

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE COSTA RICA
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
ESCUELA DE PSICOLOGÍA**

Tesis de Grado

**NARRATIVAS PSICOSOCIALES DE ESTUDIANTES DE PRIMER
AÑO DE CARRERA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL A
PARTIR DE LA COYUNTURA POR LA PANDEMIA DE LA
COVID-19.**

Trabajo final de Graduación sometido a consideración del Tribunal Examinador para
optar por el grado de Licenciatura en Psicología

Tutor: M.Psc. Diego León-Páez Brealey

Sustentantes: Angie Hernández Zeledón y Lissette Rodríguez Argüello

Campus Omar Dengo, Heredia, Costa Rica, Agosto, 2023

NARRATIVAS PSICOSOCIALES DE ESTUDIANTES DE
PRIMER AÑO DE CARRERA DE LA UNIVERSIDAD
NACIONAL A PARTIR DE LA COYUNTURA POR LA
PANDEMIA DE LA COVID-19.

**ANGIE HERNÁNDEZ ZELEDÓN Y LISSETTE RODRÍGUEZ
ARGÜELLO**

Trabajo final de Graduación sometido a consideración del Tribunal
Examinador para optar por el grado de Licenciatura en Psicología.
Cumple con los requisitos establecidos por el Reglamento de
Trabajos Finales de Graduación de la Facultad de Ciencias Sociales
de la Universidad Nacional.
Heredia, Costa Rica

Miembros del tribunal examinador

.....
Dra. Claudia Palma Campos
Representante del Decano de la Facultad de Ciencias Sociales

.....
M.Sc Jessica Mac Donald Quiceno
Director de la Escuela de Psicología

.....
M.Psc. Diego León Páez Brealey
Tutor

.....
M.Sc. Patricia Molina Espinoza
Lectora

.....
Dra. Tamara Fuster Baraona
Lectora

.....
Angie Lucía Hernández Zeledón
Sustentante

.....
Lissette Rodríguez Argüello
Sustentante

Trabajo final de Graduación sometido a consideración del Tribunal Examinador para optar por el grado de Licenciatura en Psicología. Cumple con los requisitos establecidos por el Reglamento de Trabajos Finales de Graduación de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional.
Heredia, Costa Rica

Contenido	
INTRODUCCIÓN	3
CAPÍTULO I	5
EL PROBLEMA Y SU IMPORTANCIA	5
1.1 Antecedentes:.....	5
1.2 Justificación:	14
1.3 Presentación del problema de investigación:	18
1.4 Objetivos general y específicos:.....	20
Objetivo general	20
Objetivos específicos	20
CAPÍTULO II	21
MARCO TEÓRICO	21
2.1 Aproximación narrativa:	21
2.2 COVID-19:.....	26
2.3 Normativa institucional de la Universidad Nacional ante la COVID-19:	29
CAPÍTULO III	31
METODOLOGÍA	31
3.1 Descripción del enfoque y diseño de investigación:	31
3.2 Procedimientos para la selección de participantes:	32
Criterios de inclusión.....	35
Criterios de exclusión	35
3.3 Técnicas de recolección de información:	35
Taller-Función de Teatro Espontáneo	36
Grupos de discusión.....	38
Entrevistas semiestructuradas	38
3.4 Técnicas para la sistematización y análisis de la información:	39
Categorías de análisis	40
Fase I: Planificación y elaboración del anteproyecto de investigación	42
Fase II: Trabajo de campo	42
Fase III: Análisis de la información y elaboración de documento final	43
3.6 Criterios para garantizar la calidad de la información:	43
3.7 Consideraciones éticas para la protección de las personas participantes de la investigación:.....	45

CAPÍTULO IV.....	46
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS DATOS.....	46
Influencia del confinamiento en el área académica	46
Vinculación y socialización	54
Experiencias familiares	58
Estrategias de afrontamiento ante la pandemia	65
CAPÍTULO V.....	73
CONCLUSIONES, COMENTARIOS, RECOMENDACIONES O PROPUESTAS	73
Conclusiones.....	73
Recomendaciones.....	76
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.....	77
ANEXOS	89

INTRODUCCIÓN

La pandemia por la COVID-19 fue un hecho sin precedentes a nivel mundial que afectó áreas como la económica, sociocultural, laboral, familiar, psicológica y educativa. Este estudio se enfocó en investigar las narrativas y experiencias en relación con esta pandemia de estudiantes que ingresaron por primera vez a la Universidad Nacional (UNA) en el año 2020 y se enfocó en los campus de Omar Dengo y Sarapiquí. Estas personas se matricularon en un curso lectivo que sería presencial, sin embargo, las circunstancias pandémicas obligaron a virtualizar las clases, lo que permitió asistir presencialmente solo durante tres semanas.

En el primer capítulo se presenta el planteamiento del problema y la importancia de estudiar este fenómeno, además, se mencionan estudios previos a esta investigación, nacionales e internacionales, que indagan temas como la educación virtual pre y post pandemia, las influencias del confinamiento en el ámbito académico, social, psicológico y económico. De ello se desprenden los objetivos generales y específicos que buscó cumplir este estudio.

El segundo capítulo contiene el marco teórico, que incluye los fundamentos teóricos que sustentan la investigación y se divide en tres apartados. El primero es la aproximación narrativa, que explica los aspectos importantes que contienen las narrativas tanto individuales como hegemónicas, y cómo un individuo se ve permeado por las narrativas sociales, culturales y familiares. El segundo apartado describe aspectos referentes al COVID-19 propiamente dicho, los hechos que se desarrollaron a nivel nacional y mundial, así como las medidas sanitarias que se tomaron ante esta coyuntura. El tercer apartado expone la normativa institucional de la UNA a raíz de este hecho pandémico y que regía para las personas participantes de esta investigación.

El capítulo número tres incluye la metodología, donde se describe el enfoque cualitativo y el diseño fenomenológico que se utilizaron, así como los criterios que se usaron para la selección de los participantes y las técnicas de recolección de la información, que incluyen la función-taller de Teatro Espontáneo, el grupo de discusión y las entrevistas individuales, todas realizadas

de manera virtual por medio de la plataforma Zoom. También se detallan las técnicas para la sistematización y el análisis de la información, se explican las categorías de análisis y se describen los procedimientos para el desarrollo de la investigación. Además, se incluyen las consideraciones éticas que rigieron el proceso investigativo.

En el capítulo cuarto se expone el análisis e interpretación de los datos recolectados, ordenados según las categorías de análisis que se utilizaron: 1) la influencia del confinamiento en el ámbito académico, 2) los vínculos y la socialización, 3) las experiencias familiares y 4) las estrategias de afrontamiento ante la pandemia, categoría que emergió en el proceso de investigación. Por último, en el quinto y último capítulo se presentan las conclusiones y recomendaciones derivadas de esta investigación.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA Y SU IMPORTANCIA

1.1 Antecedentes:

Este estudio se realizó en diferentes etapas de la pandemia, que comenzó en el año 2020 y finalizó en el año 2023. Por lo tanto, la búsqueda de antecedentes evolucionó y se transformó a medida que se avanzaba en el tiempo, ya que cada vez se publicaban más investigaciones sobre el tema. Por esta razón, se presentaron los antecedentes de acuerdo con esta evolución, donde al principio había poca información y esta fue aumentando progresivamente.

El tema del confinamiento en el contexto de la pandemia por la COVID-19 fue un aspecto importante para este trabajo, ya que la crisis sanitaria obligó a las universidades a migrar hacia procesos de presencialidad virtual. Esto fue un evento nuevo a nivel mundial y, por lo tanto, fue un tema poco estudiado con escasas publicaciones al principio. Sin embargo, se encontraron estudios relevantes sobre la temática, tanto a nivel nacional como internacional, algunos relacionados con la coyuntura pandémica, como las influencias de la pandemia en el ámbito académico, el impacto socioemocional, familiar, económico, y otros estudios previos relacionados con la virtualidad, el e-learning, la educación virtual universitaria, entre otros temas importantes en esta investigación. Para efectos del estudio, fue relevante indagar sobre cómo se había abordado el tema, así como sobre aspectos o aristas relacionadas con la virtualidad en general.

A nivel nacional, Salgado (2015) realizó un estudio exploratorio de orden cualitativo con 50 estudiantes de la Universidad Latinoamericana de Ciencia y Tecnología (ULACIT), con el objetivo de comparar la modalidad de cursos virtuales con los presenciales. Encontró que un mayor grado de aprendizaje percibido en cursos virtuales requiere de diálogo tanto con sus pares como con docentes, y que dicho diálogo debe ser similar entre los cursos de modalidad virtual y la presencial.

Asimismo, Casasola (2020) indica que mientras la enseñanza tradicional alimentaba únicamente dos canales sensoriales: el visual y el auditivo, las plataformas virtuales son un medio para generar hipercognitividad, ya que estimulan sinápticamente el aprendizaje, sin dejar de lado aspectos emocionales y sociales. Además, señala que aprovechar las tecnologías para potenciar el aprendizaje autónomo es el futuro de la educación, ya que la tecnología es un medio para el aprendizaje.

López Montero (2022) expone el cambio en la educación generado debido al COVID-19 desde la perspectiva de un proyecto de extensión docente: ED-2884 Idiomas para la Comunicación Internacional, de la Sede del Pacífico de la Universidad de Costa Rica, destacando los retos y oportunidades derivados de esta coyuntura. Describe que con la educación virtual, el proyecto logró acceder a comunidades donde no existía otra manera de llegar para brindar capacitaciones, lo cual generó motivación para actualizar al personal docente ante los retos que pone la virtualidad, como los fallos de internet, la búsqueda de nuevas actividades para interactuar en la clase y la falta de formación en la educación virtual. Asimismo, destaca la necesidad de nuevas herramientas tecnológicas para la mediación pedagógica, para mantener esta virtualidad como apoyo en la educación.

Por otro lado, Guzmán (2020) expone que la coyuntura pandémica no fue un obstáculo para la oferta académica del Doctorado en Ciencias Naturales para el Desarrollo, el cual es un programa interuniversitario de doctorado de la región mesoamericana, pues desde 2005 se imparte bajo una modalidad virtual con apoyo de tecnologías de la información. Incluso, manifiesta que se han hecho defensas de tesis doctorales utilizando estas herramientas, aun estando en otro país quien sustentaba el trabajo final de graduación. De la misma manera, la autora expone que se realizó un Seminario Internacional de forma virtual, en el cual participaron países como México, Nicaragua, Panamá, Colombia, Costa Rica, entre otros.

Garbanzo (2020) expone que la educación virtual nunca podrá sustituir la presencialidad en las aulas, pues los seres humanos, al ser seres sociales, necesitan verse, interactuar y reconocerse, siendo el proceso de socialización

un aspecto indispensable para el desarrollo social y evolutivo de las personas. Según la autora, estudios sobre inteligencia artificial indican que no es posible prescindir del todo de la educación presencial en las aulas, ya que las personas se relacionan y aprenden mediante emociones, que son necesarias para el razonamiento.

En el marco internacional, Sabah (2013) realiza una investigación donde indaga el impacto que tienen cuatro enfoques de aprendizaje: de manera presencial en las aulas, o combinado, aulas virtuales y transmisión de videos, en estudiantes de la Universidad Abierta de Al-Quds. Asimismo, se investigaron las actitudes, motivaciones y expectativas que los estudiantes tenían en relación con el e-learning o enseñanza virtual, así como los impactos en el proceso de enseñanza y aprendizaje. Como resultados principales se encontró que se veía favorable combinar la enseñanza virtual con la presencial, donde exista un enfoque integral, utilizando la tecnología como una herramienta de utilidad para el proceso. Además, la actitud y motivación hacia el e-learning también dependía de la carrera que se estudiaba, qué tanta familiaridad tenía con la tecnología y este tipo de clases, así como el tiempo dedicado a la computadora.

En su artículo los autores Fonseca Páez y Mancheno Saá (2021) investigan el e-learning como efecto de la pandemia por COVID-19, realizando 380 encuestas a estudiantes y docentes de educación universitaria de entre 17 y 53 años. Estas dan como resultado que la virtualidad aplicada debido al confinamiento fue favorable, pues colaboró con la prevención del contagio. Fue implementada primeramente para protección de las personas y luego se quedó cumpliendo un rol en la sociedad como apoyo para profesores y estudiantes, promoviendo el uso de herramientas de tipo visual, auditiva, audiovisual y documentada, activando cada uno de los sentidos para abstraer información. Sin embargo, se destaca que la educación en línea también tiene algunas desventajas dependiendo del contexto, personalidad, aptitud y actitud de las personas hacia ella, lo que puede causar desinterés hacia las clases. Además, en este documento se destaca que la relación entre docentes y estudiantes puede complicarse en cuanto a la comunicación, lo que representa una dificultad

al momento de utilizar nuevas metodologías que imposibilita la comprensión por parte de los estudiantes.

Barzola Suárez y Arcos (2020) destacan cómo la extensión de las Tecnologías de la Información y Comunicación (TICs) durante esta pandemia han expuesto diferentes realidades en el sistema educativo a distancia para estudiantes y docentes, mostrando en ocasiones un contexto desigual en el sistema educativo a distancia. Estos autores realizaron una investigación cuantitativa donde describen por medio de datos estadísticos el impacto de la virtualidad por el confinamiento y el uso de herramientas tecnológicas en el sistema educativo universitario. En sus conclusiones, se destaca el esfuerzo de los docentes por adaptarse y colaborar con el aprendizaje de sus estudiantes, mientras que estos manifiestan un deseo de aprender y comunicarse, en un contexto de desafíos e insuficiencias. Los autores hacen mención a que las TICs por sí mismas no son la causa ni la solución a todos los problemas, sino que deben usarse de manera integrada e incluso adaptada en conjunto con otros procesos y acciones.

Por otro lado, Castro, Suarez y Soto (2016) en su estudio sobre la autorregulación en quienes estudian por medio de foros virtuales, indican que no hubo diferencias significativas respecto a la autorregulación al inicio y al final del curso. Sin embargo, sí identificaron una significativa diferencia en la habilidad de aprender con sus pares y exponen que en los entornos académicos tradicionales no se garantiza la adquisición de esta capacidad.

El autor Ramírez (2020) ha investigado sobre el proceso de transformación digital en las universidades en México, causado por la pandemia, y ha analizado los factores determinantes para lograr dicho cambio, así como las áreas, recursos y opciones de gestión necesarias para responder al entorno de las instituciones universitarias públicas. Concluye que es necesario identificar las capacidades y opciones de gestión de las instituciones de educación superior para brindar respuesta a las nuevas exigencias de la sociedad. Destaca la necesidad de un mejor aprovechamiento de las tecnologías emergentes y de un liderazgo abierto a implementar nuevos modelos educativos, como el e-learning,

para facilitar el acceso a los estudiantes universitarios desde distintos lugares, alcanzando los objetivos y metas académicas.

En contraposición, Castañeda (2020) señala que la virtualización permanente de la enseñanza universitaria podría precarizar la docencia y que enseñar de manera humanística no se logra por medio de una cámara y activando el micrófono. Aunque reconoce que la virtualidad es una opción adecuada para avanzar en tiempos de crisis sanitaria, no considera conveniente caer en la enseñanza virtual permanente y aboga por volver a las aulas, al contacto humano, a cuestionar y a ultrajar los libros, para mantener una enseñanza humanística.

De la modalidad de taller en carreras proyectuales como Arquitectura y Diseño de Interiores y Mobiliario, Tapia (2020) considera que no puede seguir su curso de manera virtual, ya que se necesita la materialidad de un aula física para construir el conocimiento de manera colectiva y solidaria. Un proyecto es el objeto mediante el cual los estudiantes realizan una síntesis de sus saberes adquiridos durante la carrera, lo cual amerita una evaluación constante del proceso y que la virtualidad dificulta.

Además, López y Robles (2021) realizaron un estudio sobre los procesos socioemocionales de estudiantes universitarios en México que tuvieron experiencias de ansiedad, angustia, estrés, incertidumbre y miedo debido a la migración de la educación presencial a una modalidad remota de emergencia como parte de las medidas de distanciamiento social del programa federal. Se analizaron las relaciones entre los aspectos psicosociales y la vida emocional, y se determinó que la percepción de las exigencias académicas con los recursos limitados de conectividad y materiales afectaba emocionalmente a la comunidad estudiantil. Las interacciones sociales en las clases virtuales mostraban un desequilibrio de poder y estatus entre estudiantes y docentes, y la sobrecarga académica generaba estrés, ansiedad, angustia y miedo. El limitado contacto social entre pares y con docentes tenía repercusiones emocionales también. Como conclusión, se encontró que el miedo y el estrés no se debían tanto a enfermarse, sino a los limitados accesos para la virtualización de clases, la sobrecarga académica en una modalidad desconocida, la exigencia de una

disponibilidad ilimitada de tiempo, la promoción de una percepción de autorresponsabilidad a un buen o mal rendimiento que invisibilizaba el peso social y económico, y los vínculos disminuidos.

De acuerdo con Tamayo, Miraval y Mansilla (2020), quienes llevaron a cabo un estudio para identificar los trastornos emocionales provocados por la COVID-19 en 100 estudiantes universitarios de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, la mayoría de los participantes experimentaron miedo y preocupación por perder a un ser querido, así como confusión y enfado en menor medida. Además, un alto porcentaje de los participantes informaron tener problemas de sueño y síntomas depresivos, y algunos incluso mencionaron ideas suicidas. La afectación económica y académica también fue destacada por los estudiantes.

Por otro lado, Vázquez, Morales y Silva (2021) llevaron a cabo un estudio con 910 estudiantes de la Facultad de Derecho y Humanidades, Ciencias de la Salud e Ingeniería del primer ciclo 2021 de la Universidad Señor de Sipán de Perú, en el que concluyeron que más de la mitad de la muestra experimentó afectaciones psicológicas debido a la pandemia, lo que afectó su rendimiento académico y causó ansiedad.

En relación con el impacto socioeconómico de la pandemia, Chehaibar (2020) señala que el "Gran Confinamiento" y la globalidad del contexto pandémico han revelado la desigualdad socioeconómica y la incertidumbre, y han cambiado la forma en que se entienden aspectos cotidianos como el transporte público, el trabajo, la comunicación y la educación.

Alcántara (2020) expone que en México la pandemia ha evidenciado las carencias de las instituciones educativas en términos de infraestructura y formación del personal académico para la educación en línea, así como las desigualdades que existen entre la población estudiantil.

Sobre el tema, Barrón (2020) menciona que la pandemia ha cambiado la vida en general y ha provocado sentimientos de nostalgia, temor y resistencia, en un momento en el que lo más importante es preservar la salud, la vida y la integridad física de las personas.

Es de suma importancia recalcar que la generación de una estrategia con el apoyo de las tecnologías digitales iba más allá de la operación práctica, ya que implicaba ser capaz de llevar a cabo la práctica docente en un modelo semipresencial o completamente a distancia. Desde la pedagogía de Freire (1974), citado por Barrón (2020), se tenía la gran responsabilidad ética de promover que la comunidad estudiantil fuera autorreflexiva, informada y tuviera la capacidad de unir el aprendizaje con el cambio individual y social. Por lo tanto, el principal reto y sentido de la educación superior era lograr la formación de una ciudadanía ética, solidaria, colaborativa y comprometida con el planeta en una sociedad globalizada, capaz además de enfrentar la incertidumbre (Barrón, 2020).

Arias, Herrero, Cabrera, Chibás y García (2020) llevaron a cabo una investigación en un consultorio médico con personas entre los 18 y 59 años, estudiando variables de ansiedad, depresión, estrés e ideación suicida frente a la situación epidemiológica y de aislamiento social que se practicaba en Cuba para contrarrestar la propagación de la COVID-19. Para ello, aplicaron pruebas psicológicas, las cuales arrojaron como resultados, según los autores:

- Los resultados obtenidos al evaluar el nivel de ansiedad en la población de estudio mostraron que la mayoría presentaron ansiedad como estado en niveles alto (30,96 %) y medio (26,90 %).
- Las personas estudiadas presentaron depresión como estado en niveles medio (36,54 %) y alto (13,70 %). El 12,20 % la presentó como rasgo en nivel medio.
- Se detectó que el nivel de estrés estuvo alterado en el 66,49 % de los casos. El 33,50 % presentaron estrés calificado como normal.
- El 98,47 % no tuvo idea suicida, sin embargo, cabe señalar que el 1,52% manifestó esta idea.

De acuerdo con Grande de Prado, García Peñalvo, Corell Almuzara y Abella García (2021), es importante recalcar que los recursos tecnológicos no garantizan por sí mismos el éxito en la situación pandémica. Son una herramienta muy potente que pueden brindar oportunidades, pero la planificación, la organización y la flexibilidad de la virtualidad son sin lugar a

dudas los elementos fundamentales que permitirán aprovechar los desarrollos tecnológicos y afrontar tanto este reto como otros similares. Estos autores proponen que los planes de contingencia ante la emergencia mundial que representó la COVID-19 deberían contemplar las posibles dificultades del alumnado y ofrecer pautas de actuación dentro de la estrategia institucional.

