

LA FATIGA COGNITIVA EN LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS: UNIRADIO COMO MEDIO EN SERVICIO PÚBLICO

MÁSTER DE COMUNICACIÓN Y EDUCACIÓN AUDIOVISUAL
TRABAJO FINAL DE PRÁCTICAS

ESTEFANÍA CAROLINA E.
VELÁSQUEZ BLANCO
0009-0007-0032-9980

TUTOR:
IGNACIO AGUADED
0000-0002-0229-1118

UNIVERSIDAD DE HUELVA
2024 - 2025



Universidad
de Huelva

un
Universidad
Internacional
de Andalucía
A



La fatiga cognitiva en los estudiantes universitarios: Uniradio como medio en servicio público

Trabajo Final de Prácticas (TFP)

Carolina Velásquez_Blanco

Director/a

Dr. Ignacio Aguaded



**Universidad
de Huelva**



Universidad de Huelva | Universidad Internacional de Andalucía, 2025

Título del TFP

La fatiga cognitiva en los estudiantes universitarios: Uniradio como medio en servicio público

Trabajo Final de Prácticas (TFP)

Máster de Comunicación y Educación Audiovisual

Nombre científico del alumno/a Carolina Velásquez_Blanco

Director/a: Dr. Ignacio Aguaded

Universidad de Huelva | Universidad Internacional de Andalucía, 2025



ÍNDICE

I. Introducción

| | |
|--|---|
| Introducción y justificación del trabajo | 6 |
|--|---|

II. Objetivos

| | |
|----------------------------------|---|
| 2.1. Objetivo general | 8 |
| 2.2. Objetivos específicos | 8 |

III. Contexto Institucional

| | |
|---|----|
| 3.1. Historia de la radio en España | 9 |
| 3.2. La Radio Universitaria | 10 |
| 3.2. Historia de Uniradio..... | 12 |

IV. Propuesta de intervención educomunicativa

| | |
|---|----|
| 4.1. Propuesta de intervención educomunicativa:..... | 20 |
| 4.2. Plan de actividades: | 21 |
| 4.2.1 Planificación general: | 21 |
| 4.2.2 Guionización de episodios: | 22 |
| 4.2.3 Producción del podcast | 23 |
| 4.2.4 Publicación y difusión: | 24 |
| 4.2.5 Retroalimentación y Evaluación: | 25 |
| 4.2.6 Desarrollo de programas: | 26 |
| 4.3. Cronograma | 58 |
| 4.4. Recursos humanos, materiales y económicos..... | 59 |
| 4.5. Resultados previsibles y prospectiva de futuro | 60 |

V. Limitaciones y Autovaloración

| | |
|---|----|
| 5.1. Limitaciones de la propuesta | 61 |
| 5.2. Autovaloración | 62 |

REFERENCIAS

| | |
|-------------------|----|
| Referencias | 63 |
|-------------------|----|

ANEXOS

| | |
|--|----|
| Diario descriptivo de observación de actividades | 65 |
|--|----|

Agradecimientos

A mis padres, por enseñarme que todo lo que uno desea se alcanza con esfuerzo. A mi madre, por su guía constante y su amor incondicional; a mi padre, por hacer hasta lo imposible para brindarme la educación que hoy tengo. Gracias a ambos por impulsarme a volar con libertad, confiar en mis decisiones y acompañarme en cada paso.

Extiendo también el agradecimiento a mi familia y a mis amigos, por animarme en los momentos difíciles, por creer en mí incluso cuando yo dudaba, y por recordarme siempre de lo que soy capaz.

I. INTRODUCCIÓN

INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN

La fatiga cognitiva se define como un estado de agotamiento mental vinculado al desgaste físico, que interfiere de manera significativa en la capacidad de concentración, resultado de la exposición incesante a tareas que demandan atención y procesamiento cognitivo elevado (Ackerman, 2017). Este fenómeno se muestra a través de dificultades para mantener la concentración, déficit en la memoria de trabajo, y una reducción considerable en la eficiencia para tomar decisiones y resolución de problemas (Sliwinski et al., 2018).

El entorno universitario, debido a la alta demanda académica y la creciente incorporación del entorno digital, establece un escenario expuesto al desarrollo de esta condición. Algunos estudios como los de los de Ophir, Nass y Wagner (2009) y Twenge (2017) han manifestado que la relación entre la multitarea y el uso excesivo de dispositivos digitales, prácticas que hemos normalizado en nuestro día a día generan un deterioro en el rendimiento y las funciones cognitivas. Sin embargo, la fatiga cognitiva ha recibido menos prioridad en los programas de bienestar institucional, en comparación con otras problemáticas como la ansiedad o el estrés académico (González & Ocampo, 2021).

La etapa universitaria, aunque representa un periodo de desarrollo tanto académico como personal, se ha convertido en un espacio caracterizado por la intensidad académica, marcado por un incremento de la conectividad digital y la constante presión por el rendimiento, surge con notoriedad un fenómeno que incide y afecta de manera directa el bienestar y el rendimiento cognitivo de los estudiantes universitarios.

El auge y el crecimiento del entorno digital a través del continuo intercambio informativo y la presencia difundida de las redes sociales, dan lugar a una paradoja: aunque el conocimiento está al alcance de todos puede irónicamente, dificultar su asimilación efectiva y profunda, contribuyendo a la saturación mental de los estudiantes universitarios.

La investigación vinculada con la salud y el bienestar de los estudiantes universitarios ha puesto énfasis en aspectos como el estrés académico, la ansiedad y la depresión, reconociendo su impacto en la salud mental de los estudiantes (González & Ocampo, 2021). No obstante, en la última década, se ha incrementado el interés por entender cómo el uso exagerado de tecnologías digitales y la constante exposición a estímulos en línea pueden afectar negativamente la atención sostenida y la profundidad del procesamiento cognitivo (Ophir, Nass & Wagner, 2009; Twenge, 2017).

En este contexto y ante el aumento de preocupaciones relacionadas con la salud mental y el rendimiento académico de los estudiantes universitarios, el presente trabajo propone abordar la fatiga cognitiva con una estrategia de intervención innovadora y socialmente comprometida: la creación e implementación de un programa de podcast en UniRadio, la emisora de servicio público de la Universidad de Huelva.

La elección de UniRadio como plataforma de difusión se debe a su sólida trayectoria y su relevancia como un canal de comunicación dentro de la comunidad universitaria, lo que le concede una capacidad intrínseca para la circulación de información relevante y la promoción de estrategias de resistencia que beneficien directamente a su público objetivo.

El programa de podcast, cuenta con cinco episodios temáticos debidamente estructurado, y creado como una herramienta educomunicativa integral. Su objetivo fundamental es empoderar a los estudiantes universitarios, dotándolos de conocimiento y las herramientas prácticas para identificar, comprender las causas subyacentes y mitigar eficazmente los efectos de la fatiga cognitiva en su día a día.

Con el fin de aportar y fortalecer la propuesta, dotarla de rigor científico y relevancia práctica, cada episodio incorporará entrevistas con especialistas en psicología, neurociencia y educación, además de testimonios de estudiantes universitarios. Más allá de informar esta iniciativa a la audiencia, lo que se busca es incentivar la reflexión crítica y la adopción activa de hábitos más saludables para el bienestar mental.

II. OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GENERAL

El objetivo general de este trabajo es elaborar, ejecutar y comprobar la efectividad de una propuesta educomunicativa a través de un programa de podcast el cual será difundido por UniRadio, el tema principal es la fatiga cognitiva en estudiantes universitarios, con el fin de promover el bienestar mental y el desarrollo de competencias de autorregulación y autocuidado.

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Analizar el nivel de conocimiento previo y percepción que los estudiantes universitarios tienen acerca de la fatiga cognitiva.
- Examinar el impacto del uso excesivo de tecnologías digitales, la atención prolongada y el procesamiento cognitivo dentro del contexto académico.
- Elaborar una estructura de contenidos para un programa de podcast con enfoque educomunicativo orientado a la prevención de la fatiga cognitiva.
- Incluir entrevistas con especialistas y testimonios de estudiantes universitarios que estimulen la conexión personal, la reflexión crítica y la aplicación de la información recibida.
- Evaluar la respuesta del público, el alcance y los efectos del programa en los hábitos de estudio, el autocuidado y el bienestar psicocognitivo de los estudiantes universitarios.

III. CONTEXTO INSTITUCIONAL

3.1 HISTORIA DE LA RADIO EN ESPAÑA

La radio es considerada como el medio de comunicación más universal, destacando la capacidad de llegar a diversas comunidades culturales, sociales y niveles socioeconómicos. Su comodidad radica en su bajo costo y facilidad de uso. A diferencia de otros medios, la radio conserva una conexión directa con la audiencia, permitiendo la inserción de sectores que han sido marginados del acceso a la información. Según la UNESCO (2020), la radio es “un medio poderoso y de bajo costo, especialmente adecuado para llegar a las comunidades remotas y a las personas vulnerables, incluidos los analfabetos, las personas con discapacidades, las mujeres, los jóvenes y los pobres”, lo que refuerza su relevancia como el medio más inclusivo y eficaz a nivel mundial.

El 14 de noviembre de 1924, Radio Ibérica realizó su primera emisión oficial en Madrid, destacando el inicio de la radiodifusión en España. Este evento, fue solo la apertura de un medio que, a pesar de los ensayos previos de transmisión elaborados por radioaficionados, comenzó a organizarse, estructurarse y regularizarse bajo licencias oficiales. En 1925, solo un año después, surgió Unión Radio en Madrid, que más tarde se transformaría en la Cadena SER, una de las emisoras más influyentes del país (Emitir Online, 2024). Aunque comenzó de forma limitada, la radio velozmente captó la atención de la audiencia, que observaba a través de este nuevo medio una forma viable para acceder a información, música y cultura. Es preciso señalar que las emisoras trabajaban bajo un marco regulatorio bastante limitado, y muchas de ellas eran proyectos privados o cooperativos.

Durante la década de 1920, la radio era especialmente un medio de distracción y en poco tiempo se extendió alcanzando territorios más allá de la capital, con emisoras como EAJ-1 Radio Barcelona que apoyaron a su expansión a otras ciudades. En los años 30, la llegada de la Segunda República impulsó el protagonismo de la radio en los medios, incrementando en la diversidad de contenidos y voces, respaldado por avances técnicos que posibilitaron una cobertura más extensa. Sin embargo, la Guerra Civil Española

transformó la radio en una herramienta de propaganda crucial, especialmente con la creación de Radio Nacional de España (RNE) en 1937, que fue utilizada por el bando franquista para difundir sus mensajes políticos y controlar la información (Emitir Online, 2024). A pesar de las dificultades y los desafíos, la radio se instauró como un instrumento fundamental de comunicación y control en la sociedad española.

A finales de los 90 con la llegada de Internet, la radio en España sintió una transformación significativa. Aunque en sus inicios sufrieron dificultades técnicas, como conexiones de baja velocidad y servidores con poca capacidad, algunas emisoras decidieron incorporarse en el mundo digital. Radio 3, perteneciente a Radio Nacional de España, fue pionera en ofrecer emisiones en línea, iniciando así una etapa de experimentación que sentaría las bases para el desarrollo de la radio online (Emitir Online, 2024).

Durante la década del 2000, la aparición de dispositivos móviles y portátiles, la radio online comenzó a posicionarse como una alternativa frente al modelo tradicional. Emisoras como Cadena SER, COPE u Onda Cero empezaron a distribuir sus contenidos de streaming, permitiendo una escucha más flexible y a nivel global. Además, el nacimiento de plataformas como iVoox en 2009 amplió el panorama, brindando a usuarios y creadores la posibilidad de distribuir contenido sin intermediarios, lo que democratizó el acceso a la producción radiofónica (Emitir Online, 2024). En este nuevo medio digital, la radio no solo ha subsistido, sino que ha avanzado con fuerza hacia formatos más abiertos e interactivos.

3.2 LA RADIO UNIVERSITARIA

Según La Asociación de Radios Universitarias (ARU) de España reúne emisoras de radio vinculadas al entorno universitario con el fin de fomentar la educación. Mediante la producción y difusión de contenidos sonoros, la ARU impulsa el aprendizaje práctico del alumnado en áreas como el periodismo, la comunicación y la producción audiovisual. Además, incentiva la investigación y la divulgación científica, así como el desarrollo de competencias mediáticas y digitales. De esta forma, la radio universitaria se fortalece

como una herramienta pedagógica innovadora, que beneficia la intervención activa del alumnado y el acercamiento entre la universidad y la sociedad.

De acuerdo a lo expuesto por Aguaded y Martín-Pena (2013), La radio universitaria hoy en día se ha establecido firmemente a nivel internacional, ofreciendo propuestas transformadoras y brindando acceso libre a una amplia variedad de contenidos e información, elementos indispensables para el desarrollo individual y colectivo. A diferencia de otros medios, donde a veces existen ciertas limitaciones, estas emisoras suelen brindar un espacio más abierto. Desde esta perspectiva, se convierten en espacios fundamentales para amplificar las voces de personas y colectivos marginados que habitualmente son excluidos de los medios convencionales, incentivando la libertad de expresión y una comunicación más inclusiva y democrática.

