



PROYECTO DE INVESTIGACIÓN P-UI-02-2022

INFORME FINAL

IMPACTO DE LOS PROCESOS DE REINVENCIÓN ACADÉMICA GENERADOS POR
LA PANDEMIA POR COVID-19 EN LA SALUD MENTAL DE LAS PERSONAS
ESTUDIANTES DE LAS CARRERAS DE EDUCACIÓN DE LA UNIVERSIDAD FLORENCIO
DEL CASTILLO, SIQUIRRES, LIMÓN, COSTA RICA, 2022.

ALEJANDRA TENORIO MADRIGAL

EDUCACIÓN

SIQUIRRES

AGOSTO 2022

Contenido

Resumen.....	3
Introducción	4
Referente teórico-conceptual.....	11
<i>Salud mental</i>	12
<i>Sistemas/estructuras educativas universitarias en Costa Rica</i>	16
<i>Educación Superior en tiempos de Covid-19 (reinención académica)</i>	18
Metodología	22
Principales resultados o hallazgos de la investigación	22
<i>Procesos de reinención académica generados por la pandemia por COVID-19.</i>	23
<i>Efectos de la reinención académica en los componentes básicos de la salud mental.</i> ..	27
<i>Autoestima.</i>	29
<i>Autonomía</i>	31
<i>Autorrealización</i>	32
<i>Factores ambientales</i>	33
<i>Estrategias de afrontamiento para un mejor manejo de las dinámicas académicas surgidas por el Covid-19.</i>	37
Conclusiones.....	40
Referencias.....	45

Resumen

La Universidad Florencio del Castillo (UCA) optó por la educación virtual como mecanismo para mantener al día las tareas y necesidades educativas, esto trajo consigo una serie de situaciones en la salud mental de las personas estudiantes que se indagan en la investigación, es por ello que se establece el objetivo de analizar el impacto de los procesos de reinención académica generados por la pandemia por COVID-19 en la salud mental de las personas estudiantes de las carreras de Educación de la Universidad Florencio del Castillo, Siquirres, Limón, durante el mes de junio del 2022, por medio de un estudio cuantitativo de tipo no experimental transversal que brindó información a través de un cuestionario de 60 ítems de preguntas abiertas y cerradas. Se determinó que, la mayoría de estudiantes encuestados ingresan a la universidad en la modalidad virtual lo que disminuye de forma importante sus efectos en la salud mental, describen que la organización y disciplina son fundamentales para lograr un buen aprendizaje. La población señala como puntos altos en su salud mental su autonomía, autoestima y factores asociados a la familia y comunidad; como punto bajo, su autorrealización, pues se vio afectada a partir de las medidas de restricción impuestas por el gobierno durante la pandemia. Se identifican estudiantes que admiten vivir altos índices de ansiedad y dentro de las principales estrategias de afrontamiento a la reinención académica se encuentra la constante actividad física, ejercicios mentales y espirituales e identifican a la familia como principal sistema de apoyo.

Palabras Clave: psicología, bienestar del estudiante, educación superior, cambio social, entorno educacional.

Abstract

The University Florencio del Castillo (UCA), opted for virtual education as the most appropriate techniques to keep up with tasks and educational needs; this brought with it a series of situations in mental health of the students that become the aim of the research, that is why it looks to analyze the impact of the academy reinvention generated for Covid 19 pandemic in the mental health of students of the education careers at Florencio del Castillo University, Siquirres, Limón, during June 2022, through a quantitative cross-sectional research that expects the recompilation of information through a 60 items test of open ended and closed ended question. It was determined the majority of students surveyed enter the university in the virtual modality which significantly decreases its effects on mental health, describe that organization and discipline are fundamental to achieve good learning. The population indicates their mental health, their autonomy, self-esteem and factors associated with the family and community as high points; on the other hand, its self-realization as low point, because it was affected by the restriction measures imposed by the government during the pandemic. Students who admit to living high rates of anxiety are identified and among the main coping strategies to academic reinvention is the constant physical activity, mental and spiritual exercises and identify the family as the main support system.

Keywords: psychology, student well-being, higher education, social change, educational environment.

Introducción

La llegada del virus Covid-19 al país, al igual que en el resto del mundo, generó atrasos y limitaciones en distintas áreas del desarrollo. El mejor ejemplo de ello ha sido el sector educativo. En ese contexto, los países implementaron distintas estrategias en la búsqueda de las mejores opciones para no limitar ni privar a las personas del derecho humano de la educación. En Costa Rica, a pesar de las dificultades que atravesó el país en términos de seguridad social y otras, el sector educativo implementó procedimientos que buscaban, precisamente, garantizar el acceso innegable a la educación. El sector universitario debió sumarse a esta realidad e implementar métodos que les aseguraran a las personas jóvenes y adultas continuar con los planes de estudios de sus carreras.

La Universidad Florencio del Castillo (UCA), optó por la educación virtual como mecanismo para mantener al día las tareas y necesidades educativas y, si bien es cierto, a pesar de que vivimos en una época en la que la tecnología y la virtualidad son parte del diario vivir, esto trajo consigo una serie de situaciones que acercaron a las personas a la educación pero que, a su vez, generó en ellas otras condiciones que precisamente se tornan los objetos del presente estudio.

La salud mental abarca una amplia gama de actividades directa o indirectamente relacionadas con el componente de bienestar mental incluido en la definición de salud que da la Organización Mundial de la Salud, OMS: “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (OMS, 2021). Incluye, por tanto, las capacidades para afrontar las tensiones normales de la vida, trabajar de forma productiva y fructífera y para hacer contribuciones a la comunidad. En enero del 2020, la Organización Mundial de la Salud (OMS) declaró el brote de la enfermedad por el nuevo coronavirus 2019 (COVID-19) como una emergencia de salud pública de importancia internacional. La OMS afirmó que existe un riesgo alto de diseminación de la enfermedad por COVID-19 a otros países en todo el mundo. En marzo del 2020, tras una evaluación la OMS decidió que COVID-19 puede ser caracterizado como una pandemia.

Cuando llega la pandemia el mundo vive una situación excepcional por el avance de la que denominan la primera pandemia global de la historia.

En este nuevo contexto, caracterizado por una total alteración de la rutina socio-familiar y el enfrentamiento a una enfermedad con altos niveles de contagio, se hace necesario profundizar sobre sus efectos psicológicos, así como las estrategias a desarrollar para favorecer la salud mental personal y comunitaria (Ribot, Chang y González, 2020).

A medida que los países aplicaron medidas para restringir los movimientos con el fin de reducir el número de infecciones por el virus de la COVID-19, cada vez más personas están cambiando radicalmente la rutina cotidiana. Generando nuevas realidades del teletrabajo, el

desempleo temporal, la enseñanza en casa y la falta de contacto físico con familiares, amigos y colegas que requirieron tiempo para acostumbrarse.

De acuerdo a la OPS (2021), el miedo, la preocupación y el estrés son respuestas normales en momentos en los que nos enfrentamos a la incertidumbre, o a lo desconocido o a situaciones de cambios o crisis. Así que es normal y comprensible que la gente experimente estos sentimientos en el contexto de la pandemia COVID-19; Específicamente en Costa Rica, con el fin de estudiar el impacto de la pandemia del COVID-19 en la salud mental de la población en el país, el Ministerio de Salud, la Caja Costarricense de Seguro Social (CCSS) y tres universidades públicas comenzaron a partir de octubre del 2020, con una serie de investigaciones dirigidas a la ciudadanía en general, a personas trabajadoras de la salud y a personas adultas mayores (Ministerio de Salud, 2021). La investigación permitió entender con profundidad el impacto cognitivo, conductual, emocional y físico del COVID-19 en la población en general, así como el riesgo percibido y el miedo al contagio, la capacidad y estrategias de afrontamiento de las personas. Es importante mencionar este estudio pues la investigación indagará en el cumplimiento de medidas sanitarias y respeto de la burbuja social, también explorará las afectaciones y estrategias actuales y a futuro en el ámbito educativo bajo modalidades de educación presencial, a distancia, virtual y mixta.

De acuerdo con los resultados obtenidos en este estudio,

“los estados depresivos en la población costarricense aumentaron en un 50% desde el inicio de la pandemia en marzo pasado” (UNED, 2020). El estudio fue realizado con una muestra de 6 786 personas, quienes completaron un cuestionario en línea, durante el periodo comprendido entre el 9 al 29 de octubre del 2020. Estas conclusiones suceden a la primera investigación realizada del 30 de marzo al 31 de marzo de este año. Ahora bien, la investigación del virus por Covid-19 es algo que durante algunos años será prioridad en muchas áreas de estudio, no solo de la salud, por lo que, se puede decir que no ha pasado el tiempo suficiente para determinar los efectos a mediano y largo plazo en muchas áreas de la salud, económicas y sociales que generó la invasión de este virus al mundo. Sin embargo, desde las medidas para contrarrestar el impacto del mismo, en el año 2020 se pudo visualizar que uno de los efectos más contraproducentes de esta situación sería de forma directa en la salud mental de las personas; el encierro, las dificultades económicas, el temor al contagio, el temor a la muerte, procesos de duelo repentinos y en ocasiones, más de una pérdida en una sola familia, tarde o temprano iba a significar un golpe emocional y mental en el ser humano.

Para el sector educativo; tanto para las personas que se dedican a la educación y para los y las estudiantes la carga psicoemocional trastoca otros niveles que solo quienes están inmersos en estos procesos pueden vivenciar, la presencialidad de la educación se vio afectada al 100%, lo que generó, tanto en el sector docente como en el estudiantado, cambios en sus rutinas, impactos emocionales,

alteraciones familiares, y procesos metodológicos tan distintos que muchas personas se han visto impactadas de forma negativa. Esto se puede corroborar en distintos niveles educativos, desde el preescolar hasta la educación universitaria, pero en este caso nos centraremos en la educación universitaria, pues será nuestro foco de atención a lo largo del estudio. García y Rodríguez (2021) en su investigación sobre las dificultades tecnológicas, económicas y de salud mental que afrontan los universitarios para el desarrollo de la educación remota en el marco de la pandemia del COVID-19 en Colombia, señala y evidencia que el impacto sufrido en esta población merece un espacio de estudio y atención. Las autoras realizan un estudio descriptivo a través del uso de encuestas que les permitió conocer la realidad de su población de estudio. Se centran en tres dimensiones específicas y una de ellas hace referencia a la salud mental de los estudiantes. Dentro de los resultados más relevantes se señala que;

para los estudiantes la participación en las clases presenciales, y en general las dinámicas que conlleva la enseñanza presencial, eran consideradas espacios de autonomía, que se perdieron al verse obligados a recibir todas las clases en modalidad remota. Esto desató para muchos un sentimiento de frustración que sumado a la obligación de permanecer en su casa con pocas o nulas posibilidades de salidas, estaba detonando una serie de sentimientos negativos que afectaban al estudiante en sus diferentes dimensiones (García y Rodríguez, 2021. p. 214).

Por otra parte, las autoras evidencian que la desmotivación al estudio fue uno de los principales aspectos que desencadenó bajo rendimiento académico, “las afectaciones físicas y mentales que la pandemia ha generado han sido evidentes y se han reflejado en el desempeño académico de los estudiantes (Vanegas, 2020 citado en García y Rodríguez, 2021)”.

En América del Sur igualmente, podemos resaltar el estudio realizado por Mena et al (2021), en el cual se dan a la tarea de investigar la educabilidad y salud mental de estudiantes universitarios salvadoreños en tiempos de Covid-19. Este es un estudio cuantitativo transversal de alcance correlacional que contó con una muestra de 1,550 universitarios salvadoreños de 25 instituciones, quienes respondieron un cuestionario en línea, dando como resultado algunos elementos que se mencionan a continuación: Mena et al (2021) indican que” la mayoría de los universitarios percibe que la calidad de la educación que recibe y su salud mental es peor o mucho peor en comparación con el período previo a la cuarentena” (p.25). Por otra parte, cabe destacar que “el estado emocional de los universitarios fue mayormente desfavorable, la mayoría manifestó síntomas moderados,

severos o extremadamente severos de depresión, ansiedad o estrés” (Mena et al, 2021. p. 28). Se evidencia además un resultado escandaloso donde, el equipo investigador afirma que “en toda la sintomatología explorada, más de la mitad de las y los participantes se encuentra en el grupo en riesgo” (Mena et al, 2021. p. 28). Lamentablemente una de las conclusiones más claras del estudio se enfatiza en que:

Además del impacto adverso de la pandemia común a toda la población, la mayor cantidad de síntomas emocionales en los jóvenes y universitarios se puede explicar por su etapa en el ciclo vital, el impacto del cambio abrupto en la metodología educativa, la incerteza por el futuro (Sahu, 2020, citado en Mena et al, 2021) y el corte en las relaciones sociales y las actividades de ocio (Son et al., 2020, citado en Mena et al, 2021. p. 33).

De acuerdo con los resultados presentados en estos dos estudios se puede destacar que efectivamente el estudiantado se ha visto afectado de forma directa en su salud mental debido a la educación virtual.