En su artículo ALBOAN (2021) destaca que, aunque la sociedad ha padecido las consecuencias de la pandemia por COVID-19, es innegable que ha afectado de forma más específica a la juventud. La pandemia ha interrumpido algunos procesos que afectan a los jóvenes, como los incipientes procesos de independización o los estudios, pues la mayoría ha tenido dificultades en el ámbito académico, ya sea en la universidad o en la formación profesional. Además, las perspectivas de futuro de estos se tiñeron de incertidumbre, ya que a las interrupciones, retrasos o limitaciones sufridas en su vida se sumaron los efectos de la crisis económica originada por la pandemia.

Por su lado, Moreno (2021) expone que la universidad no es un ente ajeno a la sociedad y por ello ha tenido que responder a grandes retos y problemas ante la coyuntura de la COVID-19. Algunos de estos retos han sido más generales, otros, en cambio, particulares y acotados a las características propias de una entidad educativa superior. En busca de soluciones, este autor indica que la bimodalidad, es decir, la combinación de la presencialidad y la virtualidad, ha podido ir solventando las necesidades propias de docentes y estudiantes de grado universitario y, a su vez, cumpliendo sus objetivos.

Un estudio encontrado, analizó los efectos emocionales y las estrategias de afrontamiento de personas universitarias mexicanas durante el confinamiento por COVID-19, uno de los principales hallazgos fue que, si bien los estudiantes reportaron estados emocionales como ansiedad, preocupación, aburrimiento y frustración, las emociones más frecuentes fueron gratitud, alegría y esperanza (Gaeta, Rodríguez y Gaeta, 2022).

Narváez, Obando, Hernández y De la Cruz (2021) estudiaron el bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento frente a la COVID-19 en estudiantes universitarios. En su estudio, encontraron que debido a la pandemia,

los estudiantes sufrieron cambios en sus dinámicas y rutinas establecidas, lo que tuvo importantes impactos en su salud y bienestar psicológico. Este estudio destacó cómo las estrategias de afrontamiento contribuyen al bienestar psicológico, especialmente aquellas enfocadas en la solución de problemas, la búsqueda de apoyo social, la religión, la evitación cognitiva, la reevaluación positiva y la negación.

En los antecedentes mencionados anteriormente, se encontraron tres principales líneas de investigación: la educación virtual "tradicional" antes de la pandemia, la coyuntura pandémica que impuso la virtualidad como medio de enseñanza, y el proceso de enseñanza-aprendizaje. Los estudios encontrados posteriormente abordaron con mayor especificidad temas relacionados con la virtualidad causada por la COVID-19.

Algunos autores presentan la virtualidad como una forma de enseñanza que generaría problemas en la manera de aprender, mientras que otros la ven de manera ventajosa. Sin embargo, se podría destacar la importancia de que la educación virtual se implemente de forma integral junto con la presencial, teniendo en cuenta además los contextos de cada población estudiantil, y eliminando cualquier aspecto de desigualdad en el acceso. También es importante preparar la infraestructura institucional para lo digital. Además, se notó que las afectaciones emocionales y sociales fueron principalmente debido al cambio abrupto de la presencialidad a la virtualidad y a la incertidumbre sobre lo que sucedería, en lugar del hecho de recibir educación en línea. En instituciones donde ya se aplicaba este tipo de enseñanza, no hubo mayores influencias psicosociales en los estudiantes. Sin embargo, en universidades donde los estudiantes se matricularon de forma presencial y luego cambiaron abruptamente a la educación en línea, sí se presentaron problemas psicológicos, emocionales, sociales y económicos.

Después de esta revisión y análisis, se ha observado que existen vacíos de investigación relacionados con las experiencias personales de los estudiantes, así como las experiencias en el ámbito emocional y familiar. Al inicio de esta investigación, no se encontraron estudios sobre el cambio repentino de clases presenciales a virtuales para estudiantes, los aspectos emocionales o si

ha habido afectaciones generales en los estudiantes causados por la pandemia del COVID-19. Sin embargo, posteriormente se han encontrado más estudios al respecto. El objetivo de este trabajo es indagar sobre los vacíos encontrados desde la perspectiva de la experiencia vivida por cada participante, ya que tampoco se encontraron estudios desde este enfoque. Se analizaron las dinámicas familiares durante el tiempo de confinamiento, así como los cambios ocurridos en estas. Además, se investigaron los vínculos intra y extrauniversitarios, así como las afectaciones en el nivel académico y las herramientas para enfrentar la pandemia.

1.2 Justificación:

Debido a la situación pandémica por la COVID-19, el sistema de educación formal y sus procesos de enseñanza-aprendizaje tuvieron que transformarse para dar continuidad al curso pedagógico. Este reajuste implicó la virtualización de las clases en la mayoría de las instituciones, con el fin de salvaguardar la salud e integridad de los estudiantes y profesores, lo cual ha sido un cambio que tomó por sorpresa a las instancias académicas. El autor Pedró (2020) afirma que los obstáculos ante esta nueva modalidad virtual han sido múltiples, tomando en cuenta aspectos desde tecnológicos y pedagógicos hasta financieros, y se refiere a esto como "educación a distancia de emergencia".

Este cambio ha tenido impactos en la población mundial. Pedró (2020) hace énfasis en que ha habido evidentes secuelas en áreas como la socioemocional, laboral, financiera y del funcionamiento del sistema en su conjunto. Estos aspectos no se pueden ignorar, pues las personas son seres integrales y este evento pandémico vino a afectar en muchas áreas de la vida humana, donde se perdió el contacto físico, llegando a la virtualización de las reuniones sociales.

Además, este mismo autor describe que según estimaciones de la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) y el Instituto Internacional de la UNESCO para la Educación Superior en América Latina y el Caribe (IESALC), el cierre temporal de las instituciones de educación superior afectó aproximadamente a 23,4 millones de estudiantes

de educación superior y a 1,4 millones de docentes en América Latina y el Caribe desde finales de marzo de 2020. Esto significa que más del 98% de la población de estudiantes y docentes de educación superior de la región mencionada se vieron afectados, lo cual se terminó convirtiendo en un 100%. De la misma forma, Fernández, Hernández, Nolasco, de la Rosa y Herrera (2020) señalan que, al 20 de marzo del año 2020, más de 102 países habían cerrado total o parcialmente sus sistemas educativos.

Según cifras de la Unión Internacional de Telecomunicaciones, solo el 52% de los hogares de América Latina contaban con equipamiento tecnológico y conectividad de banda ancha, lo cual puede indicar que no habían tenido las condiciones tecnológicas apropiadas para una transición tan abrupta a la educación virtual (Pedró, 2020).

Briancesco (2020) detalla historias narradas por estudiantes de algunas universidades públicas de Costa Rica en las cuales se observan complicaciones y afectaciones que tuvieron ante la virtualización de las clases por la COVID-19. Dichos relatos iban desde la necesidad de trasladarse a casas de familiares porque en sus casas no tenían acceso a datos móviles o internet inalámbrico, señal deficiente, no poseían computadora o incluso no tenían electricidad, sumándole dificultades de aprendizaje en sí. A esto se le agregan complicaciones económicas. Asimismo, explican que la salud mental se ha visto afectada también. Por ello, algunos pensaban retirar cursos o suspender el semestre.

Además, Muñoz (2020) destaca también que la COVID-19 puso al descubierto realidades que las instancias políticas costarricenses no suelen admitir como prioritarias, tales como la exclusión social, la precariedad económica, la pobreza y el escaso acceso a servicios de salud, que generan desigualdad entre sectores de la población. Asimismo, Gómez y Mendoza (2012) realizaron un estudio en la Universidad Nacional Abierta y a Distancia (UNAD CEAD Yopal) con 88 estudiantes que desertaron de sus programas de estudio, con el cual se concluyó que la virtualidad tuvo gran influencia en la deserción de estudiantes, donde a la vez permeaban varios factores tales como el lugar de residencia rural, la dificultad del aprendizaje autónomo y compromiso, el cambio

en el modelo pedagógico, situación económica y familiar, el alto costo del servicio de internet, el analfabetismo virtual así como el alto número de estudiantes que se asignaban a docentes.

Por otro lado, tomar en cuenta el área emocional en este tema era de gran relevancia en el 2020, aunque eran escasas las acciones. Como señala Pedró (2020), esta se podría haber visto afectada por el hecho de no saber cómo manejar la tecnología, fallas en la misma, o exceso de información recibida por las diferentes plataformas virtuales (correos, mensajes de texto, etc.). Además, hace énfasis en el impacto socioemocional que generó el aislamiento, el confinamiento, y la pérdida de contacto social, así como el cambio abrupto en las rutinas de socialización usuales que son parte de la experiencia en las personas universitarias.

Aunado a ello, Solano (2020) señala la existencia de estudiantes que vivían en zonas alejadas del Gran Área Metropolitana (GAM) o rurales y que no tenían acceso a internet ni a medios tecnológicos. Indica el autor que, para agravar esta situación, buena parte vivían en hogares donde quienes son responsables sufrieron una reducción de su jornada laboral y por ende de sus ingresos económicos, o incluso la pérdida de su puesto de trabajo.

Asimismo, es importante mencionar que el estudio planteaba indagar en lo sucedido en el 2020; sin embargo, por diversas situaciones, se extendió hasta el 2023. Esto permitió estudiar el fenómeno en dos momentos pandémicos distintos: uno en el 2021, cuando aún había medidas sanitarias importantes como el aislamiento y el uso de mascarillas, y otro en el 2022, momento en que ya había menos medidas sanitarias. Esto permitió además la visualización de las ganancias secundarias que el fenómeno pandémico dejó a su paso, así como las secuelas que aún persistían.

Se investigó la educación superior debido a que la población que recién ingresa a la universidad podría estar más susceptible a tener que encargarse de subsistir por su cuenta o colaborar con sus hogares de una manera más activa e independiente, así como estudiar de una forma más autónoma y autorregulada. Además, se consideró relevante trabajar con la Universidad Nacional (UNA), ya

que es posible que hubiera una gran variedad en las características de quienes ingresan, tanto en la zona de residencia como en el ámbito socioeconómico, entre otras.

El estudio se centró en estudiantes que cursan su primer año de universidad, ya que el modo en que se dan los vínculos en esta etapa podría ser importante. En esta etapa es donde se conocen a las personas que posiblemente les acompañarán durante toda su carrera, y en la cual se empieza a desarrollar la propia independencia y autonomía. Además, es un momento de adaptación a la metodología, pedagogía y otros cambios ocurridos en la transición de colegio a universidad, a los cuales se les añadió la nueva modalidad de presencialidad virtual. Por consiguiente, se consideró de gran importancia conocer cómo fue la experiencia de estudiantes de primer ingreso de la Universidad Nacional en el contexto de la COVID-19.

En el año 2020, esta situación pandémica era un área de investigación nueva. Por esa razón, se consideró importante ahondar en las narrativas de los estudiantes ante el confinamiento abrupto, ya que se había investigado mayoritariamente el cambio que sufrieron los docentes, haciendo énfasis en darles guías para sobrellevar el área académica y dejando de lado las experiencias y relatos estudiantiles.

Este trabajo buscaba generar un aporte a la misión y visión de la Universidad Nacional, que implica generar, compartir y comunicar conocimientos, así como formar profesionales humanistas con actitud crítica y creativa, para contribuir con la transformación democrática y progresiva de la sociedad. Como parte de la visión, se pretendía aportar a que la Universidad Nacional sea referente por su excelencia académica, coherente con el ejercicio de su autonomía, innovación y compromiso social en los ámbitos regional y nacional (UNA, 2017).

Desde la disciplina psicológica, el objeto de estudio de esta investigación fue la narrativa psicosocial, la cual se entiende como una manera de expresar lo vivido, las percepciones, los recuerdos y las sensaciones experimentadas. Implica, por tanto, seleccionar las experiencias de los participantes y convertirlas

en relatos. De esta forma, los participantes aportaron sus narrativas, conocimientos y experiencias vividas en una coyuntura histórica mundial como la pandemia de la COVID-19. También manifestaron haber desarrollado herramientas para sobrellevar la situación pandémica en su primer año de universidad, con los procesos de adaptación y cambios que esto implicó. A largo plazo, los resultados y hallazgos de esta investigación podrían servir como insumos para futuras investigaciones en el campo de la salud y la psicología.

1.3 Presentación del problema de investigación:

La pandemia por la COVID-19 ha sido un evento sin precedentes, una crisis sanitaria que, debido a las medidas de prevención de su transmisión, afectó todos los ámbitos en los cuales participan los seres humanos y Costa Rica no fue la excepción, transformando la realidad y siendo denominada en el 2020 como una nueva normalidad. La situación pandémica de ese año obligó a llevar, de manera abrupta, las clases desde lo presencial en las aulas hacia la modalidad virtual, generando cambios inesperados tanto para estudiantes como para docentes. Las personas estudiantes de primer ingreso en la UNA se matricularon en una universidad con presencialidad en sus aulas en los diferentes campus, y la crisis súbitamente cambió este hecho, modificando por consiguiente sus vivencias, experiencias y, por lo tanto, sus narrativas.

El tema de investigación surgió en medio de la coyuntura pandémica del año 2020, en la cual la crisis obligó a las universidades y demás centros educativos a suspender las clases presenciales de manera repentina, cambiando la modalidad a una presencialidad remota. Algunas de las implicaciones que esto ha evidenciado se relacionan con la desigualdad en el acceso a las tecnologías de la información. Según Solano (2020), existían estudiantes que vivían en zonas alejadas del GAM o rurales y que no tenían acceso a internet ni a medios tecnológicos. Buena parte de ellos vivían en hogares donde quienes eran responsables habían sufrido una reducción de sus ingresos económicos o incluso la pérdida de su puesto de trabajo.

Esta crisis dejó en evidencia muchas de las desigualdades que existen, ya que no todas las personas tenían acceso a una computadora, internet,

electricidad o a un espacio adecuado donde poder llevar a cabo sus clases virtuales. Además, con las medidas de distanciamiento social para la prevención del contagio de la COVID-19, se presentaron como consecuencia problemas económicos, pérdidas de empleo de miembros familiares, familias conviviendo en espacios físicamente reducidos y con dinámicas familiares complejas, entre otros aspectos que posiblemente han afectado a parte de la población estudiantil (Solano, 2020).

Con la crisis de la COVID-19 se hizo necesario mantener el aislamiento y confinamiento, lo que llevó a la implementación de la presencialidad remota en la educación. La misma implicó una dinámica de interacción que podría ser impersonal, ya que era a través de una pantalla, eliminando todo contacto y generando cambios en las formas de vincularse. Solano (2020) hace énfasis en que esta interacción humana que promueve un aprendizaje activo se estaba deteriorando rápidamente debido a la nueva modalidad.

Asimismo, en el ámbito psicológico y emocional, la pandemia también tuvo un impacto significativo tanto en docentes como en estudiantes. Como se mencionó previamente, los seres humanos son seres biopsicosociales y están inmersos en sistemas más amplios, tal como lo señala la teoría ecosistémica de Urie Bronfenbrenner (1991). Por tanto, resulta fundamental resaltar la importancia del contacto y el acompañamiento, especialmente en situaciones difíciles. La coyuntura pandémica por la COVID-19 fue una situación compleja que también afectó el proceso de enseñanza-aprendizaje y las narrativas de los estudiantes de primer ingreso en la carrera universitaria.

Los estudiantes que iniciaron su primer año de universidad en el 2020 en la Universidad Nacional solo pudieron asistir a clases presenciales en las aulas durante aproximadamente tres semanas. Es en el primer año universitario donde se suelen presentar los procesos de adaptación a la vida y a las metodologías universitarias, además de ser un espacio donde se generan vínculos tanto con docentes como con compañeros y la propia universidad. Por esta razón, se ha generado un interés por conocer las narrativas de los estudiantes en relación a la forma en que han experimentado el contexto actual.

Es por lo anterior que se formuló la siguiente pregunta de investigación:
¿Cuáles fueron las narrativas psicosociales de las personas estudiantes de primer ingreso de la Universidad Nacional ante la coyuntura por la pandemia de la COVID-19?

1.4 Objetivos general y específicos:

Objetivo general

Explorar las narrativas psicosociales de estudiantes de primer ingreso de la Universidad Nacional ante la coyuntura por la pandemia de la COVID-19.

Objetivos específicos

- 1.** Indagar las formas en que el confinamiento influyó en las narrativas académicas en las personas participantes.
- 2.** Identificar las narrativas a raíz de experiencias relacionadas con la vinculación intra y extra universitaria.
- 3.** Describir los relatos familiares de estudiantes de primer ingreso durante el confinamiento.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

Las personas, al ser seres sociales, son permeadas por la realidad de otras personas y a su vez las permea, por lo cual Gergen (1994) menciona que la realidad se construye socialmente, está en constante cambio y, de igual manera, las narrativas. En la presente investigación se buscó encontrar dichas narrativas, esas realidades que experimentaron los estudiantes de primer año de carrera de dos campus de la Universidad Nacional, en el contexto de la crisis sanitaria por la COVID-19.

El construccionismo social postula que las ideas, imágenes mentales y los recuerdos se producen a partir del intercambio social y se transmiten mediante el lenguaje. La conversación y el diálogo se consideran instancias donde se genera realidad, lo que proporciona una gran cantidad de metáforas nuevas. Es importante prestar atención al modo en que se crean los significados conjuntamente en los sistemas. El construccionismo social se convierte así en la base fundamental del enfoque narrativo (von Schlippe y Schweitzer, 2003).

Para Gergen (1994) la atribución de significado es un proceso de continuo despliegue que nunca se fija y siempre depende de la forma de la danza colectiva. Entre todas las personas se crea la realidad, pero es siempre una realidad sin anclaje, abierta al cambio en la siguiente conversación (citado por von Schlippe y Schweitzer, 2003).

2.1 Aproximación narrativa:

Para este estudio se tuvieron en cuenta las narrativas psicosociales, entendidas como los relatos personales atravesados por un determinado contexto social. Para fines de esta investigación, se buscó conocer las narrativas o relatos sobre las experiencias en torno a la coyuntura a partir de la pandemia por la COVID-19 de los participantes. Díaz, Gracia y Fernández (2015) señalan algunas dimensiones centrales de la perspectiva narrativa, las cuales se relacionan con la creación de un espacio colaborativo donde el investigador muestre interés por la experiencia que se esté narrando, para que así el proceso

se convierta en una conversación en co-autoría y co-construcción de relatos alternativos.

Por otro lado, Chico y Oda (2016) señalan que el enfoque narrativo tiene una fundamentación socioconstruccionista y posestructuralista, y que las prácticas narrativas promueven un empoderamiento al impulsar a las personas a adueñarse más de su vida, de su propio destino y relato. Describen que desde este abordaje es necesario incorporar recursos y efectos integrativos, enfocándose a su vez en nuevos sentidos y significados de los que la experiencia siempre está siendo dotada, en una forma continua de (re)elaboración. Asimismo, estos autores indican que “La expresión de lo vivido, de las percepciones, recuerdos y sensaciones implica realizar selecciones y articulaciones dentro de ese marco comprensivo que son los relatos” (Chico y Oda, 2016, p.115).

White (2002) propone que considerar la vida como un relato o narrativa es afirmar que las personas son seres interpretantes, ya que interpretan activamente las experiencias a medida que las van viviendo. No es posible interpretar la experiencia si no se tiene acceso a algún marco de inteligibilidad que brinde un contexto para la misma y posibilite la atribución de significados. Los relatos constituyen este marco de inteligibilidad. El relato o historia propia determina qué aspectos de la experiencia vivida son expresados, y es el relato o historia propia lo que determina la forma de la expresión de la misma. Se vive a través de las narrativas que se tiene sobre la vida, estas historias en efecto moldean la vida misma, la constituyen y la “abrazan”.

Relacionado a lo anterior, White y Epston (1993) señalan que:

Se ha insistido en la idea de que las personas son ricas en experiencia vivida, que sólo una fracción de esta experiencia puede relatarse y expresarse en un determinado momento, y en que una gran parte de la experiencia vivida queda inevitablemente fuera del relato dominante acerca de las vidas y las relaciones de las personas. Estos aspectos de la experiencia vivida que quedan fuera del relato dominante constituyen

una fuente, llena de riqueza y fertilidad, para la generación, o regeneración de relatos alternativos (p. 32).

Los relatos proporcionan el marco que hace posible interpretar la experiencia, y dichos actos constituyen logros en los que se es parte activa. Asimismo, no existe relato que esté libre de ambigüedad, contradicción y que además pueda manejar todas las contingencias de la vida, pues estas amplían los recursos para la creación de significados. Cada uno realiza un gran esfuerzo para darle sentido a las experiencias significativas, que no pueden ser interpretadas tan fácilmente por medio de los relatos dominantes sobre la vida propia con los que se cuenta. Darle sentido a vivencias que amenazan con dejar a una persona desconcertada, confundida o perpleja. En este proceso, a menudo se exaltan o invocan algunos de los subrelatos de la vida, teniendo una índole multi-relatada (White, 2002).