En su artículo, Fidalgo Díez (2009) observa el avance de las radios universitarias en España, recalcando su transformación hacia el entorno digital. El autor señala que, aunque estas emisoras surgieron con el objetivo de informar sobre la actividad académica y formar a futuros profesionales de la comunicación, han tenido que adaptarse a los avances tecnológicos para mantenerse relevantes.

La digitalización ha comprometido transformaciones notables en las técnicas de grabación, edición y emisión, accediendo a una mayor automatización y disminución de costes. Asimismo, la incorporación de Internet ha aumentado el alcance de estas radios, abrir la puerta a la emisión en streaming y la circulación de contenidos mediante podcasts.

Fidalgo destaca la diversidad de modelos existentes entre las radios universitarias españolas, que varían según sus objetivos institucionales y recursos disponibles. Sin embargo, todas comparten el desafío de consolidarse como medios de comunicación modernos y accesibles, capaces de conectar la universidad con la sociedad en general. Resulta relevante mencionar que el autor añade que, la falta de una legislación específica que regule estas emisoras, lo que genera un marco de "alegalidad" que puede dificultar su desarrollo y sostenibilidad.

3.3 HISTORIA DE UNIRADIO

UniRadio se establece como una iniciativa en la Comunidad Autónoma de Andalucía, impulsada por la Universidad de Huelva. La apertura oficial fue en enero del 2007, marcando un hito en la comunicación universitaria andaluza, incentivando la participación activa de la comunidad académica promoviendo la creación de un medio que tenga principios de responsabilidad social orientado al servicio público. Según Contreras-Pulido (2018) La emisora se inventó como un laboratorio creativo donde la programación refleja el trabajo en equipo entre los estudiantes universitarios y de otras personas apasionadas por el medio radiofónico.

La filosofía de UniRadio se forma con una clara misión de servicio público y un fuerte contenido cultural y social en su parrilla, así lo destaca la propia emisora (UniRadio Huelva, s.f.). Este enfoque se refleja en el compromiso de brindar un espacio para impulsar el protagonismo a grupos socialmente desfavorecidos expresión" (UniRadio Huelva, s.f.). Este aspecto destaca a la radio universitaria como una plataforma que apoya la inclusión y la diversidad de contenidos, marcando diferencia frente a los formatos tradicionales de la radio comercial.

Desde que comenzó su actividad, UniRadio ha facilitado la formación práctica de estudiantes universitarios en el ámbito de la comunicación, se ha transmitido a través de la frecuencia modulada (FM) en el 103.6 MHz, además de su página web oficial (Contreras-Pulido, 2018) La autorización para emitir en FM se debe a una "frecuencia de emisión cultural" otorgada por la Junta de Andalucía, lo que le concede una base legal sólida para su actividad radiofónica.

Los inicios de UniRadio, tal como explica Mora-Jauregui (2016), la emisora solo disponía de un estudio el cual contaba con un equipamiento básico, los otros recursos y materiales utilizados no formaban parte del patrimonio institucional de la universidad, sino que algunos colaboradores de manera voluntaria apoyaban con recursos propios tales como; micrófonos, ordenadores o mobiliario, para mantener operativa la emisora.

Tuve la oportunidad de realizar una breve entrevista a Begoña Mora Jaureguialde, quien en el año 2016 defendió su tesis doctoral titulada “La radio universitaria como servicio público a la ciudadanía: el caso de UniRadio-UHU”. Durante nuestra conversación, compartió su visión actual sobre el desarrollo de la radio universitaria y su evolución. Destacó que, aunque se han producido avances significativos en lo profesional y consolidación de proyectos radiofónicos universitarios, no podemos pasar por alto los retos importantes, especialmente en la estabilidad de los recursos humanos, técnicos, y la necesidad de garantizar la sostenibilidad de estos espacios como medios alternativos y pedagógicos (B. Mora Jaureguialde, comunicación personal, 28 de mayo de 2025).

Asimismo, recalcó que, para ella la radio universitaria no solo cumple la función de informativa y entretener, sino que también genera cambios positivos en la sociedad, especialmente cuando está orientada por principios de servicio público y educación (B. Mora Jaureguialde, comunicación personal, 28 de mayo de 2025).

¿Coménteme los inicios de Uniradio?

Nace como respuesta a una demanda social en el curso académico 2006-2007 del grupo de investigación que lideraba en ese momento el director Ignacio Aguaded, en el grupo de trabajo se encontraban comunicadores periodistas a nivel andaluz, un conjunto de maestros de infantil primaria, profesores de secundaria e institutos y algunos docentes universitarios del grupo comunicar, todos con el fin de alfabetizar en medios de comunicación dentro de las aulas aunque fuera maestro de primaria de niño de 10 años, pues en sus clases de ciencias sociales, ahí les metía algo de cine o de radio, de prensa o lo que fuera educación. (B. Mora Jaureguialde, comunicación personal, 28 de mayo de 2025).

Ya orientado al tema de las comunicaciones o la educomunicación exactamente de ahí surge ese término, nosotros, en ese momento, en la universidad, en la Facultad de Educación, teníamos una asignatura optativa dentro de la diplomatura de Magisterio, especialidad en Educación Musical, porque antes en España los maestros, es decir, la titulación para ser maestro tenía distintas especialidades, ahora no, ahora es primaria,

infantil y se acabó. Y dentro de primaria tiene la mención de educación especial, la mención de educación física, la mención de lengua extranjera, pero ante eran carreras diferentes. (B. Mora Jauregualde, comunicación personal, 28 de mayo de 2025).

Y dentro de esa asignatura, además dentro de la tecnología, lo que hacíamos era intentar básicamente eso, que el alumno se vaya integrando a los medios de comunicación en la educación y bueno con Ignacio a la cabeza, con un grupo de periodistas y de educadores sociales, de estudiantes, de profesores, pusieron en marcha Unirradio, que era una radio educativa, dentro de la universidad. La intención era que los profesores que tuviéramos algo que contar pudiéramos utilizar la radio para hacerlo y que la información de los grupos de investigación no se quedara restringida a la universidad sin que pudiera salir fronteras allá, pero por intermedio de la universidad, para que pueda ser divulgado o que pueda ser difundido a otras fuentes. (B. Mora Jauregualde, comunicación personal, 28 de mayo de 2025).

Claro, había la doble vertiente, es decir, había una vertiente que era que se produjera información para que saliera a la frontera que trascendiera la universidad y luego había otra vertiente que era que el propio estudiantado que se estaba formando como maestro en ese momento. Entonces era como la doble vertiente, una vertiente formativa para los alumnos y para los profesores también. Y luego otra vertiente de divulgación científica en realidad fue una ventana de exposición para ambos. Todos los que estábamos allí éramos voluntarios. Excepto la directora de la radio y los técnicos que realmente estaban allí. Tomando en cuenta que la radio se abría a las 8: 00 am y se cerraba a las 9:00 pm. Entonces ahí siempre había dos personas en la mañana y dos personas en la tarde. (B. Mora Jauregualde, comunicación personal, 28 de mayo de 2025).

Entonces, en esa franja horaria cubría a cualquier tipo de persona dentro de la comunidad universitaria que quisiera realizar un programa de radio ya fuera alumno, personal de administración y servicio o profesorado. Luego aquello se amplió a profesores de secundaria que quisieron entrar, profesores de la universidad que traían asociaciones con las que se colaboraba, la directora de la radio que hacía un programa dentro de la cárcel, dentro de la prisión, con los propios presos para darle voz a ellos. También venía un grupo

de personas con discapacidad mental que estaban dentro del servicio de salud mental del hospital y venían a la radio a grabar su programa (B. Mora Jaureguialde, comunicación personal, 28 de mayo de 2025).

La educomunicación en realidad es como un complemento de educación y comunicación entonces cuando esas personas venían, era como la ventana al mundo para ellos expresarse. Al expresarse ya se estaban alfabetizando mediáticamente porque estaban aprendiendo a crear un programa de radio. Entonces ellos tenían que seleccionar un tema generalmente era algo que les había sucedido durante la semana o que les llamaba la atención, entonces ellos investigaban, hacían su guión y entre ellos decidían quién iba a hablar en cada momento. Entonces cada semana era un momento lúdico, novedoso para ellos, que los sacaba un poco de su rutina y que a la vez también hacía que el que lo estuviera escuchando fuera comprendiendo. (B. Mora Jaureguialde, comunicación personal, 28 de mayo de 2025).

¿Cuál era su objetivo principal de la investigación sobre el tema de uniradio? A ver, yo con el tema de Uniradio lo tenía muy claro. Lo que quería primero y fundamental era obtener el grado de doctora, era evidente. Y luego es que yo empiezo a trabajar en la radio porque coincide el momento en que yo empiezo a ser profesora con la creación de la radio y la subdirectora de la radio no conocía a las personas, a los docentes de la Universidad de Huelva porque ella no había estudiado en Huelva, entonces, me pide apoyo. Yo estaba haciendo la tesis de otra cosa, no tenía nada que ver. Pero cuando empiezo a trabajar en Uniradio, lo que hacía era entrevistar a los investigadores principales de los grupos de investigación y preguntarles qué estaban investigando en la universidad y cómo eso podía afectar a un frutero de un barrio de Huelva o a un taxista? A través de preguntas en las que traducía, por así decirlo, las investigaciones más potentes y con un vocabulario más complejo, yo las traducía al vocabulario habitual y era la manera que yo entendía que había que difundir la ciencia. Entonces, mis ganas de trabajar en la tesis sobre la radio fueron, por un lado, conocer el medio. (B. Mora Jaureguialde, comunicación personal, 28 de mayo de 2025).

Puedes llegar a alfabetizar y no me estoy refiriendo a alfabetizar mediáticamente, sino tú puedes enseñar matemáticas, lengua, historia, ciencia, economía, cultura, folclore, idiomas. Tú puedes decir lo que tú quieras con la radio y era una manera muy fácil, además, en mi caso, como la radio estaba ubicada en la Facultad de Educación, a mí me permitía como profesora utilizar el medio para que mis estudiantes desarrollaran competencias lingüísticas, de análisis crítico, de pensamiento divergente. Yo siempre he sido una persona con muchas inquietudes y con un pensamiento abstracto bastante potente y muy creativa. Entonces yo no soy de las personas que piensan que cada problema tiene una única solución. Yo prefería darles a mis estudiantes el problema y que cada uno lo resolviera como quisiera. Entonces, yo veía que un medio de comunicación como la radio, que luego se transforma en podcast, es muy potente, porque tienes la capacidad de llegar a los sitios más recónditos del planeta. De hecho, en países de Latinoamérica todavía se está utilizando radio para formar a personas, a poblaciones que no tienen acceso a una escuela normal. (B. Mora Jaureguialde, comunicación personal, 28 de mayo de 2025).

¿Entonces, por eso es que usted consideró la radio universitaria como un servicio público? Totalmente la radio, porque nace en una facultad de educación y la educación debe ser universal y debe ser pública. No debería ser algo que se manipule y con lo que se comercie la educación debe ser un bien universal, toda la persona capaz de educarse o de ser educada tiene, a su vez, la capacidad de transformar la sociedad en la que está viviendo. Y si somos capaces de formar correctamente y de educar adecuadamente a nuestras sociedades, pues conseguiremos un mundo mucho mejor. Y esa era un poco la idea (B. Mora Jaureguialde, comunicación personal, 28 de mayo de 2025).

¿Y cuáles cree que son las características distintivas de un Uniradio como emisora educativa?

Uniradio, cuando nace tiene la característica de que cualquier persona con una buena idea, sea de la temática o cualquier tema, puede crear su propio programa. Entonces se le pedía al estudiante o a la persona de administración y servicios o al profesor que eligiera una temática, unos meses de programación, qué iba a tratar en cada episodio y qué formato iba a tener su programa, si iba a ser de entrevistas, si va a ser de noticias, si va a ser de

juegos, si va a ser un noticiario del diagnóstico diario, lo que fuera. Y en base a eso, pues se creaba y se elaboraba. Entonces yo creo que la potencialidad de la radio en ese momento era que cualquier persona con una buena idea podía ser escuchado. (B. Mora Jauregui, comunicación personal, 28 de mayo de 2025).

¿Y qué tipo de contenido se transmitían antes en un Uniradio?

Pues mira, de todo, Carolina, voy a decir las cosas más llamativas o más relevantes. Sí, había muchos programas de música, de música variada, lo mismo había de música latina que de pop, de guitarra, un programa que se sigue haciendo en la actualidad, que es La vuelta al mundo en 80 músicas, donde el director del programa elige un país, monta una hora de música folclórica y moderna de ese país y va contando por qué ese tipo de música, qué instrumentos utilizan, qué significa, qué relación tiene, aunque es un programa musical, pero va relacionándolo con la pintura y la historia del país. Luego había un programa, por ejemplo, que se hacía desde el servicio de relaciones internacionales, donde se involucraba a los estudiantes Erasmus que venían a la Universidad de Huelva y a través de esos estudiantes pues lo mismo se enseñaba la cultura del país los platos la gastronomía el folclore todo luego había programas de literatura y de ciencia, muchos profesores a lo mejor al que le encantaba leer, entonces unía películas que se estaban emitiendo en el cine con el libro y hacían una especie de comparación y creaban un debate en torno a esa temática (B. Mora Jauregui, comunicación personal, 28 de mayo de 2025).

