PARCHANDO EN EL ITM
Episodio 2: Salud mental en la universidad: cuidar la mente también es permanecer

MÚSICA DE APERTURA

[Fondo musical alegre, ritmo pop-acústico o calypso chill Fade in.]

VOZ PRINCIPAL:
¡Parchando en el ITM! Aquí la vida se aprende, porque **habitar la U es permanecer.**

VOZ SECUNDARIA:
Este es tu espacio para conversar sobre lo que no te enseñan en clase… pero que **necesitas para permanecer en la U y permanecer en la vida.**

[Música baja de volumen y se mantiene de fondo.]

INTRODUCCIÓN DEL EPISODIO

LOCUTORA:
Bienvenid@s a un nuevo episodio de **Parchando en el ITM.** Agradecemos al Equipo de Permanencia ITM y al Ministerio de Educación Nacional quienes hacen posible este espacio.

Hoy hablaremos de Salud mental en la universidad, un tema que muy importante para adaptarse a la vida universitaria. ¿Te has sentido abrumado, ansioso, triste a causa de los estudios universitarios? ¿Te has preguntado cómo logran permanecer tus

compañer@s mientras tu sientes que no lo vas a lograr? ¡No estás solo!

Hoy hablaremos de cómo las exigencias académicas, el trabajo, las presiones económicas y los cambios personales afectan la manera en la que nos sentimos, aprendemos y nos relacionamos. Cuidar la salud mental no es un asunto individual, es un compromiso comunidad.

[Pequeño efecto musical de transición]

LOCUTORA: Hoy nos acompaña [nombre del invitado/a], psicólogo/ que ha acompañado los procesos de permanencia en Educación Superior, quien nos ayudará a entender cómo cuidar la mente también es permanecer en la U.

CONVERSACIÓN CON INVITADO/A

LOCUTORA:
[Nombre del invitado/a], bienvenida/o. Queremos empezar con algo muy simple pero profundo:

¿Por qué es indispensable mantenernos mentalmente saludables en la universidad?

INVITADO/A: Buenas tardes, muchas gracias por la invitación a este espacio. Esa es una excelente pregunta. Resulta que es importante porque el bienestar emocional es parte del aprendizaje. No hay rendimiento sin equilibrio mental. El estrés, la ansiedad y la falta de descanso afectan la memoria, la concentración y la motivación.

LOCUTORA: Bueno, entonces cuidar la mente es aprender mejor. AL respecto, les comparto un dato curioso: según la OMS a 2022 uno de cada tres universitarios ha sentido ansiedad o depresión.

INVITADO/A: Así es, em el contexto universitario lo vemos todo el tiempo, es por eso que les damos tres puntos clave:

- Reconocer nuestras emociones no es debilidad, es madurez.
- Buscar ayuda profesional no significa estar enfermos, significa tener autocuidado.
- Mantener una red de apoyo es tan importante como estudiar.

LOCUTORA: Esto que dices me recuerda a una experiencia que viví en tercer semestre de universidad y que solo al comentarla con mi familia comprendí que se trataba de ansiedad. Dinos en este caso, ¿Cuáles podrían ser las señales de alerta que tenemos que tener en cuenta en estos casos?

INVITADO/A: Mira, como estudiantes debemos estar atentos a todos los cambios que afecten nuestro desempeño, nuestra concentración o nuestra disposición por aprender. Estos cambios se manifiestan, por ejemplo, en una alteración en tus hábitos de sueño, incremento en el cansancio, aislamiento, pérdida de interés. Mi recomendación es muy sencilla: habla, busca apoyo. Las universidades cuentan con servicios de acompañamiento psicológico gratuito.

[Música breve de transición – tono suave e inspirador]

LOCUTORA:
Muy valiosa esa recomendación. En ocasiones pensamos que tenemos todo lo necesario para enfrentar estas situaciones solos o solas, y lo cierto es que aún tenemos mucho por construir y aprender en términos de salud mental.

INVITADA/O: Así como toma tiempo incorporar una rutina de acondicionamiento físico para tu salud cardio vascular, toma tiempo adaptarse a las acciones de cuidado de la salud mental. Debemos darle la misma importancia y presencia en nuestro día a día. En pocas palabras, adaptarse no es solo cuestión de inteligencia, sino de autoconocimiento, propósito y constancia.

[Música corta – transición al bloque siguiente]

BLOQUE 4 – VOCES DEL CAMPUS

[Transición suave – fondo ambiental del campus, pasos, risas, murmullo estudiantil]

LOCUTORA:
En este bloque vamos a escuchar las voces en el campus y qué nos dicen respecto a cuidar la mente y permanecer.

[Breve efecto de cambio de escena: sonido de micrófono o clic de grabadora]

LOCUTORA:
Salimos al campus a conversar con algunos estudiantes del ITM para saber cuáles han sido sus experiencias en términos de salud mental.
Esto fue lo que nos contaron…

[Fondo musical suave – tono juvenil y cálido]

ESTUDIANTE 1: "Cuando me siento abrumada, camino por el campus. Me calma el silencio."
ESTUDIANTE 2: "Voy a las tutorías psicológicas. Me daba pena, pero fue lo mejor que hice."
ESTUDIANTE 3: "Mis amigos son mi terapia. Hablamos, reímos y eso me ayuda.

[Fade out de música y ambiente]

BLOQUE 5 – MESA DE PARCHE

LOCUTORA: Cuidar la salud mental también es crear espacios donde podamos hablar sin miedo, reír, descansar y reconocer que nadie puede con todo solo.