Estas historias creadas sobre sus vidas atribuyen significado a sus vivencias y determinan la selección de los aspectos de esta que van a expresarse. Además, señalan que la vida y las relaciones se desarrollan a medida que estas historias son representadas (White y Epston, 1993). Es relevante destacar que las narrativas personales incorporan el contexto en el cual eventos específicos de la vida adquieren significados peculiares. Los relatos se encuentran muy relacionados con las identidades y contextos de cada uno, donde muchas veces además se da un juego de poder entre las narraciones, aliándose estos a ciertos discursos culturales dominantes (White y Epston, 1993).

A partir de la narrativa individual se construye imaginariamente la experiencia vivida en diálogo con las ideologías sociales. De un proceso tan complejo nacen múltiples narraciones que se ramifican, penetrando los diversos espacios relacionalmente significativos de la vida. La construcción de la identidad nace de la misma encrucijada, dando paso al surgimiento de la narrativa. Está presente en cada narración, y esta se compone de constructos narrativos organizados en torno a un núcleo de identidad (Linares, 1996).

La historia de vida se puede considerar como un conjunto de narraciones socialmente validadas de modos diversos, en función de la naturaleza del patrimonio emocional subyacente, el cual se inicia con un aporte básico en los primeros años de vida, continúa enriqueciéndose en contacto con la familia de origen y se completa indefinidamente en los distintos contextos relacionales significativos a lo largo de la vida (Linares, 1996).

Una buena nutrición emocional en la familia de origen facilita una percepción de la realidad, desde la más remota hasta aquella en la que se inserte la persona, equilibrada en su complejidad. Las narraciones construidas de este modo, primeros guiones de la identidad propia serán comunicadas a los demás de tal manera que obtendrán fácilmente una validación social amplia y armoniosa (Linares, 1996).

Es pertinente no dejar de lado la influencia de la cultura en la individualidad, pues está inserta en el relato dominante de lo que significa ser moralmente valioso, el cual exalta la seguridad en sí mismo, la autonomía, la realización personal. Estas ideas especifican o prescriben una manera de ser y pensar que moldea lo que suele llamarse "individualidad". La misma es una manera de ser que no es más que una manera culturalmente preferida de ser. Las nociones que acompañan este relato dominante acerca de lo que culturalmente significa ser un individuo moralmente valioso no representan un modo de vida auténtico o una expresión real o genuina de la naturaleza humana, sino más bien una especificación o prescripción de preferencias culturales (White, 2002).

No se puede hablar de seguridad en sí mismo o de realización personal sin hacer una descripción o contar una historia sobre cómo sería una vida si fuese segura de sí misma y personalmente realizada. Estos mismos relatos de cómo sería si fuera "correcta" la moldean, y lo "correcto" es específico de cada cultura. Lo "correcto" requiere de ciertas operaciones sobre las vidas, muchas de las cuales tienen una especificidad de género y de clase. Por medio de estas se gobiernan los pensamientos propios, las relaciones con los demás, consigo mismo, y con los cuerpos de cada uno. Todo esto está al servicio de reproducir

la "forma privilegiada" o el modo de ser dominante de una cultura como lo menciona White (2002).

Existen relatos hegemónicos narrados desde las autoridades en su rol, por ejemplo, el relato sanitario. Para efectos de la investigación, se exploraron las narrativas individuales, las cuales, de acuerdo con la teoría estudiada, se entendieron como los relatos que incluyen emociones, sentimientos, sensaciones, hechos y experiencias vividas durante el confinamiento por la COVID-19. Fue relevante rescatar y contextualizar también los relatos hegemónicos de las autoridades sanitarias y del gobierno de Costa Rica.

Se destaca el discurso del presidente de turno en el 2020, ante la salida de algunas personas:

Nos han llegado reportes de que se ve mucha gente en las calles hoy. Costa Rica, no podemos bajar la guardia. Si tenemos una actitud irresponsable frente al #COVID19 en unos días serán más los afectados y los hospitalizados. Quedarse en casa es salvar vidas. ¡Hagamos caso! (Alvarado, 2020)

Asimismo, el gobierno anunciaba medidas sanitarias cada cierto tiempo de acuerdo con las cifras de muertes, número de contagios u hospitalizaciones que se reportaran ante el Ministerio de Salud. Un ejemplo de ello es que cada fin y principio de año, y durante las actividades sociales que estas fechas implican, los vehículos no podían circular más tarde de las siete de la noche. El aforo de algunos lugares públicos era del 25% y de otros del 50%, además de funcionar en determinado horario (Ministerio de Salud, 2020).

El contexto pandémico impactó a nivel global, por lo tanto, Costa Rica no estuvo exenta de esta afectación. A nivel nacional se vivió una crisis sin precedentes que perjudicó a las familias costarricenses y a sus miembros. Como se dijo en este apartado, cada sistema tiene sus propias narrativas. A nivel internacional, la Organización Mundial de la Salud generaba sus recomendaciones en el marco de la pandemia. A nivel nacional, el Ministerio de Salud y la Caja Costarricense del Seguro Social tenían su narrativa hegemónica, que impactaba en lo cultural, social, familiar y, por supuesto, en lo individual. Es

este el punto que se pretende indagar: los relatos o narrativas personales que se encontraban dentro de todos estos discursos mencionados anteriormente.

2.2 COVID-19:

La COVID-19, según la Organización Mundial de la Salud (OMS) (2020), es una enfermedad infecciosa causada por el coronavirus descubierto en 2019: SARS-CoV-2. Tanto este nuevo virus como la enfermedad que provoca eran desconocidos antes de que estallara el brote en Wuhan, China, en diciembre de 2019. La COVID-19 fue una pandemia que afectó a muchos países, entre ellos Costa Rica.

El 6 de marzo de 2020, el Ministerio de Salud informó sobre el primer caso confirmado de COVID-19 en Costa Rica. Se trató de una mujer estadounidense de 49 años, a quien aislaron junto a su esposo en un hospedaje de San José (Ministerio de Salud, 2020).

Dicha enfermedad, altamente contagiosa, generó una crisis sanitaria que llevó a que la OMS recomendara en el año 2020 como medida preventiva para evitar el contagio el distanciamiento social, la no asistencia a lugares concurridos y mantener una distancia mínima de un metro entre personas, entre otras sugerencias (OMS, 2020).

El 16 de marzo de 2020, Costa Rica declaró estado de emergencia, lo que implicó el cierre de fronteras y la suspensión temporal del curso lectivo. Seguidamente, el 18 de marzo se registró el primer fallecimiento causado por la COVID-19, un hombre de 87 años que estuvo en cuidados intensivos del Hospital de Alajuela (Cruz, 2021).

Además, el uso de mascarillas se hizo obligatorio desde el 7 de septiembre de 2020, según el decreto 42603-S en el alcance n°236 a La Gaceta n°224 Ministerio de Salud (2020). Hasta el 11 de mayo de 2022, siguiendo el decreto ejecutivo 43544-S, se levantó esta obligatoriedad. Posteriormente, el Ministerio de Salud recomendó seguir utilizando las mascarillas de forma responsable, así como mantener medidas de prevención. Además, el Ministerio

de Salud (2022) señaló que, si había aumentos importantes en contagios y pacientes hospitalizados, se podría volver a la obligatoriedad.

El 1 de octubre de 2020, Costa Rica firmó un acuerdo con Pfizer y BioNTech para la adquisición de vacunas contra la COVID-19, lo que generó en el país una esperanza. Sin embargo, el 1 de diciembre de 2020, esta enfermedad pasó a ser la primera causa de muerte (Cruz, 2021).

El 23 de diciembre de 2020, llegaron al país las primeras 9.000 dosis de vacunas, y al día siguiente (24 de diciembre), se vacunaron a las primeras personas adultas mayores y del área de salud. A partir de ahí, el gobierno estableció un orden de vacunación acorde a los factores de riesgo, edad y ocupación de la población (Cruz, 2021).

La Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) y el Instituto Internacional para la Educación Superior en América Latina y el Caribe (IESALC) (2020) resaltaron que, con la llegada de la pandemia en 2020, el impacto más importante que sufrió la comunidad estudiantil fue el cese de las actividades presenciales en las instituciones de educación superior. Esto se dio sin claridad sobre cuánto tiempo durarían las restricciones, con impactos inmediatos sobre su vida cotidiana, los costos soportados, las cargas financieras y, por supuesto, la continuidad de sus aprendizajes.

El Instituto Nacional de Evaluación Educativa (INEE) señala que la COVID-19 impactó al sector educativo, detonando y evidenciando diversos conflictos. En ocasiones había limitaciones en los recursos disponibles, además de una clara y larga exposición a circunstancias estresantes. Por ello, era relevante que las respuestas dadas desde diversas instancias ante esta crisis se aseguraran de que las intervenciones educativas no agravaran o contribuyesen a crear nuevas tensiones que se añadieran a las ya existentes por la pandemia.

La amenaza al bienestar físico y económico debido a la pandemia por COVID-19 fueron aspectos estresantes. A esto se le agregó una pérdida o disminución de oportunidades para aprender o estudiar, además de la pérdida

de la libertad de movimiento y una gran incertidumbre sobre el futuro. A lo anterior se sumó todo el estrés que se vivió cotidianamente (INEE, 2020).

Asimismo, una encuesta publicada en mayo de 2020 que aplicó la UNESCO a las cátedras University Twinning and Networking Programme (UNITWIN) ofreció una indicación de estas problemáticas tal y como se percibían desde las mismas. Los resultados reflejaron que las principales preocupaciones fueron el aislamiento social, los aspectos financieros, la conectividad a internet y, a nivel general, la situación de ansiedad relacionada propiamente a la pandemia (UNESCO y IESALC, 2020).

La coyuntura pandémica obligó a la humanidad a un confinamiento como medida de seguridad para evitar el contagio. Esto requirió un ajuste a una nueva cotidianidad con distanciamiento social y nuevas rutinas de socialización, lo que trajo consigo implicaciones a nivel emocional. Estas se vivieron de diversas formas y estuvieron determinadas, en ocasiones, por condiciones socioeconómicas. Una encuesta realizada la última semana de marzo de 2020 entre estudiantes de educación superior en Estados Unidos reveló que un 75% afirmó haber experimentado sentimientos de ansiedad y depresión como resultado de esta crisis pandémica (UNESCO y IESALC, 2020). Por lo tanto, se pensaba que el aislamiento asociado al confinamiento posiblemente tendría efectos en términos de equilibrio socioemocional, dejando huella.

Esta nueva normalidad implicó que al salir a las calles se observaran personas con sus caras cubiertas por las mascarillas, requirió una conciencia respecto a la distancia que se debía mantener entre individuos, estar pendiente de donde se colocaban o no las manos, evitar lugares cerrados y ser cuidadosos con las formas de saludar o despedirse (OPS, 2020). Todo esto afectó los procesos de socialización, vínculos, área familiar, emocional, y por ende las narrativas.

Todo este ajuste que se ha mencionado detonó una crisis que según Slaikeu (1996) es un momento en que "todo está en el límite", es un momento de trastorno y desorganización, esto debido a que los recursos que se tenían para manejar los problemas fracasaron ante los nuevos desafíos y amenazas. El

potencial de los resultados buenos o malos, recae en el desequilibrio o desorganización de la crisis. Datos clínicos sugieren que después de algunas semanas del surgimiento de las crisis se podrían potenciar una forma de reorganización, la cual podría orientarse hacia el crecimiento y desarrollo positivos, o al contrario, hacia un deterioro psicológico, lo cual dependerá de cada caso, la gravedad, recursos personales y sociales. Este autor define las crisis circunstanciales como aquellas que son accidentales o inesperadas, y provocadas por algún factor ambiental, como muertes en desastres naturales, crímenes, divorcios, desempleo, o en este caso, una pandemia y sus implicaciones. Señala asimismo que la crisis de un miembro familiar puede tener repercusiones en los otros, o un solo miembro experimentar la crisis por toda su familia.

Bronfenbrenner (1979) citado por Slaikeu (1996) describe tres suprasistemas que son relevantes para la conducta de enfrentamiento. El microsistema se refiere a la familia y al grupo social inmediato, el exosistema la estructura social como el área laboral, personas vecinas, estructuras gubernamentales comunitarias. Y el macrosistema aborda los valores culturales y sistemas de creencias. Según la teoría de la crisis, el familiar es el principal proveedor de apoyo, sin embargo, los otros sistemas también pueden apoyar, o agravar la situación.

La crisis provocada por la emergencia sanitaria o la pandemia obligó a muchas de las instituciones tanto educativas como de otras índoles a tomar medidas, y por supuesto que la Universidad Nacional no fue la excepción, pues se vio obligada a tomar acciones como la virtualización de las lecciones, el uso de las instalaciones de manera adecuada en el contexto pandémico, y una serie de acciones para salvaguardar la salud y la vida de sus funcionarios y estudiantes.

2.3 Normativa institucional de la Universidad Nacional ante la COVID-19:

La Universidad Nacional adoptó medidas para sobrellevar esta pandemia y lograr una reactivación gradual de las actividades académicas, velando por la seguridad sanitaria de las personas que asistían a la institución. Dichos lineamientos se basaron en las recomendaciones del Ministerio de Salud de

Costa Rica. En lo anterior colaboró la Comisión Institucional para Emergencia de la UNA (CIEUNA), la cual compartió información relevante como el lavado de manos correcto, el uso de mascarillas, la importancia de mantener la distancia física, los comportamientos de riesgo, los aforos y las responsabilidades de las personas jerárquicas, administrativas, docentes y estudiantes. En el año 2020 se creó la Subcomisión Institucional de Emergencias de la UNA (SubCOE), que fue inhabilitada en 2023. La UNA implementó algunos protocolos institucionales que regulaban aspectos como el teletrabajo, los esquemas de vacunación, el incumplimiento de medidas y las acciones para la prevención del contagio de la enfermedad COVID-19.

Algunos aspectos de importancia para este estudio en cuanto a estas medidas fueron el mantenimiento de las aulas ventiladas naturalmente, el lavado de manos y el uso de solución a base de alcohol, los puestos de desinfección, la distancia de 1.0 metro entre personas, el aforo, la distribución de mobiliario, los afiches informativos, el esquema de vacunación y las medidas a tomar en caso de no estar completo, las regulaciones en cuanto al consumo de alimentos en clase, los planes de desinfección de espacios, el uso de mascarillas, los laboratorios, las áreas recreativas y deportivas, los auditorios, las sodas, los servicios sanitarios, los espacios al aire libre, las actividades artísticas y la actuación ante casos confirmados de COVID-19. Todas estas medidas están descritas en el Protocolo Institucional para la Prevención del Contagio de la Enfermedad COVID-19 de la Universidad Nacional, elaborado en agosto de 2022.

Por otro lado, la Oficina de Comunicación de la Universidad, UNA Comunica, indica que a partir del segundo curso lectivo del 2022, el Centro de Estudios Generales (CEG) de la sede Omar Dengo impartió los cursos diseñados para esta modalidad de manera presencial, con un 100% de presencialidad entre docentes y estudiantes en las aulas (Monturiol, S., 2022).

Sin lugar a duda, la pandemia obligó al mundo a tomar medidas ante esta emergencia sanitaria. Fueron momentos de mucha angustia e incertidumbre. Sin embargo, parece estar volviendo poco a poco a funcionar como antes de que llegara este fenómeno pandémico, como es el caso de las clases en la UNA.

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1 Descripción del enfoque y diseño de investigación:

Para conseguir los objetivos planteados y responder a la pregunta de investigación, el enfoque metodológico del presente trabajo es el cualitativo, ya que plantea que hay una realidad que descubrir, construir e interpretar, la cual se define a través de las interpretaciones de quienes participan en la investigación, desde sus realidades subjetivas. Asimismo, se pretende obtener las perspectivas y puntos de vista de quienes participan. Esta metodología permite entender la percepción de las personas participantes respecto a los acontecimientos y vivencias referentes a un fenómeno específico. Además, sugiere que a partir de un fenómeno dado se pueden encontrar vivencias en común dentro del mismo, o similitudes en otro, permitiendo entender procesos, cambios y experiencias (Hernández, Fernández, Baptista, 2014).

Según Creswell (2007), la investigación cualitativa comienza con suposiciones, una visión del mundo y una visión teórica, así como el estudio de problemas de investigación acerca del significado que las personas o grupos atribuyen a un problema social o humano. Para estudiarlo, los investigadores utilizan un enfoque cualitativo emergente para la recopilación de datos en un entorno natural, sensible a las personas y lugares de estudio, estableciendo patrones o temas. El informe final incluye las voces de los participantes, la reflexividad del investigador, ampliando la teoría o sugiriendo un llamado a la acción.

El diseño metodológico en el que se basó este trabajo es el fenomenológico. Según Creswell (2007) el propósito de este es describir el significado de las experiencias vividas por varias personas respecto a un fenómeno específico, así como los puntos en común de estas. Se destacan frases, oraciones, declaraciones significativas que permitan entender cómo experimentaron las personas participantes la situación pandémica y el contexto que influyó en esta experimentación. Se enfoca en fenómenos en los que es relevante entender diversas experiencias individuales o compartidas, para así

encontrar políticas, acciones o desarrollar un entendimiento más profundo del problema y su esencia.

El diseño fenomenológico tiene como propósito principal el explorar, describir y comprender las experiencias de las personas participantes del estudio con respecto a un fenómeno en específico, que para efectos de esta investigación sería la pandemia por la COVID-19, y descubrir los elementos en común de tales vivencias relatadas (Hernández, Fernández, Baptista, 2014).

Tanto el enfoque cualitativo como el fenomenológico permitieron profundizar en las narrativas y relatos de las experiencias vividas por estudiantes cuyo primer año de carrera fue en el 2020 ante la coyuntura de COVID-19. Como señala Blanco (2011), narrar historias no sería únicamente un elemento más en el proceso de investigación, sino que para esta vertiente se transforma en un método de investigación.

3.2 Procedimientos para la selección de participantes:

En la investigación participaron estudiantes que ingresaron en el año 2020 a la Universidad Nacional. El estudio se llevó a cabo en dos campus de la UNA: el campus Omar Dengo, con nueve participantes, y la Sede Sarapiquí, con 12 personas. Se eligió esta universidad debido a la familiaridad y cercanía de las investigadoras, quienes se graduaron de dicha institución. Las edades de las personas de la sede de Heredia iban de los 21 a los 24 años, sus zonas de residencia eran Santa Ana, Goicoechea, Uruca (San José), Barva, San Rafael, San Pablo (Heredia), La Unión (Cartago) y Los Chiles (Alajuela). En cuanto a la sede de Sarapiquí las edades iban desde los 21 a los 29 años, con Zonas de Residencia en Siquirres, Matina, Pococí (Limón), Barva (Heredia), La Virgen, Las Horquetas, Puerto Viejo (Sarapiquí) y Alajuelita (San José).

La selección de los participantes se realizó a través de las diferentes asociaciones estudiantiles de ambas sedes, que contribuyeron a convocar a una parte de la población, y mediante el Decano de la Sede Sarapiquí, quien contactó a profesores que colaboraron en la aproximación a la población de esta sede. A ambas sedes se les envió un formulario en el que los interesados podían

proporcionar sus datos si deseaban participar. A continuación, se presenta una lista de las personas que participaron en el estudio:

Personas participantes por carrera, sede Omar Dengo:

Pseudónimo	Carrera	Edad	Lugar de residencia
P	Relaciones internacionales	21	Santa Ana, San José
K	Planificación económica y social	21	Uruca, San José
B	Arte y comunicación visual	22	San Rafael, Heredia
L	Psicología	22	Santa Ana, San José
M	Administración	23	Los Chiles, Alajuela
V	Psicología	22	La Unión, Cartago
F	Psicología	24	Goicoechea, San José
A	Psicología	21	San Pablo, Heredia
S	Planificación económica y social	21	Barva, Heredia

Personas participantes por carrera, sede Sarapiquí:

Pseudónimo	Carrera	Edad	Lugar de residencia
BR	Administración de empresas	21	Las Horquetas, Sarapiquí
J	Administración de empresas	21	Las Horquetas, Sarapiquí
KP	Administración de empresas	22	Pococí, Limón
Ke	Administración de empresas	22	Pococí, Limón
H	Administración de empresas	21	Alajuelita, San José
T	Administración de empresas	21	Siquirres, Limón
I	Administración de empresas	21	La Virgen, Sarapiquí
KM	Administración de empresas	29	Barva, Heredia
LM	Administración de empresas	24	Matina, Limón
R	Administración de empresas	29	Las Horquetas, Sarapiquí
G	Ingeniería en sistemas	21	Puerto Viejo, Sarapiquí
PR	Administración de empresas	22	Las Horquetas, Sarapiquí

Se utilizaron los siguientes criterios para la selección de la población participante:

Criterios de inclusión

- Personas estudiantes del campus Omar Dengo y el Campus de Sarapiquí de la Universidad Nacional.
- Personas estudiantes que ingresaron a primer año de carrera en el 2020.
- Personas mayores de edad.
- Personas estudiantes activas en su carrera.
- Las personas estudiantes debían tener acceso a internet y a un dispositivo que le facilitara conectarse a participar en el grupo de discusión, en el Taller-Función de Teatro Espontáneo y en la entrevista.