En esta investigación específica, surge la necesidad de revisar cómo este cambio de estrategia pedagógica y metodológica que se desarrolla a través de la virtualidad ha impactado de una u otra forma la salud mental de las personas estudiantes inscritas en las carreras de educación de la UCA en la Sede Siquirres durante el mes de junio del año 2022. Como institución de educación superior es necesario elaborar y desarrollar proyectos de investigación que aporten al país conocimiento e innovación acorde a los cambios sociales que nos rodean; De tal manera, los resultados del estudio permiten generar insumos teóricos y actuales sobre estas carreras, tomando en cuenta que, el educador costarricense ha sufrido de diversas problemáticas en su salud mental desde la llegada del Covid-19, por lo que, conocer la situación de la población estudiantil desde etapas tempranas en su futuro que hacer permite elaborar estrategias de atención y prevención al auto cuidado de la misma. Por otra parte, cabe destacar que la UCA es una de las pocas universidades privadas que contempla en su plan de estudios de las carreras de Educación un curso completo sobre la importancia de la atención a la Salud Mental del docente y el estudiante, por lo que, los resultados acá presentados serán de alta congruencia con el perfil del estudiante en carreras de educación. el plan de estudios de algunas puesto que, tal como lo implementa su plan de estudios, es necesario que el profesional de la docencia contemple la salud mental del educador y del estudiante dentro del proceso de formación y desarrollo del aprendizaje. Ahora bien, aunque la población de estudio es pequeña, lo que impide hacer generalizaciones estadísticas y considerar los resultados representativos; es probable que brinde algunos indicios de la realidad en salud mental en la región del Caribe, lo que atañe de forma directa

al país en general, puesto que, como se determinará más adelante, la salud mental es un problema social que afecta a un territorio que todavía busca subsanar las consecuencias del Covid-19.

Este producto brinda a la comunidad universitaria de Siquirres de Limón, un acercamiento a la realidad en salud mental de la zona. Por otra parte, el desarrollo de este estudio implicó la creación de un instrumento que permite la recopilación de información contemplando las distintas variables que competen a la salud mental de la población de interés, por lo que, este podrá ser un elemento de uso académico que facilite el desarrollo de otras investigaciones con objetivos semejantes o inclusive, si se deseara en algún momento ampliar a la población meta.

En conclusión, a pesar de que para el año 2022 muchos de los efectos sociales y económicos del Covid -19 en el país han mejorado, los efectos físicos, emocionales y psicológicos de las personas que vivimos la realidad 2020-2021 sumado a los cambios en la modalidad educativa puede que aun estén presentes; por ello es que surge la necesidad de responder la siguiente cuestión: **¿Cuál es el impacto de los procesos de reinversión académica generados por la pandemia por COVID-19 en la salud mental de las personas estudiantes de las carreras de Educación de la Universidad Florencio del Castillo, Siquirres, Limón, Costa Rica durante el mes de junio del año 2022?**

Con esta pregunta como base del proceso investigativo, se pretende que a través de la aplicación de un formulario o encuesta virtual las personas estudiantes de la Sede de Siquirres activas en el mes de junio del año 2022 puedan expresar cuál ha sido su vivencia y consecuencias del cambio en el proceso educativo universitario y a la vez, apoye a responder los objetivos de investigación:

Analizar el impacto de los procesos de reinversión académica generados por la pandemia por COVID-19 en la salud mental de las personas estudiantes de las carreras de Educación de la Universidad Florencio del Castillo, Siquirres, Limón, durante el mes de junio del año 2022; además de sus objetivos específicos que se detallan a continuación:

1. Describir los procesos de reinversión académica generados por la pandemia por COVID-19 de las personas estudiantes de las carreras de Educación de la Universidad Florencio del Castillo, Siquirres, Limón,
2. Determinar los efectos de la reinversión académica en los componentes básicos de la salud mental: autoestima, autorrealización, autonomía, y factores ambientales de las personas estudiantes de las carreras de Educación de la Universidad Florencio del Castillo, Siquirres, Limón, durante el mes de junio del año 2022
3. Caracterizar las estrategias de afrontamiento desarrolladas para un mejor manejo en el cambio de las dinámicas académicas surgidas por el Covid-19 por las personas estudiantes de las carreras de Educación de la Universidad Florencio del Castillo, Siquirres, Limón, durante el mes de junio del año 2022

Dichos objetivos se basan en que es necesario conocer sobre los principales impactos en la salud mental de cada una de las personas encuestadas, así como también, las principales estrategias de afrontamiento que han logrado desarrollar a lo largo del período académico y procesos de cambio social que ha generado la llegada de la pandemia por Covid-19. Afirmando que La Organización Mundial de la Salud define la Salud Mental como “un estado de bienestar en el que la persona realiza sus actividades y es capaz de hacer frente al estrés normal de la vida, de trabajar de forma productiva y de contribuir a su comunidad. En este sentido positivo, la salud mental es el fundamento del bienestar individual y del funcionamiento eficaz de la comunidad (OMS, 2021). De tal manera, se entiende que el estado saludable de la mente y las emociones no se relacionan directamente con una afección mental o trastorno psiquiátrico, por el contrario, se demuestra que, la Salud Mental consiste en un espacio equilibrado de factores individuales y sociales que generan la mayor productividad del ser humano. Por otra parte, La Política Nacional de Salud Mental de Costa Rica 2012-2021, explica por su parte que, “la salud mental está determinada por factores que promueven o tienen un impacto negativo en la salud. Se identifican cuatro; los biológicos, ambientales, sociales-económicos-culturales, y servicios y sistemas de Salud (Política Nacional de Salud Mental 2012-2021, p. 18). De acuerdo con lo anterior, al desarrollar el concepto, se hace énfasis en el término de la salud en distintos niveles, no solo en lo mental, lo que permite entender cómo los cambios evolutivos han hecho que muchas personas y grupos sociales hayan modificado sus conductas, pensamientos y sentimientos ante las circunstancias que les rodean. Tal como sucedió con la aparición del virus Sars CoV 2 o Covid 19, el cual generó un cambio drástico en el proceso biológico y natural del ser humano, al modificar y obligar al organismo a adaptarse o acoplarse a las consecuencias del virus. Además, obligó a que el ser humano, “social por naturaleza” según Aristóteles, sufriera períodos de confinamiento prolongados y que rompiera por completo las normas y estructuras sociales elaboradas desde siglos atrás; el aislamiento social tuvo como consecuencia principal que todos los procesos económicos y de desarrollo se reconstruyeran y se trabajara con nuevas estrategias mediadas por la tecnología y poco contacto humano, lo que desencadenó cambios abruptos de conceptualización de la realidad. Tal es el caso del espacio educativo.

En Costa Rica se procedió desde el 16 de marzo 2020 “con la suspensión general a nivel nacional de las lecciones del sistema educativo público y privado, desde preescolar hasta la educación diversificada (Ministerio de Educación Pública. 2020). La educación Universitaria no fue la

excepción, esto a pesar de la autonomía de la que gozan las instituciones de educación superior pública y privada en nuestro país. Esta medida de suspensión de la presencialidad desencadenó que todo el ciclo educativo 2020 se desarrollara bajo la modalidad virtual y a distancia, y en el caso específico de la Universidad Florencio del Castillo esto se ha mantenido hasta el cierre del II Ciclo 2022; obligando tanto al personal docente como estudiantil a acoplarse a nuevos métodos de enseñanza-aprendizaje.

Lo anterior encamina a la comprensión de que la educación a virtual trae consigo una serie de situaciones que sugieren ser elementos de estudio desde la perspectiva de la salud mental; entendiendo que la educación procede desde la responsabilidad y compromiso de las personas docentes bajo un sistema de teletrabajo y de los estudiantes en una disciplina autorregulada de cumplir con todos las asignaciones sin la guía directa del profesor/a.

Para la población estudiantil se entiende que las diferencias en cuanto a los cambios en el proceso educativo no deben ser muy distintos a lo vivido por el personal docente durante este período de pandemia. Sin embargo, tal y como lo menciona González (2020),

La percepción del estudiante sobre su capacidad para enfrentar exitosamente las exigencias académicas, pueden generar pensamientos y emociones negativas, afectación física como sueño, dolor de cabeza, ansiedad, desconcentración, desorganización y problemas de adaptación. Se encuentra que hay una relación proporcional entre el autoconcepto académico y la susceptibilidad al estrés (p.167).

Además de los efectos emocionales o psicológicos ya mencionados, se debe destacar otro factor que ha sido fundamental en el proceso de la educación a la distancia; la tecnología, puesto que muchos de los estudiantes no cuentan con un equipo informático y de internet que les permita suplir sus necesidades y esto puede aumentar los niveles de estrés, ansiedad y frustración ante la realidad de no poder cumplir con sus asignaciones de una manera más adecuada. Si bien es cierto, la pandemia por Covid 19 ha obligado al mundo entero a adaptarse a una nueva realidad , por esta razón surge la necesidad de estudiar desde este enfoque los efectos de estos cambios en la Sede de Siquirres, no solo por la educación virtual si no que, también se debe tomar en cuenta que a más de años de la llegada del virus a Costa Rica, es probable que muchas personas estudiantes de la Universidad hayan pasado por el proceso de duelo y pérdida de algún familiar, amigo o conocido, debido al virus del Covid 19, generando consecuencias emocionales que van más allá de la educación virtual, del distanciamiento y otros efectos de la educación a distancia. Por otra parte, muchas otras personas probablemente ya fueron diagnosticadas como positivas y según Ramírez et al (2021):

Los pacientes diagnosticados con COVID-19 o sospecha de estar infectados pueden experimentar emociones intensas y reacciones comportamentales, además de miedo, aburrimiento, soledad, ansiedad, insomnio o rabia. Estas condiciones pueden evolucionar en desórdenes como depresión, ataques de pánico, TEPT, síntomas psicóticos y suicidio, especialmente prevalentes en pacientes en cuarentena, en quienes el estrés psicológico tiende a ser mayor (p.10).

Cabe señalar que, a pesar de que muchas personas que han sido positivas del virus no han presentado mayores complicaciones de salud física, se puede decir que las consecuencias psicológicas o emocionales presentan efectos más prolongados e inclusive permanentes, y a pesar de ello, tanto los y las estudiantes deben continuar con sus actividades comunes una vez que pasa el período de confinamiento, dejando de lado todo efecto psicoemocional que se haya desarrollado durante la enfermedad.

Para la Universidad Florencio del Castillo puede resultar muy enriquecedor conocer la situación en Salud Mental de los futuros profesionales que han debido someterse a este cambio educativo, lo que permitirá obtener un panorama más claro de los efectos de la reinención académica en la población estudiantil.

Referente teórico-conceptual.

La llegada al país del virus por Covid-19 en el año 2020, generó una alteración en la vida de todos los seres humanos. No solo por los eventos en el riesgo de la salud pública en cuanto a síntomas y malestares físicos, sino que también, obligó a la mayoría de sectores sociales en el mundo entero a realizar una de las cosas que pocas veces se han visto a lo largo de la historia; la obligatoriedad del aislamiento, y con esto las limitaciones para trabajar, estudiar, socializar y realizar muchas de las actividades comunes a las que todos los seres humanos estaban acostumbrados.

Algunos períodos de cuarenta fueron más largos o cortos en diversos países según su realidad y estrategias políticas en cuanto al manejo del virus Covid-19; pero sin importar el tiempo específico del período, ha sido necesario revisar cómo las limitaciones que generó el virus en el desarrollo de la cotidianidad afectaron de forma directa la salud mental de la mayoría de las personas. A continuación, se presentan una serie de elementos teóricos y conceptuales que permiten fundamentar el análisis de la realidad vivida por las personas estudiantes de las carreras de educación de la Universidad Florencio del Castillo, Sede Siquirres, Limón, Costa Rica.

Salud mental

Antes del año 2020 se vislumbraba la Salud Mental como un factor de la salud que merecía la misma atención que la salud física, esto debido a la incesante preocupación de nuestro sistema de Salud Pública al analizar el importante aumento de casos de afectación en la salud mental de las personas costarricenses. Para el año 2012, se crea la Política Nacional de Salud Mental 2012-2021 (2012),

En donde se definen los principios, los enfoques, los lineamientos y el plan de acción de Salud Mental para el país. Dicha política se hace con base en el análisis de la situación nacional por determinantes, y con el apoyo de varios sectores e instituciones, lo que permite el desarrollo de acciones intersectoriales e interinstitucionales; que en su conjunto contribuyan a fortalecer la Salud Mental, prevenir la discapacidad temprana asociada a los trastornos mentales, mediante un abordaje oportuno, con calidad y calidez, de aquellos factores o situaciones en el ámbito comunitario que ponen en riesgo la Salud Mental y la vida de las personas (p. 9).

La necesidad de crear políticas públicas específicas para la salud mental no solo obliga y permite al sector gubernamental y social generar pautas específicas para la detección, prevención y atención en la salud mental. Si no que, también genera un llamado a la conciencia del y la costarricense al tomar en cuenta la salud mental como un factor determinante en la atención a la salud.

