PARCHANDO EN EL ITM
Episodio 1: "Adaptarse a la U sin perderse en el intento"

MÚSICA DE APERTURA

[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 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 **adaptarse a la universidad:** ese proceso que puede ser tan emocionante como retador.

¿Te has sentido perdido entre clases, tareas y decisiones? ¿Te has preguntado si esto realmente es lo tuyo? ¡No estás solo!

Hoy hablaremos de lo que significa volver después de una pausa o empezar desde cero, de los temores que cargamos, de las expectativas sobre "ser universitario" y de algo clave: el propósito que nos hace quedarnos.

[Pequeño efecto musical tipo "clic" o "transición"]

LOCUTORA:
Y para conversar sobre todo esto, hoy nos acompaña [nombre del invitado/a], especialista en acompañamiento académico y orientación estudiantil, con quien hablaremos sobre cómo construir un camino propio en la universidad.

CONVERSACIÓN CON INVITADO/A

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

¿Qué significa realmente "adaptarse" a la universidad?

INVITADO:
Adaptarse no es solo entender cómo funcionan las asignaturas o los profes; es reconocer que estás viviendo un cambio vital. Es aprender nuevas rutinas, construir relaciones y encontrar tu propio ritmo. ¿Sabías que los primeros seis meses son decisivos para que un estudiante permanezca en la universidad?

Las investigaciones muestran que **quienes logran vincularse académica y socialmente en este tiempo, tienen más probabilidades de graduarse.**

[Música breve de transición – tono suave e inspirador]

LOCUTORA:
Queremos hablar de algo que a veces no se dice: lo que realmente implica **adaptarse a la vida universitaria.** Así que comencemos por ahí…¿**Qué significa adaptarse a la U, más allá de aprender las asignaturas o aprobar los parciales?**

INVITADO:
Adaptarse es más que sobrevivir al primer semestre. Es entender que este nuevo entorno requiere nuevos hábitos, nuevas formas de

pensar y también nuevas relaciones.
Tiene que ver con **reconocer mis capacidades para alcanzar la graduación exitosa,** aunque a veces dude de ellas.

[Separador corto]

LOCUTORA:
Dato curioso: los estudios sobre permanencia universitaria dicen que la confianza en uno mismo y el sentido de propósito son claves para quedarse y terminar la carrera.
Y justamente, en muchos talleres del ITM en SIGA se trabaja eso, ¿cierto?

INVITADO:
Sí. Lo primero que hacemos es acompañar a los estudiantes para que **desarrollen hábitos de estudio que les ayuden a romper las brechas académicas que pueden traer del colegio.**
No todos tuvimos las mismas oportunidades, y eso está bien. Lo importante es construir una rutina que te funcione: organizar tu tiempo, buscar apoyo cuando algo no se entiende y celebrar los avances, por pequeños que sean.

[Transición musical ligera]

LOCUTORA:
Y en ese proceso, aparece algo de lo que hablas mucho: el propósito.
¿Qué papel juega ese propósito cuando hablamos de permanecer en la universidad?

INVITADO:
El propósito es como una brújula. No siempre te evita los tropiezos, pero te recuerda hacia dónde vas.
Por eso, parte de adaptarse es **fortalecer ese propósito que me motivó a iniciar la universidad y asumir con persistencia los obstáculos que se van presentando en la trayectoria académica.**
Si recuerdas para qué estás aquí, cada examen difícil, cada madrugada estudiando, se convierte en una parte de tu historia, no en una barrera.

LOCUTORA:
Qué potente eso. 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:

Después de escucharte, [nombre del invitado/a], me quedo pensando en algo que todos hemos vivido: las famosas *primiparadas*.

Esos momentos en los que uno llega a la universidad y todo es nuevo, diferente… incluso abrumador.

LOCUTORA:

Antes de escuchar las voces del campus, cuéntanos tú, ¿recuerdas alguna *primiparada* de tus tiempos de estudiante?

INVITADO:

(Ríe) Claro, varias. Recuerdo que el primer día me perdí buscando el salón… y terminé en una clase que no era la mía. Pero también recuerdo lo importante que fue encontrar gente que me ayudara. Esas pequeñas cosas hacen que uno se sienta parte de la U.

LOCUTORA:

Tal cual. Todos pasamos por esos momentos que después se vuelven anécdotas, pero que en su momento nos ponen a prueba.

Y como lo decías hace un momento, adaptarse también es aprender a reírse de los tropiezos y seguir con propósito.