Criterios de exclusión

- Las personas con menor participación en el relato de historias en la sesión de Teatro Espontáneo fueron seleccionadas para una entrevista.
- Para la efectiva participación durante las sesiones grupales e individuales, las personas participantes no debían de estar bajo los efectos de ningún tipo de droga.

3.3 Técnicas de recolección de información:

Teniendo en cuenta el objetivo principal del estudio, se utilizaron técnicas que procuraban profundizar en las narrativas constituidas por emociones, sensaciones, historias, sucesos y relatos. Estas técnicas se emplearon en concordancia con la estrategia metodológica basada en la fenomenología, que indaga las experiencias individuales y comunes de los participantes respecto al fenómeno de la pandemia por COVID-19, usando como base teórica las narrativas.

Con la colaboración del grupo Triqui-Traque, el cual es un grupo de teatro espontáneo de la Escuela de Psicología de la UNA, se realizó una sesión de Teatro Espontáneo (T.E) con cada grupo, con una duración de aproximadamente una hora y quince minutos cada una, con el objetivo de conocer sus historias,

experiencias y sensaciones ante el confinamiento causado por la pandemia de COVID-19.

Además, se llevó a cabo un grupo de discusión con cada grupo, con una duración de aproximadamente treinta minutos. De cada uno de estos grupos, se eligieron tres estudiantes, es decir, seis en total, con el criterio de ser aquellos que tuvieron menor participación durante las sesiones de T.E. y los grupos de discusión, a quienes posteriormente se les aplicó una entrevista semiestructurada con enfoque narrativo. Todas las técnicas se aplicaron de forma virtual debido al confinamiento por la pandemia de COVID-19.

La recolección de datos se llevó a cabo en dos momentos diferentes. La primera se inició en noviembre de 2021, donde se recolectó la información de la Sede Omar Dengo. La segunda comenzó en mayo de 2022, donde se recopiló la información de la Sede Sarapiquí. Esto se debió a que no se tuvo éxito al realizar la aproximación a esta última sede por medio de las asociaciones de estudiantes, lo que causó un cambio en la técnica para el acercamiento a dicha población y un atraso en la recopilación de los datos, ya que coincidió con el receso institucional y se tuvo que esperar a que iniciaran las clases nuevamente para continuar con el proceso. Lo anterior generó diferencias en las respuestas entre ambas sedes.

Taller-Función de Teatro Espontáneo

El Teatro Espontáneo fue propuesto por Jacob Levy Moreno en 1977 como una forma de teatro de improvisación basada en historias, donde se representan escenas de la vida cotidiana de manera improvisada en un escenario (León Páez, Alfaro, Rodríguez, 2016). Para Moreno (1921), era de gran importancia resaltar la creatividad espontánea tanto del grupo de actores como de los participantes. Consideraba relevante que dichas historias fueran representadas, revividas y honradas en un escenario sin montaje escénico previo. Esta forma de teatro es transdisciplinaria, ya que involucra artes escénicas, música, psicología, sociología, antropología y medicina (Rodríguez, 2019).

En esta investigación, se realizó una sesión de Teatro Espontáneo con el objetivo de conocer las experiencias, historias y relatos sobre lo que pasó en la coyuntura pandémica, siguiendo la lógica narrativa. La sesión se llevó a cabo con el grupo Triqui-Traque: UNA Compañía de Teatro Espontáneo, el cual es una actividad académica de la Escuela de Psicología de la Universidad Nacional.

La modalidad utilizada para la sesión fue la de Taller-Función, una forma de trabajo grupal desarrollada por Triqui-Traque que incorpora elementos críticos participativos, donde los participantes narran situaciones de sus vidas y contextos, y dan sus puntos de vista sobre la realidad psicosocial de los grupos y comunidades. Además, incorpora elementos del Psicodrama, del Teatro Espontáneo, la Sociometría, el Sociodrama y el Teatro del Oprimido. Con estas técnicas, se incentiva a la audiencia a contar historias, promoviendo el trabajo corporal y la construcción colectiva (Rodríguez, 2019).

Esta metodología consta de tres fases: caldeamiento, escenificación y *sharing*. En la primera fase se introduce al grupo en un estado emocional apto para la sesión, ubicándolo en el aquí y el ahora, generando un encuentro entre el grupo participante y la compañía de teatro, donde se conozcan y haya cierto ambiente de confianza. La segunda fase implica la preparación del grupo de Teatro Espontáneo para la representación escénica de las historias y emociones compartidas, así como la presentación misma. La fase final es el cierre de la función, donde se comparten las sensaciones o comentarios finales de los participantes sobre la sesión (Rodríguez, 2019).

En las sesiones realizadas con las personas participantes de esta investigación el grupo Trique-Traque escenificó los relatos de las personas que contaron sus relatos sobre la experiencia vivida durante la pandemia, para los participantes la puesta en escena fue una representación de sus narrativas, y dijeron haberse sentido identificados con las escenas, se hizo la pregunta generadora de si algo había cambiado desde el inicio de la pandemia del 2020, en las escenas se vieron aspectos como el miedo, los cambios ocurridos, expectativas que se tenían sobre la universidad, emociones causadas por la pandemia, entre otros.

Así mismo se expresaron y escenificaron emociones sobre sus experiencias familiares a raíz de la pandemia, así como sobre la vinculación con amistades, compañeros universitarios y docentes. Se relataron además narrativas relacionadas a la sobre carga de trabajos escritos que se les asignada, todo esto fue puesto en escena durante esta técnica de recolección de información.

Grupos de discusión

Los grupos de discusión son un método de recolección de información, que según Lamnek (1998) citado por Pérez y Víquez (2010):

se estructura como una conversación entre un grupo de participantes en condiciones parcialmente controladas (...) se centran en el estudio de la apropiación colectiva de sentidos sociales, así como en la producción grupal de significados ligados a estos sentidos sociales (...) no se promueve la interacción entre los participantes, sino que los participantes discutan entre ellos sobre el tema de interés con una participación definida del moderador o la moderadora (p.93).

Entrevistas semiestructuradas

Las entrevistas semiestructuradas se realizan basándose en una guía de preguntas y quien realiza la entrevista tiene la libertad de introducir preguntas adicionales para precisar conceptos u obtener más información sobre los temas deseados. En otras palabras, no todas las preguntas están predeterminadas (Hernández, Fernández, Baptista, 2014).

Es importante tener en cuenta que estas entrevistas se realizaron basándose en la lógica de la entrevista narrativa, que según Mishler citado por Kohler (2008), implica el involucramiento de las personas participantes, de forma que se dé un tipo de conversación donde tanto las facilitadoras como quienes son entrevistados dan cuenta de eventos y experiencias significativamente y colaborativamente, siendo ambas partes participantes activas en la construcción conjunta de la narrativa y el significado. Además, se utilizaron preguntas abiertas

para evitar el discurso hegemónico y dominante, y permitir que quienes participaban expresaran libremente sus relatos.

3.4 Técnicas para la sistematización y análisis de la información:

La información recolectada por medio de las entrevistas y técnicas grupales fue grabada en video y audio. Se tomaron notas de la sesión de Teatro Espontáneo y del grupo de discusión, las cuales fueron transcritas y posteriormente se realizó un análisis de lo recolectado. Este análisis se llevó a cabo por medio de unas categorías descritas más adelante. Al finalizar, se hizo una co-construcción de los relatos de manera transparente y apegada posible a los discursos narrados.

Como estrategia de sistematización y análisis de la información, se utilizó el análisis de contenido. Este se define como uno de los procedimientos clásicos para analizar el material textual, independientemente de su procedencia, que puede ser desde productos de medios de comunicación hasta datos de entrevistas. El punto de partida es la comprensión interpretativa de una entrevista o una narración, y el propósito es comprender cada caso particular (Flick, 2007). En esta investigación se analizaron entrevistas y técnicas grupales como sesiones de Teatro Espontáneo y grupos de discusión, en las cuales las personas participantes narraron su experiencia vivida a raíz de la pandemia por COVID-19.

De acuerdo con Fernández (2002), las etapas del proceso del análisis de contenido son: identificación de la población, unidades de análisis y de contexto, las categorías como elementos de las variables cualitativas investigadas, codificación, cuantificación y análisis de los resultados encontrados. Las mismas son explicadas por la autora de la siguiente manera:

Para la identificación de la población, se seleccionaron a las personas participantes de acuerdo con el interés, los propósitos, necesidades y objetivos de esta investigación, que fueron estudiantes de primer ingreso de la Universidad Nacional.

Las *unidades de análisis* son los segmentos que interesa investigar del contenido de los mensajes escritos. Se pueden estudiar en forma de relatos, tomando en cuenta todas las palabras o algunas que sean simbólicas o claves; y en manera de frases o párrafos.

Las *unidades de contexto* establecen el marco interpretativo de lo más relevante de las unidades de análisis, limitándose de acuerdo con ellas y en función del fundamento teórico-metodológico del estudio.

Las *categorías* toman en cuenta las unidades de análisis que se estudiaron, pues estas las engloban en los distintos niveles donde se expresan y desglosan las mismas.

El *análisis* realizado se basó en la técnica de análisis de contenido descrito anteriormente, el cual concuerda con los objetivos de esta investigación, buscando responder la pregunta de investigación, relacionando cada categoría de análisis con la información recolectada con cada técnica.

Categorías de análisis

Influencia del confinamiento en el área académica

En esta categoría se indagaron las implicaciones académicas que se tuvieron a causa del confinamiento por la COVID-19, las cuales impactaron al sector educativo, detonando y evidenciando conflictos, pues en ocasiones había limitaciones en los recursos que se tenían, además de una clara y larga exposición a circunstancias estresantes (INEE, 2020), por lo que era relevante en este estudio conocer las narrativas sobre lo vivido por la comunidad estudiantil a partir de sus experiencias en el contexto pandémico.

Vínculos y socialización

Respecto a la vinculación, se pretendía identificar cómo habían sido los vínculos tanto en el ambiente universitario como fuera del mismo. La UNESCO y la IESALC (2020) señalan que esta nueva cotidianidad con el distanciamiento social implicaba diferentes formas de socialización a las existentes antes de la pandemia, y el aislamiento causado por el confinamiento iba a afectar el equilibrio socioemocional.

Experiencias familiares

Como consecuencia de la virtualización de las clases universitarias debido a la pandemia por COVID-19, se buscaba conocer las experiencias de los estudiantes, generadas a partir del confinamiento, lo cual conllevó un distanciamiento social y una posible dinámica familiar particular debido a la coyuntura a nivel nacional y mundial. Ante una crisis como la que se vivió, se pudieron generar emociones como ansiedad, frustración, angustia, sentimientos de tristeza, entre otros, tal y como lo confirma la UNESCO y el IESALC (2020) al destacar algunos aspectos que podrían afectar emocionalmente ante la pandemia, como el aislamiento social, la situación financiera, la situación familiar, el acceso a internet, y la ansiedad o depresión relacionadas con la pandemia.

A continuación, se detallan cada una de las categorías de análisis vinculadas al objetivo específico, así como las técnicas de investigación utilizadas para cada una de ellas:

Categoría de análisis	Objetivo específico	Técnica de investigación
Influencia del confinamiento en el área académica	Indagar las formas en que el confinamiento influyó en las narrativas académicas en las personas participantes.	Taller-Función de Teatro Espontáneo. Grupos de Discusión. Entrevistas a profundidad.
Vínculos y socialización	Identificar las narrativas a raíz de experiencias relacionadas con la vinculación intra y extrauniversitaria.	Taller-Función de Teatro Espontáneo. Grupos de Discusión. Entrevistas a profundidad.
Experiencias familiares	Describir los relatos familiares de estudiantes de primer ingreso durante el confinamiento.	Taller-Función de Teatro Espontáneo. Grupos de Discusión. Entrevistas a

		profundidad.
--	--	--------------

3.5 Procedimientos para el desarrollo de la investigación:

La presente investigación se llevó a cabo en tres fases, a saber: planificación, entrada al escenario, análisis y elaboración del documento final, las cuales a su vez se dividen en etapas. Estas se llevaron a cabo de la siguiente manera:

Fase I: Planificación y elaboración del anteproyecto de investigación

Realización de anteproyecto: En esta etapa se llevó a cabo un estudio preliminar de antecedentes, justificación y planteamiento del problema de investigación. También se definieron las formas para la selección de participantes y las estrategias para la recolección de datos. Además, se realizó una revisión de aspectos teóricos y metodológicos relevantes para la realización del estudio.

Aprobación de anteproyecto ante la Escuela de Psicología: Una vez finalizado el anteproyecto, se presentó ante la comisión de Trabajos Finales de Graduación de la instancia mencionada anteriormente. Dicha comisión evaluó el anteproyecto y dictaminó que cumplía con los requisitos establecidos para dar inicio al trabajo de campo.

Aprobación de la investigación ante el Comité Ético Científico de la UNA: Esta instancia determinó que la investigación cumplía con los requisitos éticos y científicos requeridos para llevar a cabo el trabajo de campo planteado en el anteproyecto.

Fase II: Trabajo de campo

Selección de personas participantes: En esta etapa se realizó la selección y acercamiento a las sedes de Omar Dengo y Sarapiquí a través de las asociaciones estudiantiles y el Decano y docentes respectivamente. A ambas sedes se les envió un formulario en el que podían proporcionar sus datos si deseaban participar en el estudio. Posteriormente, se llevó a cabo una llamada

telefónica en la que se acordó una fecha para la lectura del consentimiento informado. Dicha lectura se realizó a través de la plataforma Zoom y se grabó, en ella se indicaba si deseaban o no participar en el estudio, para posteriormente discutir las fechas de la sesión de Teatro Espontáneo y grupo de discusión, así como posibles fechas para las entrevistas.

Recolección de información: Se llevaron a cabo una sesión de Teatro Espontáneo de una hora y quince minutos y un grupo de discusión de aproximadamente 30 minutos con cada grupo. En ambas, se relataron historias sobre lo vivido durante la coyuntura pandémica. Además, se utilizaron entrevistas semiestructuradas con enfoque narrativo, las cuales fueron realizadas a tres individuos de cada grupo. Los participantes fueron seleccionados según el criterio de que aquellos con menor participación en las sesiones grupales serían entrevistados. Las entrevistas se llevaron a cabo en dos momentos diferentes: en noviembre de 2021 con la Sede Omar Dengo y en mayo de 2022 con la Sede Sarapiquí. Esto se debió a los retrasos en el acercamiento a la segunda población y al receso institucional.

Fase III: Análisis de la información y elaboración de documento final

Análisis de resultados: Se llevó a cabo un análisis y sistematización de las narrativas de las personas participantes mediante la técnica de análisis de contenido. Se describieron los principales aspectos encontrados en las entrevistas y sesiones grupales, así como los puntos en común y las diferencias entre ellos, de acuerdo con las categorías de análisis propuestas para el estudio.

Realización de informe final: Se redactó el informe final de tesis, tomando en cuenta el análisis de los resultados, manteniendo el anonimato de quien relataba, y haciendo las recomendaciones y las conclusiones pertinentes.

3.6 Criterios para garantizar la calidad de la información:

Estrategia de triangulación

Según Hernández, Fernández y Baptista (2014), la credibilidad o "máxima validez" se refiere a si las investigadoras han captado el significado completo y

profundo de las experiencias de los y las participantes, particularmente las vinculadas con el planteamiento del problema. Por lo tanto, en este trabajo se contó con la lectura profesional de dos personas lectoras, además de la supervisión del tutor a cargo del estudio, para garantizar este criterio. También se utilizó la triangulación de datos para asegurar la validez y fiabilidad de los resultados, la cual:

...se puede utilizar como un enfoque para fundamentar más el conocimiento obtenido con los métodos cualitativos. Fundamentar aquí no significa evaluar los resultados sino extender sistemáticamente y completar las posibilidades de producción de conocimiento (Flick, 2007, p. 244).

Dicha técnica asegura también que no haya sesgo de la información recolectada, pues implica utilizar varias fuentes de datos para recolectar la información, y estudiar los fenómenos en diversas fechas, lugares y desde diferentes personas (Flick, 2007). La triangulación permitió recolectar la información por medio de tres técnicas diferentes, al utilizar distintas técnicas se pueden brindar mejores resultados de la investigación en curso, de modo que se complementan para cubrir los puntos débiles de cada una, esto hizo que los datos recolectados tuvieran mayor validez.

Asimismo, se tomó en cuenta el criterio de confirmabilidad en el análisis de la información, el cual se refiere a demostrar que se han minimizado los sesgos y tendencias de las investigadoras (Mertens, 2010, y Guba y Lincoln, 1989, citados por Hernández, Fernández y Baptista, 2014). Esto pudo demostrarse a través del proceso que se utilizó para la selección de participantes, así como la grabación de audio y video de las técnicas grupales y entrevistas. Se tomaron notas durante el trabajo de campo y se hizo una transcripción de lo ocurrido en las sesiones. Estas acciones garantizaron el criterio de credibilidad.

3.7 Consideraciones éticas para la protección de las personas participantes de la investigación:

De acuerdo con la ley 9234, que es la Ley Reguladora de Investigación Biomédica (2014) y su reglamento, en las investigaciones, cualquiera que sea su naturaleza, se debe utilizar el consentimiento informado, este es un documento utilizado para proteger a los y las participantes de la investigación.

Esta investigación fue regida por los principios de ética biomédica, según Thompson (s.f):

1. Respeto a la autonomía, que se refiere a la autogobernanza.
2. No maleficencia, consiste en no hacer el mal a otras personas.
3. Beneficencia, es la obligación que tienen los seres humanos de actuar en beneficio de los demás.
4. Justicia, este abarca un amplio espectro, pues va desde criterios médicos hasta distribución de oportunidades en la sociedad, el problema radica en que los bienes pueden ser escasos y las necesidades múltiples, por lo que dependerá de cada circunstancia el cómo se aplique.

Asimismo, la participación en una investigación regulada por la Ley 9234 requirió que el consentimiento informado fuera expreso, específico, escrito y firmado o con la huella digital, ya sea del participante o de su representante legal, en todas las hojas. A través del consentimiento informado, se confirmó que el participante desea voluntariamente participar en la investigación y que puede dejar de hacerlo en cualquier momento (Ley 9234, 2014). Cada participante recibió una copia del consentimiento informado, el cual se adjunta en los anexos 1 y 2 de este documento.

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS DATOS

Para el análisis de la información recolectada mediante las técnicas descritas anteriormente, se dividieron los datos según las categorías de análisis y se analizaron mediante el análisis de contenido. Se utilizaron transcripciones, notas, audios y videos de las sesiones. Basándose en la fenomenología, se profundizó en las narrativas, relatos, historias y experiencias vividas de las personas participantes durante la coyuntura de marzo de 2020, dando especial relevancia a los vínculos y la socialización, el desarrollo académico y las dinámicas familiares. Todo esto se relacionó y anudó a la teoría presentada en el marco teórico para lograr el alcance de los objetivos planteados. Asimismo, surgió una categoría emergente relacionada con las estrategias de afrontamiento que se desarrollaron ante la pandemia por la COVID-19.

Influencia del confinamiento en el área académica

En esta categoría se analizaron las implicaciones que ha tenido el confinamiento por la COVID-19 en el área académica. Este aislamiento ha tenido un impacto en el sector educativo, revelando dificultades en el desarrollo académico de los estudiantes, debido a limitaciones en los recursos disponibles y a una exposición prolongada a circunstancias estresantes (INEE, 2020).

Gergen (1994) sostiene que la atribución de significado es un proceso en constante evolución, nunca fijo y siempre dependiente de la forma en que la danza colectiva se desarrolla. Entre todas las personas se crea la realidad, pero siempre es una realidad en evolución, abierta al cambio en la siguiente conversación (citado por von Schlippe y Schweitzer, 2003). Siguiendo con el término de esa danza colectiva propuesta por Gergen, se encontraron puntos en común en las narrativas de las personas participantes, así como aspectos diferentes en cada relato, lo que demuestra que las realidades que vivieron eran distintas, aunque respondían quizás a una misma coyuntura histórica a nivel mundial, como lo fue la pandemia por COVID-19, y además fueron cambiando dependiendo del momento pandémico que se iba narrando.

Como parte de las narrativas de quienes participaron, se observó que para estas personas la pandemia representó un desafío para adaptarse a los cambios que surgieron debido a su llegada. "Son grandes cambios, a la hora de adaptarse para estudiar, la forma en que uno estudia, el tiempo invertido en el estudio y los horarios también, tanto personales como de estudios" (J, sede Sarapiquí, entrevista individual). Incluso se mencionó un deterioro en la salud mental y física, como se muestra en las entrevistas realizadas:

Para mí ha sido como todo un gran cambio y adaptación. (...) he pasado como extrañando eso, como la vida que tenía antes de la pandemia, entonces ha sido como todo este cambio y también el tener que adaptarme... (V, sede Heredia, entrevista individual).