Por primera vez en Costa Rica se crea un espacio para revisar y dialogar sobre la salud mental en el país, lo que estableció una ruta de análisis sobre los diversos elementos que pueden intervenir en la afectación de la salud de los y las costarricenses. Este grupo de expertos de la salud mental establecen que existen cuatro factores determinantes de la salud y que todos ellos pueden ser de beneficio o perjuicio de la salud mental. “Los determinantes de la salud son aquellos factores que mejoran o amenazan el estado de salud de una persona o una comunidad” (Política Nacional de Salud Mental 2012-2021, 2012. p. 35). Dichos elementos se clasifican en biológicos, ambientales, sociales, económicos y culturales; y los relacionados con sistemas y servicios de salud. Cada uno se define de la siguiente manera:

Determinante	Características
Determinantes biológicos:	Elementos de la salud, tanto física como mental, que se desarrollan dentro del cuerpo humano como consecuencia de la biología básica y de aspectos orgánicos de la persona, como podría ser la carga genética, el proceso de envejecimiento, los sistemas internos del organismo, estructura poblacional (envejecimiento) y otros
Determinantes ambientales:	aspectos relacionados con el ambiente en general, como el ambiente humano que modifica el estado de salud de las personas. Se entiende por ambiente humano al espacio donde vive una persona o grupo humano y que incluye los elementos naturales, materiales e institucionales que condicionan su existencia.
Determinantes sociales, económicos y culturales:	Aspectos sociales y económicos en las que se desenvuelven la persona y los grupos sociales, que tienen efecto positivo o negativo, sobre su salud mental, incluye entre otros, los estilos de vida, decisiones individuales, hábitos alimentarios, uso de medicamentos y drogas ilícitas, niveles socialmente tolerados de castigo físico, tipos de familia, prácticas religiosas, vivencias y prácticas de la sexualidad, recreación, organización social y existencia de redes de apoyo, ingreso económico y equidad en su distribución, nivel educativo, empleo, recreación, participación política, razón de dependencia, nivel de satisfacción de necesidades básicas, políticas públicas y organización de las instituciones gubernamentales.
Determinantes relacionados con sistemas y servicios de salud:	aspectos relacionados con el acceso, equidad, cobertura de atención, personal de Salud Mental, cantidad, calidad, naturaleza, oportunidad, uso, relación con las personas usuarias, disponibilidad de recursos materiales, insumos médicos, medicamentos y organización de los servicios

Fuente: Política Nacional de Salud Mental 2012-2021, 2012. pp. 36-37.

Tener claridad de dichos determinantes es fundamental al momento de estudiar la salud mental de una población específica, debido a que, desde este precepto se debe aclarar que es imposible analizar la salud mental únicamente como un factor de la salud individual, sino más bien en muchos de los casos se aborda desde un sentido más colectivo o comunitario, por lo anterior, se entiende, que la llegada del virus por Covid-19 y la alteración en el sector social de las diversas comunidades influenciara de forma directa en la salud mental de las personas que viven durante estos cambios sociales.

El abordaje de la salud desde sus determinantes requiere explicar de forma específica qué se entiende por salud mental. La Organización Mundial de la Salud (OMS), establece que la Salud

Mental es “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (OMS, 2021, párr 1). Dicho concepto permite romper con el mito de que la salud mental gira en torno a la ausencia de enfermedades mentales, por lo que, la OMS bien señala que la salud mental se relaciona con el bienestar integral de un ser humano. Entendido como “el estado de la persona en el que se le hace sensible el buen funcionamiento de su actividad somática y psíquica según la Real Academia Española (2022).

Ahora bien, y a pesar de que la OMS establece una descripción muy puntual de la salud mental, es necesario ahondar más en ello, tomando en cuenta nuevamente lo que desarrolla la Política Nacional de Salud Mental (2012-2021), donde se indica que salud mental puede definirse de distintas formas dependiendo de la realidad y el contexto en que se desenvuelva la persona, sin embargo para Costa Rica y de acuerdo con la Comisión Nacional de Salud Mental (2012), esta “se entiende como un proceso de bienestar y desempeño personal y colectivo caracterizado por la autorrealización, la autoestima, la autonomía, la capacidad para responder a las demandas de la vida en diversos contextos: familiares, comunitarios, académicos, laborales y disfrutar de la vida en armonía con el ambiente (p.34)”. El desarrollo de un concepto basado en la realidad costarricense permite una mayor visualización de lo que es y se necesita en apoyo a la salud mental del país. De tal manera es que desde esta óptica, cada costarricense deberá elaborar su propio proceso de bienestar integral apoyado en sus herramientas individuales y a su vez, influenciado por sus vivencias y factores sociales.

Dentro de estas herramientas individuales se describe el proceso de la autorrealización, esta noción ha variado según las perspectivas filosóficas y psicológicas en las que se ha fundamentado desde años atrás, es por ello que se pueden identificar diversos autores haciendo énfasis en lo que realmente significa para el ser humano la autorrealización, para este caso particular se toma como relevante la construcción realizada por Abraham Maslow (1954.1991) donde establece que la autorrealización está sujeta a la madurez personal

La madurez de una persona sólo acontece de un modo completo cuando sus potencialidades están desarrolladas y actualizadas plenamente. El continuo ascendente de la jerarquía de necesidades de Maslow acaba en la autorrealización, que podría decirse que es la única necesidad propiamente dicha y el estado resultante de un proceso de crecimiento infrecuente entre la población adulta (Maslow, 1954.1991 citado en Bernal 2009. p 16).

Cabe destacar que Maslow se encargó de analizar el proceso de autorrealización casi como una utopía para el ser humano, puesto que, según él, es muy limitada la población que en algún momento llega a tal nivel de madurez personal. Sin embargo, hace referencia a la necesidad incesante

de las personas de elaborar estrategias personales y sociales que le acerquen lo mas posible a la cúspide de la madurez, entre ellas el establecimiento de metas en las diversas áreas de la vida.

Otro elemento de vital importancia para la comprensión adecuada de la salud mental es aquel que tiene que ver con el desarrollo progresivo del o de la autoestima. Uno de los autores que más se enfatizó en estudiar el constructo de la autoestima ha sido Rosenberg (1965) el cual definió la autoestima,

Como un fenómeno interpersonal derivado de la percepción de sí mismo y los ideales sociales y culturales. Mientras menos discrepancia exista entre ambos, la autoestima será mayor; por el contrario, a mayor discrepancia, la percepción de valía del individuo será negativa y habrá menor autoestima (Rosenberg 1965, citado en Jurado et al. 2015, p. 18).

De tal manera es que, Rosenberg (1965) determina el proceso de construcción de la autoestima como un conjunto de variables de percepción personal pero además este debe estar alineado con las demandas sociales y culturales, de lo contrario pueden presentarse problemas asociados. Por otra parte, también se puede analizar a Coopersmith (1967) quien estudia y “concibe la autoestima como un juicio personal de valía, expresado en actitudes que el individuo toma hacia sí mismo” (Coopersmith 1967, citado en Núñez et al 2019, p. 106). Por lo que, al final se concluye que el asunto de la autoestima siempre va a estar definido por un aspecto de autopercepción y visualización individual.

Otro elemento de igual importancia para la salud mental está basado en el desarrollo de la autonomía de las personas, este concepto al igual que los anteriores, ha sido descrito desde diferentes referentes teóricos que han permitido a la psicología moderna utilizarlos de una forma práctica para la comprensión del ser humano. En tal caso Piaget (1974) describe como el niño desde la primera infancia empieza a elaborar su autonomía a través de las reglas e imposiciones sociales. “La autonomía queda sujeta al reconocimiento y entendimiento de determinados principios considerados correctos, a la luz de las consecuencias que su transgresión o cumplimiento implican para la vida en grupo del niño (Piaget 1974, citado en Galindo 2012.p. 29). Otros autores por el contrario hacen referencia a la autonomía basada en los rasgos de moralidad que mantenga cada persona, en tal caso la moral siempre va a connotar un aspecto de subjetividad y pensamiento individual Kant (1961) y además, se puede comprender como la “capacidad de reflexión para evaluar, calibrar, sopesar y finalmente asignar un orden de prioridades; orden que, a su vez, responderá a pautas que revelan la

disposición moral y emocional del sujeto” (Kant 1961 citado en Álvarez, S. 2015. p. 17). De acuerdo a esto y como reflexión personal se puede decir que la autonomía es la construcción de los

límites personales basados en la moralidad y orden social que permiten a una persona desarrollarse dentro de las diversas alternativas individuales y sociales.

Ahora bien, si se analiza con suficiente detenimiento el concepto de Salud Mental establecido por la Política Nacional de Salud Mental (2012-2021), además de entenderse desde la individualidad de la autorrealización, la autoestima y la autonomía hace énfasis en que se debe evaluar el contexto en el que se desenvuelva la persona. Esto es de crucial relevancia para la presente investigación debido a que, como se mencionó desde un inicio, la llegada del Covid-19, generó un cambio crucial en las dinámicas sociales, económicas, familiares, educativas, laborales entre otras.

Sistemas/estructuras educativas universitarias en Costa Rica

Resulta necesario realizar un apartado que explique de una manera más tangible el trabajo que realiza el sistema educativo universitario y la importancia que este tiene en la actualidad en el país. En tal caso, es necesario que se contemple de forma específica qué es o a qué se refiere la Educación Universitaria. Desde la UNESCO (1997) se entiende que “la educación superior está conformada por los programas educativos posteriores a la enseñanza secundaria, impartidos por universidades u otros establecimientos que estén habilitados como instituciones de enseñanza superior por las autoridades competentes del país y/o sistemas reconocidos de homologación” (Sistema de Información de Tendencias Educativas en América Latina (SITEAL), 2019. P.1) Esto significa que la educación universitaria está contemplada por aquellos programas de estudio que buscan generar espacios físicos que permitan a la población desarrollarse o especializarse en algún estudio de su interés.

El SITEAL (2019) destaca a Costa Rica como uno de los países que ha logrado mantener la educación superior como un eje permanente del desarrollo y cultura del país, a pesar de los cambios y variables sociales que se han dado en las últimas tres décadas. El sector de la educación superior en Costa Rica en la actualidad se basa en un sistema público y privado al que tienen acceso cualquier tipo de persona sin importar género, rango social o económico.

En décadas recientes, en común con muchos países, se ha dado un rápido crecimiento en la participación, sobre todo debido a la expansión del sistema universitario privado. Tal crecimiento es necesario en la medida que el mercado laboral y la economía de Costa Rica evolucionan para dar un mayor énfasis a habilidades de nivel superior y a industrias más

centradas e intensivas en el conocimiento (Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos, 2017.p.19).

Resulta interesante hacer énfasis en que el sistema educativo superior del país está basado en dos modalidades educativas pero que, buscan el mismo objetivo;

Costa Rica aparenta poseer un sistema de educación superior de sectores público y privado paralelos, el cual se define como aquel en que las universidades, aunque diferentes entre sí, tienen el mismo peso a nivel nacional y ofrecen educación de valor equivalente (Blanco, 2019. p. 4).

Actualmente existe una segregación importante en cuanto al sistema Público y Privado “existen sólo 5 instituciones de educación superior públicas, en comparación con 53 instituciones de educación superior privadas y 6 internacionales” (PEN 2019 citado en Blanco 2019 p. 4). Cabe destacar que las casas de enseñanza superior a pesar de contar con cierto grado de autonomía en cuanto a la libertad de generar una oferta académica basada en sus intereses o intereses del país; también existe la regulación y supervisión de ambos sistemas.

Las universidades públicas en Costa Rica son reguladas por el Consejo Nacional de Rectores (CONARE), el cual está conformado por los rectores de las universidades estatales del país (CONARE, 2018). Por otra parte, las universidades privadas están reguladas por el Consejo Nacional de Enseñanza Superior Universitaria Privada (CONESUP). (Blanco, 2019. p. 4).

De esta forma y con la incesante inquietud de alcanzar altos estándares educativos es que, la universidad privada ha venido desarrollando estrategias que le permitan acercarse cada vez más a las exigencias del sistema público y que pueda de alguna manera, ser accesible a todas las personas.

Cabe señalar que “las universidades privadas son costeadas por los propios educandos, poseen sus políticas y estructuras de planes de estudio según cada institución” (Consejo Nacional de Rectores 2004). De tal manera es que, la universidad privada mantiene la posibilidad de flexibilizar sus ofertas y políticas según sus propias necesidades. Sin embargo, tal y como se mencionó anteriormente el CONESUP juega un papel crucial en la educación de este tipo puesto que este debe “garantizar que los estudiantes que se matriculen en las universidades privadas costarricenses reciban

una educación universitaria de excelencia, que sea congruente con la propuesta curricular aprobada por el CONESUP” (Blanco, 2019. pp. 4-5).

En conclusión, el sistema educativo superior en Costa Rica ha evolucionado con el pasar de los años y la historia del país, pero no es hasta la década de los 2000 cuando la educación universitaria pasa de ser un sistema monopolizado por el sector público a cada vez más posibilidades de educación privada, la cual, cuenta con libertad y organización de ofertas educativas basadas en sus principios y necesidades; todo esto en continua supervisión por los entes encargados que buscan que la educación superior en Costa Rica eleve sus estándares de calidad.

Educación Superior en tiempos de Covid-19 (reinención académica)

La pandemia por Covid-19 generó que la educación superior en muchos lugares del mundo cambiara en las diversas plataformas y escenas de enseñanza. Esto debido al tiempo de aislamiento indefinido que se vivió en cada uno de los países pero que, la educación en todos los niveles debió continuar a pesar de la realidad social que se ha vivido desde la aparición del virus. La educación universitaria no fue la excepción, por el contrario, “las universidades se vieron abocadas a la suspensión de los procesos de enseñanza-aprendizaje en su modalidad presencial y su continuidad en formato virtual” (Pérez et al. 2021. p. 332). Esto significó muchos cambios a nivel educativo e individual de los sectores involucrados. LA UNESCO (2020) señala que:

Muchas dosis de voluntarismo por parte de los docentes convirtieron los espacios de sus hogares en improvisadas aulas, al tiempo que, obligados por las circunstancias, se adentraron en el entorno de las tecnologías educativas. En la otra cara de la moneda se encontraban los estudiantes que sumaron a la incertidumbre propia de la extraordinaria situación, la de tener que enfrentarse y adaptarse a una modalidad telemática que exigía de ellos mayor compromiso y disciplina (Pérez et al. 2021, p. 332).

Todo esto sumado al cambio inesperado al que docentes y estudiantes sin capacitación y/o formación en educación a distancia o virtual deberían afrontar y ejecutar con el fin de cumplir con lo necesario; y ojalá manteniendo los estándares de la educación presencial.

