *Cureus*, 12(4). <https://dx.doi.org/10.7759%2Fcureus.7541>
- Sacks, Benjamin., Gressier, Catie. y Maldon, Justine. (2021). #REALTALK: Facebook Confessions pages as a data resource for academic and student support services at universities. *Learning, Media and Technology*, 46(4). 1–14. <https://doi.org/10.1080/17439884.2021.1946559>
- Sandia, Ignacio. y Baptista, Trino. (2020). Egodistónico: Una Revisión en Busca de Definiciones. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 18(3). <https://doi.org/10.1016/j.rcp.2020.11.007>
- Sandoval, Carlos., Rivera-Monge, Jose., Carmona, Tatiana., Jiménez-Fernández, Magaly., Sánchez, María Isabel., Solís, Sedali., Abarca, Lupita. y Rojas, María del Carmen. (2021). Asegurar la permanencia estudiantil en la Universidad de Costa Rica durante la crisis sanitaria. Reflexiones desde la Vicerrectoría de Vida Estudiantil. *Revista Actualidades Investigativas en Educación*, 21(3), 1-20. <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/aie/article/view/48165/47925>
- Stubbe, Janine., Tiemens, Annemiek., Keizer-Hulsebosch, Stephanie., Steemers, Suze., Winden, Diana., Buiten, Maurice., Richardson, Angelo. y Van Rijn, Rogier. (2021). Prevalence of mental health complaints among performing arts students is associated with COVID-19 preventive measures. *Frontiers in Psychology*, 12(676587). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.676587>
- Tobón-Correa, Ofelia. (2003). El autocuidado: una habilidad para vivir. *Hacia promoción de la salud*, 8, 37-49.
- Universidad de Costa Rica. Rectoría. (2020). *Resolución R-95-2020*. <https://www.ucr.ac.cr/medios/documentos/2020/resoluciones-r-95-2020.pdf>
- Venegas, Kevin. (17 de julio del 2021). Autoridades universitarias presentan acciones orientadas a mejorar la salud mental durante la pandemia. *Universidad de Costa Rica*. <https://www.ucr.ac.cr/noticias/2021/07/17/autoridades-universitarias-presentan-acciones-orientadas-a-mejorar-la-salud-mental-durante-la-pandemia.html>
- Vicerrectoría de Vida Estudiantil. (17 de julio del 2021). Estrategias y acciones de promoción de la salud mental – OO. <https://www.vive.ucr.ac.cr/index.php/node/index/520>
- Werner, Antonia., Tibubos, Ana., Mülder, Lina., Reichel, Jennifer., Schäfer, Markus., Heller, Sebastian., Pfirrmann, Daniel., Edelmann, Dennis., Dietz, Pavel., Rigotti, Thomas., y Beutel, Manfred. (2021). The impact of lockdown stress and loneliness during the COVID-19 pandemic on mental health among university students in Germany. *Scientific Reports*, 11(22637), 1-11. <https://doi.org/10.31234/osf.io/9s54k>
- Zapata-Ospina, Juan., Patiño-Lugo, Daniel., Marcela Vélez, Claudia., Campos-Ortiz, Santiago., Madrid-Martínez, Pablo., Pemberthy-Quintero, Sebastián., Pérez-Gutiérrez, Ana María., Ramírez-Pérez, Paola. y Vélez-Marín, Viviana. (2021). Mental health interventions for college and university students during the COVID-19 pandemic: A critical synthesis of the literature. *Revista Colombiana de psiquiatría*, 50(3), 199-213. <https://doi.org/10.1016/j.rcpeng.2021.04.001>

Zhang, Renwen., Bazarova, Natalya., y Reddy, Madhu. (2021, 8-13 de mayo). *Distress disclosure across social media platforms during the COVID-19 pandemic: Untangling the effects of platforms, affordances, and audiences. Proceedings of the 2021 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems.* doi:10.1145/3411764.3445134