En mi caso lo que más me ha afectado es como el encierro y la virtualidad, por ejemplo, yo nunca ocupé lentes, digamos, hasta que empezó la virtualidad, me aumentó la miopía y fue como, o sea, de un solo, en base a eso de estar leyendo PDF, desconectarse a clases, ver videos, clases grabadas y todo eso. (...) a nivel físico (...) con muchos dolores de espalda, de cuello (F, sede Heredia, entrevista individual).

Creo que un deterioro grave en la salud mental. Tener también que sacar soluciones, por ejemplo, que parecen imposibles, como el tema del Internet o los aparatos tecnológicos que necesitábamos para poder seguir con la normalidad de las clases, también un cambio en la rutina, nuestra rutina diaria..., di antes uno se levantaba por ejemplo y se iba para la u luego volvía a la casa, ahora es como a las 7:30 ya estaba levantado con la computadora encendida ya tener que ver como que chance tiene uno para comer o para descansar (S, sede Heredia, entrevista individual).

Así mismo, en la sesión de T.E con las personas participantes de Sarapiquí surgió también una posible solución ante el cansancio y estrés que implican los trabajos universitarios desde la virtualidad:

No sé, al principio era muy difícil, la verdad, por también porque al principio vivía, me tuve que ir de nuevo a mi casa, no me podía concentrar por el ruido que se iba la señal o todo eso, pero después me vine para

acá, cerca de la u, y a veces, también los trabajos como que lo le dañan mucho a uno y yo, de hecho, he trabajado mucho en eso porque yo soy una persona que estando mucho tiempo en trabajo y a veces paso encerrada todo el día el departamento y me suelo a poner mal la verdad, o sea, el estrés, cansancio, o sea, me siento sola y de hecho lo que he hecho es como agarrar un día a la semana para mí, solamente para mí, que son los días domingo, trabajo mucho en eso para poder sentirme un poco mejor, porque la verdad solamente pienso yo de verdad, considero, no sé, solo hacer trabajos, me me daña mucho (KM, sede Sarapiquí).

Las citas anteriores evidencian que la situación pandémica fue experimentada de diversas formas, en diferentes contextos, pero con emociones similares. Se podría inferir que existió frustración ante la necesidad de encontrar soluciones frente a una situación desconocida e incierta (este aspecto se desarrolla más adelante). Además, se logró percibir la posible resistencia ante los cambios abruptos que produjo la pandemia. Incluso una persona cambió su residencia de un área urbana a una rural que era su lugar de origen (Golfito). Asimismo, hubo alteraciones somáticas a causa de la pandemia, como afectaciones en la vista, espalda y cuello.

Fue necesario visibilizar las dolencias físicas y alteraciones somáticas, ya que esta situación afectó desde la vista hasta la espalda y el cuello de estudiantes. Se modificaron las rutinas diarias y además hubo un desgaste emocional y mental importante. El INEE (2020) señala que la amenaza al bienestar físico y económico debido a la pandemia por COVID-19 fue un aspecto estresante. A esto se le agregó una pérdida o disminución de oportunidades para aprender o estudiar de una forma más profunda, así como la pérdida de la libertad de movimiento y una gran incertidumbre sobre el futuro, incluyendo además todo el estrés vivido cotidianamente. Esto se ve ejemplificado en el siguiente relato:

Siento que se ha perdido un poco el aprendizaje puro, digamos al que uno está acostumbrado, porque bueno, al menos en mi carrera, mi carrera no siento que está diseñada para la virtualidad, es una carrera muy dinámica, con mucho trabajo de campo, entonces, el estar escuchando los profes

diciendo como ahh, si fuera presencial sería esto y esto y esto y tener que adaptarlo a una virtualidad siento que se pierde como ese teórico-práctico que uno debería estar como aprendiendo y aplicando, entonces sí me ha causado como miedo porque yo digo, si tengo conocimientos, pero tal vez no sé la manera correcta de aplicarlos (S, sede Heredia, entrevista individual).

De la misma manera, en la sesión de Teatro Espontáneo una de las personas participantes hizo alusión al cambio de la modalidad presencial a la virtual “se sintió como una bomba digamos, que nos dejaban y nos dejaban y nos dejaban trabajos” y además que “no tenía como esos conocimientos, no sé, básicos de la computadora, de las herramientas, o sea, no tenía mucho conocimiento y me tocó aprender de golpe. Entonces fue un toque feo, pero bueno, aquí estamos” (K, sede Heredia). Parece haber una sobrecarga de trabajos y tareas, que se da para sustituir esas clases dinámicas y prácticas; se logra visibilizar en otro relato una situación similar:

A nosotros nos habían contado que un profesor en específico para una materia hacía debates de las lecturas, pero como estábamos de forma virtual a nosotros nos pedía trabajos escritos, nos pedían ensayos todas las semanas. Entonces fue una de las cosas que yo sentía que de verdad, como que pesaba mucho encima de la carga académica. Yo sentía que tenía que estar siempre produciendo y aprendía y producía y aprendía y producía (P, sede Heredia, sesión de T.E).

En cuanto al ámbito académico, el peso de la realización de trabajos fue un aspecto que se mencionó con frecuencia. Una participante señaló que los docentes "se han abusado un poco más de lo normal" (M, sede Heredia, sesión de T.E), y se refiere a trabajos escritos que resultan agotadores, sin oportunidades para poner en práctica lo aprendido. La pandemia de COVID-19 tuvo un impacto en el sector educativo, exponiendo diversos conflictos, ya que a veces había limitaciones en los recursos disponibles o desconocimiento sobre su uso, además de una exposición prolongada a situaciones estresantes (INEE, 2020). Esto se manifestó, por ejemplo, en la necesidad de invertir en anteojos debido a la exposición continua a la luz artificial de los dispositivos electrónicos

como la computadora o el celular; así como en la necesidad de pagar más por el servicio de internet mensualmente e incluso en tecnología para facilitar la recepción de clases y la realización de trabajos universitarios desde casa.

Durante las entrevistas, se les preguntó directamente si creían que el confinamiento había afectado su desempeño académico, y en algunos casos la respuesta fue afirmativa. Por ejemplo, una persona indicó: "me enseñaron mucho a usar algunas plataformas así en la computadora, porque eso para la hora de cuando uno vaya a trabajar y así, he aprovechado la tecnología" (J, sede Sarapiquí, entrevista individual). Además, los participantes señalaron la influencia del lugar donde recibían clases y realizaban sus actividades diarias, e incluso de ocio, ya que pasaban la mayor parte del tiempo en el mismo espacio, lo que generaba un mayor aislamiento y frustración. Ke, por ejemplo, afirmó: "técnicamente solo me la paso en mi cuarto, ahora que he estado en forma virtual en la universidad" (sede Sarapiquí, entrevista individual). Otra persona también comentó:

Yo tengo mi compu y tal vez recibo clases, di tengo mi escritorio, pero a veces no me siento cómoda tal vez en la silla, entonces vengo a la cama y estoy recibiendo clases en la cama que no es como lo adecuado, pero ya es como el mismo lado, como el mismo cuarto, entonces siento que también se vuelve frustrante el que sea un mismo espacio para hacer todo (V, sede Heredia, entrevista individual).

Por otro lado, una participante indicaba que la concentración en los cursos no es la misma, puesto que durante el horario de clase realizaba otros tipos de quehaceres en su casa, lo que le impedía estar atenta a la clase. Además, se presentaba una dificultad para prestar atención al estar en un espacio físico no académico:

no es eh no es lo mismo este uno verse obligado, por ejemplo, este ir a las clases, verdad, prestar la atención necesaria, donde usted solo se enfoca en esa clase que usted está y deja atrás o en la casa lo que sea, si la casa está desordenada, si hay algún conflicto en la casa, todo queda en la casa. En cambio, tener clases, recibirlas en la casa, pues usted está

con todo eso ahí y pues la atención que uno le presta los cursos definitivamente no es igual, porque digamos muchas veces yo me veía en o en horario de un curso y estaba haciendo el almuerzo o doblando ropa... (R, sede Sarapiquí, entrevista individual).

J comentó: “A veces, no sé, como que no me gustan las clases. No es que no quiera estar ahí en las clases, sino que quiero a veces sacar un tiempo libre para dedicarme a lo que me gusta hacer, distraerme y así” (Sede Sarapiquí, Entrevista Individual). Es posible que la virtualidad, junto con el cambio abrupto hacia ella, haya afectado el interés y la motivación por la carrera de cada uno, lo que ha llevado a la repetición o retiro de cursos: “Por la virtualidad en mis estudios, me ha costado mucho. Yo estudio administración y la materia de matemáticas sí me ha costado demasiado, tanto que la he tenido que dejar. Ahora no estoy llevando ninguna matemática y tendré que volver a retomarla cuando comience lo presencial, porque virtualmente no me ha funcionado...” (Ke, Sede Sarapiquí, Entrevista Individual). Esto demuestra claramente cómo la pandemia ha afectado el rendimiento académico.

A la hora de ir a clases, siento qué me facilitaba la hora de adquirir los conocimientos era más fácil y tanto poner atención como entender, ya así en la casa, bueno yo tengo en mi familia son muchos, muchos hermanitos pequeños, entonces se va a ir dificultado como poner atención y así, ya que hace mucha bulla, me pasan interrumpiendo, me cuesta más poner atención y como que ya a uno no me gusta tanto las clases virtuales como cuando están presenciales (J, sede Sarapiquí, entrevista individual).

Entre el disgusto por recibir clases virtualmente, y el no poder cursar las materias propias de cada maya curricular, sumado a la poca concentración y atención a la hora de las clases se denota una afectación importante en el área académica, por lo que se podría cuestionar si realmente aprendieron según los objetivos de cada curso.

Además, el miedo y las malas noticias también influyeron en el área académica y emocional, ya que parecía disminuir la motivación, añadiendo su dosis de estrés sumado al quehacer universitario y las preocupaciones de

cuándo la presencialidad volvería para aprender de una mejor manera. Cómo señalan Mejía, et al., (2020) no solamente el virus se propagó rápidamente sino también las malas noticias, cifras de muertes, contagios, hospitalizaciones. También la información imprecisa y falsa terminaba viralizándose, siendo esta compartida por televisión, redes sociales, e incluso familiares, personas conocidas o desconocidas, lo cual causaba miedo, estrés y ansiedad. Por otro lado, es importante destacar el relato relacionado a la incertidumbre del tiempo, generada por el desconocimiento de la duración de la virtualidad en las clases, el confinamiento a causa de la pandemia:

el estar rodeado de eso, de malas noticias y el estrés del miedo y así, también influye mucho el estresarme más, sentir más peso con la universidad. Y también como todo esto de que sea solo virtual y así, ha hecho como que uno pierda un poco más como la motivación, le dicen: “otro año, otro semestre virtual”, y entonces uno di se va desmotivando, como “ay hasta cuándo”, y di uno va cumpliendo, pero siento que nada más va como di haciendo las cosas como por cumplir, y que tal vez está aprendiendo, pero hay otras cosas que tal vez uno siente que aprendería mejor de otra manera y así, entonces siento que ha influido en esa parte (V, sede Heredia, entrevista individual).

También se añadían aspectos positivos y negativos que se identificaron en la virtualidad a causa de la COVID-19, mostrando la realidad sin anclaje, abierta a la transformación que se mencionó desde Gergen (1994):

Lo podría dividir como en aspectos positivos y negativos. Porque sé que también ha traído ciertas ventajas la virtualidad, o sea, esto como de leer en PDF, irónicamente se me resultó más cómodo, digamos, por el hecho de subrayar y tal y no tener como que gastar en pilots o así. Pero por lado negativo me afectó mucho la concentración, o sea yo me he vuelto como super distraído, más de lo que ya era, digamos. Entonces di a veces me distraigo con mis perros o con el celular, incluso, o sea, siento como que me ha vuelto adicto al celular y a las redes sociales en sí, y eso di me interfiere con el estudio prácticamente... (F, sede Heredia, entrevista individual).

En este aspecto se evidenció la necesidad de espacios presenciales y el agotamiento y la sensación de aislamiento al compartir el mismo espacio para varias funciones sin poder separarlas. De la misma manera, la concentración se vio afectada, así como la necesidad de realizar prácticas universitarias y aplicar los conocimientos adquiridos. Lo académico llegó a volverse tan pesado que se alteraron las necesidades fundamentales del ser humano, como comer y dormir, causando una desestructuración en los horarios:

El pensar todo el tiempo que tengo que hacer tipo estar viendo los programas de los cursos en la computadora, estar todo el día escribiendo cosas, estar pegando papelitos por todos lados para que no se me fuera nada porque tenía que sacar como un tiempo para cada cosa y yo sentía que el tiempo no me alcanzaba, entonces por eso yo decía, ok, no voy a almorzar y termino esto y luego veo como almuerzo y cuando llegaba a la hora, ay, no, mejor me pongo a hacer esa otra cosa, y en la noche, en lugar de dormir, me ponía a pensar, ok, mañana me levanto a tal hora y hago tal cosa y luego me conecto a clases y luego veo que como y así era como tal vez el desgaste de todo el tiempo, estar pensando que tenía que hacer. (...) Sí, usualmente me acostaba como a las, bueno, al principio era tanta la manía como con el tiempo libre que yo decía, ok, hoy me acuesto a las 3 de la mañana terminando esto y ya mañana tengo 2-3 horas libres para descansar y aún así no lo lograba (S, sede Heredia, entrevista individual).

Sin lugar a dudas, la pandemia y el confinamiento influyeron en el área académica de aquellos que participaron en este estudio. Esto es coherente con una encuesta realizada por la UNESCO a las cátedras UNITWIN, en la que los resultados mostraron que las principales preocupaciones son el aislamiento social, las cuestiones financieras, la conectividad a internet y, en general, la situación de ansiedad relacionada con la pandemia (UNESCO e IESALC, 2020).

Además, se observó una afectación significativa en la concentración, la motivación y la atención a cada curso propio de la carrera, lo que incluso llevó a la deserción de algunos, como en el caso de las matemáticas debido a su nivel de dificultad y la limitación para comprender los contenidos en la modalidad

virtual. También se desencadenaron afectaciones físicas como dolencias y problemas de visión, posiblemente relacionadas con el aumento del uso de dispositivos electrónicos. Por otro lado, hay un cambio evidente en aspectos psicosociales, como la interacción con los compañeros y las dinámicas familiares, los cuales se desarrollan en las categorías de análisis siguientes.

Vinculación y socialización

Esta categoría exploró los vínculos de los estudiantes tanto en el ambiente universitario como fuera de él, y cómo estos se desarrollaron, transformaron o se mantuvieron durante la coyuntura pandémica y lo que esto implicó. Un tema recurrente en esta categoría fue la expectativa que se tenía antes de ingresar a la universidad de conocer personas nuevas, salir y relacionarse de formas distintas al colegio, la cual fue truncada por la pandemia, causando decepción y frustración, ya que en muchas ocasiones solamente se conectaban para realizar trabajos y no había comunicación más allá de lo académico.

La mayoría de las participantes relató haber conocido a pocas personas en las tres semanas que pudieron asistir a clases antes del cierre de la universidad, y señalaron que estas fueron las únicas con quienes mantuvieron un vínculo hasta la actualidad, pues con las demás no lograron establecer confianza o cercanía y se limitaban solo a lo académico. Incluso, no sabían quién era quién, y consideraban que era difícil escribirle un mensaje de texto a alguien que "ni siquiera se sabe el nombre porque nunca prendió la cámara, porque no tiene ni idea de cómo es ni quién es y decirle, oiga, tenemos que hacer esto por favor, contésteme" (A, sede Heredia, grupo de discusión). Asimismo, R (sede Sarapiquí) señala en el grupo de discusión que tuvo el mismo grupo de trabajo desde el primer mes de 2020 en todos los cursos, salvo que el profesor lo cambiara. Por esta razón, esas eran las únicas personas a quienes les tenía confianza y un vínculo más sólido, y con otras personas de la carrera limitaba sus interacciones a aspectos académicos. Es decir, la pandemia y su aislamiento limitó la profundidad de los vínculos entre los estudiantes.

Incluso, mencionaron sentirse privilegiados al lograr estos vínculos, pues escuchaban a otras personas que no lo lograron. "Al principio de 2020 hubo una

gira que era para los de primer ingreso, entonces todos fuimos y convivimos un poco, entonces de ahí saqué como esas amistades" (S, sede Heredia, entrevista individual). "Los mismos que conocí al principio, del semestre, bueno del primer año, son con los que me he quedado de confianza para hacer los trabajos y así. No he podido ir ampliando" (V, sede Heredia, entrevista individual). "Todos están como para todos (...) considero que es que todos tienen como su papel, como en una pequeña familia" (BR, sede Sarapiquí, grupo de discusión).

Otras personas mencionan no tener un vínculo cercano con sus compañeros: "Al menos yo no tengo una relación así con mis compañeros de que, si no nos hablamos todos los días, si no es por trabajo necesariamente, no nos comunicamos. (Ke, sede Sarapiquí, entrevista individual). "Ya cuando somos virtuales, nos ponen a hacer trabajos en grupos, entonces uno tiene que comunicarse con algunos y solo así me comunicaba con ellos para trabajos y así" (J, sede Sarapiquí, entrevista individual). Esto demuestra y deja en evidencia que las universidades no solo son espacios para el estudio, la realización de trabajos académicos, etc., sino que también son espacios para socializar y encontrarse, y estos se vieron limitados por la pandemia, sobre todo en los estudiantes de primer ingreso del año 2020 a la UNA.

Sin embargo, ligado a lo anterior, existe una narrativa que destaca la dificultad que implica mantener un vínculo de forma virtual y el deseo que tienen los estudiantes por verse presencialmente, ya que el contexto virtual complejizó la construcción de vínculos de confianza entre compañeros, la generación de amistades y afectó la realización de trabajos académicos, y las interacciones que satisfacen necesidades sociales, pues había estudiantes que nunca se habían visto. En el grupo de discusión se contó: "Cuando los vi por primera vez en persona, dije 'wow', ¿realmente es usted? Porque es completamente diferente, o sea, las dimensiones son diferentes" (F, sede Heredia). Un aspecto importante a resaltar es el efecto que provoca encontrarse con los compañeros universitarios, ya que F señaló haberse sentido renovada e incluso mejor físicamente después de ver a dos amigos en persona.

Reunámonos en zoom y estas fiestas virtuales, digamos, entonces, como que sí, sí se mantuvo con mucho el contacto, pero si faltaba mucho como

eso de de conocerlos ya en persona, o sea porque di los que no conocían y que nada más los veía por, digamos en un grupo de Whatsapp o sesiones de zoom, me hacía como falta y ver cómo son, o sea que tan altos, bajos son, o sea cómo es, digamos esa persona que está detrás del cuadrito (F, sede Heredia, entrevista individual)

Respecto a vínculos externos a la universidad, el relato más presente fue que a pesar de la dificultad que implicaba en amistades el no verse, se intentó mantener la comunicación de forma virtual para evitar que se diera un deterioro en dichos vínculos, “tal vez la comunicación no ha sido tan constante, no todas mis amistades están en la U, entonces están haciendo como cosas diferentes (...) pero al menos la comunicación virtual ha sido buena” (S, sede Heredia, entrevista individual). “Sí estoy con ellas hablando diariamente verdad, entonces ahí como que hemos tenido ese apoyo, aunque una de ellas está lejos. Siempre estamos comunicándonos y así, entonces es como, cuando ella viene de vez en cuando, entonces compartimos” (V, sede Heredia, entrevista individual).

Sin embargo, también se destacó que la pandemia influyó en estos vínculos, ya que la comunicación se deterioró al no haber espacios de encuentro, y algunas personas tuvieron que trasladarse de su lugar de residencia debido a la pandemia, dejando amistades atrás o simplemente porque no podían verse: “al llegar la pandemia como que di, se perdió el contacto, entonces se perdió, como también como esa iniciativa de diay no sé toparnos en la U, e ir a comer a algún lado, por ejemplo, también” (F, sede Heredia, entrevista individual).

yo siento que tal vez no nos hubiésemos alejado tanto si no se hubiese venido lo de la pandemia, porque tal vez, o sea, como le digo yo tal vez no soy mucho de estar en contacto con las personas, sí me importan y las tengo presentes, pero casi no hablo con ellas verdad, muy de vez en cuando, entonces, tal vez el planear algo como: “hey hagamos esto tal día” o así, hubiese pasado más, nos hubiésemos visto más y así (V, sede Heredia, entrevista individual).

De la mano con esto, hay relatos que señalan que les resultaba difícil salir y socializar, incluso cuando ya no existía el confinamiento y era posible tener

reuniones presenciales. Esto demuestra que la pandemia dejó repercusiones en la forma en que las personas se relacionan, incluso después del aislamiento. Así como hubo un proceso de adaptación a la pandemia, también se desarrolló uno nuevo al regresar del confinamiento y a la nueva normalidad post pandemia. "Ahora lo que me cuesta es socializar, porque normalmente me cuesta más" (Ke, sede Sarapiquí, entrevista individual). En el grupo de discusión se narró:

me acostumbré tanto a estar aquí que ya después cuando ya sí se podía no quise como socializar con los demás, mis amistades cuando yo estaba aquí antes de la pandemia y todo siempre nos reuníamos, siempre nos veíamos casi o sea casi que cada fin de semana, después de la pandemia no (KP, sede sarapiquí).