Luego había un señor que estaba en el aula de mayores y de la experiencia para mayores de 55 años y este señor lo que hacía era dos programas diferentes. Uno que era el tren de la memoria, que lo que hacía era contar situaciones de Huelva, de la Huelva antigua, de cuando Huelva empieza a surgir como ciudad. Se iba contando historias de las calles, cómo iban surgiendo, personajes importantes, relevantes de la ciudad, de los eclesiásticos, de los alcaldes que habíamos tenido, de los arquitectos importantes, de los médicos, iba poco a poco enlazando, creando la historia de la ciudad a partir de personas. Luego había dos profesores que hacían un programa de física y explicaban la física a través de la Fórmula 1. Fue un momento en el que Fernando Alonso estaba en el top de la Fórmula 1 mundial. Entonces, aprovechando todo el tirón que tenía en los estudiantes de ver Fórmula 1, pues ellos explicaban los diseños, por ejemplo, aerodinámicos de los coches de

Fórmula 1 y a través de eso, pues te explicaba un concepto de física de física aplicada y así lo podía entender la mayoría de persona porque tendría que ser una idea una buena explicación bastante detallada y puntual como para que pueda llegar a diferentes personas (B. Mora Jaureguialde, comunicación personal, 28 de mayo de 2025).

¿Y qué aprendizajes o buenas prácticas rescata de un Uniradio como experiencia universitaria?

Pues a ver, algo digno que rescatar y de repensar es la posibilidad. Es decir, era la idea de que todo el mundo tenía cabida. A mí me gustaba de Uniradio cuando reuníamos los directores de los 47, 48 programas y cada uno. Es que no teníamos nada que ver unos con otros. Allí había de todo, pero era muy divertido porque todos teníamos la misma idea, la misma filosofía de querer dar a conocer algo de manera gratuita, de manera altruista, porque nosotros no pedíamos nada a cambio. No queríamos nada, éramos voluntarios que dedicábamos nuestro tiempo libre a preparar nuestros programas y luego íbamos allí, girábamos. (B. Mora Jaureguialde, comunicación personal, 28 de mayo de 2025).

Cuando hablamos de ocio, hablamos de tiempo de ocio saludable, tipo de ocio productivo esto era el tiempo de radio, porque además no era solo el ratito que tú estabas emitiendo, sino que era pensar la temática, tenías que prepararte, tienes que estudiar el contenido de tu programa, preparar el guión, si vas a entrevistar a alguien, prepararte la entrevista, contactar con esa persona, irte al despacho de esa persona o quedar donde fuera (B. Mora Jaureguialde, comunicación personal, 28 de mayo de 2025).

Y en la actualidad, ¿cómo funciona Uniradio?

Pues mira, en la actualidad, Uniradio es la radio de la Universidad de Huelva, pero para poder gestionarla, porque no hay personal en la universidad propio de la radio, para poder gestionarlo tenemos una asociación. Ahora mismo somos cuatro personas. El presidente, el tesorero y dos vocales. Y bueno, pues yo en este caso como profesora de la universidad y que emite si fue sobre radio, pues ahora que tengo una plaza estable, digamos que estoy intentando volver a reactivarla, por decirlo de alguna manera. Lo que pasa es que claro, yo soy profesora, yo no puedo estar todo el día en la radio, me encantaría, pero no puedo.

Entonces, hay cuatro programas que se hacen fuera, un programa que se llama Señales de humo, que lo hace la emisora hermana de Uniradio, que es Hispanidad Radio, que nos da soporte técnico y nos ayuda en muchas incidencias que tenemos de manera pues también altruista y voluntaria, ellos generan su programa y lo envían para que también sea emitido por Uniradio, seguimos con las emisiones una vez por semana de la vuelta al mundo en 80 músicas este programa esta desde el 2007, también tenemos un colegio que realiza cortos con sus alumnos de primaria, nosotros montamos y emitimos el programa y luego el programa de noticias semanales y colaboramos con la Asociación de Radios Españolas. (B. Mora Jauregui, comunicación personal, 28 de mayo de 2025).

A partir de lo expuesto por la entrevistada, considero relevante destacar que, bajo el paradigma de la educomunicación y lejos de ser modelo de una emisora tradicional, UniRadio desde sus inicios fue una plataforma abierta al diálogo social y reflexión crítica, donde todas las voces tenían cabida, desde estudiantes y profesores hasta personas con discapacidad mental, reclusos o adultos mayores.

Su propuesta se emite en dos ejes esenciales, por una parte, la capacitación del alumnado mediante la producción de contenidos mediáticos y por otra, la proyección del saber universitario hacia la ciudadanía. Esta visión concibe la comunicación como un derecho universal y a la educación como agente transformador de la social.

Además, la radio se presenta como un recurso didáctico transversal, capaz de abordar no solo competencias mediáticas, sino también lingüísticas, sociales, científicas y críticas. La posibilidad de convertir una clase en un programa de radio fortalece el aprendizaje significativo, fomenta la creatividad y el pensamiento divergente y estimula la responsabilidad en la producción de contenidos.

IV. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN EDUCOMUNICATIVA

4.1 PROPUESTA DE INTERVENCIÓN EDUCOMUNICATIVA

Este plan de intervención tiene como propósito impulsar un espacio educomunicativo utilizando UniRadio como plataforma digital, debido al notable crecimiento y popularidad en los últimos años el formato podcast fue elegido como medio de comunicación para conectar con los estudiantes universitarios, en la actualidad es una herramienta estratégica para difundir mensajes educativos y promover el diálogo sobre temas de interés, como la salud mental.

A través del podcast llamado “Mente en equilibrio”, se propone una intervención educomunicativa cuya finalidad es orientar, sensibilizar, informar y brindar estrategias prácticas orientadas a la prevención y el manejo de la fatiga cognitiva en estudiantes universitarios. Lo que se busca con esta propuesta no es solo generar conciencia, sino evidenciar la magnitud de la problemática, aportando soluciones accesibles a la realidad de la vida académica universitaria. El apogeo de esta herramienta se relaciona directamente con los nuevos hábitos de consumo mediático, flexibles y adaptables al estilo de vida.

Los 5 episodios desarrollados en formato podcast, facilitarán el acceso y difusión por parte de los estudiantes universitarios. Como señala Funes (2020), el podcast se precisa como una publicación digital de carácter periódico, ofreciendo la posibilidad de acceso tanto en streaming como mediante descarga, lo que facilita su disponibilidad inmediata y permite al alumnado reproducir el contenido en el momento que le resulte propicio ya sea con conexión a internet o de forma offline.

Los estudiantes universitarios afrontan una problemática cada vez más frecuente pero poco visible llamada fatiga cognitiva y si hablamos del entorno académico la presión constante, la multitarea, el uso intensivo de tecnologías digitales y la falta de pausas

adecuadas, esto compromete tanto el rendimiento académico como el bienestar emocional del estudiante, por ello no podemos pasar desapercibido la notable disminución en la capacidad para procesar información de manera eficaz.

De acuerdo con Mora (2017), el cerebro humano no está preparado para sostener la atención continua durante intervalos prolongados sin descanso y cuando es sometido a un esfuerzo extenso, entra en un estado de agotamiento o debilidad que afecta significativamente. Esta afirmación es especialmente relevante en contextos universitarios actuales, donde el alumnado debe afrontar exigencias cognitivas cada vez más complejas, entre la constante saturación tecnológica y la ausencia de espacios destinados al cuidado emocional.

En este sentido, UniRadio brinda un espacio privilegiado para motivar intervenciones educomunicativas que no solo comuniquen, sino promover el autocuidado, el equilibrio mental y la salud emocional en los estudiantes universitarios. Por intermedio de una programación encaminada al diálogo, la reflexión y sobre todo a la participación activa, la radio universitaria se presenta como una plataforma de transformación que promueve en los estudiantes una mayor consciencia para identificar y reconocer la gestión de sus propios límites, frente a los desafíos del entorno académico y social.

4.2 PLAN DE ACTIVIDADES:

4.2.1 Planificación general

La fase de planificación establece el punto de partida del proyecto “Mente en equilibrio” y tiene como objetivo formar las bases conceptuales, técnicas y logísticas necesarias para su correcta realización. Esta etapa involucra la definición de los objetivos del podcast, la selección del enfoque temático relacionado con la fatiga cognitiva en el entorno universitario, así como la secuencia de contenidos y los recursos sonoros para cada episodio.

Se desarrollará un diseño completo del contenido, incluyendo el tiempo de duración estimado para cada uno de los episodios, los segmentos fijos (introducción, entrevista, recomendaciones, cierre), el tono comunicativo, expresivo y los recursos a utilizar.

También, se identificarán y contactarán los posibles invitados, entre ellos especialistas en salud mental y estudiantes que puedan contribuir desde su propia experiencia o el conocimiento técnico.

En este punto también se delegarán funciones al equipo de trabajo garantizando una distribución clara y eficiente de responsabilidades y roles específicos que permitan un flujo colaborativo y profesional. Los guionistas desarrollarán los contenidos narrativos; los editores de audio se facultarán del tratamiento técnico del sonido; y el personal técnico de UniRadio ofrecerá apoyo especializado en la operación de equipos y aspectos logísticos de grabación.

También, se definirán los criterios de producción y difusión del podcast, definiendo el formato de cada episodio y los estándares de calidad. Se seleccionarán las plataformas digitales en las que se cargaran los contenidos, tales como redes sociales, portales institucionales y servicios de streaming, y se diseñará un calendario detallado que contemple las fechas de grabación, edición y publicación, con el fin de asegurar una planificación coherente y sostenible en el tiempo.

Esta fase permite asegurar que el contenido del programa y las condiciones sean las adecuadas para una producción coherente con los objetivos educativos y sociales del proyecto, respondiendo a los intereses y hábitos de consumo del público universitario destinatario.

4.2.2. Guionización de episodios

La guionización es la etapa clave en la producción del podcast, ya que permite estructurar de manera ordenada y coherente los contenidos de cada episodio. En el proyecto “Mente en equilibrio”, esta fase tiene como propósito asegurar que el tema de la fatiga cognitiva en estudiantes universitarios se comunique de manera clara y precisa, mediante un lenguaje comprensible y un tono cercano para nuestro público objetivo. Esta fase se vincula con el momento de estructuración y organización de los mensajes, en armonía con los objetivos de aprendizaje definidos previamente (Gagné, 1985; Merrill, 2002).

Durante esta etapa, se desarrollarán cinco guiones, estructurados para cada episodio y el tiempo estimado de duración es de 30 minutos. Cada guion incluirá una introducción temática, una sección central con entrevistas o intervenciones de especialistas, testimonios de alumnos cuando sea oportuno, recomendaciones prácticas, y un cierre con llamado a la acción. Se pondrá especial atención a la claridad del lenguaje, el equilibrio entre el contenido y experiencia.

Además, desde los aportes de la Teoría de la Comunicación Educativa (Aparici, 2010), la guionización se convierte en un proceso mediador entre los contenidos y las audiencias, permitiendo adaptar el mensaje a los códigos, intereses y lenguajes propios del público universitario. De esta forma, se busca ir más allá de la transmisión de contenidos, facilitando la comprensión y promoviendo una escucha reflexiva y crítica que apoye al desarrollo de competencias vinculadas con el bienestar emocional y la autorregulación cognitiva en contextos académicos.

4.2.3. Producción del podcast

La fase de producción es donde las ideas de lo planificado y guionado se fusionan, transformando las ideas y contenidos en productos listos para ser difundidos. En el proyecto “Mente en equilibrio”, la producción de los cinco episodios del podcast se realizará de forma progresiva, certificando la calidad técnica, la claridad del mensaje y la conexión entre los temas desarrollados.

Cada episodio será grabado en los estudios de UniRadio, con el apoyo del soporte técnico del equipo de la emisora y la participación activa de los estudiantes universitarios. Durante la grabación se incorporará la locución de los segmentos planeados, la integración de entrevistas a expertos invitados, y los testimonios reales de estudiantes, previamente editados y acreditados para su emisión. Se prevalecerá un estilo dinámico, con recursos atractivos para estimular la escucha atenta y reflexiva.

El proceso técnico de edición y montaje involucrará la limpieza del audio, la colocación de cortinillas, efectos y música de fondo libre de derechos, así como la regulación del

volumen y la sincronización de tiempos para asegurar una duración equilibrada y estable entre los episodios.

En el proceso de producción también se crearán materiales complementarios como portadas, descripciones breves y etiquetas temáticas para cada episodio, precisos para su publicación en plataformas digitales (Spotify, Ivoox, canal web de UniRadio). Este proceso se desarrollará permitiendo una entrega semanal y continua del contenido, alineada con el calendario previsto.

4.2.4. Publicación y difusión

La fase de publicación y difusión juega un papel fundamental para garantizar que los contenidos producidos en el podcast “Mente en equilibrio” lleguen positivamente al público objetivo: los estudiantes universitarios. No se trata solo de subir los episodios a una plataforma digital, sino que implica contar con una planificación comunicativa organizada, coherente, accesible e interesante, que estimule la escucha y la participación activa, generando interés del público a lo largo de los cinco episodios.

Los episodios están programados para lanzarse una vez por semana en las principales plataformas de distribución de audio (como Spotify e Ivoox), así como en los canales oficiales de UniRadio y sus redes sociales institucionales. Antes de cada publicación, se prepararán materiales de difusión como imágenes promocionales, títulos llamativos, descripciones breves y fragmentos destacados en formato audiovisual o texto, elaborados para captar la atención del público en medios digitales.