[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 fueron sus *primiparadas* y qué aprendizajes les dejaron.

Esto fue lo que nos contaron…

[Fondo musical suave – tono juvenil y cálido]

ESTUDIANTE 1: GRABACIÓN

ESTUDIANTE 2: GRABACIÓN

ESTUDIANTE 3: GRABACIÓN

[Fade out de música y ambiente]

LOCUTORA: Cada historia es distinta, pero todas tienen algo en común: **nadie se adapta solo**.

En cada *primiparada* hay una oportunidad para aprender, reírse y crecer junto a otros.

[Breve efecto de transición – paso al siguiente bloque]

MESA DE PARCHE

[Transición suave: sonido de cafetería universitaria, murmullos, tazas, fondo alegre]

LOCUTOR/A:

Y ahora llegamos a uno de los momentos más esperados: la Mesa de Parche.

Hoy nos acompaña también [nombre del estudiante], quien está en sus últimos semestres y nos va a contar cómo fue ese proceso de adaptarse a la vida universitaria.

ESTUDIANTE:

(Ríe) Bueno, tengo muchas historias... pero empecemos por las académicas, que fueron las más duras.

LOCUTOR/A:

Vamos con la primera. ¿Qué fue lo más difícil en esa parte académica?

ESTUDIANTE:

Lo más complicado fue perder y repetir materias de matemáticas. Al principio me frustraba mucho, pensaba que no servía para eso. Pero luego entendí que tenía que cambiar mi forma de estudiar y buscar apoyo. Volví a cursarlas con otra actitud… y finalmente logré aprobar.

INVITADO/A:

Eso le pasa a más personas de las que imaginas. La clave es no ver la repitencia como un fracaso, sino como una segunda oportunidad. Desde los estudios de **Tinto (1993)** y **Bean & Eaton (2001)** sabemos que **la permanencia depende en gran parte de la integración académica y la autoeficacia**: creer que puedo aprender, incluso cuando me equivoco.

Una recomendación es buscar acompañamiento en tutorías, no estudies solo y celebra cada avance.

LOCUTORA:
Uno de los mayores problemas que todos enfrentamos iniciando la universidad es la falta de hábitos de estudio, Cuéntanos si para ti también fue un desafío.

ESTUDIANTE:

Si, claro. También tuve que **mejorar mis hábitos de estudio**. Antes estudiaba toda la noche anterior, y claro… no entendía nada. Aprendí a planear, a usar agendas y a estudiar con mis compañeros.

INVITADO/A:

¡Excelente ejemplo! Los hábitos no nacen de un día para otro; se entrenan.

La investigación de Zimmerman (2002) sobre aprendizaje autorregulado muestra que planear y monitorear el propio progreso es fundamental para aprender mejor.

Una recomendación es estudiar en sesiones cortas y constantes, con pausas activas, y evalúa qué te funciona mejor. Una buena técnica puede ser la de Pomodoro.

LOCUTORA: Cuéntanos de qué se trata esta técnica.

INVITADO: Se trata de un método de gestión del tiempo que divide el trabajo en intervalos de 25 minutos, llamados "pomodoros", separados por pausas cortas de 5 minutos. Después de completar cuatro pomodoros, se toma un descanso más largo de 15 a 30 minutos para evitar el agotamiento y mejorar la concentración.

ESTUDIANTE:

¿Ves? Yo por ejemplo esa técnica la empecé a conocer ya como después del quinto...(rie)Otra cosa que me costó fue la oralidad. Me temblaba la voz al exponer. Pero con el tiempo empecé a participar más y me ayudó mucho ver cómo los profes valoraban el esfuerzo. En un semestre también me metí al club de debate y me sirvió mucho enfrentarme a dar mi opinión.

INVITADO/A:

Eso es muy común. Hablar en público activa la ansiedad, pero se puede entrenar.

Una recomendación es grábate, escucha tu tono, y enfócate en el mensaje, no en el error. La confianza comunicativa, según estudios de Bandura sobre autoeficacia (1997), se fortalece con la práctica y la retroalimentación positiva.

[Cambio de ambiente – risas, música de fondo de pasillo o cafetería]

LOCUTOR/A:

Pasemos ahora al ámbito social, que también es parte de adaptarse. Cuéntanos un poquito Mariana, ¿Cuáles fueron los principales retos en este sentido?