Este paso se ha tenido que afrontar por profesores y estudiantes en caliente, es decir, dando una respuesta de emergencia sin tener tiempo para realizar un rediseño integral de unas

asignaturas que se pensaron para ser impartidas y cursadas de forma presencial (o semipresencial en el mejor de los casos) y sin poder planificar ni asegurar que todos los actores contaban con los medios tecnológicos mínimos requeridos, las competencias digitales necesarias y unas actitudes proclives al cambio (García, 2020. p. 2).

La educación virtual o a distancia no era una novedad en la mayoría de centros educativos de enseñanza universitaria, sin embargo, eso no implica que todos los cursos que se programan de forma presencial puedan transformarse de un momento a otro a modalidad virtual, principalmente si no se toman en cuenta la posibilidades y habilidades tecnológicas tanto de la persona docente como del grupo de estudiantes que toman la materia.

Costa Rica no fue la excepción a esta norma puesto que, a pesar de las condiciones de cambio que generó la llegada de la pandemia a todo el mundo, en el país, se debieron tomar decisiones que darían un cambio drástico en el sector educativo de cualquier nivel.

Desde el despacho de la Ministra de Educación, Guiselle Cruz Maduro; se habían emitido una serie de documentos estableciendo orientaciones prácticas para la educación a distancia, guías de trabajo autónomo, capacitaciones al personal docente y herramientas virtuales para el aprovechamiento de las TIC apelando a la innovación educativa en todas las disciplinas vinculadas con la atención estudiantil. Esto con el fin de garantizar el derecho a la educación y promover la permanencia de todos y todas en el sistema educativo (Deliyore, 2021.p. 76).

Por lo tanto, en todos los niveles y modalidades de la educación costarricense a partir de la enseñanza básica el país, debía integrar la educación virtual y a distancia como única alternativa de ejecución para mantener los programas de enseñanza, generando un cambio drástico en todas las asignaturas, pedagogías y estrategias implementadas dentro de un aula.

Para diversas universidades del país el adentrarse a una oferta virtual acostumbrada desde siempre a la presencialidad, significó un reto importante del cual aun en el presente se está estudiando todo tipo de efectos y consecuencias a corto y largo plazo. Ahora bien, teniendo claro que para la educación superior la educación virtual fue la mejor estrategia para sobrellevar el impacto por la pandemia, se debe entender lo que es la educación virtual en un primer orden. “La educación virtual

es una estrategia de alto impacto en la mejora de la cobertura, pertinencia y calidad educativa en todos los niveles y tipos de formación, debido a sus características multimediales, hipertextuales e interactivas (Morales, Fernández, & Pulido, 2016 citado en Crisol et al.2020. p.16)”. Por otra parte, se describe además que, las instituciones universitarias han encontrado en la educación virtual “un elemento clave para generar nuevos espacios de aprendizaje. La educación virtual fomenta el uso de una diversidad de plataformas y aplicaciones web utilizadas a partir de sistemas de gestión que permiten a los estudiantes lograr sus objetivos educativos (Crisol et al. 2020. p. 16)”.

Esto señala que la educación virtual ha venido a ser para la educación universitaria una posibilidad muy amplia de insertar plataformas y aplicación a través del uso del internet para apoyar en muchos sentidos a la educación. Por lo que, se puede entender que además de acercar a las personas desde cualquier latitud del mundo y con las herramientas tecnológicas adecuadas la educación virtual puede ser una nueva forma de educación y con la misma calidad de la presencialidad.

Poco se ha estudiado sobre la educación superior y la virtualidad en Costa Rica pero prácticamente todas las universidades han buscado las estrategias necesarias para acoplarse a esta nueva realidad a distancia. En el caso de la Universidad de Costa Rica, por ejemplo, desde hace algunos años se venía fomentando el uso de espacios o entornos virtuales, por lo que, al modificar el proceso de la educación se mejoró el sistema virtual, mejorando el Entorno de Aprendizaje Virtual

Entendido como un “espacio de comunicación que hace posible, la creación de un contexto de enseñanza y aprendizaje en un marco de interacción dinámica, a través de contenidos culturalmente seleccionados y elaborados y actividades interactivas para realizar de manera colaborativa, utilizando diversas herramientas informáticas soportadas por el medio tecnológico, lo que facilita la gestión del conocimiento, la motivación, el interés, el autocontrol y la formación de sentimientos que contribuyen al desarrollo personal (Universidad de Costa Rica, 2020. parra. 5).

Tal y como lo implementó la Universidad de Costa Rica, es probable que el resto de la universidades públicas y privadas se vieran en la obligación de actualizar sus entornos virtuales para dar contención a la crisis educativa que trajo consigo la pandemia por Covid 19, además del uso de plataformas comunes de reunión como Zoom, Microsoft Teams, Google meets entre otros.

En el caso de la Universidad Florencio del Castillo (UCA) desde el año 2019 se viene ampliando el conocimiento y puesta en práctica de la educación virtual, no solo como una herramienta

de apoyo a la educación tradicional si no también, como una opción educativa que va de la mano con el desarrollo tecnológico que se vive en la actualidad.

La tecnología debe ser transparente en esta nueva modalidad. Tanto los estudiantes como los profesores se deben enfocar en el aprendizaje y dejar la tecnología como una herramienta de facilitación en el proceso de enseñanza y aprendizaje. El perfil del docente es tan importante como el del estudiante: si uno de ellos no es el adecuado, esta modalidad fracasará (Siles, M. 2019. p. 20).

Se entiende entonces que desde UCA, la educación virtual tenía que establecerse para estar al día con el desarrollo de la educación y la sociedad como tal, generando un espacio real para profesionales que viven en la era tecnológica y de la que deben mantener conocimientos la presencialidad puede estar limitando. “En un modelo educativo que implemente la virtualidad, se debe incorporar métodos adecuados de aplicación, que promuevan que el aprendizaje tenga significado, validez y pertinencia” (Chacón, 2019. p.16). La educación virtual vino a dar un refrescamiento a la educación superior de tal manera en que, un aspecto que se venía considerando como fundamental en el proceso de formación de profesionales fuese obligatoria e inesperada. Sin embargo, esto no implicó para la Universidad privada, que sus bases en la educación superior fueran distintas, sino más bien disminuyó barreras de acceso y regionalización.

La UCA, proyecta su accionar en el contexto a través de mecanismos de interacción sociocultural que traspase fronteras, a fin de establecer una relación adecuada y positiva con el entorno donde se hace visible y más pleno el conocimiento, lo que lo hace esencialmente humano y ciudadano del mundo a la vez (Departamento de Desarrollo Académico y Gestión de Calidad (UCA), s.f. p. 15).

A manera de cierre es necesario resaltar que, a pesar de que la educación superior en nuestro país, tanto público como privada, ha venido en los últimos años desarrollando herramientas basadas en las TIC, en búsqueda de mejorar y acrecentar sus modelos pedagógicos y ofrecer una mejor calidad educativa, la inesperada y obligada necesidad de virtualizar por tiempo indefinido su oferta académica trajo consigo muchos beneficios de acceso y educación a distancia, pero también generó cambios en la realidad de las personas que estaba acostumbradas a un modelo de enseñanza y que alteró drásticamente la educación universitaria.

Metodología

La investigación se enmarcó en un enfoque cuantitativo con un diseño no experimental de tipo transversal. El estudio se llevó a cabo en la Sede de la Universidad Florencio del Castillo ubicada en Siquirres, Limón, Costa Rica. La población de estudiantes de las carreras de educación se aproximó a 1000 personas al momento del estudio. Se recopiló la información de 322 personas activas en el mes de junio del año 2022, a través de una encuesta auto aplicada en un formulario en línea. Para la organización de los datos se crearon dos matrices; la primera matriz se basó en una hoja de Excel donde se codificaron las respuestas alfabéticas en elementos numéricos, lo que permitió que eventualmente estos datos se pudieran migrar a otra matriz en el “Statistical Package for the Social Sciences” (SPSS), y de esta manera apoyarse en la herramienta para el posterior análisis de resultados. La información que no se codificó de forma numérica se organizó en cuadros de análisis basados en las variables que se necesitaron abordar. Con los datos ya procesados se realizaron pruebas de frecuencia según las distintas variables de investigación. No se consideró relevante realizar otro tipo de pruebas basados en que no se profundizó en alguna variable específica.

Principales resultados o hallazgos de la investigación

Se realiza un cuestionario auto aplicado que recopiló la información necesaria para dar respuesta a los objetivos de trabajo planteados. A continuación, se evidencian los datos basados en la información general de las personas participantes.

El total de personas que respondieron al cuestionario fue de 322 *estudiantes* de las carreras de educación se la Sede de Siquirres activas en el mes de junio del año 2022.

Tabla 1.
Datos generales

Género	Edad		Carrera que cursa		Año ingreso a carrera		
Femenino	75.2%	De 17 a 25 años	50.9%	Enseñanza Preescolar	28.9%	Antes del 2018	10.9%
Masculino	24.8%	De 26 a 35 años	29.8%	Enseñanza I y II Ciclo	31.1%	Del 2018 al 2020	39.4%
Otro	0%	De 36 en adelante	19.3%	Enseñanza Ciencias Naturales	23.9%	De 2020 al 2022	49.7%
				Enseñanza Educación Física	16.1%		

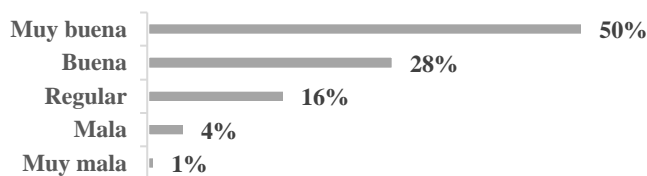
Total	100%	100%	100%	100%
--------------	-------------	-------------	-------------	-------------

La (Tabla 1) evidencia dentro de sus datos principales que la mayoría de las personas participantes se identifican en el género femenino con 75.2%, la edad que más se repite entre los rangos ofrecidos se visualiza la opción de 17 a 25 años un total de 50.9% de la población, lo que demuestra que la mitad de las personas son relativamente jóvenes; y en última instancia la segregación por carreras se determinó en un 28.9% la enseñanza a nivel preescolar, 31.1% en I y II ciclo, el 23.9% correspondió a las Ciencias Naturales y en última instancia, Educación física con 16.1%.

Procesos de reinención académica generados por la pandemia por COVID-19.

En primera instancia se les consulta a las personas participantes sobre la calificación que le darían a la Universidad Florencio del Castillo en su modalidad virtual. Los resultados a continuación;

Figura 1
Calificación a la educación virtual de la UCA.



La (Figura 1) demuestra que el 78% de las personas participantes en el estudio están satisfechos y satisfechos con la educación virtual que imparte la UCA, calificándola en su mayoría entre *buena* y *muy buena*. La (Tabla 2) evidencia las razones en las que se basan las personas para brindar su calificación, lo que del mismo modo demuestra los principales factores que intervienen en este proceso de reinención académica

Tabla 2.
Factores que inciden en la calificación de la calidad de la educación virtual en la UCA.

Factores que inciden en la calificación	Porcentaje
Métodos de enseñanza	24,9%
Capacidad de conexión	19,1%
Materiales basados en lo digital	15,5%
Tiempo de las clases	14,5%
Dispositivos tecnológicos	13,6%
Sincronicidad de las clases	12,4%

Total	100%
--------------	-------------

La (Tabla 2) demuestra cuáles han sido esos componentes que han hecho la que educación virtual sea fundamental para brindar una buena calificación a la universidad y a su vez demuestra cuáles son los principales elementos que se necesitaron a partir de la reinversión académica. En primera instancia se demuestra que los *métodos de enseñanza* del personal docentes son el principal aspecto que analizan los estudiantes al momento de brindar su calificación con un 24,9%, seguido de la *capacidad de conexión* tanto de ellos y ellas como del personal docente (19,1%), los *materiales basados en lo digital* se muestran con 15,5%, el *tiempo de las clases* 14,5%, parece ser que *uso de los dispositivos tecnológicos* no es un índice importante para calificar la educación virtual (13,6%), y el aspecto menos llamativo se vinculó con la *sincronicidad de las clases* con un 12,4%.

La inversión económica en las TICS, es uno de los elementos que al inicio de la educación virtual generó mayor incidencia en la aceptación de esta modalidad de estudio, es por ello que se les consultó a las personas sobre lo que significó para ellos y ellas tener que optar por equiparse con este tipo de recursos tecnológicos.

Tabla 3.

Significancia en la inversión económica para las TICS en la educación virtual.

Elementos significativos en la inversión	Porcentaje
Motivación	20,1%
Mayor disposición al aprendizaje	19,8%
Interés por el estudio	17,2%
Tranquilidad	15%
Seguridad	10,8%
Estrés	6,5%
Preocupación	3,8%
Miedo	2,6%
Desmotivación	1,6%
Total	100%

La población encuestada describe que la inversión económica en los elementos necesarios para la educación virtual ha resultado de significancia para ellos; se puede observar que, el principal beneficio ha sido la *motivación* hacia el estudio con un 20,1%, seguido de una mayor *disposición al aprendizaje* con 19,8%, y muy de cerca el 17, 2% señala que el *interés* por estudio también es un factor importante en este proceso. Lo que demuestra de igual manera es que, la inversión económica ha traído consigo menor significancia negativa, esto se observa en tabla donde solo el 3,8% de las

personas dice que esta situación le genera *preocupación*, al 2,6% *miedo* y un pequeño 1,6% se ha sentido *desmotivado* por estas circunstancias.