La difusión se realizará en coordinación con la Oficina de Comunicación de la universidad, accediendo a una mayor cobertura y aprovechamiento de los canales ya existentes (boletines, web institucional, pantallas internas, redes sociales oficiales). También, se incitará la colaboración de los estudiantes universitarios en la promoción de los episodios, mediante la generación de contenidos colaborativos (reels, publicaciones en IG, comentarios, hashtags, etc.).

De la misma manera, se aprovechará la emisión en vivo a través de UniRadio como plataforma de presentación, socialización y participación activa en cada episodio, fortaleciendo el espacio comunitario del proyecto. La composición entre lo digital y lo radiofónico refuerza el carácter híbrido de la propuesta, adecuándose a distintos formatos de consumo e incrementando las posibilidades de alcance a los estudiantes universitarios. Esta estrategia de publicación y difusión no solo busca presentar el podcast como un recurso formativo, sino también fomentar una cultura de escucha reflexiva y consciente en torno al bienestar mental, reforzando el papel de UniRadio como medio en servicio público comprometido con la salud emocional y la transformación social.

4.2.5. Retroalimentación y evaluación

La etapa de retroalimentación y evaluación establece el cierre del proceso, y cumple un valor fundamental ya que es esencial para la valoración de su impacto. El proyecto “Mente en equilibrio”, mediante estrategias de difusión planteadas busca llegar a los estudiantes universitarios y generar un aporte en su valor educativo. El propósito de esta fase es analizar los resultados obtenidos, identificar aprendizajes y recopilar información relevante que permitan mejorar futuras ediciones.

Además, se recopilarán datos del alcance del proyecto, tales como: La cantidad de reproducciones por episodio, interacciones en redes sociales, comentarios y participación en las plataformas digitales. Estos datos serán clave para valorar el nivel de visibilidad e impacto del proyecto en los estudiantes universitarios.

Esta última fase de retroalimentación también incluirá una reunión de cierre con el equipo de producción en la que se evaluarán y analizarán los logros obtenidos, los desafíos enfrentados y las oportunidades para una mejora continua. Este espacio permitirá consolidar el aprendizaje colaborativo y fortalecer las capacidades educomunicativas del equipo involucrado.

4.2.6 Desarrollo de programas:**Episodio 1:**

En este primer episodio, abordaremos una problemática actual en la vida académica, la fatiga cognitiva, hablaremos de ese agotamiento mental que silenciosamente invade a los estudiantes universitarios, impidiendo el buen desempeño en sus labores académicas y afectando notablemente su calidad de vida y bienestar general. En cada episodio, analizaremos que implica vivir con este agotamiento mental y cómo se presenta en el contexto de la universidad.

| | |
|--|---|
| Programa | Mente en Equilibrio |
| Formato | Podcast |
| Episodio | 1 |
| Fecha | 2/05/2025 |
| Hora | 9:00 a 9:30 pm |
| Duración | 30 minutos |
| Tema del día | ¿Qué es la fatiga cognitiva y por qué afecta tanto a los universitarios? |
| Objetivo del episodio | Explicar qué es la fatiga cognitiva, cómo se manifiesta en estudiantes universitarios y por qué es tan común en este grupo. |
| Guión | Tiempo |
| Música de cabecera | |
| <p>Presentadora: Carolina Velásquez Blanco</p> <p>Bienvenidos a Mente en Equilibrio, el espacio donde nos importa tu bienestar. Hoy arrancamos nuestro primer episodio con una pregunta clave: ¿te sentiste agotado mentalmente que no puedes pensar con claridad, tienes dificultad para concentrarte y no disfrutar lo que haces?</p> <p>Bueno, los expertos lo llaman fatiga cognitiva y muchos se preguntarán ¿y eso que es? Aunque muchos estudiantes universitarios no estén familiarizados con el término, pero quizás si mencionamos un par de cositas probablemente lo hayan experimentado más de una vez, vamos todos a identificar estos 5 puntos:</p> <p>1) Dificultad para concentrarse durante las clases.</p> | 0:00 - 2:00 |

- 2) Sensación de estar mentalmente “bloqueados” al estudiar.
- 3) Irritabilidad, desmotivación o incluso olvidos frecuentes.
- 4) La alta exigencia académica y presión por rendir.
- 5) Sobreexposición constante a estímulos digitales.

Ahora que estamos familiarizados con el tema, el primer paso es reconocer la fatiga cognitiva para abordarla y repensar el modo en que se construyen los hábitos de estudio y autocuidado en la vida universitaria.

Y en este episodio, vamos a entender de qué se trata, ¿por qué aparece y cómo debemos empezar a cuidarnos!

Cortina musical

¿Qué es la fatiga cognitiva?

No sé si ustedes han experimentado esa sensación de cansancio, agotamiento o falta de energía, como si las ideas pesaran, aunque por fuera parezca que todo está bien. A eso se le llama fatiga cognitiva, un término que quizás no usamos a diario, pero describe muy bien ese agotamiento mental silencioso que muchos sentimos sin saber con exactitud cómo llamarlo, es consecuencia de exigirle al cerebro un esfuerzo continuo sin suficiente descanso, pero debemos recalcar que este cansancio no se alivia solo con dormir, ¡ojo con eso!

Cuáles son las diferencias de “estar cansado” o solo “estresado” identificamos el estar cansado con el cansancio físico, que se manifiesta con dolores musculares, pesadez, falta de energía por ende decimos necesito descansar, mi cuerpo pide descanso y es una forma de aliviarlo como quien dice recuperamos fuerza ya que la mente puede sentirse despejada luego de un descanso.

En cambio, al estar estresado el origen principal es la mente y las emociones, esto surge de preocupaciones, situaciones desafiantes, presión entre otras y se manifiesta con tensión, irritabilidad, nerviosismo, pensamientos acelerados, suele acompañarse con dolores de cabeza, tensión muscular y en algunos casos problemas digestivos, una forma de poder aliviarla es mediante técnicas de relajación, a veces cambiando el estilo de vida y el ingrediente principal el apoyo emocional.

2:00 - 8:00

Reconocer la fatiga cognitiva no debe verse como una señal de debilidad, al contrario, debemos verlo como una alerta para reequilibrar nuestro ritmo mental y vital, adecuar hábitos conscientes de descanso, variar entre tareas exigentes con actividades restauradoras, y cultivar una relación más compasiva con nuestras propias capacidades, se vuelve esencial para preservar una mente lúcida, flexible y sana en un mundo que constantemente exige más de lo que podemos ofrecer sin pausa.

Al descubrir cómo opera nuestra mente, tomamos conciencia de lo necesario que es concedernos pausas mentales y aprender a regular nuestras exigencias cognitivas, como parte del cuidado de una mente equilibrada y productiva.

AQUI UN DATO IMPORTANTE:

Tres docentes de la Universidad Técnica Luis Vargas Torres de Esmeraldas, en Ecuador: Nubia Simona Galván Gracia, Héctor García Arroyo y Miryan Verónica Vera Mera. Decidieron investigar el tema del cansancio mental específicamente en los estudiantes de pedagogía porque prestaron atención que esta problemática afecta negativamente su rendimiento académico, su bienestar emocional y, en general, la calidad de la educación. Mediante encuestas y análisis, lograron identificar que muchos estudiantes sufren altos niveles de estrés, dificultades para concentrarse, baja motivación y fatiga, lo que reduce su desempeño y su salud mental.

Para hacer frente a esta realidad, los investigadores sugieren que las instituciones educativas deben tomar medidas concretas, como implementar programas de bienestar estudiantil, capacitar a los docentes en estrategias de apoyo emocional y promover un equilibrio saludable entre los estudios y la vida personal. La idea es que, con intervenciones efectivas, se puede reducir el cansancio mental, mejorar la motivación y, en definitiva, potenciar el éxito académico y el bienestar integral de los estudiantes. Galván Gracia, N. S., García Arroyo, H., & Vera Mera, M. V. (2023).

Sabemos que la vida académica puede ser muy demandante y, en muchas ocasiones, provoca altos niveles de estrés y agotamiento.

¿Pero cuáles son las causas que realmente contribuyen a este cansancio?

En primer lugar, la presión social y las expectativas influyen significativamente en los estudiantes universitarios ya que tienden a compararse y competir entre sí, lo que aumenta la ansiedad y el estrés. A esto se suma la alta presión por obtener buenas calificaciones, que puede generar un daño emocional significativo.

En segundo lugar, encontramos los problemas de salud mental, como la ansiedad y la depresión, que muchas veces vinculados con el estrés académico y las dificultades personales. La falta de apoyo emocional y académico también afecta mucho cuando los estudiantes se sienten aislados o no reciben el respaldo necesario, esto incrementa su nivel agotamiento.

El uso excesivo y la dependencia de las tecnologías y las redes sociales contribuye a distraernos, a disminuir la concentración, lo que puede aumentar la fatiga mental. Además, la falta de equilibrio entre el estudio y la vida personal hace que los estudiantes universitarios dediquen demasiado tiempo a los estudios sin reservar espacio para el descanso y las actividades recreativas.

No podemos pasar por alto las causas relacionadas con los desafíos personales como problemas familiares, financieros o de salud, que consumen energía emocional y afectan el rendimiento académico.

Para conversar sobre esta problemática desde la perspectiva de quienes la viven día a día, contamos con la presencia de un invitado muy especial, él es estudiante de la carrera de Psicología de la Universidad de Huelva, vamos a darle la bienvenida a Fernando Vargas.

8:00 - 14:00

Aplausos

Hola Fernando gracias por aceptar nuestra invitación, vamos directo al punto:

1) ¿Cuáles son los principales factores que contribuyen al cansancio mental en los estudiantes universitarios?

14:00 - 22:00

| | |
|--|---------------|
| Respuesta del invitado | |
| 2) ¿Qué impacto tiene el cansancio mental en la motivación y el rendimiento académico de los estudiantes? | |
| Respuesta del invitado | |
| 3) ¿De qué manera el apoyo emocional y las estrategias de afrontamiento pueden reducir el cansancio mental en los estudiantes? | |
| Respuesta del invitado | |
| 4) ¿Cómo influye el uso excesivo de tecnología y las redes sociales en la aparición del cansancio mental? | |
| Respuesta del invitado | |
| Fernando, muchas gracias por tu tiempo y compartir tu experiencia con nosotros. Ha sido un placer tenerte en el programa. Nos vemos en una próxima edición. | |
| Aplausos | |
| Cortina musical | |
| ¿Qué podemos hacer al respecto? • Reconocer los síntomas: confusión, irritabilidad, baja memoria, desmotivación. • Escuchar las señales del cuerpo y la mente. • Tomar pausas reales (no solo mirar el celu), moverse, respirar, cambiar de actividad. • Dormir bien, hidratarse, alimentarse. • Hablar con alguien: amigos, docentes, consejeros, profesionales. | 22:00 - 24:00 |
| Cortina musical para inicio de consejos prácticos | |
| CONSEJO PRÁCTICO | 24:00 - 28:00 |

¿Te cuesta concentrarte cuando estudias? ¿Te pasa que empiezas motivado, pero al poco tiempo ya estás revisando el celular o pensando en otra cosa? Tranquilo, no estás solo.

A muchos estudiantes nos pasa. Pero hoy te traemos una herramienta simple y poderosa que puede ayudarte: la técnica Pomodoro.

Esta técnica fue creada por Francesco Cirillo en los años 80, cuando él también era estudiante universitario y buscaba una forma de estudiar sin distraerse. Su idea fue usar un temporizador de cocina con forma de tomate por eso el nombre Pomodoro, que en italiano significa “tomate” para dividir su tiempo de estudio en bloques.

¿Cómo funciona? Es muy fácil: trabajas durante 25 minutos con total concentración, sin interrupciones, y luego tomas un descanso corto de 5 minutos. Eso es un pomodoro. Después de completar cuatro pomodoros, haces una pausa más larga, de unos 15 a 30 minutos. Esta dinámica ayuda a que tu cerebro se mantenga activo sin llegar al agotamiento, y te da mini recompensas entre cada bloque. Cirillo, F. (2020).

Lo mejor es que no necesitas nada sofisticado. Un reloj, una app gratuita o incluso tu cronómetro del celular te sirven para ponerlo en práctica. Si estás lidiando con la fatiga mental o simplemente quieres estudiar de forma más eficiente, dale una oportunidad a la técnica Pomodoro. ¡Puede convertirse en tu mejor aliada en época universitaria!

Cortina musical fin de consejos prácticos

La fatiga cognitiva no es una falla, es una señal de que tu mente está pidiendo un respiro.

Y ese respiro no solo es válido... es necesario.

Cuidarte también es avanzar.

Gracias por estar del otro lado.

Te esperamos en la siguiente edición de *Mente en Equilibrio*, el espacio donde nos importa tu bienestar, comparte este episodio con alguien que también lo necesite y juntos aprender a encontrar ese equilibrio que todos necesitamos.