Al estar aislados debido al confinamiento, también se ha detectado una mayor dependencia de la tecnología. Este aspecto es fundamental para la psicología, ya que la adicción y el vínculo con los aparatos electrónicos y las redes sociales pueden llegar a sustituir el encuentro con amigos y compañeros en un espacio real, lo que genera aislamiento dentro del aislamiento.

Otra narrativa relevante para destacar se refiere a las relaciones con los docentes de la universidad, donde existen diferentes relatos que indican que, en ocasiones, suelen ser comprensivos, flexibles y brindar acompañamiento, pero en otras ocasiones son estrictos y exceden la carga académica. Ke (sede Sarapiquí, entrevista individual) menciona que algunos docentes entendían si tenían problemas de conexión, ya que en su casa el internet fallaba constantemente, sin embargo, otros eran estrictos y les obligaban a encender las cámaras a pesar de que esto generara más carga en el internet. Incluso, en algunas ocasiones, tenía que salirse de la clase o apagar la cámara, aunque le bajaran puntos.

Se destaca la experiencia vivida por varios participantes, donde señalan la existencia de una comunicación impersonal o distante, ya que solo se comunicaban por correo electrónico, lo que creaba distanciamiento e incertidumbre. También mencionaban que, al ser virtuales las clases, la participación se volvía menos dinámica. Una participante destaca una

experiencia vivida, donde vio a un profesor en un supermercado, pero este no la reconoció porque ella nunca encendió su cámara, y no solía participar activamente.

Pero estando en clases uno se limita al menos en la virtualidad, se limita como a ingresar a la clase y escuchar lo que pueda de la clase y nada más (...) yo he llevado cursos con él, pero ellos no lo conocen a uno. Uno los reconoce porque ellos tienen su cámara activa y todo eso, pero ellos a uno no lo reconocen (R, sede Sarapiquí, entrevista individual).

De acuerdo con White y Epston (1993), las historias relatadas por los participantes tienen significado en sus vivencias y determinaron los aspectos que querían expresar. Además, la vida y las relaciones se desarrollaron a medida que estas historias son representadas. Es relevante destacar que las narrativas personales incorporaron el contexto en el cual eventos específicos de la vida adquirieron significados peculiares. Los relatos se encontraban muy relacionados a las identidades y contextos de cada uno (White y Epston, 1993), por lo que se puede observar cómo para algunas personas los vínculos fueron más afectados que para otras, las relaciones con los docentes asimismo fueron experimentadas de forma distinta, y al mismo tiempo muchos relatos coincidían y fueron vividos de manera similar, pues respondían a un mismo contexto pandémico con historias de vida distintas.

Experiencias familiares

En esta categoría se buscaba indagar en las particularidades de la dinámica familiar a partir de marzo de 2020 debido a la coyuntura pandémica. Las entrevistas y sesiones mostraron que un relato recurrente era el miedo a contagiarse y contagiar a otros miembros familiares, siendo este temor un factor presente en su vida diaria. "No salía literalmente a nada. De hecho, una vez incluso llegué a raparme el cabello yo mismo para no tener que ir a cortarlo porque faltaba poco tiempo para que los vacunaran" (A, sede Heredia, grupo de discusión). En esta cita se menciona que esta persona decidió raparse el cabello para evitar salir, además, señala que se frustraba ya que constantemente

entraban otros miembros de su familia extendida, como tíos o primos, lo que le generaba molestia, pero no sabía cómo detenerlos.

Al principio teníamos como mucho miedo, casi no salíamos y así, después mi papá se contagió de COVID en el trabajo, entonces nos contagió a nosotros de COVID, estuvimos en cuarentena, y fue muy curioso ese tiempo que estuvimos así, porque era como ya ese miedo de salir, aunque ya podíamos salir y así, pero teníamos como igual miedo de salir (...) era mucho miedo el que teníamos, pero di, yo siento que al principio como todo de que había muchas noticias que uno veía y así, entonces di era como todo ese temor que lo invadía a uno (...) a mi papá le pasaba que no podía dejar de ver a mi abuela y mi abuela trabaja en el hospital, él también tenía como miedo, pero mi mamá y yo era las que teníamos como más miedo y más precaución con todo esto (V, sede Heredia, entrevista individual).

Se menciona cómo muchas veces extrañaban a sus miembros familiares externos a su núcleo, que no habían podido volver a ver debido al confinamiento: “Y mis abuelos teníamos que vernos una vez allá por videollamada o cosas así, y yo me crié con mis abuelos, entonces también eso fue otra cosa” (Ke, sede Sarapiquí, entrevista individual).

También existían casos peculiares donde el miedo era aún mayor debido a circunstancias de salud, causando una necesidad por cuidar a las personas más vulnerables, lo cual incrementaba la tensión, como lo describe R con su experiencia:

Al menos digamos en mi caso que yo tenía tengo niños asmáticos, la preocupación al mil, entonces yo siento que eso tal vez a uno lo estresaba mucho y había como choques familiares o uno está como más irritable, se hace difícil la convivencia en realidad (R, sede Sarapiquí, entrevista individual).

White y Epston (1993) señalan que los relatos individuales se conectan con los contextos de cada persona, dándose incluso una confrontación entre las narraciones que se alían con discursos culturales dominantes. Esto se pudo

observar en el relato del miedo mencionado anteriormente, pues se podría decir que este miedo pertenecía también a uno de esos discursos culturales dominantes. Constantemente se presentaban noticias y artículos que promovían el miedo ante la pandemia, la recomendación de no salir, y la necesidad de relacionarse únicamente con las personas que habitaban en la misma residencia debido al riesgo de contagio. La influencia de estas noticias en el miedo familiar es algo que las personas participantes reiteraban.

La OMS (2020) incluso señala el concepto de "infodemia", que hace alusión a una saturación de información, incluyendo información falsa, que muchas veces se usa para amenazar la respuesta de salud pública y promover los intereses de otros grupos o personas. Debido a los avances en la tecnología, la infodemia se amplificaba y causaba abrumación, afectando la salud mental e incluso física al dar recomendaciones erróneas ante la pandemia.

Antón-Hurtado y Román-López (2021) mencionan que esta sobreabundancia de información que abordaba temas como el diagnóstico, los síntomas, las cifras, las muertes, las hospitalizaciones y los posibles tratamientos, detonaba aún más la incertidumbre respecto a una enfermedad desconocida y vista como posiblemente letal en ese momento. Todo lo que se conocía era a través de los medios de información, que muchas veces podían dar versiones trágicas, información falsa o ambigua. El miedo a lo desconocido es inherente a la especie humana, así como los procesos de adaptación a una nueva realidad, y este fue uno de los principales sentimientos en la pandemia por la enfermedad de la COVID-19, que fue convertido en pánico debido a todo lo que se podía esperar de la misma, generando emociones, narrativas y desconfianza en que el sistema sanitario pudiera afrontar o no este reto.

AFP agencia (2020) realizó una noticia relacionada con lo planteado en el párrafo anterior en la que se relata que la red social WhatsApp limitó el reenvío de mensajes para disminuir la divulgación de desinformación respecto al virus. La nueva política implica que los mensajes marcados con la etiqueta "reenviado muchas veces" solo se puedan enviar a un chat a la vez, ya que la misma indica que no fueron originados por un contacto cercano. Además, la aplicación estaba

trabajando con la OMS y otros ministerios nacionales para acercar a la población información asertiva.

Para Gutiérrez, Mercader y Padilla (2021), el miedo fue una de las emociones más comunes ante la peligrosa, impredecible e incontrolable situación pandémica, el cual se unió a sentimientos como el nerviosismo, la culpa, la tristeza y la ansiedad. Señalan que, en muchas ocasiones, este miedo era hacia el contagio y la muerte por COVID-19, tanto propia como de personas cercanas, causando a su vez un miedo a lugares públicos y abiertos. Asimismo, existían otros miedos tales como no ver gente cercana y no poder realizar actividades cotidianas.

Quezada-Scholz (2020) reafirma que este miedo se daba ante el contagio, la pérdida de seres queridos y la posibilidad de no poder despedirlos como parte de una tradición cultural, ante la posibilidad de una disminución en la disponibilidad de recursos básicos y de las finanzas de la población mundial, así como la discontinuidad en diversos procesos institucionales, económicos y educativos, siendo estas situaciones impredecibles e incontrolables.

Otra narrativa presente estaba relacionada con los conflictos que se daban en las familias. Se narró que ocurrían discusiones debido a que algunos miembros deseaban salir y los otros no aceptaban esto para evitar el contagio del virus. Algunos miembros más pequeños incluso no comprendían por qué no podían salir a jugar con sus pares. Dichos desacuerdos se daban asimismo por el estrés que causaba el estar en una pandemia, afectando de esta manera los límites, donde el encierro y el aislamiento eran imperativos, generando una aglutinación familiar y añadiendo la incertidumbre de lo que sucedería.

Este relato de incertidumbre fue también de gran presencia en el estudio. La misma era causada por el desconocimiento sobre si se contagiarían o no, si las medidas tomadas a nivel individual y social serían efectivas para controlar la propagación, no saber el momento ni la forma en que se podría superar la pandemia, ni las grandes consecuencias que la misma tendría en la salud, la educación, la economía, la política y otras áreas de la vida (Quezada-Scholz, 2020).

Hubo narrativas en las entrevistas y en la sesión de T.E relacionadas con peleas familiares por cosas triviales o simples en un contexto de aislamiento por COVID-19, causando a su vez un sentimiento de culpa posterior a los conflictos, pues había mucha frustración y ánimos bajos, e incluso por tener a todos los miembros en la casa, donde siempre es el mismo ambiente, cuando antes no era así. “ya no tenía ni privacidad“ (A, sede Heredia, grupo de discusión) “yo amo a mis papás todo, o sea sí, pero también es muy cansado ver solo a dos personas durante dos años completos” (MP, sede Heredia, grupo de discusión). “Tal vez esa convivencia tan seguida como que afectaba un poco porque no había como tanta paz” (S, sede Heredia, entrevista individual). “Ha habido como muchos roces, (...) entre todos o sea, entre mis papás, por sus situaciones laborales, digamos, y de pareja, eh entre hermanos, digamos, yo con mi hermanita y entre con mis papás también. Ha sido como muy caótico” (F, sede Heredia, entrevista individual).

A mi hermano le pasaba que se sentía como muy triste de no poder como salir con sus amigos, y había unos que era como que tal vez la dinámica familiar de ellos era como más relajada, entonces lo venían a buscar para ir a jugar bola o algo así y no lo dejaban. Entonces ya eran los pleitos con mami porque di como es pequeño, casi no entendía verdad, como todo el peso que llevaba eso (V, sede Heredia, entrevista individual)

Una participante menciona en la entrevista que una vez que se empezó a volver a la antigua normalidad se hizo más liviana la carga familiar, y existía menos tensión:

Con esto de que los niños ahora sí van a la escuela, digamos pues como que se ha alivianado, tal vez suena un poco feo decirlo, pero se ha alivianado un poco tal vez como la carga, verdad de estar en esa en esa convivencia siempre, entonces ya digamos, tal vez como que tomo algunas horitas para mí (R, sede Sarapiquí).

Una crisis en el ciclo vital puede ocurrir cuando se interrumpe el desarrollo de actividades relacionadas con una etapa particular del desarrollo, ya sea por desconocimiento, falta de habilidad para manejar la etapa o una sobrecarga de exigencias. Además, la determinación de los recursos materiales y sociales

también puede influir en la aparición de una crisis. Si alguien niega estar preparado para sucesos determinantes o se percibe a sí mismo como lejos de las expectativas de la sociedad para su edad, esto también puede desencadenar una crisis (Slaikeu, 1996).

La adultez temprana en el ciclo vital implica preocupaciones sobre la intimidad, la paternidad y la iniciación en una carrera u ocupación. También implica una transición de la identidad adolescente a la relación con adultos, parejas, colegas y pares, así como un avance en la profesión. Estas preocupaciones acerca del desarrollo, junto con eventos determinantes de la vida, pueden dar lugar a una crisis (Slaikeu, 1996).

En el caso de la pandemia, esta situación ha tenido un gran impacto en esta etapa del ciclo vital. La vida universitaria ha sido diferente a lo que se esperaba, con vínculos entre pares condicionados por un distanciamiento físico obligatorio y forzado a ser meramente virtual. En muchas ocasiones, los únicos con los que se interactuaba eran los miembros de la familia, con límites difusos.

Según Minuchin (1974), la claridad de los límites del sistema familiar está relacionada con su funcionamiento. Existen diferentes tipos de límites, y los límites difusos se observan en familias que se vuelcan hacia sí mismas para desarrollar su propio microcosmos, donde existe una comunicación abundante y preocupación entre los miembros, lo que disminuye la distancia y difumina los límites. Esto puede causar una sobrecarga en el sistema, que a su vez provoca una carencia de los recursos necesarios para adaptarse y cambiar bajo circunstancias de estrés, lo que se conoce como aglutinamiento. En el otro extremo, existen sistemas con límites muy rígidos, lo que dificulta la comunicación entre los subsistemas y afecta las funciones protectoras del sistema familiar, lo que se conoce como desligamiento. Los límites claros implican un equilibrio entre estos dos extremos, lo que genera un mejor funcionamiento familiar. La pandemia por COVID-19 podría haber causado un aglutinamiento familiar, ya que las personas participantes indican que a menudo no tenían privacidad y que incluso había un control excesivo por parte de cada miembro, así como una sobreprotección para evitar el contagio del virus en los miembros familiares.

En este estudio, también se presentaron casos en los que no se experimentaron grandes cambios a nivel familiar debido al contexto de sus miembros. En el grupo de discusión BR (sede Sarapiquí), se narró que en su núcleo familiar no hubo cambios, y Ke de la misma forma contó:

Mis papás, a pesar de que estuvieron en pandemia, ellos tuvieron que trabajar todo momento porque los trabajos así lo pedían y mi hermana y yo somos las únicas que hemos estado en la casa, entonces de cierta manera, es normal, porque toda una vida nos hemos criado así, mis papás trabajando y los nosotras dos en nuestra casa (Ke, sede Sarapiquí).

Finalmente, otro dato importante fue la unión familiar que la mayoría de los participantes narraron que experimentaron. Señalaban que, a pesar de los conflictos al inicio por la angustia mencionada anteriormente, conforme pasaba el tiempo, encontraron formas de convivir más amigablemente y descubrieron nuevos procesos de adaptación. Incluso, un participante señaló que el encierro les ayudó a encontrar nuevas formas de dialogar, poner límites y resolver conflictos de una mejor manera.

En el grupo de discusión, se mencionó: “Siento que tal vez nos unió más como familia” (KP, sede Sarapiquí). “Yo, para bien, conocí más a mi familia. Aprendí acerca de ellos, de sus actividades, porque antes tal vez no les ponía tanta atención. Me fijé más en ellos, sus problemas, sus necesidades, sus fortalezas” (LM, sede Sarapiquí). También explicaron que buscaron formas de pasar el tiempo haciendo actividades de ocio con sus familias, como picnics en el jardín, viendo series e incluso saliendo algunas veces. Es importante destacar que esta unión pudo haberse dado porque fue lo que la pandemia y el aislamiento obligaron.

todos nos quedamos en la casa, buscábamos ratos libres para, bueno, tenemos casi todo el día libre, entonces buscábamos películas o así ya luego se normalizó un poco, ya ellos volvieron a clases, entonces lo que hacemos es sacar ratos libres los fines de semana o en las noches para para hacer algo (...) Tal vez mejoró la comunicación y así. (...) con lo que es a nivel familiar estoy mejor, digamos, porque a veces uno pasaba un

poco separado, unos en el trabajo, otros en la escuela, colegio y yo en la Universidad (J, sede sarapiquí, entrevista individual).

Otro aspecto señalado fue la empatía por parte de las familias a la hora de estar en clases virtuales o estudiando, pues varios participantes destacaron en el grupo de discusión que algunas veces había ruido o interrupciones por parte de sus miembros familiares cuando se encontraban realizando tareas académicas, y otros mencionaban que se había empezado a dar una mayor comprensión en cuanto a la necesidad de un espacio, silencio o tiempo para esto.

Como señala White (2002), el relato va a determinar qué parte de la experiencia vivida es expresada, siendo esta misma narrativa lo que establece cómo se expresa dicha experiencia vivida. Se vive a través de los relatos que se tiene sobre la vida, los cuales moldean y configuran la vida misma. Se pudo observar en esta investigación cómo las partes vividas expresadas fueron el miedo, los conflictos y la unión, siendo esto lo más relevante de su experiencia familiar durante la coyuntura pandémica.

Asimismo, a manera de síntesis, un aspecto importante durante la pandemia es que al cambiar el contexto cambia la familia, y el ciclo vital familiar se ve afectado por la llegada del confinamiento y los cambios abruptos que este implicó, detonando emociones como el miedo, la frustración, la angustia, la tristeza, la incertidumbre, la desmotivación, la ansiedad, la culpabilidad y, sumado a esto, conflictos generados a raíz de la convivencia familiar y el aglutinamiento. Además, la adultez joven, que es la etapa de vida en la cual podrían encontrarse las personas participantes, se caracteriza por buscar su independencia y autonomía, lo que se vio truncado a causa de la pandemia.

Estrategias de afrontamiento ante la pandemia

La llegada de la pandemia de COVID-19 fue un hecho sin precedentes que cambió por completo la vida de la humanidad a nivel mundial. En Costa Rica y en la Universidad Nacional, el confinamiento fue repentino y no hubo preparación previa, lo que generó incertidumbre. Inicialmente se suspendieron las actividades cotidianas por un tiempo, pero este se prolongó mientras

aumentaban los casos de personas infectadas y hospitalizadas. El estrés ante las malas noticias aumentó la ansiedad y el miedo, lo que dio lugar a diferentes formas individuales de afrontar esta situación histórica.

Según Slaikeu (1996), la crisis es un momento en el que "todo está en el límite", un momento de trastorno y desorganización causado por el fracaso de los recursos que se tenían para manejar los nuevos desafíos. Después de surgir una crisis, se puede desarrollar una forma positiva de reorganización o un deterioro psicológico, lo cual depende de la gravedad, los recursos personales y sociales disponibles. Este autor define las crisis circunstanciales como aquellas que son accidentales o inesperadas y provocadas por algún factor ambiental, como una pandemia. La crisis de un miembro de la familia puede afectar a los demás miembros, o un solo miembro puede experimentar la crisis por toda su familia.

Bronfenbrenner (1979), citado por Slaikeu (1996), describe tres suprasistemas relevantes para la conducta de enfrentamiento. El microsistema se refiere a la familia y al grupo social inmediato, el exosistema a la estructura social, como el entorno laboral, las personas cercanas y las estructuras gubernamentales comunitarias. Y el macrosistema aborda los valores culturales y sistemas de creencias. Según la teoría de la crisis, la familia es el principal proveedor de apoyo, aunque los demás sistemas también pueden apoyar o agravar la situación.

La coyuntura pandémica obligó a la humanidad a confinarse como medida de seguridad para evitar el contagio. Esto requirió un ajuste a una nueva cotidianidad con distanciamiento social, uso de mascarillas y nuevas rutinas de socialización, siguiendo los lineamientos sanitarios determinados por las autoridades de salud mundiales y nacionales, quienes a su vez no tenían claro cómo proceder. Todo esto trajo consigo implicaciones emocionales diversas, determinadas por las condiciones socioeconómicas.

Bueno, al principio, los primeros meses, como desde marzo 2020 hasta mayo 2020, mmm me sentía como muy sola, muy aislada y tal vez procesando todo esto había con mucho estrés también, entonces y

también este miedo y esta incertidumbre de, ¿qué va a pasar? ¿cómo se van a llevar las cosas? Después ya al tiempo como que ya fui aceptando muchas cosas, entonces lo tomé como una forma buena, empecé pensar en mejorar y trabajar en mí misma durante ese tiempo. Entonces traté de tomarle una forma positiva y más bien fue bueno, sí, me sentía agobiada con muchas cosas, me sentía agobiada, estresada y en algunos momentos sí me sentía triste y sola, pero traté por lo general de llevarlo de una forma positiva. También me alegró mucho los cambios que pude notar en mí, que también pensaba que si no hubiese pasado lo de la pandemia, no hubiese podido notar esto en mí y cambiar esto, o tal vez que me pasaran esas cosas hizo que valorara más ciertas situaciones (V, sede Heredia, entrevista individual).