Además de la inversión económica se han visto involucrados elementos emocionales y cognitivos al pasar de la educación presencial a la virtual, esto se ve reflejado a continuación.

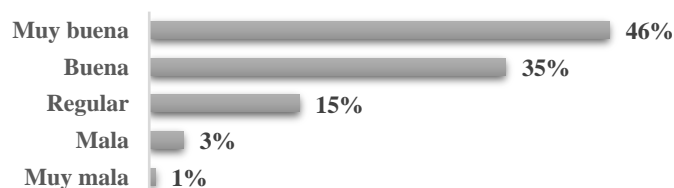
Tabla 4.
Elementos emocionales y cognitivos involucrados en el cambio de la educación presencial a virtual en mayor y menor cantidad.

Elementos emocionales y cognitivos	Menor cantidad	Mayor cantidad
Estrés	54,6%	45,3%
Motivación	32%	68%
Interés	33,9%	65,8%
Aprendizaje	37,3%	62,7%
Optimización del tiempo	23,3%	76,4%
Uso de recursos	32,6%	67,4%
Afectación psicológica	68,9%	31,1%
Inversión económica	57,5%	42,5%

La (Tabla 4) evidencia aquellos elementos emocionales y cognitivos que se han visto involucrados en el proceso de la reinversión académica, cabe señalar que de forma general los participantes en el estudio se muestran muy optimistas con esta modalidad educativa. El 54,6% señala menores índices de *estrés*, el 68% describe sentir mayor motivación, el 65,8% demuestra mayor *interés* y mayor *aprendizaje* con un 62,7% respectivamente, el 76,4% dice que optimizan de mejor manera su *tiempo* al igual que el *uso de los recursos* (67,4%), el 68,9% indica que esta modalidad de estudio genera menor *afectación psicológica* y al consultar por la *inversión económica* a nivel general, no solo por los recursos tecnológicos, el 57,5% indica que este porcentaje es menor que en la educación presencial.

Se consultó también por algunos elementos relacionados a las habilidades y capacidades docentes en la virtualidad, esto se visualiza en lo siguiente

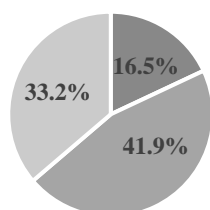
Figura 2.
Calidad de las personas docentes.



En cuanto a la calidad del personal docente de las carreras de educación de la Sede de Siquirres de la UCA, las personas encuestadas dicen en un 81% que los docentes son *buenos y muy*

buenos. Por otra parte, se les consultó si consideran necesario que este grupo de docentes se capacite más en la enseñanza virtual.

Figura 3
Necesidad de capacitación del docente en educación virtual.

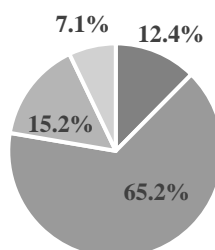


■ Si ■ No ■ Tal vez

La (Figura 3) señala que el 41,9% de las personas encuestadas dicen *no* sentir la necesidad de que el personal se capacite más en la educación modalidad virtual. Sin embargo, un importante 33,2% señala que *tal vez* sea necesaria la capacitación y un 16,5% dice que *si* es necesaria.

Se consultó sobre la afectación que puede generar en el estudiante no tener al docente tan cerca como lo permite la presencialidad. Esto lo demuestra la (Figura 4).

Figura 4
Afectación emocional por la lejanía del docente en la virtualidad.

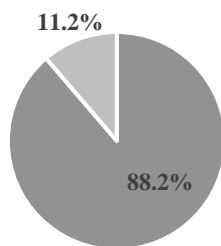


■ Si ■ No ■ Tal vez ■ NR

Un recurso como el apoyo cercano del docente ha sido uno de los elementos a considerar en la reinversión académica, el gráfico 4 demuestra si la población encuestada se ha sentido afectada por la lejanía del docente en la virtualidad. El 65.2% dijo *no* sentirse afectado, el 15,2% dice que *tal vez*, un 12,4% dice que *si* se ha visto afectado y el 7,1% restante prefirió no responder a la pregunta.

En última instancia se consultó a las personas sobre el hecho de no trasladarse a las instalaciones universitarias en la virtualidad y su significancia.

Figura 5
Significancia del no traslado a las instalaciones universitarias.



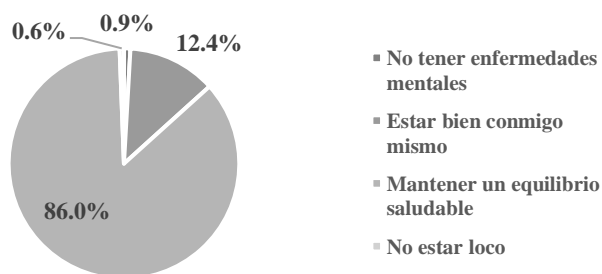
■ Positivo ■ Negativo

La Figura 5 señala que el 88,2% de las personas indica como un aspecto *positivo* el no tener que trasladarse a las instalaciones universitarias y el 11,2% lo determina como *negativo*. Las razones principales, y que no se anotan en el gráfico, de este porcentaje están relacionadas a los elementos de optimización del tiempo y recursos económicos, puesto que muchas personas residen fuera de la zona de Siquirres y esto les ahorra tanto tiempo como dinero.

Efectos de la reinversión académica en los componentes básicos de la salud mental.

En primera instancia fue necesario considerar el concepto que maneja la población sobre la “Salud Mental” para poder ahondar en cada una de sus variables y cómo se ha visto afectada por la reinversión académica en tiempos del Covid-19.

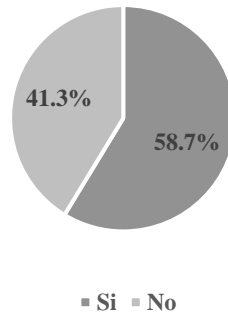
Figura 6
Concepto de Salud Mental de las personas participantes.



La población participante coincide en un 86% que el concepto que más se ajusta a lo que es la salud mental está centrado en *mantener un equilibrio saludable* en todas las áreas de la vida, seguido con un 12,4% que señala que para ellos significa *estar bien consigo mismos*, el 0,9% dice que es *no tener enfermedades mentales* y el 0,6% es *no estar loco*.

Se consulta a las personas sobre la consideración de que a partir de la llegada del Covid-19 y todas las consecuencias que trajo consigo se deterioró su salud mental, La (Figura 7) describe las respuestas.

Figura 7
Deterioro de la Salud Mental desde la llegada del Covid-19.



La población de estudiantes encuestada afirma en un 58,7% que su salud mental *si* se deterioró a partir de la llegada del Covid-19, mientras que un 41,3% dice lo contrario.

Se les consultó a las personas sobre cuáles consideran ellos y ellas fueron los elementos que más se deterioraron en su salud mental a través de la llegada de la pandemia por Covid-19.

Gráfico 8
Elementos más afectados en la Salud Mental por la llegada del Covid-19.



Las personas estudiantes encuestadas señalan tres elementos como los principales factores que influyeron en el deterioro de la Salud mental de las personas, el primero de ellos es la problemática que se desencadenó por la *situación económica* con un 13,7%, un 13% habla de la *ansiedad* y un 12,4% habla acerca del *cansancio o desgaste mental*. Cabe destacar que, un 8,8% habla de la *depresión* como uno de estos elementos. Entre las situaciones menos mencionadas se describen las personas que *ya sufrían de deterioro en la salud mental* con 4,4%, las personas con *ideas suicidas* con 2,3% y en última instancia se considera que los problemas con los vecinos fuese un elemento relacionado al deterioro de la salud mental.

Por otra parte, se les consultó a las personas si consideran que al día de hoy sufren algún tipo de secuela emocional o psicológica a partir de todo lo vivido por el Covid-19; detalles en la (Tabla 5).

Tabla 5
Secuelas emocionales o psicológicas a partir de la llegada del Covid-19.

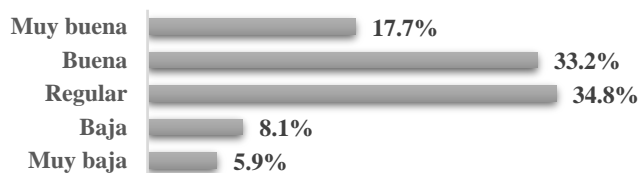
Secuelas	Porcentaje
Ansiedad	21,8%
Miedo a contagiarse	18,5%
Dolores físicos	17,7%
Depresión	11,9%
Problemas de movilidad	2,5%
Otros	16,5%
Total	100%

Resulta interesante como una parte de la población estudiantil señala que a partir de los efectos generados por el virus del Covid-19, al día de hoy sufren algunas secuelas, entre ellas: el 21,8% señala que sufre de *ansiedad*, un 18,5% presenta *miedo de contagiarse*, el 17,7% dice que sufre de *dolores físicos*, un 11,9% habla de *depresión*, un pequeño 2,5% tiene *problemas de movilidad*, pero un importante 16,5% dice que sufre *otro tipo de secuelas* que no están contenidas en las opciones anteriores.

Autoestima.

Se contempló la autoestima como uno de los elementos fundamentales de la Salud Mental; de tal forma, se les solicitó a las personas que calificaran su nivel de autoestima a partir de la llegada del Covid-19, y los elementos que justifican su respuesta.

Figura 9.
Nivel de autoestima a partir de la llegada del Covid.19.



Se indica en el gráfico 9 que el 34,8% de las personas se identifica con una autoestima *regular* a partir de la llegada del Covid-19, indicando cierto grado de afectación, un 33,2% dijo que su autoestima es *buena*, el 17,7% menciona sentir una *muy buena* autoestima, solo el 14% de los participantes se identificó entre *baja* y *muy baja*.

La (Tabla 6) evidencia las razones en las que se basan las personas para dar su calificación sobre su autoestima.

Tabla 6

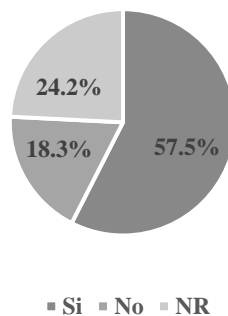
Elementos relacionados con el estado de su autoestima a partir del Covid-19.

Elementos	Porcentaje
Cumplimiento de metas	11,7%
Emociones	10,9%
Pensamientos	10,5%
Apariencia física	9,9%
Confianza en usted mismo	8,7%
Control de sus emociones	8,6%
Valor propio	8,5%
Realización personal	8,5%
Decisiones	8,4%
Ser la persona que quería ser	6,3%
Valor que recibía por parte de otras personas	4,8%
Reconocimiento de las emociones de otros	3,3%
Total	100%

Dentro de los principales elementos que identifican las personas como factores relacionados a su nivel de autoestima a partir de la llegada del Covid-19 se encuentra en primer lugar el *cumplimiento de metas* con un 11,7%, las *emociones* con 10,9%, *los pensamientos* con 10,5%, seguido de la *apariencia física* con 9,9%, *confianza en usted mismo* 8,7%, *el control de las emociones* muy cercano con 8,6%, *valor propio* y *realización personal* con 8,5%, *las decisiones* 8,4%, *ser la persona que quería ser* 6,3%, el *valor que le daban otras personas* 4,8% y en última instancia el *reconocimiento de las emociones* con 3,3%.

Tomando en cuenta lo señalado en la (Tabla 6), se les preguntó a las personas si lograron realizarse como personas a partir de la llegada de la pandemia.

Figura 10.
Realización como persona a partir de la pandemia.

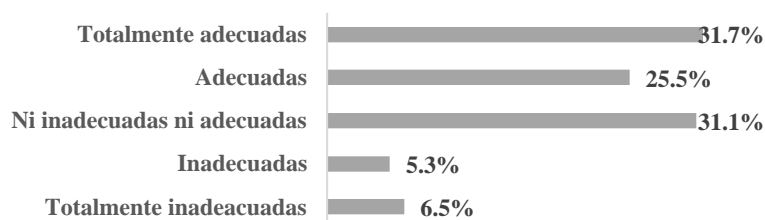


El 57,5% de las personas señalan que, si se han realizado como personas, un importante 24,2% prefirió *no responder* la pregunta y un 18,3% dijo *no* haberse realizado.

Autonomía

Otro elemento necesario para determinar la salud mental es la autonomía, de tal manera se consultó por elementos relacionados a ello a partir de la llegada del Covid-19, uno de las principales situaciones que evidenció la autonomía de la población por el seguimiento de las restricciones impuestas para evitar el contagio. La (Figura 11) detalla.

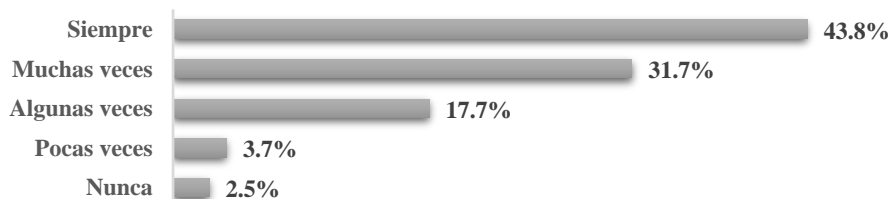
Figura 11.
Percepción de las medidas de restricción en tiempos de Covid-19.



La (Figura 11) demuestra que la población se encuentra dividida en cuanto a la percepción que posee sobre las medidas de restricción en tiempos de covid-19, un 31,7% de las personas señala que estas medidas son *totalmente adecuadas* pero un porcentaje muy semejante (31,1%) dice que las mismas no fueron *ni inadecuadas ni adecuadas*, el 25,5% explica que fueron *adecuadas*, solo el 5,3% señaló las medidas como *inadecuadas* y el 6,5% dijo que fueron *totalmente inadecuadas*.