28:00 - 30:00

| | |
|--|--|
| Si quieres profundizar en el tema, te dejamos en la descripción los enlaces a las fuentes que consultamos. | |
| Los esperamos en el siguiente episodio. | |
| Música de cierre del programa | |

Episodio 2:

El programa abordara un tema que afecta a muchos, especialmente en la vida universitaria: 'La mente saturada'. Indagaremos cómo identificar los signos de agotamiento mental y entender cuándo nuestra mente nos está pidiendo ayuda. Porque reconocer estos signos es el primer paso para cuidarnos y seguir adelante de manera saludable.

| | |
|---|--|
| Programa | Mente en Equilibrio |
| Formato | Podcast |
| Episodio | 2 |
| Fecha | 9/05/2025 |
| Hora | 9:00 a 9:30 pm |
| Duración | 30 minutos |
| Tema del día | La mente saturada: ¿cómo identificar los signos de agotamiento mental? |
| Objetivo del episodio | Ayudar a los estudiantes a reconocer cuándo están mentalmente agotados, entender que no es normal vivir "quemado" todo el tiempo, y ofrecer señales claras para identificar la fatiga cognitiva. |
| Guión | Tiempo |
| Música de cabecera | |
| Presentadora: Carolina Velásquez Blanco Bienvenidos a un episodio más de Mente en Equilibrio, el espacio donde nos importa tu bienestar, está es una ventana donde podemos hablar de cómo nos sentimos y cómo aprender a cuidarnos, hoy quiero que dediquemos un momento para conectar con tu bienestar interior y descubrir herramientas que te pueden acompañar en esta etapa universitaria. | 0:00 - 3:00 |

Vamos con el tema, muchas personas lo presentan, pero pocas saben reconocerlo con claridad, hoy en Mente en Equilibrio hablaremos de algo que a veces ignoramos o pasamos por alto, el agotamiento mental, es esa sensación de estar constantemente cansado, con la mente nublada, sin energía para nada, estas son algunas señales del cuerpo y la mente cuando estamos al límite.

Porque reconocer la fatiga cognitiva o el agotamiento mental es el primer paso para poder hacer algo al respecto, muchos se preguntan ¿y como aparece?, bueno aparece de manera progresiva y en la mayoría de casos de forma silenciosa, tampoco aparece de un día para el otro o de manera inmediata, esto se debe al resultado de una acumulación de manera gradual.

Aquí mencionaremos algunos de los principales síntomas:

- 1) Dificultad para concentrarse o retener información.
- 2) Sensación de “mente nublada” o lenta.
- 3) Irritabilidad o sensibilidad emocional.
- 4) Dolores de cabeza frecuentes.
- 5) Necesidad de evitar tareas mentales.
- 6) Agotamiento incluso después de dormir.

Esto ocurre con mayor frecuencia sobre todo en la etapa universitaria, nos enfrentamos a una exigencia constante: estudiar, rendir, entregar, trabajar, además de socializar y vivir.

La mente no encuentra pausas activas, y empieza a acumular tensión, frustración y agotamiento, nos hemos acostumbrado a realizar diversas tareas que requieren mucha concentración, como estudiar por horas, resolver problemas complicados o simplemente pasar mucho tiempo frente a una pantalla, las preocupaciones y la falta de descanso mental. Hay una frase que debemos aplicar, no está atribuido a ningún autor, es bastante conocida pero que muy poco la utilizamos y si yo también me incluyo...
DESCONECTAR PARA CONECTAR.

la licenciada Eugenia Becciu, miembro del Departamento de Neuropsicología de INECO. (2023) explica que “Una de las consecuencias más significativas de la fatiga cognitiva es la reducción de la productividad. Cuando se presenta el agotamiento mental, se vuelve cada vez más difícil concentrarse, mantener el enfoque y rendir al máximo. Las tareas simples, que solían requerir un esfuerzo mínimo, comienzan a tomarnos más tiempo, mientras que las más complejas se vuelven obstáculos abrumadores o inalcanzables”

Y en este episodio, vamos a entender de qué se trata.

Cortina musical

Hoy abordaremos un tema de gran importancia para la salud mental y el rendimiento académico en estudiantes universitarios: el síndrome de burnout. Basándonos en un estudio realizado en el 2018 en una universidad del Caribe colombiano, se identificó que: El 68% de los estudiantes tienen un promedio académico alto. Un 18% lograron un promedio excelente. Por lo tanto, el agotamiento emocional, aunque no afecta el promedio, sí puede deteriorar la salud.

AQUI UN DATO IMPORTANTE:

El síndrome de burnout académico, definido como la sensación de agotamiento físico y emocional, desconexión o cinismo respecto a los estudios, y dudas sobre las propias capacidades (Bresó & Salanova, 2005, citado en Caballero, Hederich, & Palacio, 2009), puede afectar significativamente la salud mental de los estudiantes, aunque en este estudio no se evidenció un impacto directo en su rendimiento académico (Ferrel, Ferrel, & Bracho, 2018). Este fenómeno es común entre los estudiantes de Ciencias de la Salud, quienes enfrentan altas cargas de estrés y exigencias académicas constantes.

El principal desafío radica en que, el burnout no necesariamente disminuye el promedio académico, sino que compromete la salud mental de los estudiantes, aumentando el riesgo de trastornos como depresión y ansiedad (Ferrel, Pedraza, & Rubio, 2010), lo que puede afectar su bienestar general y su futuro profesional.

3:00 - 4:00

| | |
|--|-------------|
| <p>Las instituciones universitarias deben encontrar formas para detectar y prevenir estos efectos dañinos, promoviendo un equilibrio entre la vida académica y el bienestar emocional.</p> | |
| Cortina musical | |
| <p>El agotamiento emocional influye en la salud mental de los estudiantes universitarios, ya que se caracteriza por una sensación de cansancio físico y psicológico, tensión constante durante la jornada académica, y una sensación de estar emocionalmente agotado.</p> <p>Pero nos preguntamos ¿cuáles son realmente las causas?</p> <p>Las causas reales del agotamiento emocional en los estudiantes universitarios están vinculadas principalmente con las demandas y condiciones del entorno académico y las características personales de los estudiantes.</p> <p>Entre ellas se encuentran:</p> <p>La carga académica excesiva: La demanda constante de tareas, evaluaciones y responsabilidades académicas genera estrés y fatiga emocional, contribuyendo al agotamiento.</p> <p>Estrés por evaluación y rendimiento: La presión por mantener buenas calificaciones, la percepción de cursos complejos, provoca una acumulación de tensión emocional y física.</p> <p>Falta de recursos y apoyo: La falta de apoyo institucional o familiar para manejar el estrés y las dificultades académicas puede aumentar la sensación de agotamiento.</p> <p>Factores psicosociales y de salud mental: Problemas previos en la salud mental, como ansiedad o depresión favorecen el desarrollo del agotamiento emocional.</p> <p>Alta carga de responsabilidades externas: Trabajar mientras se estudia o tener carga familiar puede incrementar la tensión y el cansancio emocional.</p> <p>Factores personales: Características individuales, como baja autoestima, poca tolerancia al estrés, o falta de habilidades para tratar las emociones, también contribuyen al agotamiento.</p> | 4:00 - 8:00 |

| | |
|---|---------------|
| Para ayudarnos a despejar algunas dudas hoy tenemos como invitado a un especialista en salud mental, psicología educativa y salud de estudiantes universitarios... damos la bienvenida al psicólogo Marco Velasco, gracias por acompañarnos en esta edición de Mente en equilibrio. | |
| Aplausos | |
| Cortina musical | |
| 1. ¿Cuáles son los principales signos de alerta del síndrome de burnout en estudiantes universitarios y cómo pueden ser detectados a tiempo? | 8:00 - 22:00 |
| Respuesta del invitado | |
| 2. ¿Qué estrategias o programas pueden implementar las instituciones educativas para reducir el agotamiento emocional en los estudiantes de carreras exigentes como Derecho, Medicina o Enfermería? | |
| Respuesta del invitado | |
| 3. ¿De qué manera la práctica de actividades de bienestar, culturales o deportivas ayuda a disminuir los efectos del burnout académico? | |
| Respuesta del invitado | |
| 4. ¿Qué papel tienen los docentes y orientadores en la prevención del burnout y en la promoción de la salud mental universitaria? | |
| Respuesta del invitado | |
| 5. ¿Qué ejercicios prácticos o técnicas de manejo del estrés recomienda para que los estudiantes universitarios puedan gestionar mejor su carga académica y emocional? | |
| Respuesta del invitado | |
| Muchas gracias por tu tiempo Marco tu conocimiento y experiencia nos ayudó a entender mejor estos temas y a explorar estrategias para promover el bienestar emocional en nuestra comunidad universitaria. Ha sido un placer tenerte en el programa. Nos vemos en una próxima oportunidad. | |
| Aplausos | |
| Cortina musical para inicio de consejos prácticos | |
| Técnicas de relajación y mindfulness: Ejercicios respiratorios, meditación y atención plena pueden reducir los niveles de estrés y mejorar la resiliencia emocional (Maldonado, Hidalgo, & Otero, 2000). | 22:00 - 28:00 |

La meditación permite al cerebro descansar, realizando esta actividad durante unos minutos fortalece la función cognitiva, combate la depresión, mejora la memoria y ayuda a la fatiga mental y física. A veces el mejor remedio para la fatiga mental es respirar profundamente y hacer "nada".

Planificación del tiempo: Fomentar la creación de horarios que incluyan pausas y actividades recreativas, para evitar el agotamiento y mejorar la organización. Cuando se tiene una agenda muy ocupada o cargada, puede parecer imposible dedicar más tiempo a uno mismo, pero hacer cambios mínimos equilibrados entre la vida laboral y personal o en los hábitos de sueño puede ayudar a mejorar la salud mental.

Programas de bienestar integrados: Implementar en el currículo académico actividades físicas, culturales y artísticas, como sugerencias en el estudio, para promover una salud mental equilibrada (Caballero et al., 2006; Caballero et al., 2007). Solo 30 minutos de ejercicio moderado como correr, montar en bicicleta o caminar a paso ligero, reducen el estrés y mejoran el estado de ánimo, antes de decir que no tiene suficiente tiempo, hágase el tiempo.

Evaluación y detección temprana: Capacitar a docentes y consejeros para identificar signos de burnout y ofrecer apoyo psicológico oportuno.

Fomentar la autoeficacia: Realizar talleres que fortalezcan la confianza y las habilidades de afrontamiento, ayudando a disminuir la sensación de agotamiento.

Cortina musical fin de consejos prácticos

En resumen, las causas del agotamiento mental en los estudiantes universitarios son diversas. La sobrecarga académica, la dificultad para equilibrar estudios, vida social y personal, la falta de motivación, problemas económicos y la ausencia de apoyo emocional son factores que contribuyen al burnout. Reconocer estos aspectos es fundamental para prevenirlo y cuidar nuestra salud mental en la vida universitaria.

Al inicio del programa mencione el Desconectar para conectar y con este mensaje me quiero despedir... tomemos un respiro de las actividades constantes y de las distracciones para volver a enfocarnos en uno

28:00 - 30:00

mismo, en la vida real y en las relaciones significativas. Es una práctica para recuperar la energía y promover el bienestar emocional y mental.

Gracias por estar del otro lado. Te esperamos en la siguiente edición de *Mente en Equilibrio*, el espacio donde nos importa tu bienestar, comparte este episodio con alguien que también lo necesite y juntos aprender a encontrar ese equilibrio que todos necesitamos.

Si quieres profundizar en el tema, te dejamos en la descripción los enlaces a las fuentes que consultamos.

Los esperamos en el siguiente episodio.

Música de cierre del programa

Episodio 3:

En este episodio nos enfocaremos en un fenómeno que afecta directamente a los estudiantes universitarios, un grupo altamente vulnerable por la presión académica, la necesidad de estar en constante exposición y siempre disponibles, se analizará lo que conlleva esta sobreexposición, la dificultad para concentrarse, las alteraciones en el sueño e incluso sentimientos de aislamiento, a pesar de estar "conectados" todo el tiempo.

| | |
|---|--|
| Programa | Mente en Equilibrio |
| Formato | Podcast |
| Episodio | 3 |
| Fecha | 16/05/2025 |
| Hora | 9:00 a 9:30 pm |
| Duración | 30 minutos |
| Tema del día | La hiperconectividad y las redes sociales: ¿amigas o enemigas de nuestra mente? |
| Objetivo del episodio | Explorar cómo la constante exposición a redes sociales, notificaciones y multitarea afecta la concentración, el rendimiento académico y la salud mental de los estudiantes universitarios. |
| Guión | Tiempo |
| Música de cabecera | |
| Presentadora: Carolina Velásquez Blanco | 0:00 - 2:00 |

Bienvenidos a *Mente en Equilibrio*, el espacio donde nos importa tu bienestar. Hoy hablaremos de un tema que está ganando cada vez más relevancia no solo de los estudiantes universitarios sino a nivel general, no podíamos pasar por alto un tema tan importante como la hiperconectividad y el uso excesivo de las redes sociales. un fenómeno que, aunque parece cotidiano, está marcando profundamente nuestra forma de vivir, de trabajar, de aprender y hasta de relacionarnos.

Vivimos en un mundo donde estar conectados se ha convertido en parte esencial de nuestra rutina diaria. A través del móvil, la televisión, internet o la radio, la información fluye constantemente. Pero... ¿qué significa realmente estar hiperconectados, siempre online, siempre disponibles?

Durante el confinamiento del 2020, esta realidad se volvió más intensa. Los dispositivos digitales era nuestra única ventana para conectarnos con el mundo, es ahí donde empezó a cambiar nuestra rutina diaria: para el trabajo, el ocio, la educación y con ello, también cambiaron nuestros hábitos.