LOCUTORA: Hoy seguimos con [nombre del invitado/a] y queremos invitar a [nombre del estudiante]para que se una a nuestra conversación.

LOCUTORA: [nombre del estudiante], ¿qué te ayudó a cuidar tu salud mental durante los primeros semestres?

ESTUDIANTE: Hola a todos, muchas gracias por esta invitación. Pues ese tema es delicado. Siento que lo primero fue reconocer que necesitaba ayuda. Me costaba concentrarme y me sentía agotado. Busqué apoyo en Permanencia SIGA, en Bienestar Institucional, y por fortuna realicé cambios que me ayudaron: organizar mejor mis rutinas, comer a mis horas y descansar.

También entendí que decir "no puedo hoy", "no quiero hoy", "necesito ayuda" está bien.

INVITADO/A: Exacto. La fortaleza es ponerle nombre a lo que sentimos.

De hecho, investigaciones de la Universidad de Harvard y la Universidad de Texas (Neff & Germer, 2021) muestran que la autocompasión y con este concepto me refiero a tratarnos con la misma comprensión que ofreceríamos a un amigo… ayuda a reducir el estrés académico y los síntomas de ansiedad, mejorando la motivación y el rendimiento. Y no es casualidad: cuando el estudiante se permite descansar y reconocer sus límites, su autorregulación emocional mejora, lo que incrementa su persistencia (Schnell et al., Journal of College Student Development, 2020).

LOCUTORA: ¿Y cómo equilibras estudio, trabajo y vida personal?

ESTUDIANTE: Aprendí a hacer pausas. A veces cinco minutos de respiración hacen la diferencia.

INVITADO/A:

Totalmente. El descanso activo y las pausas conscientes no son pérdida de tiempo: son parte del aprendizaje.

Las investigaciones en neurociencia educativa (Diekelmann & Born, Nature Reviews Neuroscience, 2010) demuestran que el sueño y el reposo permiten consolidar la memoria y mejorar la creatividad.

El cerebro no aprende bien cuando está saturado; necesita alternar concentración y recuperación.

Por eso, incluir momentos de ocio, actividad física o incluso silencio es esencial.

La OMS (2022) también enfatiza que la gestión del tiempo y el descanso son factores protectores de la salud mental en estudiantes universitarios.

LOCUTORA: Cuéntanos, si tuvieras que darle un consejo a otros estudiantes…

ESTUDIANTE: "No te guardes lo que sientes, busca a alguien y habla."

INVITADO/A: Es un buen consejo. Hablar es el primer paso para cuidarse.

Existen estudios acerca del apoyo social y bienestar universitario (Eisenberg et al., Journal of Adolescent Health, 2019) que confirman que quienes comparten sus emociones con redes de apoyo —amigos, familia o tutores— desarrollan mayor resiliencia y disminuyen el riesgo de abandono.

Así que, pedir ayuda no te hace débil, te hace consciente… y responsable de tu propio bienestar.

BLOQUE 6 – CIERRE Y CONCLUSIONES

LOCUTORA:
Hoy aprendimos que cuidar la mente también es permanecer.
La salud mental se cultiva con hábitos, con apoyo y con tiempo. Y sobre todo, con la capacidad de reconocer que no todo se resuelve solo.
Pedir ayuda, hablar, hacer pausas, respirar… son gestos pequeños que hacen la diferencia en la vida universitaria.

INVITADO/A:
De acuerdo con lo que dices, la evidencia científica lo respalda: los entornos educativos que promueven el bienestar emocional aumentan la permanencia y el éxito académico. La **UNESCO (2023)** recuerda que *"aprender implica también aprender a cuidar de uno mismo y de los otros"*.
Y desde esa mirada, el bienestar no es un lujo: es una condición del aprendizaje.
En el ITM lo vivimos día a día: en cada tutoría, en cada charla de acompañamiento, en cada estudiante que se atreve a decir "necesito ayuda".

[Transición instrumental breve]

LOCUTORA:
Y es que nadie se gradúa solo.El bienestar se construye en comunidad: con amigos, profesores, familias y equipos de apoyo. Cada conversación, cada sonrisa, cada espacio donde uno se siente escuchado… también hace parte del proceso de aprender.

INVITADO/A:
Justamente, cuando la universidad asume la salud mental como un valor colectivo, no solo mejora el rendimiento, sino la empatía y la creatividad de toda la comunidad.
Por eso hablamos de una *universidad que cuida*: una universidad que entiende que enseñar también es acompañar.

[Pausa musical ligera, tono de cierre]

LOCUTORA:
Así que, si estás atravesando un momento difícil, recuerda que no estás sol@.
Busca apoyo, habla, conéctate con los espacios que tiene el ITM para ti.
Tu bienestar también es parte de tu formación.

[Música se eleva lentamente]

Síguenos en redes y comparte este parche con quienes también estén buscando su camino en la U.
Hasta el próximo parche en el ITM.

[Fondo musical alegre, ritmo pop-acústico o tropical suave. Fade in.]

VOZ PRINCIPAL: ¡Parchando en el ITM! Aquí la vida se aprende, porque habitar la U es permanecer.

VOZ SECUNDARIA: Este es tu espacio para conversar sobre lo que no te enseñan en clase… pero que necesitas para permanecer en la U y permanecer en la vida.

[Música baja de volumen Fade out]