No sé, al principio era muy difícil, la verdad, por también porque al principio vivía, me tuve que ir de nuevo a mi casa, no me podía concentrar por el ruido que se iba, la señal o todo eso, pero después me vine para acá, cerca de la U, y a veces, también los trabajos como que lo le dañan mucho a uno y yo, de hecho, he trabajado mucho en eso porque yo soy una persona que estando mucho tiempo en trabajo y a veces paso encerrada todo el día el departamento y me suelo a poner mal la verdad, o sea, el estrés, cansancio, o sea, me siento sola y de hecho lo que he hecho es como agarrar un día a la semana para mí, solamente para mí, que son los días domingo, trabajo mucho en eso para poder sentirme un poco mejor, porque la verdad solamente pienso yo de verdad, considero, no sé, solo hacer trabajos, me daña mucho (...) Este, me gusta mucho salir con amigos a andar en bicicleta, o sino, ir al río, la verdad son las dos cosas favoritas que paso o paso con mi novio viendo películas o jugando juegos de mesa, no toco teléfono, la verdad no toco el teléfono, no toco computadora, paso todo el día así. (...) la verdad es como quitarme un peso de encima. Sé que ese día es solamente mío, entonces la verdad sí es de gran ayuda (KM, sede Sarapiquí, sesión de T.E).

Se evidencia en los relatos que al principio fue difícil sobrellevar la situación de la pandemia y las emociones experimentadas incluyen

incertidumbre, miedo, estrés, agobio, tristeza, soledad y cansancio. Sin embargo, la adaptación permitió continuar a pesar de las circunstancias, valorando lo que se tenía en ese momento y visualizando y aceptando los cambios en sí misma.

En cuanto a las estrategias de afrontamiento ante la pandemia, se menciona que antes no se solía expresar los sentimientos y emociones, pero durante el aislamiento se utilizó la escritura como desahogo y se recurrió a la lectura, el ejercicio en casa y la meditación para liberarse emocionalmente. También se menciona la desconexión de los dispositivos electrónicos y la desintoxicación tecnológica, y en el caso del segundo relato, se destaca que tomar un día de descanso fue una estrategia efectiva para enfrentar la experiencia vivida.

Pero en sí el leer me ha ayudado mucho, entonces siento que es como un tipo de herramienta como para.., di sacar cierto tipo de conocimientos y ponerme a reflexionar o pensar en ciertas cosas. Y como asociarlos, como di, a cosas que me han pasado o que me están pasando en el momento (F, sede Heredia, entrevista individual).

Mhm, el ejercicio en casa, no, nunca me gustó mucho, digamos ir al gimnasio, entonces intenté cómo implementar un poco ejercicio en casa y las manualidades, intenté hacer manualidades que no quedaron muy bien pero al menos eran relajantes (...). Meditar (S, sede Heredia, entrevista individual).

Siempre he sido una persona que tal vez casi no expresa como sus sentimientos o que casi no habla con los demás, entonces el hecho de escribir, una vez escribí porque sentía como que tenía que hacerlo verdad, tenía una idea en mi cabeza, entonces empecé a escribir y escribí más de lo que pensaba que tenía en mente, y me sentí muy bien en ese momento (...) (V, sede Heredia, entrevista individual).

Fue pertinente destacar las estrategias de afrontamiento ante esta pandemia que se relataron, porque esto denotó que tenían diferentes maneras de distraerse que surgieron como respuesta a la crisis, como desahogarse o

desconectarse por un momento de las malas noticias y la cotidianidad que trajo este evento mundial. También fue importante visualizar cómo, buscando su bienestar emocional y mental, idearon sus propias estrategias de afrontamiento, las cuales comenzaron a aplicar, en su mayoría, a partir del confinamiento, empezando así a enfrentar la crisis.

Yo creo que durante mi vida di por sentado mi mentalidad, mi salud mental básicamente, o mi estabilidad podría decirlo, mi estabilidad, en el colegio en algún momento tuve en los episodios, pero yo los asumí como, sin importancia con esto de la virtualidad tuve como ese encierro en mí misma, verdad, y en un momento determinado hubo una explosión de cosas que yo había manejado internamente, no había comentado con nadie y ya no pude más, tuve que buscar ayuda profesional, hablé con mis papás, trabajamos mucho, tuve que empezar a trabajar mucho en en mis hábitos, dejar muchas cosas, como por ejemplo el café, tuve que dar el café y empezar a trabajar mucho, como decía la compañera (...) en mí, (...) hace poquito, en esta semana, una de las de las cosas que he implementado es tratar de relacionarme más, porque pues di estando en la virtualidad nos hemos enfrascado mucho en las casas, en en el lugar que tenemos en preparado para toda esta situación de la virtualidad, verdad, estábamos en en una práctica de voleibol y alguien dijo primero en la universidad y les digo yo: no me acuerdo cuándo fue la última vez que he dicho primero en la universidad, porque tuve que aprender que primero era yo, que primero era mi salud mental antes que mi situación académica. Increíble porque a mí me hace mucha gracia, (...) me molesta con irme los fines de semana de fiesta, no porque me vaya el fin de semana de fiesta, sino porque tal vez él ve que yo fin de semana no esté como ahí, pegada en computadora (...) he tenido que implementar mucho ese esa organización y distribución de los tiempos, también en y trabajar mucho en mí, en aceptar esos fantasmas que mencionan y está bien, tenerles miedo porque definitivamente me da mucho miedo, solo que aceptar que están, que siempre había estado, solo que hasta ahora los los hasta ahora salieron o surgieron y trabajar en que no me consuma,

que es todo el proceso que he llevado desde hace como dos años (PR, sede Sarapiquí, sesión de T.E).

Sin lugar a duda la salud mental se vio afectada debido a la pandemia. En el relato anterior se evidencia cómo un conjunto de factores emocionales fueron los causantes de una "explosión" interna que surgió gracias al encierro y al ensimismamiento, generando un conflicto entre la narrativa de la salud mental versus la salud epidemiológica. Las estrategias de afrontamiento en ese caso comenzaron por la búsqueda de ayuda profesional y, a raíz de ello, se produjeron otros cambios que realizó esta persona, incluyendo el entendimiento de que primero estaba ella, su salud y estabilidad mental, antes que los deberes académicos.

De la misma manera, se les preguntó si lograban identificar aspectos positivos o ganancias secundarias como resultado de la pandemia. En algunos casos, la respuesta fue afirmativa. Entre los relatos se encontraron el autoconocimiento, los proyectos personales a futuro, la organización, la responsabilidad, el valorar lo que se tiene y tomar un respiro después de vivir de manera acelerada antes del confinamiento.

Me he puesto a pensar más, o sea, como pensar bien ciertas cosas de mi vida, cómo di qué voy a hacer el otro año, o di para donde voy, porque nunca realmente antes me había puesto a pensar como en mis metas como tal. O sea, como proyectos a futuro (...) al estar tan encerrado acá como que sí, diay, me voy como conociendo y di ¿qué sería bueno para mí que sería malo para mí? Entonces, como autoconocimiento (F, sede Heredia, entrevista individual).

Sí, me ha ayudado a ser más organizada y responsable, me ha ayudado a ver que uno no puede tomar las cosas o a las personas por sentado. Emm, positivo, me he logrado conocer un poco más, porque antes como que estaba muy acelerada, entonces nunca me tomé el tiempo para decir como esto me hace sentir triste, esto me gusta, esto no me gusta, no sé, como estaba tan acelerada todo el tiempo, no, no me tomaba como esos respiros, digamos, y ahora sí (S, sede Heredia, entrevista individual).

Este, creo que lo único así que he hecho es reunirme por lo menos con mis amigos, al menos una vez al mes, este y tener mis días libres donde no me voy a estresar por nada la universidad, porque eso también me genera mucho estrés... (Ke, sede Sarapiquí, entrevista individual).

En relación con las citas anteriores, se encontró una similitud con un estudio realizado por Bello, Martínez, Peterson y Sánchez, que muestra como principales estrategias de afrontamiento positivas la aceptación y el crecimiento personal, ya que influyeron positivamente en todas las dimensiones del bienestar psicológico de la comunidad estudiantil universitaria. Esto sugiere que aceptar la realidad de una situación estresante puede abrir la posibilidad de considerar al estresor como una oportunidad de crecimiento (Bello et al., 2021).

Evidenciar en los relatos lo que han logrado cambiar, aprender, conocer y hacer durante la pandemia, a costa de la pérdida de contacto físico, la cercanía con seres queridos, el aislamiento e incluso el ensimismamiento, en lo que sin duda ha sido uno de los eventos más relevantes que ha ocurrido en el mundo, merece la pena voltear la mirada para observar cómo los seres humanos son capaces de adaptarse y encontrar estrategias de afrontamiento que les permiten sobrellevar de una mejor manera la situación, permitiéndoles equilibrar su salud mental y emocional.

En conclusión, este estudio destaca una afectación académica causada por la pandemia y el cambio sin precedentes que implicó. La falta de acceso a recursos y conocimientos tecnológicos a los que la pandemia obligó a recurrir generó frustración, estrés, tristeza, desmotivación y ansiedad, entre otros. Además, las expectativas de las personas participantes al ingresar a la universidad se vieron truncadas no solo a nivel académico, sino también social. La falta de socialización con compañeros de manera presencial influyó en la realización de trabajos y en la vinculación con compañeros y docentes, así como con amistades fuera de la universidad, generando la necesidad y el deseo de encontrarse físicamente. A nivel familiar, se produjeron conflictos, aglutinación y alteración del ciclo vital. Por otro lado, entre las estrategias de afrontamiento a

destacar, sobresale la priorización de la salud mental ante la situación académica detonada por la crisis.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES, COMENTARIOS, RECOMENDACIONES O PROPUESTAS

Conclusiones

- Existió la necesidad de una adaptación a una nueva realidad, al cambio, trascender de la presencialidad a la virtualidad representó para algunas de las personas participantes un reto en cuanto a no conocer las plataformas digitales o no conocer cómo se utilizaba ciertos dispositivos tecnológicos, ya que nunca habían tenido que recurrir a estas herramientas ni recibido clases virtualmente, sin embargo se percibe como ganancia secundaria el aprendizaje sobre estas plataformas y el uso de dispositivos para un futuro en el campo laboral.
- Se confirma una afectación en el área académica causada por el cambio abrupto a clases virtuales, pues fue un periodo de adaptación donde no había claridad en cuanto al futuro, cómo transitar por esta fase, a la vez incertidumbre de cuánto tiempo duraría. Esto trajo consigo consecuencias negativas en cuanto a la atención brindada a las clases, así como a la motivación de permanecer en estas, provocando incluso la deserción por parte de algunos estudiantes. A esto se le sumó un aumento en la carga académica, mezclada con quehaceres que debían realizar al estar en sus casas. Esto generó un deseo de volver a recibir clases presenciales.
- La pandemia evidenció una desigualdad en el acceso a conexión a internet y herramientas tecnológicas que se volvieron necesarias para poder continuar con sus estudios, pues no todas las personas tenían el ingreso económico suficiente para obtenerlas, vivían en lugares de difícil acceso a internet, se les obligaba a encender cámaras lo que afectaba su conexión, o no tenían un espacio físico en sus casas donde poder recibir las clases.
- Entre las emociones más comunes ante la coyuntura de la pandemia por COVID-19 fueron la incertidumbre, frustración, ansiedad, estrés, desmotivación, tristeza y el miedo a contagiarse o contagiar a seres queridos, o perderles, y no se sabía que iba a pasar en el futuro en términos sociales, económicos, sanitarios, educativos. El extrañar a sus seres queridos fue un relato presente, pues solo podían verlos por videollamadas, ya que no era conveniente visitar o estar en

contacto con personas que no convivían en la misma casa, aspecto que afectó socioemocionalmente.

- Al ingresar a la universidad en el año 2020, las personas participantes no esperaban que su experiencia universitaria se viera truncada por la pandemia, las expectativas que tenían de lo que sería la universidad no pudieron ser cumplidas, pues solamente fueron unas tres semanas de presencialidad. Esto cobra importancia pues en esta etapa universitaria no solamente se asiste a la universidad a aprender contenidos propios de cada carrera, sino también a aprender sobre la vida universitaria como tal, sobre construir relaciones y vínculos con sus pares.
- Las personas participantes indicaron en su mayoría que los compañeros que conocieron al iniciar su carrera, en las pocas semanas de presencialidad que tuvieron eran las mismas con las que hacían trabajos grupales en la virtualidad y expresaban no comunicarse con los demás, o hacerlo solo para fines académicos. Sin embargo, cuando les correspondía trabajar con otras personas, se convertía en un reto saber quién era quién, pues en ocasiones sus compañeros no encendían la cámara y no conocían con quién tenían que trabajar, siendo las tecnologías de la información una barrera para la socialización.
- Si bien es cierto la tecnología ayudó durante la pandemia a mantener vínculos con las demás personas y facilitó la continuidad del curso lectivo, también pudo haberse convertido en una barrera en cuanto a la socialización, pues ante la coyuntura pandémica las personas optaron por no verse físicamente y utilizar videollamadas o alternativas digitales que impedían una vinculación.
- Se reitera la dificultad para mantener vínculos de amistad de forma virtual, pues la comunicación, aunque intentaba mantenerse disminuyó, algunas personas debieron cambiar su lugar de residencia dejando personas atrás, esto causaba un deseo por reencontrarse. Otros participantes señalaban el deseo de conocer a sus compañeros presencialmente, pues a pesar de relacionarse virtualmente, no habían tenido la oportunidad de verse.
- Se logró identificar que la relación con las personas docentes de la universidad en algunos casos era impersonal, pues se daba solamente por correo electrónico, por ejemplo, y además durante el tiempo de clases solían ser

inflexibles respecto al uso de la cámara, aunque la conexión a internet fallara. Afortunadamente también hubo casos en los que se relataron que los docentes se mostraban comprensivos respecto a las situaciones que podrían estar experimentando sus estudiantes.

- Algunos participantes mencionaron que hubo conflictos al estar todos los miembros de la familia en la misma casa, porque sentían que no tenían su privacidad, viéndose afectados los límites familiares y causando una aglutinación. Además, había unos miembros más asustados que otros y no dejaban salir a los demás o que se molestaban con quienes salían mucho. Se ve una alteración en el ciclo vital, ya que el confinamiento implicó cambios en la dinámica y en la etapa de vida de los participantes, quienes estaban en una época donde se encontraba en desarrollo su independencia y autonomía.
- A pesar de que se destacan afectaciones negativas de lo que trajo consigo la pandemia, también se pudieron visibilizar aspectos positivos o ganancias secundarias, pues a algunas personas participantes les sentó bien leer en PDF, así como también se mejoraron relaciones familiares. Otras personas indicaron que aprendieron a no dar la vida y a los seres queridos por sentado, a valorar la salud y a las personas cercanas. También el autoconocimiento, los proyectos personales a futuro, la organización, la responsabilidad, el valorar lo que se tiene y tomar un respiro después de vivir de manera acelerada antes del confinamiento pensar en metas a futuro.
- La pandemia trajo para algunas familias de las personas participantes una unión familiar que posiblemente fue obligada a causa del confinamiento, pues al estar todos sus miembros conviviendo bajo el mismo espacio sin la posibilidad de salir, se buscaban actividades para pasar tiempo de calidad juntos. Se menciona además una mayor comprensión entre familiares ante la necesidad de espacio o privacidad.
- Se destacan además algunas estrategias de afrontamiento ante la pandemia aplicadas por los participantes como lo fueron escribir, leer, realizar ejercicio en casa, meditar, hacer manualidades. Así como la importancia de dejar algunos hábitos como el tomar café e implementar nuevos como la meditación, buscar ayuda profesional en psicología y tratar de volver a relacionarse con otras personas.

Recomendaciones

- Investigar sobre la afectación en las personas docentes, ya que también pudieron haberse visto afectadas respecto a la pandemia.
- Investigar temas relacionados a la salud mental a causa de la pandemia en otros grupos poblacionales.
- Investigar sobre la relación entre la pandemia y el rendimiento académico.
- Asegurar acceso integral para todas las personas al implementar la virtualidad en el ámbito académico, ajustando la misma a los contextos de cada persona.
- Además, integrar esta opción como un apoyo educativo, sin que esta se convierta en la única alternativa.
- A la Escuela de Psicología: se recomienda implementar nuevas modalidades de graduación para optar por el título de licenciatura en psicología, como prácticas supervisadas, pasantías, pruebas de grado, entre otras.
- Se recomienda a esta entidad asimismo dar seguimiento a las personas estudiantes que evidenciaron situaciones de riesgo durante la pandemia.
- Investigar sobre los rasgos de la personalidad de las personas, por ejemplo, la timidez y la introversión y extroversión y como estas mediaron en la forma de socialización durante la pandemia.
- Investigar sobre las experiencias y vivencias relacionadas con las posibles ganancias secundarias que se obtuvieron gracias a la pandemia.
- Al Comité Ético Científico de la UNA (CECUNA): reconsiderar el tiempo que destinan a la revisión y aprobación de los TFG, pues esto implica una larga espera para comenzar el trabajo de campo y por ende para que el estudiantado se pueda graduar.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- AFP Agencia. (8 de abril de 2020). WhatsApp limita el reenvío de mensajes para frenar la desinformación sobre el coronavirus. *Teletica*.
https://www.teletica.com/coronavirus/whatsapp-limita-el-reenvio-de-mensajes-para-frenar-desinformacion-sobre-coronavirus_254486
- Alboan. (2021). *Los jóvenes y la pandemia: algunas aportaciones/comentarios del grupo de monitores de la Red de Jóvenes-Gazte Sarea de Alboan*. Observatorio Vasco de la Juventud. URL
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8172374>
- Alcántara, A. (2020). *Educación superior y COVID-19: una perspectiva comparada. Educación y pandemia: una visión académica* (pp. 75-82). Universidad Nacional Autónoma de México, Instituto de Investigaciones sobre la Universidad y la Educación.
- Antón Hurtado, F. y Román López, M. (2021). Análisis antropológico de las vivencias del paciente COVID – 19 en UCI: del miedo a la gratitud. *Cultura de los Cuidados*, 25(2). <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8015084>
- Arias, Y., Herrero, Y., Cabrera, Y., Chibás, D. y García, Y. (2020). Manifestaciones psicológicas frente a la situación epidemiológica causada por la COVID-19. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, 19.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7445895>
- Arzaluz, S. (2005). La utilización del estudio de caso en el análisis local. *Región y sociedad*, 17(32).

http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-39252005000100004

Barrón, M.C. (2020). *La educación en línea. Transiciones y disrupciones*. Instituto de Investigaciones sobre la Universidad y la Educación de la Universidad Autónoma de México. https://www.iisue.unam.mx/investigacion/textos/educacion_pandemia.pdf

Barsola, L. Suárez, M. y Arcos, J. (2020). La influencia de las TIC's en el desarrollo académico de los estudiantes universitarios en tiempos de pandemia por COVID-19. *Dominio de las Ciencias*, 6(4), 354-386. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8638132>

Bello, I., Martínez, A., Peterson, P. M. y Sánchez, L. (2021). Estrategias de Afrontamiento: efectos en el bienestar psicológico de universitarios durante la pandemia del COVID-19. *Ciencia y Sociedad*, 46(4), 31-48. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8227831>

Blanco, M. Investigación Narrativa: Una forma de generación de conocimientos. *Nueva Época*, 24 (67). <http://www.scielo.org.mx/pdf/argu/v24n67/v24n67a7.pdf>

Bouza, L., Rodríguez, N., Rodríguez, J., Salazar, N., Segura, N. (Agosto, 2022).

Protocolo institucional para la prevención del contagio de la enfermedad COVID-19, Versión 7.0, Universidad Nacional. URL: <https://documentos.una.ac.cr/bitstream/handle/unadocs/14689/Protocolo%20Institucional%20%20versi%c3%b3n%207.0.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Briancesco, M. (14 de abril, 2020). Desigualdades se acentúan entre estudiantes de universidades públicas ante la virtualización. *Seminario Universidad*.
<https://semanariouniversidad.com/universitarias/desigualdades-se-acentuan-entre-estudiantes-de-universidades-publicas-ante-la-virtualizacion/>
- Bronfenbrenner, U. (1991) *La ecología del desarrollo humano*. Paidós.
- Casasola, W. (31 de marzo, 2020). *Repensar el modelo educativo ante el COVID-19. Hoy en el TEC*. <https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/2020/03/31/repensar-modelo-educativo-COVID-19>
- Castañeda, J. (2020). *No a la virtualidad de la enseñanza universitaria*.
https://www.academia.edu/43326431/NO_A_LA_VIRTUALIDAD_DE_LA_ENSE%C3%91ANZA_UNIVERSITARIA
- Castro, N., Suárez, X. y Soto, V. (2016). El uso del foro virtual para desarrollar el aprendizaje autorregulado de los estudiantes universitarios. *Innovación Educativa*, 16(70), 23-41 pp.
<https://www.redalyc.org/pdf/1794/179445403002.pdf>
- Chehaibar, L. (2020). *Flexibilidad curricular. Tensiones en tiempos de pandemia*. Instituto de Investigaciones sobre la Universidad y la Educación de la Universidad Autónoma de México.
https://www.iisue.unam.mx/investigacion/textos/educacion_pandemia.pdf
- Chico, C. y Oda, H. (2016). *Capítulo 6: Una aproximación narrativa al consumo problemático de drogas*. En C. Rojas Jara. *Drogas. Interpretaciones y Abordajes desde la Psicología*. (pp. 107-120). Universidad Católica del Maule.

https://www.researchgate.net/publication/303688403_Drogas_intepretaciones_y_abordajes_desde_la_psicologia

Chico, E. y Estrada, M. (2010). *Los relatos de la audiencia de una función de Teatro Espontáneo. Una aproximación desde la Terapia Narrativa*. [Tesis de maestría, Universidad Mayor]. <https://es.scribd.com/document/129731871/Los-Relatos-de-la-audiencia-de-una-funcion-de-teatro-espontaneo-una-aproximacion-desde-la-terapia-narrativa-V-2>

Creswell, J.W. (2007). *Qualitative Inquiry and Research Design. Choosing Among Five Approaches*. SAGE Publications.