Las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) han marcado un antes y un después, facilitado el acceso al conocimiento y han impulsado nuevas formas de comunicarnos y relacionarnos. Pero en este episodio nos preguntamos: ¿cómo afecta esta conexión constante a nuestro bienestar, nuestras relaciones y nuestra manera de entender el mundo? Quédate con nosotros y acompáñanos a descubrir cómo la hiperconectividad no solo ha cambiado nuestras rutinas, sino también nuestra forma de ser en el mundo.

Cuáles son sus principales síntomas:

Obsesión y adicción: Los jóvenes sienten una necesidad compulsiva de revisar sus redes, incluso en momentos inapropiados.

Ansiedad y estrés: La manipulación de información y la constante exposición a estímulos digitales generan estrés emocional.

Baja autoestima e insomnio: La exposición frecuente a contenidos y la comparación social derivan en inseguridad, además de trastornos del sueño.

Bajo rendimiento académico y aislamiento social:

La dedicación excesiva a las redes disminuye el tiempo y la atención para las actividades escolares, afectando sus relaciones sociales reales.

Ahora que ya identificamos el tema e identificamos cuáles son las causas principales, los síntomas visibles, en los estudiantes universitarios y qué recomendaciones pueden ayudarlos a gestionar mejor su relación con las redes sociales... Empecemos con el programa.

Cortina musical

¿Has escuchado hablar de la hiperconectividad? Es un término que usamos cada vez más, pero que va mucho más allá de estar “pegados al celular”.

Según Bousquet y Charron (2013), la hiperconectividad se refiere a “la capacidad que tienen las personas de estar permanentemente conectadas a través de múltiples dispositivos y plataformas digitales, generando un flujo continuo de información e interacción”. Vivimos conectados desde que despertamos hasta que nos dormimos: revisamos redes, contestamos mensajes, trabajamos en línea, estudiamos con plataformas digitales y todo eso, muchas veces, al mismo tiempo.

Esta conectividad constante tiene ventajas, como el acceso rápido a la información y la posibilidad de comunicarnos con cualquier parte del mundo. Pero también plantea desafíos: ¿cómo afecta a nuestra atención, a nuestras relaciones, a nuestra salud mental?.

AQUI UN DATO IMPORTANTE:

"Diversos estudios realizados en los últimos diez años en países de América Latina, como México, Chile y Perú, han puesto en evidencia los riesgos asociados al uso excesivo de las redes sociales entre los estudiantes. Investigadores como Amador-Ortí (2021), y Cervantes Hernández y Chaparro Medina (2021), además de Chalco Huaytalla, Rodríguez Vega y Jaimes Soncco (2016), han encontrado que un uso desmedido de estas plataformas puede generar problemas como ansiedad, insomnio, baja autoestima y una creciente obsesión. Estos efectos no solo afectan la salud mental de los jóvenes, sino

02:00- 08:00

también su desempeño académico y su capacidad para mantener relaciones sociales saludables."

"Lo alarmante es que estas conductas negativas, promovidas por un uso abusivo de las redes sociales, pueden derivar en aislamiento social y limitar las habilidades interpersonales de los estudiantes. La evidencia sugiere que, aunque las redes sociales ofrecen beneficios, su uso excesivo conlleva consecuencias serias que impactan el bienestar psicológico y el rendimiento escolar en toda la región. Una realidad que invita a reflexionar sobre la importancia de un uso responsable y consciente de estas plataformas".

Cortina musical

Vamos a comenzar analizando las causas que llevan a un uso excesivo y, en algunos casos, adictivo de las redes sociales en los jóvenes.

Primero, el acceso fácil a dispositivos y a internet. Como señala el artículo, "el avance tecnológico ha facilitado que casi todos los estudiantes tengan un smartphone y acceso constante a redes sociales". Esta exposición continua que puede generar dependencia otra causa importante de la comunicación digital. Los jóvenes utilizan las redes para mantenerse en contacto con sus amigos y familiares, y muchas veces confunden la interacción virtual con la realidad social.

Como explica Amador (2021): "El acceso sencillo a la conexión de internet aumenta el interés y el uso prolongado, generando mayor adicción a internet, dispositivos móviles o computadora".

Además, la falta de límites y la disfunción familiar juegan un papel fundamental. Cuando los padres no establecen reglas de uso o no supervisan, los jóvenes tienen mayor posibilidad de abusar del uso de las redes.

Y, por último, según Mendoza (2018), los estudiantes buscan constantemente mantenerse en contacto, enviar fotos, música o videos, lo que puede volverse excesivo.

8:00 - 14:00

| | |
|---|---------------|
| <p>Para conversar sobre esta problemática desde la perspectiva de quienes la viven día a día, contamos con la presencia de un invitado muy especial, él es estudiante de la carrera de Derecho de la Universidad de Huelva, vamos a darle la bienvenida a Ulises Malca.</p> | |
| Aplausos | |
| <p>Hola Ulises gracias por aceptar nuestra invitación, vamos directo al punto:</p> <p>1) ¿De qué manera crees que el uso excesivo de las redes sociales afecta el rendimiento de los estudiantes universitarios?</p> | 14:00 - 22:00 |
| <p>Respuesta del invitado</p> | |
| <p>2) ¿Alguna vez has sentido ansiedad o estrés por estar conectado constantemente? ¿Cómo enfrentas esa sensación?</p> | |
| <p>Respuesta del invitado</p> | |
| <p>3) ¿Qué actividades realizas para desconectarte de las redes sociales? ¿Funcionan estas actividades para ti?</p> | |
| <p>Respuesta del invitado</p> | |
| <p>4. ¿Tu familia te ayuda a gestionar tu tiempo en línea? ¿De qué manera?</p> | |
| <p>Respuesta del invitado</p> | |
| <p>5.¿Qué consejo le darías a un amigo que siente que no puede dejar las redes sociales?</p> | |
| <p>Respuesta del invitado</p> | |
| <p>Ulises, muchas gracias por tu tiempo y tu experiencia con nosotros. Ha sido un placer tenerte en el programa. Nos vemos en una próxima edición.</p> | |
| Aplausos | |
| Cortina musical | |
| <p>Ahora, ¿cómo podemos detectar cuándo el uso de redes sociales se ha convertido en un problema? Uno de los principales signos es la sensación de obsesión y dependencia. Los jóvenes sienten una necesidad de revisar sus perfiles, incluso en momentos inapropiados.</p> <p>Esto puede manifestarse en signos claros:</p> <p>1) Ansiedad o irritabilidad cuando no pueden acceder a sus redes.</p> | 22:00 - 25:00 |

2) Dificultad para concentrarse en tareas escolares.

3) Dificultad para dormir y baja calidad de sueño, debido a la exposición continua a pantallas.

4) Baja autoestima y comparecerse con otros, influenciada por contenidos y estereotipos sociales.

Además, hay consecuencias que se reflejan en la vida diaria:

- Impacto psicológico: Obsesión, ansiedad, estrés, insomnio y baja autoestima.

- Impacto social: Aislamiento social, dificultad para mantener relaciones presenciales y bajo rendimiento académico.

Consecuencias:

- Problemas psicológicos como depresión, ansiedad y baja autoestima.

- Riesgos físicos y de salud, incluyendo insomnio y falta de higiene.

- Aislamiento social y dificultad para establecer relaciones personales saludables.

Cortina musical para inicio de consejos prácticos

CONSEJO PRÁCTICO

25:00 - 28:00

¿Y qué podemos hacer para evitar que la hiperconectividad se vuelva un problema? Aquí algunas recomendaciones prácticas:

1. Establecer límites de uso: Definir horarios para navegar en redes sociales, evitar el uso en la cama o en horarios nocturnos.
2. Fomentar actividades presenciales: Incentivar la participación en deportes, hobbies o encuentros cara a cara con amigos y familiares.
3. Educar sobre el uso responsable: Desde las instituciones educativas y en casa, promover campañas y programas de sensibilización sobre los riesgos de las redes sociales.
4. Practicar la desconexión digital: Programar momentos sin tecnología, especialmente en comidas, antes de dormir o durante actividades familiares.
5. Buscar ayuda profesional: Cuando el uso excesivo genere angustia significativa, ansiedad o problemas de salud, acudir a psicólogos o especialistas en salud mental.

Recordemos, como dice la Dra. López (2019), “la tecnología debe ser una aliada, no una fuente de dependencia” (p. 89).

Cortina musical fin de consejos prácticos

Para concluir, es fundamental reconocer que las redes sociales y la hiperconectividad traen beneficios, pero también riesgos que debemos gestionar con responsabilidad. Es vital aprender a equilibrar la vida digital con la vida real, cuidar nuestra salud mental y fortalecer nuestras relaciones presenciales.

Recordemos las palabras de la Dra. López: “La tecnología debe ser una herramienta de apoyo, no una dependencia” (p. 89).

Gracias por estar del otro lado.

28:00 - 30:00

Te esperamos en la siguiente edición de *Mente en Equilibrio*, el espacio donde nos importa tu bienestar, comparte este episodio con alguien que también lo necesite y juntos aprender a encontrar ese equilibrio que todos necesitamos.

Si quieres profundizar en el tema, te dejamos en la descripción los enlaces a las fuentes que consultamos.

nos encontramos en próximo viernes para seguir reflexionando sobre temas que impactan nuestras vidas. ¡Hasta pronto!

Música de cierre del programa

Episodio 4:

En este episodio nos orientaremos en cómo la falta de sueño afecta claramente el rendimiento mental de los estudiantes universitarios, generando fatiga cognitiva, baja concentración y desmotivación. Estudiamos la importancia del descanso para el funcionamiento del cerebro, desmentimos el mito de que dormir poco es sinónimo de productividad y compartimos consejos prácticos para mejorar la calidad del sueño y así tener un mejor rendimiento académica como emocionalmente.

| | |
|-----------------------|--|
| Programa | Mente en Equilibrio |
| Formato | Podcast |
| Episodio | 4 |
| Fecha | 23/05/2025 |
| Hora | 9:00 a 9:30 pm |
| Duración | 30 minutos |
| Tema del día | El impacto del sueño en la fatiga cognitiva: dormir para rendir mejor. |
| Objetivo del episodio | Explicar la relación entre el sueño y la fatiga cognitiva en los estudiantes universitarios, ofrecer consejos prácticos para mejorar la calidad del sueño y desmitificar la idea de que dormir poco es sinónimo de ser productivo. |
| Guión | Tiempo |

| Música de cabecera | |
|---|-------------|
| <p>Presentadora: Carolina Velásquez Blanco</p> <p>Bienvenidos a Mente en Equilibrio, el espacio donde nos importa tu bienestar. hoy hablaremos sobre un tema importante para nuestro rendimiento y salud mental: el impacto del sueño en la fatiga cognitiva.</p> <p>¿Alguna vez te has sentido completamente agotado después de una noche de pocas horas de sueño? ¿O has notado cómo te cuesta concentrarte o recordar cosas importantes? Pues, en este episodio, veremos por qué dormir bien es vital para mantener nuestro cerebro en óptimas condiciones y cómo podemos aprovechar el sueño para rendir mejor en nuestras tareas diarias.</p> <p>El sueño no es solo descanso; es una necesidad fisiológica que activa procesos esenciales para que nuestro cerebro funcione bien. Durante el sueño, nuestro cerebro realiza tareas como la consolidación de la memoria, reparación neuronal y regulación emocional. Cuando no dormimos lo suficiente, estas funciones se ven comprometidas, y la consecuencia más evidente en nuestro día a día es la fatiga cognitiva.</p> <p>La fatiga cognitiva es esa sensación de cansancio mental que nos hace perder concentración, cometer errores y sentirnos irritable o agotados. La privación de sueño impacta directamente en funciones como la atención, la velocidad de procesamiento y la memoria. Como explica, "la privación del sueño afecta funciones como la atención y la memoria, impactando directamente en nuestro rendimiento y bienestar" (Medicina Legal de Costa Rica, 2012). Cita en APA: Medicina Legal de Costa Rica. (2012). Impacto de la falta de sueño sobre la función cognitiva. <i>Medicina Legal</i>, 29(2), 15.</p> <p>Síntomas de la falta de sueño:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Reducción de la alerta conductual y el desempeño cognitivo. 2. Incremento de la irritabilidad, ansiedad y depresión. 3. Disminución en la memoria a corto plazo y en la capacidad de retención. 4. Procesos cognitivos más lentos y aumento de | 0:00 - 2:00 |

errores en tareas específicas.
5. Estado de somnolencia y cansancio elevados.

Y hasta aquí hemos visto los principales signos que nos indican cuando la falta de sueño está afectando nuestra salud y rendimiento. Pero, ¿qué podemos hacer para evitar que estos síntomas nos pasen factura? En el próximo segmento, exploraremos las estrategias y recomendaciones respaldadas por la ciencia para recuperar ese descanso que necesitamos y mantener nuestro cuerpo y mente en óptimas condiciones.

Cortina musical

Impacto del sueño en la fatiga cognitiva

Cuando no descansamos lo suficiente, nuestro cerebro no puede operar con facilidad. Esto genera problemas para mantener la atención, lentitud en la toma de decisiones y pérdida de memoria. También, un cerebro fatigado responde más rápido, pero con menos precisión lo que en actividades críticas puede ser peligroso. Por ejemplo, conductores o profesionales que trabajan en condiciones de fatiga, muestran un aumento en errores y accidentes.

