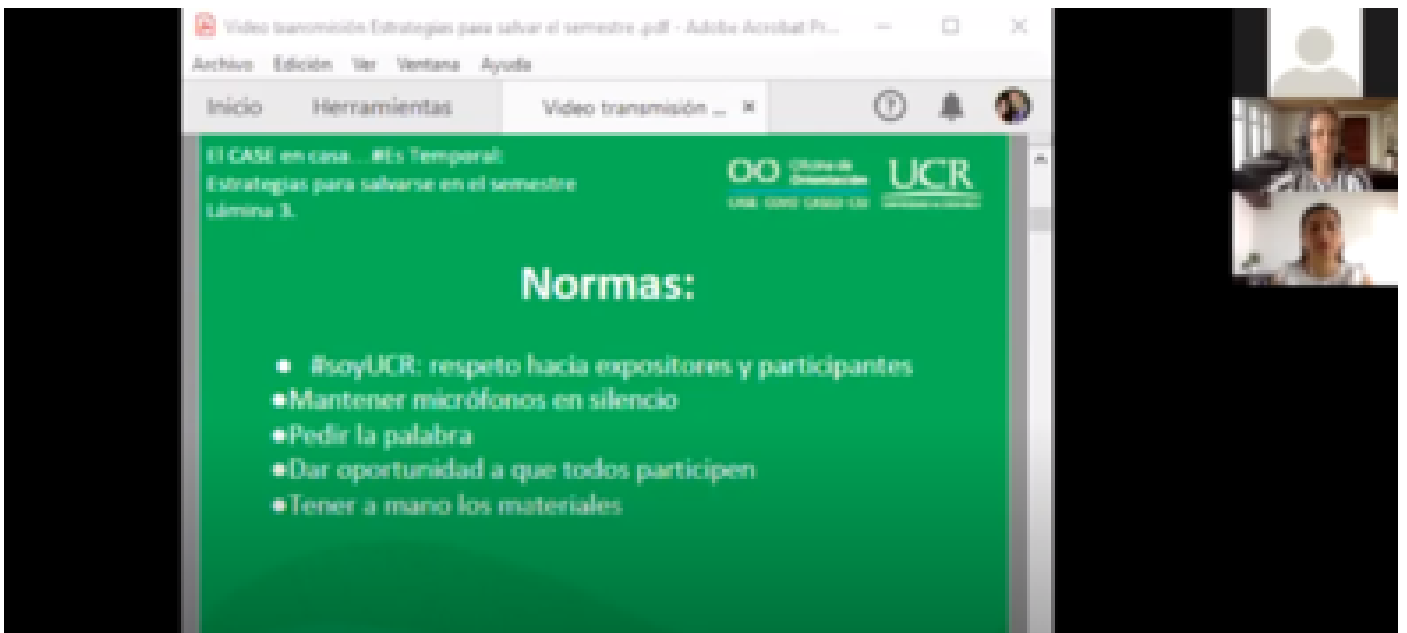




# El CASE en CASA: una herramienta de acompañamiento a población estudiantil

Videoconferencias, podcast y videos en los que profesionales de la Oficina de Orientación abordan junto con el estudiantado temas de interés como manejo del tiempo, uso de la tecnología para el aprendizaje, preparación para los exámenes y alimentación saludable en cuarentena, entre otros

27 MAY 2020 Vida UCR



El **CASE en CASA** es una iniciativa del Centro de Asesoría Estudiantil (CASE) de Ciencias Sociales y Ciencias Básicas, a través de la cual se realizan videoconferencias, podcast, y videos, en los que profesionales de la Oficina de Orientación abordan temas de interés para la comunidad estudiantil

Con el objetivo de acompañar a la población estudiantil, en medio de la difícil coyuntura generada por el COVID-19, la Oficina de Orientación de la UCR lanzó un proyecto en el cual se hace uso de distintas plataformas tecnológicas para guiar a los y a las estudiantes a

manejar de mejor manera situaciones como la ansiedad, la incertidumbre, el estrés, entre otros.