Tomando en cuenta la percepción que tuvo la población participante en cuanto a las medidas de restricción, se les consultó sobre el acatamiento de las mismas.

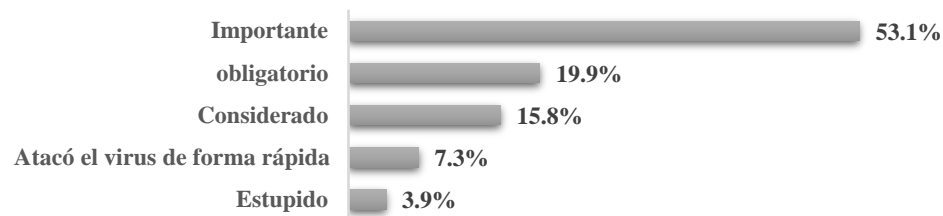
Figura 12
Frecuencia de acatamiento de medidas de restricción durante la pandemia.



Las personas encuestadas señalan en un 43,8% señalan que *siempre* acataron las medidas de restricción, el 31,7% dijo que *muchas veces* las respetaron, un 17,7% señaló que *algunas veces* si lo hicieron y otras no, el 3,7% lo realizó *pocas veces* y solo el 2,5% decidió no hacerlo *nunca*.

Fue importante conocer las razones por las que las personas cumplieron o no las restricciones.

Figura 13.
Razones para cumplir las medidas de restricción.

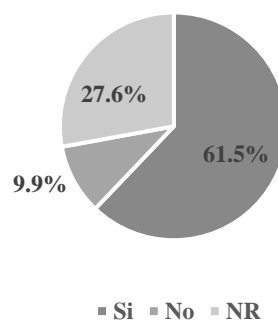


Las personas explican en un 53,1% que el cumplimiento de las medidas se basó en su *importancia*, el 19,9% en la *obligatoriedad*, un 15,8% dijo hacerlo por *consideración* a las demás personas, un 7,3% lo hizo para *atacar el virus de forma rápida* y un 3,9% indicó que las seguir las medidas fue *estúpido*.

Autorrealización

Desde la llegada del virus por Covid-19 muchas de las personas han señalado que sus proyectos y metas se vieron interrumpidas o debieron cambiarse, esto también se les consultó a las personas participantes.

Figura 14.
Interrupción de metas y proyectos desde la llegada del Covid-19



La (Figura 14) demuestra que el 61,5% de las personas dice que sus metas y proyectos *si* fueron interrumpidas debido a la pandemia, un 27,6% prefirió *no responder* a la pregunta y un 9,9% dijo que *no* vivió esta situación.

Fue necesario conocer cuáles fueron las principales emociones que se presentaron al no poder cumplir esos proyectos o metas.

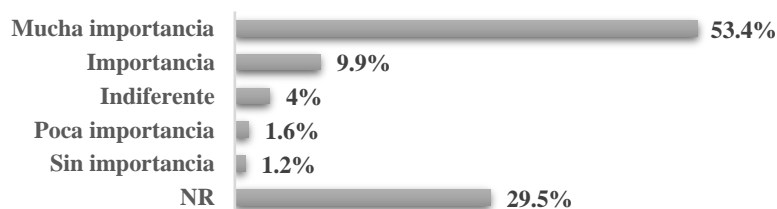
Tabla 7
Emociones a partir del incumplimiento de metas o proyectos

Emociones	Porcentajes
Frustración	19,5%
Tristeza	17,2%
Ansiedad	15,2%
Angustia	13%
Incertidumbre	12,3%
Depresión	8,7%
Miedo	7,8%
Culpa	6,3%
Total	100%

La (Tabla 7) evidencia que la emoción que más se presenta en la población que debió interrumpir sus proyectos o metas debido a la pandemia por Covid-19 se basó en la *frustración* (19,5%), seguido de la *tristeza* con 17,2%, la *ansiedad* se presenta con 15,2%, el 13% de las personas indica sentir *angustia*, el 12,3% habla de *incertidumbre*, un 8,7% habla de la *depresión*, un 7,8% sintió miedo y un 6,3% habla de la *culpa*.

En última instancia, se consultó sobre la medida de importancia que tiene para la población encuestada el cumplimiento de metas u objetivos en su vida.

Figura 15.
Importancia del cumplimiento de metas

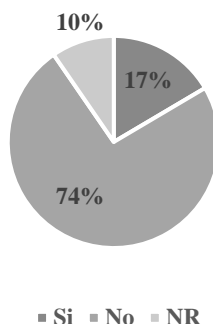


Las personas indicaron en un 53,4% que para ellos y ellas es de *mucha importancia* el cumplimiento de metas, un importante 29,5% decidió *no responder a la pregunta*, el 9,9% indicó que es *importante*, el 4% dijo que la situación le es *indiferente*, el 1,6% mostró que para ellos es de *poca importancia*, el 1,2% cumplir metas no presenta *ninguna importancia*.

Factores ambientales

Dentro de los elementos básicos del entorno que pueden ser factores asociados a la salud mental se encuentra la familia; de tal manera se realizan algunas consultas sobre este eje.

Figura 16.
Pérdida de algún familiar debido al virus del Covid-19.



La (Figura 16) indica que el 74% de las personas *no* sufrió ninguna pérdida familiar, el 17% de las personas encuestadas lamentablemente *si* perdió algún ser querido y un 10% prefirió *reservarse* su respuesta.

Se les consultó a las personas que sufrieron pérdidas cuáles son los sentimientos que al día de hoy presentan debido a esa pérdida.

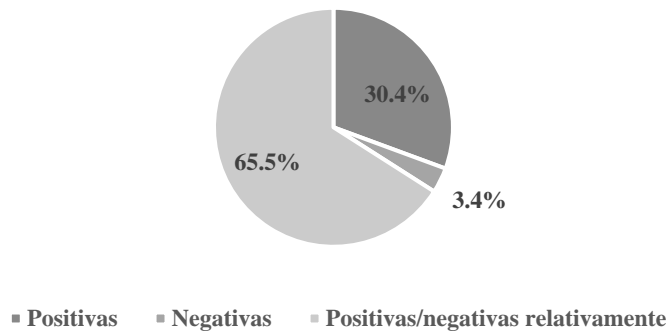
Tabla 8
Sentimientos presentes desde la pérdida

Sentimientos	Porcentaje
Tristeza	40%
Resignación	22,6%
Preocupación	12,3%
Confusión	7,7%
Enojo	7,1%
Incertidumbre	7,1%
Culpa	3,2%
Total	100%

Basados en la (Tabla 8), las personas que sufrieron pérdidas debido al virus del Covid-19 indican en un 40% que aun lidian con la *tristeza*, el 22,6% dicen vivir en la *resignación*, el 12,3% señaló que la *preocupación* es el sentimiento presente, un 7,7% dice sentir *confusión*, el 7,1% siente *enojo*, otro 7,1% *incertidumbre* y un 3,2% de las personas dice sentir *culpa*.

Por otra parte, se les preguntó a las personas sobre las dinámicas familiares a partir del Covid-19. La (Figura 17) lo indica.

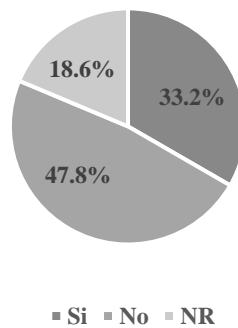
Figura 17.
Dinámicas familiares a partir de la llegada del Covid-19.



Las personas encuestadas afirman en un 65,5% que desde la llegada del virus del Covid-19 las relaciones familiares se han tornado *positivas* y *negativas relativamente*, es decir, han mostrado altos y bajos momentos. El 30,4% señaló que han sido *positivas* y solo el 3,4% las identifica como *negativas*.

A parte de las circunstancias familiares fue necesario consultar por la situación laboral de las personas, esto debido a que, uno de los principales efectos de la pandemia fue la pérdida de empleo, lo que generó consecuencias a nivel de salud mental.

Figura 18.
Pérdida de empleo debido a la pandemia



La (Figura 18) indica que el 47,8% de las personas señala que ellos o ellas o familiar *no* sufrieron de la pérdida de empleo, un 33,2% dijo que *si* sufrió de esta situación y un 18,6% *no* respondió.

A las personas que dicen sufrir de pérdidas se les consultó sobre las principales emociones que vivieron durante esta circunstancia.

Tabla 9
Emociones por la pérdida del empleo

Emociones	Porcentaje
Preocupación	25,2%
Angustia	19,9%
Ansiedad	16,1%
Temor	12,5%
Desesperación	10,9%
Depresión	8,5%
Incapacidad de tomar decisiones	4,9%
Ideas suicidas	2%
Total	100%

Al consultar sobre las emociones presentes al perder el empleo se demuestra que el 25,2% dice haber sentido *preocupación*, un 19,9% vivió *angustia*, el 16,1% *ansiedad*, el 12,5% dijo sentir *temor*, el 10,9% *desesperación*, un 8,5% *depresión*, el 4,9% *incapacidad de tomar decisiones* y un 2% tuvo *ideas suicidas*.

A nivel social, se consultó por la afectación emocional debido al aislamiento interpuesto en cierto período de la pandemia, a continuación, los resultados.

Tabla 10
Nivel de afectación del aislamiento en diferentes ámbitos sociales.

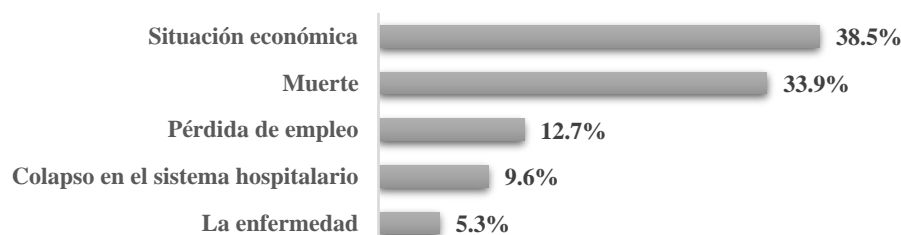
Ámbito Social	Ninguna afectación	Poca afectación	Mediana afectación	Mucha afectación	Completa afectación	Total
No reunirse con la familia	14,3%	10,2%	35,7%	23,3%	16,5%	100%
No reunirse con amigos/as	14,9%	9,3%	29,8%	22,4%	23,6%	100%
No reunirse con compañeros universitarios	25,5%	9,9%	19,9%	14,6%	29,5%	100%

En la (Tabla 10) se puede observar a grandes rasgos que la afectación por no reunirse con *la familia* durante el período de cuarentena debido al Covid-19 se indica de la siguiente manera: un 35,7% de las personas dicen que la afectación fue *mediana*, un 23,3% dijo sentirse *muy afectado* y un 16,5% dijo sentirse *completamente afectado*. Un 24,7% señaló que no tuvo *ninguna o poca afectación*. Con respecto a los *amigos o amigas* se determinó que el 29,8% también señaló que la afectación fue *mediana*, el 46,1% de los participantes dice que su afectación estuvo entre *mucha* y

completa afectación, solo el 24,2% no sufrió *ninguna o poca afectación*. Por otra parte, la afectación por no reunirse con los *compañeros universitarios* si se ve más marcada en un 29,5% de las personas que admiten sentirse *completamente afectados*, sin embargo, un 25,5% dijo no percibir *ninguna afectación*, un 19,9% dijo sentirse de forma *mediana*, un 14,6% de los participantes siente *mucha afectación* y solo el 9,9% demuestra *poca afectación*.

En última instancia se les consultó a las personas sobre cuáles creen que son las principales afectaciones que han generado problemas en la salud mental la llegada del Covid-19 al país, lo que se evidencia a continuación;

Figura 19.
Situaciones que afectaron la Salud Mental de las personas debido a la pandemia



La situación social que más identifican las personas cómo razones de afectación en la salud mental de las personas con un 38,5% es la *situación económica* que se desencadenó, un 33,9% dice que la *muerte* ha sido una problemática, un 12,7% habla de la *pérdida del empleo*, un 9,6% señala que el *colapso del sistema hospitalario* puede ser un factor que altera la salud mental y un 5,3% de las personas dicen que la misma *enfermedad* es razón de afectación.

Estrategias de afrontamiento para un mejor manejo de las dinámicas académicas surgidas por el Covid-19.

Fue necesario conocer cuáles han sido las principales estrategias que han implementado las personas estudiantes para acoplarse se una forma saludable a la educación virtual. A continuación, se detalla.