No dormir lo suficiente, es decir entre 7 u 8 horas, genera dificultad para procesar la información y nuestro estado de ánimo esta por los suelos. La calidad del sueño tiene una relación directa con nuestra capacidad de mantenernos alerta y eficientes en tareas cognitivas complicadas.

Principales causas
Las principales causas de la fatiga cognitiva relacionadas con el sueño son:
Privación del sueño: dormir menos de la cantidad recomendada (generalmente 7-9 horas) y prolongar esta situación causa disminución en la capacidad cognitiva.

Estrés y carga académica o laboral: un trabajo o estudio intensos generan estrés que interfiere con la calidad del sueño, aumentando la fatiga.
Mala higiene del sueño: uso excesivo de pantallas antes de dormir, ambientes ruidosos, luz inadecuada, insomnio.
Condiciones médicas o problemas de salud, como apnea del sueño o ansiedad.

2:00 - 8:00

Factores ambientales: temperaturas extremas, luz artificial, ruidos. Según , "periodos prolongados con reducidas horas de sueño están asociados a una disminuida capacidad para la concentración y la memoria" (T4). Cita en APA: T2: (Página). La privación del sueño y la función cognitiva. T4: (Página). Efectos de la fatiga en la atención y precisión.

AQUI UN DATO IMPORTANTE:

"En esta investigación, realizada en la Universidad de Costa Rica por Víctor Alvarado Fernández y colegas, se analizó cómo la falta de sueño afecta las habilidades cognitivas de estudiantes de medicina. La muestra estuvo conformada por 30 estudiantes de segundo año de la carrera, evaluados en dos momentos diferentes: uno después de una semana sin evaluaciones y otra tras una semana de exámenes intensos, que generaron estrés y privación de sueño.

Los resultados mostraron que la carga académica y la privación de descanso tienen un impacto negativo en la memoria, atención y funciones ejecutivas de los estudiantes, evidenciando que la falta de sueño deteriora significativamente su desempeño cognitivo (Alvarado Fernández et al., 2012)."

Cortina musical

Sabemos que la vida académica puede ser muy demandante y, en muchas ocasiones, provoca altos niveles de estrés y agotamiento.
 ¿Pero cuáles son las causas que realmente contribuyen a este cansancio?
 En primer lugar, la presión social y las expectativas juegan un papel fundamental ya que los estudiantes universitarios sienten la competencia y las comparaciones con sus compañeros, lo que aumenta la ansiedad y el estrés. A esto se suma la alta presión por obtener buenas calificaciones, que puede generar un desgaste emocional significativo.

8:00 - 14:00

En segundo lugar, los problemas de salud mental, como la ansiedad y la depresión, que muchas veces están relacionados con el estrés académico y las dificultades personales. La falta de apoyo emocional y académico también afecta mucho cuando los estudiantes se sienten aislados o no reciben el respaldo necesario, esto incrementa su nivel agotamiento.

El uso excesivo y la dependencia de las tecnologías y las redes sociales contribuye a distraernos, a disminuir la concentración, lo que puede aumentar la fatiga mental. Además, la falta de equilibrio entre el estudio y la vida personal hace que los estudiantes universitarios dediquen demasiado tiempo a los estudios sin reservar espacio para el descanso y las actividades recreativas.

No podemos pasar por alto las causas relacionadas con los desafíos personales como problemas familiares, financieros o de salud, que consumen energía emocional y afectan el rendimiento académico.

Para conversar sobre esta problemática desde la perspectiva de quienes la viven día a día, contamos con la presencia de un invitado muy especial, él es estudiante de la carrera de Arte de la Universidad de Huelva, vamos a darle la bienvenida a Francesco Lavini.

Aplausos

Hola Francesco gracias por aceptar nuestra invitación, vamos directo al punto:

1) ¿Cuánto duermes en promedio y cómo crees que esto afecta tu concentración?

Respuesta del invitado

2) ¿Qué hábitos de sueño puedes implementar para reducir la fatiga mental?

Respuesta del invitado

3) ¿Cómo influye tu nivel de estrés en la calidad de tu descanso?

Respuesta del invitado

4) ¿Qué señales te indican que necesitas dormir mejor y más?

Respuesta del invitado

5) ¿Qué cambios en tu entorno o rutina te ayudarían a mejorar tu descanso?

14:00 - 22:00

| | |
|--|---------------|
| Respuesta del invitado | |
| <p>Francesco, muchas gracias por tu tiempo y compartir tu experiencia con nosotros. Ha sido un placer tenerte en el programa. Nos vemos en una próxima edición.</p> | |
| Aplausos | |
| Cortina musical | |
| <p>¿Qué podemos hacer al respecto? Para mejorar nuestro rendimiento cognitivo, es fundamental adoptar hábitos que favorezcan un buen descanso.</p> <p>Establecer horarios regulares para dormir y despertar. La constancia ayuda a regular nuestro reloj biológico. Crear un ambiente adecuado: habitación oscura, silenciosa y a temperatura agradable.</p> <p>Evitar pantallas y actividades estimulantes antes de acostarse. La luz azul de los dispositivos puede alterar la producción de melatonina. Practicar técnicas de relajación: respiración profunda, meditación o lectura tranquila. Priorizar el sueño, incluso en periodos de altas cargas laborales o académicas. Recordando que dormir bien es una inversión en productividad.</p> | 22:00 - 25:00 |
| Cortina musical para inicio de consejos prácticos | |
| CONSEJO PRÁCTICO | |
| <p>Hoy te propongo que empieces por establecer una hora fija para acostarte y levantarte, y respetarla todos los días. Aunque tengas tareas pendientes, recuerda que dormir es una inversión en tu rendimiento cognitivo y en tu salud. Dormir bien te ayudará a estar más alerta, concentrado y feliz.</p> <p>Un consejo práctico respaldado por autores y estudios científicos es limitar el uso de pantallas (como teléfonos, computadoras y tablets) al menos una hora antes de dormir. La exposición a la luz azul emitida por estos dispositivos puede incomunicar con la producción de melatonina, la hormona que regula el sueño, dificultando el inicio del descanso y reduciendo su calidad.</p> | 25:00 - 28:00 |

| | |
|--|---------------|
| <p>La Sociedad Española de Sueño, entre otros autores, recomienda evitar pantallas antes de dormir para promover un sueño más reparador y mejorar las funciones cognitivas (Harvard Medical School, 2017).</p> | |
| Cortina musical fin de consejos prácticos | |
| <p>Recordemos que dormir no es un acto pasivo; es una estrategia clave para potenciar nuestro cerebro y mantenernos saludables. No subestimes el poder de una buena noche de sueño. Te invito a poner en práctica las recomendaciones que compartimos y a reflexionar sobre la importancia de priorizar tu descanso. Te esperamos en la siguiente edición de Mente en Equilibrio, el espacio donde nos importa tu bienestar, comparte este episodio con alguien que también lo necesite y juntos aprender a encontrar ese equilibrio que todos necesitamos. Si quieres profundizar en el tema, te dejamos en la descripción los enlaces a las fuentes que consultamos.</p> <p>Nos encontramos el próximo viernes para seguir reflexionando sobre temas que impactan nuestras vidas. ¡Hasta pronto!</p> | 28:00 - 30:00 |
| Música de cierre del programa | |

Episodio 5:

En este episodio, hablaremos de la gestión del tiempo: el arte de estudiar sin agotarse y exploramos cómo una mala gestión del tiempo puede convertirse en una fuente silenciosa de fatiga cognitiva. También compartimos estrategias simples y prácticas para que puedas planificar tus jornadas de estudio de manera más eficiente, sin dejar de cuidar tu bienestar.

| | |
|----------|---------------------|
| Programa | Mente en Equilibrio |
| Formato | Podcast |
| Episodio | 5 |
| Fecha | 30/05/2025 |
| Hora | 9:00 a 9:30 pm |
| Duración | 30 minutos |

| | |
|--|--|
| Tema del día | La gestión del tiempo: el arte de estudiar sin agotarse |
| Objetivo del episodio | Ayudar a los estudiantes a entender cómo la mala gestión del tiempo puede contribuir a la fatiga cognitiva y ofrecer estrategias prácticas para organizar su tiempo de manera eficiente y saludable. |
| Guión | Tiempo |
| Música de cabecera | |
| <p>Presentadora: Carolina Velásquez Blanco</p> <p>Bienvenidos a Mente en Equilibrio, el espacio donde nos importa tu bienestar. Hoy hablaremos de otro tema importante para todos los estudiantes universitarios: la gestión del tiempo, y cómo aprender a organizarlo puede ayudarnos a estudiar sin agotarnos ni caer en fatiga cognitiva. Sabemos que la carga académica puede ser abrumadora y que muchas veces, la mala organización puede hacer que nos sintamos agotados, distraídos y poco productivos. Pero no te preocupes, hoy te traemos información valiosa y estrategias prácticas que podrás aplicar desde ya para convertirte en un experto en administrar tu tiempo y cuidar de tu salud mental. ¡Comencemos!”.</p> <p>La gestión del tiempo es una de las habilidades más importantes —y a veces más olvidadas— durante la vida académica. Muchas veces, el agotamiento no viene por la cantidad de cosas que tenemos que hacer, sino por cómo las organizamos. Cuando no planificamos bien, tendemos a procrastinar, a estudiar todo a último momento, a dormir mal y a sentirnos constantemente bajo presión. Todo eso alimenta la fatiga cognitiva, que es cuando la mente simplemente no puede más: cuesta concentrarse, memorizar, o incluso tomar decisiones simples.</p> <p>Pero no todo está perdido. Existen estrategias simples que pueden ayudarte a estudiar mejor y sin tanto desgaste. Por ejemplo: Organizar tus semanas con una agenda o calendario. Estudiar por bloques, usando técnicas como el Pomodoro.</p> | 0:00 - 2:00 |

Priorizar tareas, distinguiendo lo urgente de lo importante.

Y, sobre todo: respetar tus tiempos de descanso, porque el cerebro necesita pausas para rendir bien.

Cortina musical

¿Por qué es importante la gestión del tiempo?

La gestión del tiempo para estudiantes es esencial por diversas razones. A continuación, te contamos las que nosotros consideramos más importantes: Vas a ser más eficiente: si eres capaz de administrar tu horario correctamente, podrás realizar más trabajo en menos tiempo. De esta manera, completarás tareas con más facilidad y también obtendrás mejores resultados en los estudios.

Tendrás menos estrés: una buena gestión del tiempo ayuda a reducir el estrés de tener que llevar a cabo varias tareas a la vez. Además, la planificación adecuada del estudio te permitirá dividir el tiempo en tareas más manejables y llevar un seguimiento más sencillo de tus progresos.

Aprenderás a establecer prioridades: gestionar el tiempo es, al fin y al cabo, identificar las tareas más importantes y saber cuáles son prioritarias. Este es un gran aprendizaje que puedes aplicar a muchos ámbitos de tu vida. Además, dejarás de perder el tiempo en actividades que no son esenciales. Aumentarán tus notas: si tienes más tiempo para estudiar, podrás aplicar técnicas de estudio y mejorar tus notas. Todos tus trabajos estarán mejor preparados y te sentirás más seguro a la hora de enfrentarte a los exámenes.

Síntomas:

Baja productividad académica.
Procrastinación, es decir, postergar las actividades o deberes importantes.

Estrés y ansiedad derivados del incumplimiento de tareas o mala gestión del tiempo.

Resultados académicos bajos en comparación con estudiantes que aplican metodologías de gestión del tiempo.

2:00 - 8:00

Causas:

Inadecuada gestión del tiempo y falta de planificación.

Inexperiencia o uso insuficiente de metodologías de organización y gestión del tiempo.

La dificultad para priorizar deberes y actividades debido a un entorno con múltiples actividades sociales y académicas que dificultan la organización.

Estas causas y síntomas contribuyen a una disminución en la calidad de vida académica y social de los estudiantes, generando además efectos negativos en su salud física y mental, como el estrés y la ansiedad.

AQUI UN DATO IMPORTANTE:

En Colombia se llevó a cabo, una investigación específicamente en el Liceo Santa Bernardita. Fue liderada por la autora del estudio Camila Huertas Moreno, en colaboración con el equipo directivo y docente de la institución. El trabajo se desarrolló entre los años 2021 y 2022, con estudiantes. Se realizaron distintas fases que incluyeron actividades presenciales y virtuales, en las que se pusieron a prueba varios métodos de organización y gestión del tiempo.

Gracias a este proceso, fue posible observar de manera directa cómo una buena o mala gestión del tiempo impacta en el bienestar y el rendimiento académico de los estudiantes. Huertas, C. (2023). ¡Una experiencia real y valiosa que aporta pistas concretas para aprender a estudiar sin agotarse!