Cruz, M. (5 de marzo, 2021). *Covid 19 en Costa Rica: 12 momentos clave*. Amelia Rueda. URL <https://www.ameliarueda.com/multimedia/COVID-19-en-costa-rica-12-momentos-clave>

Díaz, D., Fernández, C. y Gracia, S: (2015). Una alternativa para el tratamiento del uso de drogas. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*. 18(4), 1539-1569 páginas. https://www.academia.edu/20222436/Terapia_narrativa_Una_alternativa_para_el_tratamiento_del_uso_de_drogas

Escuela de Psicología. (s.f). *Universidad Nacional*. <http://www.fcs.una.ac.cr/psicologia/index.htm>

Fernández, F. (2002). El análisis de contenido como ayuda metodológica para la investigación. *Revista de Ciencias Sociales*, 2(96), 35-53 páginas. <https://www.redalyc.org/pdf/153/15309604.pdf>

- Fernández, M., Hernández, D., Nolasco, R., De la Rosa, R. y Herrera, N. (2020). *Lecciones del COVID-19 para el sistema educativo mexicano*. Escuela de Gobierno y Transformación Pública Tecnológico de Monterrey. https://www.ieec.mx/uploads/_/originals/d0a6caa1-451f-4deb-b391-f1f5874cc6b5.pdf
- Flick, U. (2007). *Introducción a la investigación cualitativa*. Ediciones Morata, S. L.
- Fonseca-Páez, P. y Mancheno-Saá, M. (2021). Elearning un efecto inesperado del COVID 19. *Polo del Conocimiento*, 6(4), 970-994.
- Gaeta, M., Rodríguez, M. y Gaeta, L. (2022). Efectos emocionales y estrategias de afrontamiento en universitarios mexicanos durante la pandemia de COVID-19. *Educación y Educadores*, 25(1). <https://educacionyeducadores.unisabana.edu.co/index.php/eye/article/view/16485/7013>
- Garbanzo, G. (4 de mayo, 2020). Voz experta: La educación presencial no es sustituible. Universidad de Costa Rica. <https://www.ucr.ac.cr/noticias/2020/05/04/voz-experta-la-educacion-presencial-no-es-sustituible.html>
- Grande de Prado, M., García Peñalvo, f. J., Corell Almuzara, A. y Abella García, V. (2021). Evaluación en Educación Superior durante la pandemia de la COVID-19. *Campus Virtuales*, 10(1), 49-58.
- Gutiérrez, N., Mercader, I. y Padilla, D. (2021). Análisis bibliográfico sobre el sentimiento de miedo durante la pandemia de la COVID-19 en personas mayores. *International Journal of Developmental and Educational Psychology INFAD*

<https://revista.infad.eu/index.php/IJODAEP/article/view/2111>

Guzmán. T. (2020). Ante el COVID-19, la virtualidad y la tecnología son aliados del DOCINADE para continuar con oferta académica. *Hoy en el TEC*.
<https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/2020/04/22/COVID-19-virtualidad-tecnologia-son-aliados-docinade-continuar-oferta-academica>

Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. (6° ed.). Editorial Mc Graw Hill.

Kohler, C. (2008). *Narrative Methods for the Human Sciences*. SAGE Publications

Leó Paez, D., Alfaro, G.E. y Rodríguez, F. (2016). Sociometría y teatro espontáneo como metodologías para la transformación y el encuentro: Jóvenes costarricenses en contextos de violencia. *Revista Universidad en Diálogo*. 6(1), 81-94 páginas.

Ley N° 9234. (22 de abril del 2014) Ley Reguladora de la Investigación Biomédica. Diario la Gaceta N°79, San José, Costa Rica.

Linares, J. (1996). *Identidad y Narrativa*. Paidós

López-Montero, R. (2022). Experiencia de la virtualidad en extensión docente debido a la pandemia por COVID-19: El caso del proyecto de idiomas de la Sede del Pacífico de la Universidad de Costa Rica en el marco de su décimo aniversario. *Revista electrónica de las sedes regionales de la Universidad de Costa Rica*, 23(47), 142-160.
<https://www.redalyc.org/journal/666/66671467007/66671467007.pdf>

López, O. y Robles, A.L. (2021). Procesos socioemocionales de universitarios ante la escolarización remota de emergencia a causa de las medidas sanitarias por COVID-19. *Revista Latinoamericana de Estudios sobre Cuerpos, Emociones y Sociedad*, 13(36), 12-24 páginas. URL: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8026529>

Mejía, C., Rodríguez, J.F., Garay, L., Enriquez, M., Moreno, A., Huaytán, K., Huancahuari, N., Julca, A., Alvarez, C., Choque, J. y Curioso, W.H. (2020). Percepción de miedo o exageración que transmiten los medios de comunicación en la población peruana durante la pandemia de la COVID-19. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 39(2). http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002020000200001

Mendoza, D. y Gómez, M. (2012). Influencia de la virtualidad en la deserción de estudiantes en la Universidad Nacional Abierta y a Distancia. UNAD – CEAD, Yopal (Casanare – Colombia). *Revista de investigaciones UNAD Bogotá - Colombia*. (1), 163-183 páginas. <http://web.b.ebscohost.com/una/remotexs.co/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=4&sid=d3506c6d-bd40-486e-a430-569daea97325%40pdc-v-sessmgr05>

Ministerio de Salud. (2020). Caso confirmado por COVID-19 en Costa Rica. URL <https://www.ministeriodesalud.go.cr/index.php/prensa/42-noticias-2020/400-caso-confirmado-por-COVID-19-en-costa-rica>

Ministerio de Salud. (2020). Gobierno presenta plan de medidas para fin y principio de año. URL <https://www.ministeriodesalud.go.cr/index.php/prensa/42-noticias-2020/814-gobierno-presenta-plan-de-medidas-para-fin-y-principio-de-ano>

Minuchín, S (1974). *Familias y terapia familiar*. Editorial Gedisa.
<https://www.cphbidean.net/wp-content/uploads/2017/11/Salvador-Minuchin-Familias-y-terapia-familiar.pdf>

Monturiol, S. (2022). Estudios Generales anuncia regreso a presencialidad total en II ciclo. *UNA Comunica*. <https://www.unacomunica.una.ac.cr/index.php/mayo-2022/4026-estudios-generales-anuncia-regreso-a-presencialidad-total-en-ii-ciclo>

Moreno Márquez, G. (2021). *La universidad en tiempos del COVID*. Observatorio Vasco de la Juventud. URL <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8172374>

Muñoz, E. (2020). *El Pridena rediseña estrategias mediante la virtualización*. Universidad de Costa Rica. <https://www.ucr.ac.cr/noticias/2020/08/06/el-pridena-redisena-estrategias-mediante-la-virtualizacion.html>

Narváez, J.H., Obando, L.M., Hernández, K.M. y De la Cruz, E.K. (2021) Bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento frente a la COVID-19 en universitarios. *Univ. Salud*. 23(3):207-216. <http://www.scielo.org.co/pdf/reus/v23n3/2389-7066-reus-23-03-207.pdf>

Organización Mundial de la Salud. (2020). *Preguntas y respuestas sobre la enfermedad por coronavirus (COVID-19)*. <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses>

Organización Mundial de las Salud (2020). *Gestión de la infodemia sobre la COVID-19: Promover comportamientos saludables y mitigar los daños derivados de la*

información incorrecta y falsa. <https://www.who.int/es/news/item/23-09-2020-managing-the-COVID-19-infodemic-promoting-healthy-behaviours-and-mitigating-the-harm-from-misinformation-and-disinformation>

Organización Panamericana de la Salud. (2002). *COVID-19: Materiales de comunicación: Nueva normalidad.*
<https://who.canto.global/s/KU9AH?viewIndex=0&from=curatedView&display=curatedView>

Pedró, F. (2020). *COVID-19 y educación superior en América Latina y el Caribe: efectos, impactos y recomendaciones políticas.* Análisis Carolina.
<https://www.fundacioncarolina.es/wp-content/uploads/2020/06/AC-36.-2020.pdf>

Quezada Scholz, V. (2020). Miedo y psicopatología la amenaza que oculta el COVID-19. *Cuadernos de Neuropsicología/Panamerican Journal of Neuropsychology*, 14(1). <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7365556>

Pérez, R. y Viquez, D. (2010) Los grupos de discusión como metodología adecuada para estudiar las cogniciones sociales. *Actualidades en Psicología*, 23-24(10-11), 87-101. <https://www.redalyc.org/pdf/1332/133217282004.pdf>

Ramirez, M. (2021). Transformación digital en las Universidades: Proceso en épocas de COVID 19. *Revista Ibérica de Sistemas e Tecnologías de Informação*, E42, 593-602. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8624594>

Red Interagencial para la Educación en Situaciones de Emergencia (INEE). (2020). *Nota técnica de la inee sobre educación durante la pandemia del COVID-19*
Versión 1, Abril de 2020.
[https://reliefweb.int/sites/reliefweb.int/files/resources/Nota%20t%C3%A9cnica%](https://reliefweb.int/sites/reliefweb.int/files/resources/Nota%20t%C3%A9cnica%20de%20educaci%C3%B3n%20durante%20la%20pandemia%20del%20COVID-19.pdf)

20de%20la%20INEE%20sobre%20educaci%C3%B3n%20durante%20la%20pa
ndemia%20del%20COVID-19%20-
%20Versi%C3%B3n%201%2C%20Abril%20de%202020.pdf

Rodríguez, F.J. (2019). La pedagogía crítica latinoamericana y su elemento transformador en el Teatro Espontáneo: una experiencia de trabajo en el tema de la discriminación laboral. *Repertorio Americano* (29), 53-63 pp.

Sabah, N. (2013). *Students' Attitude and Motivation Towards E-learning. Engineering Profession Department, Palestine Technical College, Deir El-balah City, Gaza Strip, Palestine.* https://www.researchgate.net/publication/257984303_Students'_Attitude_and_Motivation_Towards_E-learning

Salgado, G. (2015). Diálogo y aprendizaje percibido en estudiantes de modalidad virtual: abordaje cualitativo en un programa universitario de Costa Rica. *RIED Revista Iberoamericana de Educación a Distancia*, 18(1), 191-211 pp. <https://www.redalyc.org/pdf/3314/331433041010.pdf>

Slaikau, K. (1996). *Intervención en crisis. Manual para práctica e investigación.* Editorial El Manual Moderno

Solano, E. (2020). La Universidad de Costa Rica y la virtualización de la docencia. *El País*. URL <https://www.elpais.cr/2020/06/29/la-universidad-de-costa-rica-y-la-virtualizacion-de-la-docencia/>

Tamayo, M.R., Miraval, Z.E. y Mansilla, P. (2020). Trastornos de las emociones a consecuencia del COVID-19 y el confinamiento en universitarios de las diferentes escuelas de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán. *Revista de*

Comunicación y Salud, 102, 343–354.

<https://www.revistadecomunicacionysalud.es/index.php/rcys/article/view/234>

Tapia, M. (2020). *El taller de carreras proyectuales en tiempos del COVID-19 / la virtualidad*. Universidad de Río Negro. Argentina.
<http://200.32.31.164:9999/ojs/index.php/debate-universitario/article/view/239/243>

Thompson, J. (s.f). *Los principios de la ética biomédica*.

Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura, e Instituto Internacional para la Educación Superior en América Latina y el Caribe. (2020) *COVID-19 y educación superior: De los efectos inmediatos al día después. Análisis de impactos, respuestas políticas y recomendaciones*.
<http://www.iesalc.unesco.org/wp-content/uploads/2020/05/COVID-19-ES-130520.pdf>

Universidad Nacional. (2017). *Misión y Visión*.
https://www.transparencia.una.ac.cr/index.php?option=com_content&view=article&id=298:mision-y-vision&catid=88&Itemid=742

Vásquez, A., Morales, H.I. y Silva, J.A. (2021). Influencia de la salud mental en el rendimiento académico de universitarios por COVID 19. *Revista Hacedor*, 5(1), 119-129. URL
<https://revistas.uss.edu.pe/index.php/HACEDOR/article/view/1935>

Von Schlippe, A. y Schweitzer, J. (2003). *Manual de Terapias y Asesoría Sistémicas*. Herder Editorial, S.L.

White, M. (2002). *Re-escribir la vida*. Editorial Gedisa. SA

White, M., y Epston, D. (1993). *Medios narrativos para fines terapéuticos*. Ediciones Paidós Ibérica, S.A.
https://www.researchgate.net/publication/49550028_Medios_narrativos_para_fines_terapeuticos

Zaldua, A. (2006). El análisis del discurso en la organización y representación de la información-conocimiento: elementos teóricos. *ACIMED*. 14(3).
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1024-94352006000300003

ANEXOS

Anexo 1: Consentimiento informado para entrevista

Nombre de la tesis: Narrativas de estudiantes de primer año de carrera de la Universidad Nacional a partir de la coyuntura por la pandemia de la COVID-19.

Estudiantes facilitadoras del proceso:

Angie Hernández Zeledón

Lisette Rodríguez Argüello

Nombre de la persona participante:

Como parte de la tesis llamada “Narrativas de estudiantes de primer año de carrera de la Universidad Nacional a partir de la coyuntura por la pandemia de la COVID-19” para la obtención del grado de Licenciatura en Psicología, de la Universidad Nacional, se pretende realizar una entrevista a las personas estudiantes de primer año de carrera de la Universidad Nacional, con el fin de conocer su experiencia respecto a la coyuntura actual.

Su rol en esta investigación implica la participación en esta entrevista en la cual se conversará acerca del tiempo transcurrido entre marzo 2020 y la actualidad. El espacio de esta actividad será en un marco de respeto y cuidado hacia su persona.

Es fundamental que conozca que durante cada momento del proceso usted estará en la libertad de decidir sobre su participación en la misma. Es decir, puede retirarse si así lo desea sin represalias de ningún tipo, pues, se parte del principio de que la participación en este estudio es totalmente voluntaria y solamente será posible si la persona participante así lo desea.

Además, las entrevistas serán grabadas por medio de audio y video, para su mejor análisis posteriormente, es importante reiterar que las personas

facilitadoras se comprometen a resguardar la privacidad de la información facilitada, garantizando su confidencialidad y anonimato.

Al hacer referencia las personas participantes, se hará uso de pseudónimos, con esto se espera que su identidad se mantenga en el anonimato y no será expuesta en ningún momento sin su permiso.

En caso de tener alguna duda sobre su participación en este proyecto o sobre la naturaleza del proyecto en sí, puede sentirse con total libertad de referirse a los siguientes correos electrónicos con las personas facilitadoras de la tesis: angieluher@gmail.com, y lisrodriguez1905@hotmail.es.

***Nota aclaratoria:** Es fundamental para los fines de este consentimiento que la persona participante haya comprendido claramente cada aspecto del documento, para eso se reitera la voluntad del equipo facilitador para atender a cualquier duda que surja tanto ahora como en cualquier otro momento de la investigación.

Nombre, cédula o DIMEX y firma de la persona participante

Fecha

Nombre, cédula y firma de la facilitadora que solicita el consentimiento

Fecha

Nombre, cédula y firma de la facilitadora que solicita el consentimiento

Fecha

Anexo 2: Consentimiento informado para sesión de Teatro Espontáneo y grupo de discusión

Nombre de la tesis:

Narrativas de estudiantes de primer año de carrera de la Universidad Nacional a partir de la coyuntura por la pandemia de la COVID-19.

Estudiantes facilitadoras del proceso:

Angie Hernández Zeledón

Lisette Rodríguez Argüello

Nombre de la persona participante:

Como parte de la tesis llamada “Narrativas de estudiantes de primer año de carrera de la Universidad Nacional a partir de la coyuntura por la pandemia de la COVID-19” para la obtención del grado de Licenciatura en Psicología, de la Universidad Nacional, se pretende realizar una sesión de Teatro Espontáneo, con el grupo Triqui-Traque: UNA compañía de Teatro Espontáneo, y un grupo de discusión a las personas estudiantes de primer año de carrera de la Universidad Nacional, con el fin de conocer su experiencia respecto a la coyuntura actual.

Su rol en esta investigación implica la participación en estas sesiones de Teatro Espontáneo, y grupo de discusión, en las cuales se conversará grupalmente acerca del tiempo transcurrido entre marzo 2020 y la actualidad. El espacio de esta actividad será en un marco de respeto y cuidado hacia su persona.

Es fundamental que conozca que durante cada momento del proceso usted estará en la libertad de decidir sobre su participación en la misma. Es decir, puede retirarse si así lo desea sin represalias de ningún tipo, pues, se parte del principio de que la participación en este estudio es totalmente voluntaria y solamente será posible si la persona participante así lo desea.

Además, las sesiones de Teatro Espontáneo y de grupo de discusión serán grabadas por medio de audio y video, para su mejor análisis posteriormente, es importante reiterar que las personas facilitadoras se comprometen a resguardar la privacidad de la información facilitada, garantizando su confidencialidad y anonimato.

Al hacer referencia a las personas participantes, se hará uso de pseudónimos, con esto se espera que su identidad se mantenga en el anonimato y no será expuesta en ningún momento sin su permiso.

En caso de tener alguna duda sobre su participación en este proyecto o sobre la naturaleza del proyecto en sí, puede sentirse con total libertad de referirse a los siguientes correos electrónicos con las personas facilitadoras de la tesis: angieluher@gmail.com, y lisrodriguez1905@hotmail.es.

***Nota aclaratoria:** Es fundamental para los fines de este consentimiento que la persona participante haya comprendido claramente cada aspecto del documento, para eso se reitera la voluntad del equipo facilitador para atender a cualquier duda que surja tanto ahora como en cualquier otro momento de la investigación.

Nombre, cédula o DIMEX y firma de la persona participante
Fecha

Nombre, cédula y firma de la facilitadora que solicita el consentimiento
Fecha

Nombre, cédula y firma de la facilitadora que solicita el consentimiento
Fecha

Anexo 3: Guía de entrevista y sesión de Teatro Espontáneo y grupo de discusión

Sesiones de Teatro Espontáneo:

¿Quiénes han sentido que algo cambió en su proceso de formación educativa con la pandemia? ¿De qué forma?

¿Cómo ha sido la relación con sus compañeros/as de la universidad durante la pandemia?

¿Han sentido que la forma en que se relaciona con sus amigos/as ha cambiado? ¿De qué forma?

¿Cómo han sentido que han sido los vínculos durante la pandemia?

¿Ha cambiado la forma en la que se relaciona con sus familiares durante la pandemia?

Grupo de discusión:

¿Qué es esto que estamos viviendo? ¿qué significa para usted la situación que estamos viviendo?

¿Qué ha significado para ustedes la coyuntura desde marzo del 2020 a la actualidad?

¿Cómo ha sido este tiempo de confinamiento? ¿cómo lo han vivido?

¿Cómo han respondido frente a la situación? ¿qué ha significado? ¿cómo han reaccionado? ¿Cómo lo han manejado?

Entrevista semiestructurada:

¿Qué ha significado para usted la coyuntura desde marzo del 2020 a la actualidad?

¿Cómo ha vivido usted el tiempo de pandemia?

¿Cree que el confinamiento ha influido en su experiencia o proceso académico?,
¿de qué forma?

¿Cómo han sido sus relaciones con las personas docentes durante este tiempo
de pandemia?

¿Cómo han sido sus relaciones con compañeros/as o amigos/as de la
universidad desde marzo de 2020?

¿Cómo han sido sus relaciones con amigos/as fuera de la universidad desde
marzo de 2020?

¿Cómo han vivido en su familia esta pandemia? ¿Cómo ha sido la dinámica
familiar?

¿Ha habido cambios a nivel familiar?

¿Cómo se ha sentido usted durante el confinamiento?,

¿Qué herramientas o soluciones ha tomado para manejar las emociones a raíz
de la pandemia?

¿La pandemia le ha dejado algo positivo? ¿Qué?

Anexo 4: Propuesta de calendarización de las actividades que se efectuarán

Fases	Etapas	Fechas aproximadas de realización
Planificación y elaboración del anteproyecto de investigación	Realización de anteproyecto.	Julio, agosto y septiembre 2020.
	Aprobación de anteproyecto ante la Escuela de Psicología.	Septiembre 2020.
	Aprobación de la investigación ante el CECUNA y CONIS.	Agosto 2021.
Entrada al escenario	Selección de personas participantes.	Septiembre de 2021.
	Trabajo de campo.	Diciembre de 2021 a junio 2022.
Análisis de la información y elaboración de documento final	Análisis de resultados.	Enero 2022 a marzo 2023.
	Realización de informe final.	Marzo - abril 2023.