Tabla 11
Principales acciones para acoplarse a la educación virtual

Categorías	Principales respuestas
Tiempo	<p>“no me tengo que desplazar ni a Siquirres ni a Cartago”</p> <p>“Por mi trabajo, me permite estar desde la casa”</p> <p>“Menos tiempo gastado”</p> <p>“es mejor ya que uno no tiene que trasladarme hasta las clases”</p> <p>“El poder recibir las clases teniendo una hija”</p>
Disciplina	<p>“Poniendo mucha atención como si fuera de manera presencial”</p>

	<p><i>“Recibir las clases virtuales ha hecho que mejore las notas en los cursos y además siento que se trabaja más, de cierto modo creo que se le toma más confianza al profesor/a y evacuamos mejor las dudas”</i></p> <p><i>“Todavía me cuesta”.</i></p> <p><i>“la educación virtual me generó muchas ganas de estudiar, con ello supe que soy muy capaz, y que puedo con todo gracias a la virtualidad”</i></p> <p><i>“Estrés, resignación, frustración”</i></p> <p><i>“Siendo aplicada no perdiendo ni una clase. Conectándome siempre”.</i></p> <p><i>“No tener distracciones cerca cuando estoy en clases”</i></p> <p><i>“Poniendo atención en las clases y cumplir con los trabajos”</i></p>
Tecnología	<p><i>“Con buen internet”</i></p> <p><i>“Mediante la conectividad inmediata”</i></p> <p><i>“mediante dispositivos como laptop y celular”</i></p> <p><i>“Me ha costado, ya que donde vivo no cuento con internet ni señal, tengo que movilizarme hasta el punto más cercano para poder conectarme y recibir lecciones”.</i></p> <p><i>“He tratado de ir adquiriendo más conocimientos tecnológicos”</i></p> <p><i>“A miles costos ya que, no tengo un equipo de calidad”</i></p> <p><i>“Me he acomodado bien ya que mi internet wifi es bueno y no se me pegan las clases”</i></p> <p><i>“Mala conexión de Internet”</i></p>
Organización	<p><i>“Acomodando mis actividades cotidianas y el estudio, dándome tiempo para cada cosa”</i></p> <p><i>“Me ha beneficiado en la totalidad ya que soy mamá, trabajo en horarios nocturnos y estudio, lo cual a nivel de estudio me ayuda en mi vida”</i></p> <p><i>“Excelente, debido a que tengo más tiempo para poder recibir las clases y no atrasarme”</i></p> <p><i>“Poco a poco fui adaptándome llevando un orden en cuanto a mis cursos en todos los cursos que tengo tiempo de estudiar, trabajar y entrenar planificando el tiempo ahorrado en el traslado a la universidad”</i></p> <p><i>“Cronograma mensual”</i></p>
Autoaprendizaje	<p><i>“Mediante la investigación de lo visto en la clase”</i></p> <p><i>“Auto capacitándome”</i></p> <p><i>“Conociendo las distintas aplicaciones y formas que existen para un mejor aprendizaje”.</i></p> <p><i>“De manera confusa, no siento un verdadero aprendizaje”.</i></p>
Apoyos externos	<p><i>“Con ayuda de los profesores”</i></p> <p><i>“Informándome mucho de las diversas aplicaciones y herramientas tecnológicas a utilizar en el futuro y realizando cronogramas de mis trabajos”</i></p> <p><i>“Practicando, capacitándome”</i></p> <p><i>“Buscando videos en youtube y preguntando a compañeros”</i></p>

La (Tabla 11) vislumbra las principales expresiones por categorías que identifican las personas participantes, en cuanto al tiempo parece ser que este un aspecto que determinar positivo debido a que al no trasladarse a la institución se vuelve un elemento a su favor, de igual forma implica no abandonar a la familia, específicamente aquellas personas que tienen hijos a su cuidado. En cuanto a la disciplina, parece ser uno de los elementos en los que más ha debido trabajar la población estudiantil, pues han debido encontrar la manera de implementar estrategias que les permitan concentrarse y dedicarse de forma correcta tanto a los períodos de clase como a los tiempos extra clase para la realización de tareas y trabajos. Acá encontramos personas que admiten que a pesar del tiempo que lleva la educación virtual no lograr acomodarse a estas circunstancias. La tecnología es uno de los elementos que parece haber jugado más en contra para la educación virtual; si bien es cierto, la mayoría de personas hace referencia a que para adecuarse es necesaria la buena conexión y dispositivos; muchos se quejan de la mala conexión que hay en zonas geográficas, el desconocimiento del uso de la tecnología y dispositivos, lo que les parece ser un punto negativo para la educación virtual. La organización es otro de los aspectos que las personas consideran fundamentales para una

buena educación virtual, la realización de cronogramas de trabajo, espacios claros para cada actividad, planes de estudio y otros, muchos inciden que al inicio de la reinversión académica estos les costó mucho, pero al tiempo de la aplicación del cuestionario las personas dicen sentirse mejor organizadas. En cuanto al autoaprendizaje, algunas personas señalan que es necesario dar un poco más de sí mismos, capacitándose en temas de tecnología, investigando más sobre la clase, pero otras personas dicen que esto no les ha agradado para nada. De la mano se considera el uso de apoyos externos, donde algunas personas mencionan que el uso del internet, de otras plataformas, del contacto con otros compañeros y profesores es fundamental para el éxito en la virtualidad.

Aunado a esto, se les consultó a las personas qué tipo de estrategias implementaron en su vida cotidiana para mantener una buena salud mental a raíz de todo lo vivenciado por el Covid-19.

Tabla 12
Principales acciones para mantener la salud mental en tiempos de Covid-19

Categorías	Principales respuestas
Físico	<p>“Hacer deporte” “Actividades físicas” “Salir a correr y andar en bici” “Caminar por las tardes- ejercicios” “Ejercicio” “Actividad física al aire libre” “Ejercicio y pasatiempos” “Actividad física individual”</p>
Mental/emocional	<p>“Entrenar la inteligencia emocional” “meditación” “La recreación” “Equilibrio de actividades” “Orar” “Mantener el control, estar tranquila”. “Hablar, pienso que es mi forma de desahogarme. Escuchar y ser escuchado para mí es una forma de terapia que me ayuda a estar tranquila.” “Estar sereno y relajado” “Caminar, leer más, tener más tiempo”. “Pequeñas distracciones, pero aun así estoy mal” “Apoyo psicológico y terapia farmacéutica” “Realizar actividades en casa como juegos de mesa, leer libros, tiempo en videojuegos y otras cosas”. “Buscar de Dios” “Ir al psicólogo”. “La pintura, la lectura y suculentas” “Confiar plenamente en Dios.” “Pensar en lo positivo” “Evitar las preocupaciones” “Escuchar música” “Fortalecimiento espiritual”</p>
Social	<p>“estar en constante comunicación con mis amigos por llamada o mensaje” “Compartir con mis hijas” “Compartir en familia” “tiempo en familia, cocinar y continuar con los estudios”. “Pasar mayor tiempo en familia” “Actividades familiares”</p>

En cuanto a las principales estrategias para mantener una buena salud mental; las personas participantes admiten que en la parte física una gran mayoría optó por hacer deportes, ejercicios frecuentes y actividades recreativas. A nivel emocional y mental se visualizan diferentes estrategias como la meditación, aprender a equilibrar tiempos y actividades, leer, acercarse a Dios mediante la oración y prácticas religiosas, juegos de mesa, escuchar música y algunas personas indican que han necesitado tanto intervención psicológica como psiquiátrica. En el plano social, curiosamente la mayoría señala que el acercamiento y actividades familiares son las acciones que les ayudan a mantener una buena salud mental, dejando de lado las relaciones con amigos, académicas y laborales.

Conclusiones

En Costa Rica la educación universitaria privada surge como una opción educativa muy interesante para aquellas personas que trabajan en diferentes espacios y que, por sus horarios nocturnos en su mayoría, son accesibles para una población adulta y que por lo general presentan diferentes responsabilidades que van más allá de lo académico. Sin embargo, en los últimos años se han diversificado tanto las opciones y necesidades de la población costarricense que cada vez más, las personas jóvenes, recién graduados del Bachillerato en Educación General Básica, ponen la mira en la educación privada para cursar su carrera universitaria. Tal como lo demuestra el presente estudio, la mitad de las personas encuestadas resultan ser personas relativamente jóvenes que no superan los 25 años de edad, lo que resulta interesante, pues es un dato fundamental para comprender la dinámica de los resultados antes expuestos.

A nivel general el proceso de reinversión académica parece ser bastante positivo para los estudiantes que formaron parte del estudio, para la mayoría, la educación virtual ha tomado un valor importante debido a ciertos elementos que parecen estar más a su favor que en contra; como por ejemplo el tiempo y la economía. A partir de la virtualidad educativa el tiempo que se ha invertido para ingresar a una clase o el tiempo de traslado a la Sede los días de curso, se ha reducido de forma importante; lo que desencadena, que las personas puedan conectarse desde su casa, su oficina, su trabajo, en un medio de transporte o cualquier lugar del país, permitiéndoles invertir este tiempo en sus labores, familia, tareas o asignaciones e inclusive en sí mismos. Aunado a esto se suma el factor económico, debido a que, la inversión para los pasajes de autobús, gasolina para el auto particular, compra de materiales didácticos como libros, impresiones, fotocopias, compra de almuerzos o meriendas no son necesarios en esta modalidad, disminuyendo de forma importante la inversión de recursos que ya de por sí, genera la educación superior.

Ahora bien, después de haber resaltado los puntos positivos que se percibieron por parte de la población del estudio, es necesario realizar un análisis más amplio basado en otros resultados que

deben destacarse; el uso de la tecnología y la conexión a internet. Muchas de las personas admiten que la principal problemática de la virtualidad ha sido el desconocer el uso de las herramientas y dispositivos tecnológicos; lo que les enfrenta a un reto mayor, puesto que, además de lidiar con las asignaciones de sus cursos, también deben aprender de forma autónoma el uso de la computadora y aplicaciones necesarias para un buen aprendizaje. Según Valero (2020),

La educación en tiempos de pandemia ha sido un reto para los docentes y estudiantes de cualquier nivel educativo, debido a que muchos no están familiarizados con los sistemas electrónicos lo cual puede generar sesgos en los primeros días de clases, pero, todo queda en adaptarse a esta nueva modalidad (p. 1215).

Lo anterior apoya las necesidades de formación en temas de tecnología desde la Educación General Básica, debido a que, la educación virtual si bien es cierto, se implementó como una estrategia para abordar la situación del Covid-19, ha llegado para quedarse, y en la educación universitaria es cada vez más atractivo y beneficioso el uso de estos sistemas. Por otra parte, la capacidad de conexión a internet ha sido la problemática más relevante y que ha mostrado cierto rechazo a la virtualidad. Muchas zonas geográficas del país carecen de una buena cobertura de la señal de internet y la zona del Caribe parece ser una de las regiones más perjudicadas en este tema, lo que ha provocado en muchos de sus estudiantes experiencias negativas en su educación, obligado al estudiante a trasladarse a otras zonas para poder recibir las clases, y algunas otras vivencian una participación limitada en una clase sincrónica, debido a que, la mala señal no les permite hablar o encender su cámara, puesto que, al hacerlo se pierde la conectividad dando como resultado una clase unidireccional y sin oportunidad de retroalimentación al docente y el resto de la clase. Según el Informe Hacia la Sociedad de la Información y el Conocimiento (2020)

Debido a la baja densidad poblacional en las zonas rurales, la inversión en infraestructura de telecomunicaciones se vuelve relativamente más costosa. Esto hace que para las personas que habitan regiones rurales encuentren más dificultoso acceder a las TIC, ya sea que tengan que pagar mayores tarifas para acceder a ellas o bien, no se encuentren disponibles en el lugar donde viven. En Costa Rica, por ejemplo, mientras que el cantón de San José contaba, al 2011, con una densidad poblacional de 6445 personas por km², San Carlos tenía una densidad de apenas 49 personas por km². Incluso cabeceras de provincia como Limón y Puntarenas tenían, a datos del 2011, una densidad poblacional de 62 y 53 habitantes por km² respectivamente (p. 227).

Esto demuestra que la provincia de Limón carece de un acceso adecuado al internet, vulnerabilizando de forma importante el proceso de reinversión académica, lo que trae consigo un efecto estresante en la población que cuenta con estas limitaciones.

En cuanto a los efectos en la salud mental de las personas encuestadas no se muestra un importante impacto en determinadas áreas; la autoestima por ejemplo, se muestra como un punto alto en la población de estudio, en el aspecto de la autoafirmación se puede decir que, a pesar de las restricciones y limitaciones que tanto protagonizaron la escena país durante el Covid-19, muchas de las personas decidieron por beneficio personal y colectivo apegar a las normativas y comprenderlas como respecto a la salud pública. No se puede decir lo mismo de la autorrealización, este elemento se muestra como el factor que desencadenó las principales afecciones en la salud mental de las y los estudiantes; el interrumpir las metas y proyectos establecidos a partir del año 2020 generó muchas emociones y sensaciones con las que al día de hoy muchas de estas personas continúan lidiando. Realidades como el cierre de establecimientos comerciales, el aislamiento, eliminación de contratos laborales o disminución de jornadas sumaron para que muchos y muchas se vieran en la obligación de pausar, cambiar o eliminar planes y proyectos encaminados para el periodo de inicio de la pandemia, trayendo consigo consecuencias emocionales y psicológicas que en su mayoría identifican con frustración y ansiedad. La Organización de las Naciones Unidas (2021) señala que:

En el primer año de la pandemia por COVID-19, la prevalencia mundial de la ansiedad y la depresión aumentó un 25%. En Brasil cuatro de cada diez brasileños han tenido problemas de ansiedad y seis de cada diez de depresión; los síntomas de depresión se quintuplicaron en Perú, y la proporción de canadienses con altos niveles de ansiedad se cuadruplicó como resultado de la pandemia. En Estados Unidos, las tasas de ansiedad y depresión alcanzaron hasta el 37% y el 30%, respectivamente, a finales de 2020, frente al 8,1% y el 6,5% respectivamente en 2019 (parra. 2).

Se puede afirmar que, esta situación también se extendió hasta nuestro país, el Informe de Investigación sobre Salud mental y relaciones con el entorno en tiempos de COVID-19 realizado entre el Ministerio de Salud, la Caja Costarricense del Seguro Social y Universidades Públicas del país (2021) indican que “Un 43,7% de la población presenta sintomatología asociada con ansiedad generalizada Estos datos contrastan con los resultados al estudio realizado en marzo de 2020 en el que únicamente un 13,8% de las personas participantes manifestaron síntomas de ansiedad. Severa” (p.51). Lo que resulta congruente con los resultados de la presente investigación, donde en reiteradas ocasiones las personas señalan que la ansiedad es la mayor consecuencia sobre su salud mental debido a la pandemia por Covid-19.