Se trata del proyecto el [CASE en CASA](#), una iniciativa del Centro de Asesoría Estudiantil (CASE) de Ciencias Sociales y Ciencias Básicas, a través de la cual se realizan videoconferencias, podcast, y videos, en los que profesionales de la Oficina de Orientación abordan junto con el estudiantado temas de interés como: manejo del tiempo, uso de la tecnología para el aprendizaje, preparación para los exámenes, alimentación saludable en cuarentena, uso del tiempo libre, entre otros.

Floribeth Amador Jara y Ricardo Sandí Lizano, orientadores a cargo del proyecto aseguran que, la idea surgió con el fin de apoyar y acompañar al estudiantado en este proceso de adaptación e incertidumbre que atraviesan gran parte de la población a raíz de la emergencia sanitaria.

“El proyecto es un espacio en el cual los estudiantes pueden por medio de sesiones virtuales a través de la plataforma zoom, discutir, ver a sus compañeros, y obtener respuestas sobre cómo abordar diferentes situaciones que atraviesan actualmente; hemos realizado ya 15 producciones sobre temas que tienen que ver con salud mental, alimentación, resiliencia, manejo del estrés, etc, y la idea principal es que los y las estudiantes sientan que no están solos, que la U los sigue apoyando en su proceso de formación personal y académica” aseguró Amador.

Asimismo, Sandí afirmó que el proyecto tiene como base un trabajo de investigación y de diagnóstico, a través del cual se realizó una encuesta sobre las principales necesidades de los y las estudiantes.

“Nosotros le preguntamos a los y las estudiantes cuáles eran sus principales preocupaciones, cuáles eran los temas sobre los cuales les gustaría recibir información, y fue así como desarrollamos el CASE en CASA, una estrategia educativa, en la cual hacemos uso de recursos tecnológicos para estar en contacto con la población estudiantil interesada en estos temas.

Sandí añadió que en el marco del proyecto el CASE en CASA se desarrollan productos audiovisuales para tres tipos poblaciones: aquellos estudiantes con acceso a internet que conectan en vivo a las sesiones en zoom, aquellos estudiantes que no pueden estar en vivo en las sesiones pero que luego pueden acceder al material vía spotify y canal de youtube, y aquella población con acceso limitado a Internet a la cual se le hacen llegar los materiales vía correo electrónico.

Una de las beneficiarias de este proyecto es la estudiante de Estadística, Laura Obando, quien afirma que esta iniciativa la ha ayudado en su formación académica pero sobre todo en su salud emocional.

“La universidad en modalidad virtual ha sido demasiado difícil en muchos aspectos. Primero en lo académico la universidad se ha tornado podría decir sin dificultad que el triple de demandante, los profesores considero que bajan su nivel de enseñanza (sólo envían material PDF y la explicación es mínima o hasta nula) por lo que la mayoría de mi tiempo me la paso de autodidacta con material que rescato de internet. Segundo y lo más importante, es el cambio en lo emocional, en la salud mental. Se ha visto devastado y no hay otra manera de expresarlo. Mis consultas de orientación se han tornado más frecuentes y fácilmente pierdo totalmente "la cordura". Y con esto le llegamos a el apoyo del CASE. Ciertamente sólo he participado en una conferencia sincrónica y en varias asincrónicas vía Spotify. Participé en uno y la verdad me encantó participar en ese momento. Las sesiones son bastante buenas con gran apoyo y se nota que están planeadas para ayudar a la comunidad estudiantil. Me dejó una enseñanza muy rica y como puedo en un metro cuadrado de espacio tomar el control de mí misma cuando se siento ahogada por la universidad” aseguró Obando

Los gestores de la iniciativa vislumbran que a corto plazo esta estrategia se puede convertir en una herramienta educativa para el trabajo autónomo de muchos estudiantes.

La iniciativa también cuenta con el apoyo de otras instancias de la Vicerrectoría de Vida Estudiantil, entre ellas la Oficina de Bienestar y Salud.

Si desea conocer más sobre el CASE en CASA puede acceder a todas las sesiones, videos y podcast mediante la página: <http://orientacion.ucr.ac.cr/elcaseencasa/>

**[Tatiana Carmona Rizo](#)**

**Periodista Vicerrectoría de Vida Estudiantil**

[jessica.carmonarizo@ucr.ac.cr](mailto:jessica.carmonarizo@ucr.ac.cr)

**Etiquetas:** [acompañamiento](#), [estudiantes](#), .