ESTUDIANTE:

Sí, ser foránea fue un reto enorme. Llegar a Medellín sin conocer a nadie fue duro, porque mi familia está toda ubicada en Santa Rosa de Osos. Pero poco a poco me fui integrando. Me ayudó mucho participar en actividades y grupos del ITM. Así empecé a hacer amigos y a sentirme en casa.

INVITADO/A:

Eso es clave. La integración social que propone Tinto es tan importante como la académica.

Una recomendación es únete a semilleros, colectivos o tutorías entre pares. Estar acompañado reduce el riesgo de abandono y mejora el bienestar emocional.

ESTUDIANTE:

También tuve dificultades económicas, y el auxilio de transporte y el Restaurante Universitario del ITM fueron esenciales. Sin eso, probablemente habría dejado la carrera.

INVITADO/A:

Es un excelente ejemplo de cómo la permanencia no es solo académica, sino estructural y emocional.

Como recomendación aprovecha todos los apoyos institucionales; son tu derecho y existen para garantizar equidad.

Investigaciones del Observatorio de Permanencia Estudiantil del ITM muestran que estos programas mejoran la retención hasta en un 25 %.

ESTUDIANTE:

Y bueno, algo muy bonito fue **hacer amigos y crear una red de apoyo**. Con ellos comparto apuntes, risas y también frustraciones. Sin ese grupo, creo que no habría llegado hasta aquí.

INVITADO/A:

Eso que describes es aprendizaje colaborativo en acción.

LA recomendación allí es no te aísles. Las redes de apoyo son un factor protector frente al estrés académico y aumentan la sensación de pertenencia.

La **teoría de la autodeterminación (Deci & Ryan, 2000)** lo explica bien: necesitamos sentirnos competentes, autónomos y conectados para mantener la motivación.

[Transición – sonido de reloj suave, ambiente tranquilo]

LOCUTOR/A:

Y finalmente, una pregunta que muchos se hacen: ¿Mariana cómo lograste organizarte para estudiar y trabajar al tiempo?

ESTUDIANTE:

UFF, Fue difícil. Al principio me agotaba. Pero aprendí a distribuir mi semana, dejar un día para descansar y comunicarme con mis profes cuando necesitaba ajustar tiempos.

INVITADO/A:

Excelente estrategia.

Siempre le digo a los estudiantes prioriza tareas, usa recordatorios, y no descuides el descanso. El cerebro aprende mejor cuando tiene pausas.

La gestión del tiempo es una competencia transversal de permanencia: quien organiza su vida, organiza su aprendizaje.

[Fondo musical suave – transición hacia el cierre]

LOCUTOR/A:

Gracias, Mariana Gutierrez, por compartir tu historia.

Y gracias también a Andrés Vallejo por mostrarnos que detrás de cada reto hay estrategias y apoyos que hacen posible permanecer en la U.

[Breve efecto sonoro – paso al Bloque 6]

CIERRE Y CONCLUSIONES

[Fondo instrumental emotivo, suave]

LOCUTORA:
Llegamos al final de este episodio de *Parchando en el ITM*.
Hoy aprendimos que adaptarse a la universidad no se trata solo de aprobar materias, sino de aprender a conocernos, a construir redes y a pedir ayuda cuando la necesitamos.

INVITADO/A:
Así es. Permanecer en la universidad significa creer que sí es posible, incluso cuando el camino se complica.
Significa reconocer que cada estudiante tiene su propio ritmo, sus fortalezas y sus desafíos, pero también que **nadie se queda atrás si aprende a pedir apoyo y a usar los recursos que la institución ofrece.**

LOCUTORA:
Gracias, [nombre del invitado/a], por acompañarnos y recordarnos que la permanencia también se cultiva con pequeñas acciones: **organizar el tiempo, cuidar la salud mental y mantener vivo el propósito que nos trajo aquí.**

[Pequeña pausa musical – tono reflexivo]

INVITADO/A:
Y sobre todo, creer en uno mismo. Porque cuando un estudiante se dice "sí puedo", empieza a transformar su historia académica y personal.

LOCUTORA:
Nos despedimos con esta frase para seguir pensando:

"Habitar la U es un acto de persistencia y de esperanza compartida." Un agradecimiento y saludo al Equipo de Permanencia ITM que hizo posible este espacio y al Ministerio de Educación Nacional quien permitió que este proyecto se llevará a cabo.

Igualmente un agradecimiento nuestros invitados y al equipo técnico que ahce posible este podcast.

Síguenos en nuestras 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 y se mantiene de fondo.]