En cuanto a las estrategias de reinversión académica se demostró que para afrontar la educación virtual se deben desarrollar algunos elementos básicos para generar resultados positivos, si bien es cierto existe un pequeño porcentaje de personas que no logran adecuarse a esta modalidad de estudio, la gran mayoría de estudiantes de las carreras de educación señalaron que la disciplina y la organización son fundamentales para afrontar este reto, debido a que requiere de horarios estrictos, adecuada organización del tiempo, hábitos específicos para concentrarse y ser autodidacta en ciertos momentos. En última instancia, al consultar por los principales hábitos de mantenimiento de una salud mental equilibrada, la mayoría de las personas indica que su mejor aliado es la actividad física por medio de actividades recreativas o el deporte. Además de apoyarse de forma importante en las relaciones familiares, siendo este un espacio fundamental para la buena salud mental de las personas. Lo que resultó interesante es que para esta población el ámbito social de las relaciones con compañeros de la universidad, amigos y otros no parece ser trascendental para la obtención una buena salud mental.

A manera de conclusión surgen algunas ideas que definitivamente pueden generar un mayor espacio de discusión en eventuales estudios, debido a que nos encontramos una población relativamente joven, y que en su mayoría, inicia su carrera universitaria de forma virtual, topando con docentes con alguna experiencia en la virtualidad, con metodología virtuales claras y hasta conocimientos en herramientas tecnológicas que funcionan como apoyo para el proceso de enseñanza, lo que puede dirigir a la creencia de que, el impacto de la reinversión no es tan latente como el que pudieron sufrir aquellas personas que cursaban su carrera antes de la llegada del virus por Covid-19 en la presencialidad y que, de un momento a otro debieron de forma inesperada y obligatoria adecuarse a la virtualidad sin los conocimientos y elementos necesarios para afrontar esta modalidad de enseñanza. Por otra parte, se debe resaltar la importancia de este estudio desde una perspectiva para el futuro, se sabe que, en el sector educativo de Costa Rica, tanto estudiantes como educadores se han visto severamente afectados en su salud mental como repercusión directa de la pandemia por todos los cambios que trajo consigo la educación virtual, a distancia y el retorno a la presencialidad. De tal manera es que, es necesario reforzar los espacios de educación y atención para la salud mental en la educación desde espacios universitarios en las carreras de educación, teniendo el conocimiento de que las personas que se están formando la Universidad Florencio del Castillo en la docencia a partir de la llegada del Covid-19 trae consigo secuelas emocionales y psicológicas que deberían atenderse antes de ingresar a un aula. En última instancia, es necesario mencionar una situación que debería tornarse de interés académico e institucional, y es la realidad de que se está lidiando con una generación de estudiantes universitarios con altos índices de ansiedad, y que en ocasiones estas personas no cuentan con las herramientas, conocimientos y/o posibilidades para tratar los efectos de

ello a corto y largo plazo. Cabe destacar que solo la Sede de Siquirres de la Universidad Florencio del Castillo cuenta con 1500 estudiantes aproximadamente, siendo una población bastante densa y que espera retomar la presencialidad prontamente, en tal caso vale preguntarse ¿Cuenta la Universidad con los protocolos o acciones necesarias para atender esta cantidad de personas con estas cargas emocionales y mentales?

Referencias

Bernal, A. (2009). El concepto de «Autorrealización» como identidad personal. Una revisión crítica. *Cuestiones pedagógicas. Monográfico: Identidades y Educación*, 16, (11-23) Extraído desde: <https://revistascientificas.us.es/index.php/Cuestiones-Pedagogicas/article/view/10100>

Blanco, L. (2019). Diferencias entre la educación universitaria pública y privada costarricense: rendimientos y calificación del trabajo. *Escuela de Economía de la Universidad de Costa Rica*. Extraído desde: <https://ecodatos.fce.ucr.ac.cr/s/yjbE2naL6TydQmb>

Buey, S. (2020). *Características y definición de Salud y enfermedad*. Área Recursos Educativos y Digitales (INTEF). Gobierno de España. Extraído desde: http://descargas.pntic.mec.es/recursos_educativos/It_didac/CCNN/3/04/01_def_salud_enfermedad/crditos.html

Consejo Nacional de Rectores. (2004). *La educación superior universitaria en Costa Rica*. Extraído desde: http://tuning.unideusto.org/tuningal/images/stories/presentaciones/costa_rica.pdf

Crisol, E., Herrera, L. y Montes, R. (2020) Educación virtual para todos: una revisión sistemática. *Education in the Knowledge Society*, 21, (15-28).

Chacón, A. (2019). Educación virtual y las experiencias universitarias. *UCA Profesional*. Vol 3, 1, (1-24). Extraído desde: <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2019/04/Revista-Profesional-Vol-6.pdf>

Deliyore, M. (2021). Redes como espacio de comunicación para la educación virtual de estudiantes con discapacidad en Costa Rica en tiempos de pandemia. *Historia, comunidad y sociedad.*, 26, (75-86). Extraído desde: file:///C:/Users/ale_t/Downloads/74243-Texto%20del%20art%C3%ADculo-4564456607048-1-10-20210226.pdf

Departamento de Desarrollo Académico y Gestión de Calidad UCA (S.f). *Modelo Pedagógico*. Extraído el 8 marzo 2022. Extraído desde: http://www.entorno-virtual-estudiantil.ucacr.com/moodle/pluginfile.php/60804/mod_resource/content/4/MODELO%20PEDAGOGICO%20UCA%202019-2020.pdf

Galindo, J. (2012). Sobre la noción de Autonomía de Jean Piaget. *Educación y Ciencia*, 15, (23-33). Extraído desde: https://revistas.uptc.edu.co/index.php/educacion_y_ciencia/article/view/3175/2870

García, A. y Rodríguez, D. (2021). Del salón al aula virtual: Las dificultades tecnológicas, económicas y de salud mental que afrontan los universitarios para el desarrollo de la educación remota en el marco de la pandemia del COVID-19. *Cultura Educación y Sociedad*, 12(2), (205-222). DOI: <http://dx.doi.org/10.17981/cultedusoc.12.2.2021.12>

García, F., Corell, A., Abella, V. y Grande, M. (2020). La evaluación online en la educación superior en tiempos de la Covid-19. *Education in the Knowledge Society*, 21, (12-26). Extraído desde: <https://redined.educacion.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/201047/Garc%c3%ada.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

González, L. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios asociado a la pandemia por Covid-19. *Espacio I+D, Innovación más desarrollo*, 9(25). Extraído desde: <https://espacioimasd.unach.mx/index.php/Inicio/article/view/249/794>

Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, M. (2010). *Metodología de la Investigación*. Quinta Edición: Mc GRAW HILL.

Jurado, D., Cárdenas, S., López, Karla y Querevalú, B. (2015). Validez de la Escala de Autoestima de Rosenberg en universitarios de la Ciudad de México *Revista Latinoamericana de Medicina Conductual / Latin American Journal of Behavioral Medicine*, vol. 5, 1, (18-22)

Mena, J., De Paz, V., Avilés, M., & Orantes, L. (2021). Educabilidad y salud mental de universitarios salvadoreños durante la pandemia por Covid-19. *Ciencia y Educación*, 5(3), 19-38. Doi: <https://doi.org/10.22206/cyed.2021.v5i3.pp19-382>

Ministerio de Educación Pública (2020). *RESOLUCIÓN N° MEP-0065-01-2021 / MS-DM-1165-2021*. Despacho de la Ministra. Extraído desde: <https://www.mep.go.cr/sites/default/files/page/adjuntos/ms-dm-1165-2021-resolucion-mep-0065-01-2021.pdf>

Ministerio de Salud. (2021). *Costa Rica estudiará la salud mental de su población frente al COVID-19*. Extraído desde: <https://www.ministeriodesalud.go.cr/index.php/centro-de-prensa/noticias/741-noticias-2020/1938-costa-rica-estudiara-la-salud-mental-de-su-poblacionfrente-al-covid-19>

Ministerio de Salud (2012). Política Nacional de Salud Mental (2012-2021). Extraído desde: <https://www.bvs.sa.cr/saludmental/politicasaludmental.pdf#:~:text=La%20Pol%C3%ADtica%20Nacional%20de%20Salud%20Mental%20se%20estructura,Rica%2C%20se%20le%20otorgue%20a%20la%20Salud%20Mental>

Ministerio de Salud, Caja Costarricense del Seguro Social, Universidad Nacional de Costa Rica y Universidad Estatal a Distancia (2021). *Salud mental y relaciones con el entorno en tiempos de COVID-19*. Extraído desde: <https://investiga.uned.ac.cr/wp-content/uploads/2021/01/INFORME-Salud-mental-en-tiempos-de-COVID-19.pdf>

Núñez, A., Clark, Y., Velarde, C., Esparza, I., Muñoz, S. y Parada, M. (2019). Autoestima y satisfacción con la vida en estudiantes universitarios de México, Bolivia y España. *Revista Internacional de Filosofía y Teoría Social: Utopía y Praxis Latinoamericana.*, extra 4, (104-115) Extraído desde: file:///C:/Users/ale_t/Downloads/Dialnet-AutoestimaYSatisfaccionConLaVidaEnEstudiantesUnive-7529039.pdf

OPS. (2021). *Cuidar nuestra salud mental*. Extraído desde: <https://www.who.int/es/campaigns/connecting-the-world-to-combat>

Organización Mundial de la Salud (2020). *Salud Mental: Fortalecer nuestra respuesta. Centro de prensa*. Extraído desde: <https://www.who.int/es/newsroom/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

Organización Mundial de la Salud. (2021). *Temas de salud mental*. Extraído desde https://www.who.int/topics/mental_health/es/coronavirus/healthyathome/healthyathome---mental-health?gclid=EAIAIQobChMIse_mxo238AIVlvLjBx2I1AopEAAYASAAEgJylfD_BwE

Organización de las Naciones Unidas (2021). *El “efecto devastador” del Covid-19 en la Salud Mental*. Extraído desde: <https://news.un.org/es/story/2021/11/1500512>

Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (2017). *Educación en Costa Rica*. Extraído el 8 marzo 2022. Desde: <https://rectoria.ucr.ac.cr/site/wp-content/uploads/2017/08/aspectos-destacados-2017.pdf>

Pérez, E., Vázquez, A. y Cambero, S. (2021). Educación a distancia en tiempos de COVID-19: Análisis desde la perspectiva de estudiantes universitarios. *Revista Iberoamericana de Educación Superior a Distancia*. Vol 24, 1, (331-342). Extraído desde: <https://www.redalyc.org/journal/3314/331464460016/331464460016.pdf>

Programa Institucional Sociedad de la Información y Conocimiento (2020). *Informe Hacia la Sociedad de la Información y el Conocimiento*. Universidad de Costa Rica. Extraído desde: <http://www.prosic.ucr.ac.cr/informe-hacia-la-sociedad-de-la-informacion-y-el-conocimiento-2020>

Ramírez, J., Castro, D., Lerma, C., Yela, F. y Escobar, F. (2021). Consecuencias de la pandemia covid 19 en la salud mental asociadas al aislamiento social. *Revista Colombiana de Anestesiología*. Universidad Nacional de Colombia, Facultad de Medicina-Hospital Universitario de Colombia-Fundación Sueño Vigilia Colombiana. Extraído desde: <https://preprints.scielo.org/index.php/scielo/preprint/view/303/358>

Real Academia Española (2022). *Concepto de Bienestar*. Extraído desde: <https://dle.rae.es/bienestar?m=form>

Ribot, V., Chang, N. y González, A. (2020). *Efectos de la COVID-19 en la salud mental de la población*. Extraído desde: <http://scielo.sld.cu/pdf/rhcm/v19s1/1729-519X-rhcm-19-s1-e3307.pdf>

Siles, M. (2019). Educación virtual y las experiencias universitarias. *UCA Profesional*. Vol 3, 1, (1-24). Extraído desde: <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2019/04/Revista-Profesional-Vol-6.pdf>

Sistema de Información de Tendencias Educativas en América Latina (2019). *Educación Superior. Organización de las Naciones Unidas para la Educación de la Ciencia y la Cultura*. Extraído desde: https://siteal.iiep.unesco.org/sites/default/files/sit_informe_pdfs/siteal_educacion_superior_20190525.pdf

UNED. (2020). *Aumentan en Costa Rica la depresión y la ansiedad frente a la pandemia*. Extraído desde: <https://www.uned.ac.cr/acontecer/adiario/juncos/51-a-diario-/gestion-universitaria/4255-aumentan-en-costa-rica-la-depresion-y-la-ansiedad-frente-a-la-pandemia>

Universidad de Costa Rica (2020). *El reto docente en un contexto social en crisis, oportunidades desde la virtualidad*. Facultad de Educación. Extraído el 08 marzo 2022. Desde: <https://www.ucr.ac.cr/noticias/2020/04/01/el-reto-docente-en-un-contexto-social-en-crisis-oportunidades-desde-la-virtualidad.html>

Valero, N. (2020). Retos de la educación virtual en el proceso enseñanza aprendizaje durante la pandemia de Covid-19. *Revista Científica Dominio de las Ciencias*. Vol. 6, 4, (1201-122). Desde: file:///C:/Users/ale_t/Downloads/1530-7333-2-PB.pdf