Ahora que conocemos las causas y síntomas, pasemos a algunas estrategias prácticas que puedes empezar a implementar hoy mismo:

1. Usa una agenda o bullet journal:
“Organiza tus tareas diarias y semanales, prioriza lo más importante y revisa tus avances cada día.”
2. Aplica la técnica Pomodoro:
“Estudia en bloques de 25 minutos seguidos de 5 minutos de descanso. Esto ayuda a mantener la concentración y a evitar el agotamiento mental.”
3. Establece horarios y rutinas:
“Define horarios específicos para estudiar, descansar y realizar actividades recreativas. La constancia te ayudará a crear hábitos saludables.”
4. Minimiza las distracciones:
“Apaga notificaciones, usa espacios de estudio libres de distracciones y concéntrate en una tarea a la vez.”
5. Practica pausas activas y técnicas de relajación:
“Realiza breves ejercicios físicos o respiraciones profundas para reducir el estrés y renovar energías.”

8:00 - 14:00

Para profundizar en este tema, tenemos con nosotros a Claudia Ramírez, psicóloga especialista en gestión del tiempo y bienestar estudiantil. Bienvenida, Claudia, gracias por aceptar nuestra invitación

Aplausos

vamos directo al punto:

1) ¿Cuáles considera que son las principales causas que llevan a los estudiantes a gestionar de manera ineficiente su tiempo?

Respuesta del invitado

2) ¿Qué síntomas o signos pueden indicar que un estudiante está sufriendo fatiga cognitiva por mala gestión del tiempo?

Respuesta del invitado

3) ¿Qué recomendaciones prácticas y estrategias puede ofrecer para que los estudiantes organicen mejor su tiempo y eviten agotarse?

Respuesta del invitado

14:00 - 22:00

| | |
|---|---------------|
| 4) ¿En qué contextos y bajo qué metodologías se realizó la investigación relacionada con estas estrategias, como el proyecto ‘El Arte de Organizarte’? | |
| Respuesta del invitado | |
| 5) ¿Qué consejos daría a padres, docentes y estudiantes para promover una gestión del tiempo saludable en la rutina diaria? | |
| Respuesta del invitado | |
| Claudia, muchas gracias por tu tiempo y tu experiencia con nosotros. Ha sido un placer tenerte en el programa. Nos vemos en una próxima edición. | |
| Aplausos | |
| Cortina musical | |
| <p>Como recomendaciones practicas podemos:</p> <p>Usar agendas o bullet journals: para planificar y priorizar tareas diarias.</p> <p>Técnica Pomodoro: estudiar en bloques de 25 minutos con descansos de 5.</p> <p>Establecer rutinas y horarios: para las actividades académicas y descanso.</p> <p>Evitar distracciones: como el uso excesivo del móvil durante el estudio.</p> <p>Practicar pausas activas y técnicas de relajación: para reducir la fatiga mental.</p> | 22:00 - 25:00 |
| Cortina musical para inicio de consejos prácticos | |
| CONSEJO PRÁCTICO | 25:00 - 28:00 |

Consejo 1: Usa la Técnica Pomodoro. Dividir tu tiempo de estudio en bloques de 25 minutos, seguidos por descansos de 5 minutos, ayuda a mantener la concentración y evita el agotamiento. Universia destaca que esta técnica mejora la productividad y el enfoque durante las sesiones de estudio.

Consejo 2: Implementa el método Bullet Journal. Ryder Carroll, creador del Bullet Journal, recomienda elaborar listas de tareas conscientes y meditadas, permitiendo analizar el pasado, organizar el presente y planificar el futuro. Esto fomenta un control efectivo de tus actividades y disminuye la tendencia a procrastinar.

Consejo 3: Dedica unos minutos diarios a planificar. Bregman propone dedicar aproximadamente 18 minutos cada día para planear, reenfocarse y revisar los avances. Este ritual simple ayuda a mantener el rumbo y aumentar la productividad constante.

Cortina musical fin de consejos prácticos

Recuerda, estudiar sin agotarse no es solo cuestión de tiempo, sino de cómo lo gestionas. La clave está en la organización, en respetar tus límites y en cuidar de tu salud mental. Te invito a poner en práctica alguna de estas estrategias hoy mismo. Comienza con pequeños cambios y verás cómo tu productividad y bienestar mejoran.

“No olvides que tú tienes el control de tu tiempo. Sale a caminar, desconecta cuando sea necesario, y celebra cada logro, por pequeño que sea. Comparte este episodio con tus compañeros, familiares y amigos, ¡todos merecen aprender a gestionar mejor su tiempo!”.

Te esperamos en la siguiente edición de *Mente en Equilibrio*, el espacio donde nos importa tu bienestar, comparte este episodio con alguien que también lo necesite y juntos aprender a encontrar ese equilibrio que todos necesitamos. Si quieres profundizar en el tema, te dejamos en la descripción los enlaces a las fuentes que consultamos.

28:00 - 30:00

Nos encontramos el próximo viernes para seguir reflexionando sobre temas que impactan nuestras vidas. ¡Hasta pronto!

Música de cierre del programa

4.3 CRONOGRAMA:

| Fase | Actividades principales | Fecha estimada | Responsables |
|-----------------------------------|---|--------------------|---|
| 1. Preproducción | Reunión inicial, definición de objetivos, planificación de contenidos, contacto con invitados | 3 al 7 de marzo | Coordinador, guionista, productora |
| 2. Diseño y guionización | Redacción y revisión de 5 guiones | 10 al 28 de marzo | Guionista, asesora temática |
| 3. Producción técnica | Grabación en estudio UniRadio | 1 al 30 de abril | Locutora, operador técnico, invitados |
| 4. Edición de audio | Montaje y postproducción | 2 al 25 de abril | Editor de audio |
| 5. Diseño visual y digital | Portadas, clips, textos para redes | 20 abril – 30 mayo | Diseñador gráfico, Community manager |
| 6. Publicación y difusión | Publicación semanal y promoción | 2 mayo – 30 mayo | Community manager, locutora, prensa UHU |
| 7. Evaluación y retroalimentación | Métricas, encuestas y reunión de cierre | 2 al 6 de junio | Coordinador, todo el equipo |

4.4. RECURSOS HUMANOS, MATERIALES Y ECONÓMICOS

| Rol | Cantidad | Funciones principales |
|-----------------------|----------|----------------------------------|
| Coordinador/a general | 1 | Supervisa proyecto y cronograma |
| Guionista | 1 | Redacta los guiones |
| Asesora temática | 1 | Valida el contenido técnico |
| Locutora/presentadora | 1 | Conduce los episodios |
| Invitados (rotativos) | 5+ | Testimonios y aportes temáticos |
| Editor/a de audio | 1 | Edición y montaje sonoro |
| Técnico de UniRadio | 1 | Soporte técnico en cabina |
| Diseñador/a gráfico | 1 | Diseño de portadas y clips |
| Community Manager | 1 | Publicación y promoción en redes |

Presupuesto económico

| Concepto | Monto estimado (€) |
|--|--------------------|
| Honorarios por guionización (5 guiones) | 1000 |
| Edición de audio (5 episodios) | 1000 |
| Diseño gráfico y clips | 500 |
| Locutora/presentadora (5 episodios) | 500 |
| Difusión patrocinada en redes (opcional) | 200 |
| Honorarios simbólicos para invitados | 100 |
| Total, estimado | 3.300 |

Materiales

- Estudio de grabación UniRadio.
- Micrófonos profesionales.
- Computadora con software de edición de audio.

- Auriculares de monitoreo.
- Música libre de derechos.
- Software de diseño gráfico (Canva, Illustrator, etc.).
- Herramientas de programación para redes sociales.
- Plataformas de publicación (Spotify, iVoox).

4.5. RESULTADOS PREVISIBLES Y PROSPECTIVA DE FUTURO

Una vez desarrollada la propuesta de intervención, es primordial evaluar los resultados para comprobar si se han alcanzado los objetivos trazados. Esta evaluación no solo es para medir el impacto inmediato del proyecto “Mente en equilibrio”, sino para analizar la posibilidad de su continuidad o ampliación para nuevos episodios. Asimismo, este trabajo ayuda a cumplir con la misión de Uniradio como servicio público y medio de inclusión social, aprovechando las ventajas del entorno digital y la capacidad de innovación en los contenidos y formatos para llegar a los estudiantes universitarios de manera efectiva.

La radio universitaria funciona como un altavoz que aborda temas de actualidad, de esta forma, la emisora reafirma su compromiso con el servicio público, afianzando el vínculo entre la universidad y la sociedad. Este proyecto contribuye a fomentar la educomunicación y va más allá de solo informar, se trata de una propuesta educativa que transmite valores esenciales, cada episodio permite profundizar en temáticas relevantes del bienestar y la salud mental generando un aprendizaje significativo.

En cuanto a los resultados previsibles, se espera que a corto y mediano plazo se logren diversos impactos positivos. Entre ellos, un aumento en la conciencia sobre la fatiga cognitiva, especialmente entre estudiantes universitarios quienes se familiarizarán con el concepto, sus causas y consecuencias. Este entendimiento hará posible reconocer los signos de agotamiento mental desde sus primeras manifestaciones, lo que facilitará actuar a tiempo.

Además, en la emisión de cada episodio ofrecemos herramientas prácticas para la autorregulación, como la técnica Pomodoro, la planificación con Bullet Journal y las pausas activas, fomentando un cambio de manera positiva en los hábitos de estudio y descanso. Esto representa un avance en la formación de hábitos saludables que pueden

mejorar el bienestar emocional y el rendimiento académico en los estudiantes universitarios.

El proyecto también fomenta un incremento en el uso de medios educomunicativos como UniRadio y otras plataformas digitales, generando posibilidades para incitar proyectos similares más adelante. La inclusión de testimonios y entrevistas con estudiantes y profesionales fortalece la participación activa lo que conlleva a una mejor interacción y difusión de los contenidos, fortaleciendo a la radio universitaria como un espacio de acompañamiento y formación.

Finalmente, desde una perspectiva de futuro, se plantea la opción de integrar adecuadamente este tipo de contenidos en la currícula universitaria, ya sea como créditos optativos o dentro de asignaturas transversales que incentiven el bienestar emocional. Estas iniciativas pueden fomentar una cultura de autocuidado y gestión emocional en el ámbito universitario, ayudando a reducir estigmas y promoviendo la resiliencia académica. Asimismo, la experiencia puede documentarse para replicarla en otras instituciones educativas y servir de retroalimentación para el diseño de políticas institucionales de bienestar y salud mental.

V. LIMITACIONES Y AUTOVALORACIÓN

5.1 LIMITACIONES DE LA PROPUESTA

No reconocer o identificar a la fatiga cognitiva como un enemigo silencioso:

El carácter voluntario de la colaboración de estudiantes en el consumo del podcast imposibilita una muestra específica de toda la comunidad universitaria.

Acceso reducido a recursos técnicos y humanos especializados:

El equipo de producción del programa “Mente en equilibrio” se vio afectado por la falta de personal especializado en edición de audio y producción de contenidos, la universidad no cuenta con personal permanente para el desempeño de esas funciones.

Difusión condicionada por las plataformas disponibles y el respaldo institucional: La capacidad de obtener una audiencia más amplia depende de los instrumentos de transmisión existentes y del nivel de apoyo por parte de la universidad.

5.2 AUTOVALORACIÓN

Reconocimiento del aprendizaje integral: Reconoce que el proyecto fue una oportunidad para aplicar lo aprendido en el máster, articulando teoría y práctica.

Identificación de logros: Subraya los aspectos positivos del proceso, en particular la creatividad, el trabajo de campo y el contacto humano.

Reconocimiento de retos superados: Reconoce las dificultades encontradas, pero valora que fueron enfrentadas con éxito, lo que denota resiliencia y capacidad de adaptación.

Evaluación del producto final: Se evidencia una reflexión sobre la calidad y coherencia del resultado en relación con los objetivos planteados.

REFERENCIAS

Libros:

- Aparici, R. (2010). *La educación y la comunicación en la sociedad digital*. Gedisa.
- Bregman, P. (2012). *18 minutes: Find your focus, master distraction, and get the right things done*. Grand Central Publishing.
- Carroll, R. (2018). *El método Bullet Journal: Examina tu pasado, ordena tu presente, diseña tu futuro*. Grupo Planeta.
- Cirillo, F. (2020). *La técnica Pomodoro®* (M. Asensio Fernández, Trad.). Ediciones Paidós.
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Kairós.
- Mora, F. (2017). *Neuroeducación y salud mental: Cómo enseñar y aprender en el siglo XXI*. Alianza Editorial.

Artículos científicos:

- Aguaded, I., & Martín-Pena, D. (2013). Educomunicación y radios universitarias: Panorama internacional y perspectivas futuras. *Chasqui: Revista Latinoamericana de Comunicación*, (124), 64–72. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5791043.pdf>
- Bresó, E., & Salanova, M. (2005). La relación entre burnout, engagement y rendimiento académico. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 25(2), 98–111.
- Caballero, C., Hederich, C., & Palacio, J. (2009). Síndrome de burnout académico: una aproximación desde la teoría del desajuste de rol. *Revista Colombiana de Psicología*, 18(1), 95–107.
- Caballero, C., Hederich, C., & Palacio, J. (2009). El burnout académico: delimitación del síndrome y factores asociados. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 42(1), 131–146.
- Caballero, C., et al. (2006). Burnout, engagement y rendimiento académico en estudiantes universitarios que trabajan. *Psicogente*, 9(16), 11–17.
- Caballero, C., et al. (2007). Relación del burnout y rendimiento académico. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 25(2), 98–111.
- Contreras-Pulido, P., Duarte-Hueros, A., & Guzmán-Franco, M. D. (2016). Propuestas educomunicativas desde UniRadio. De infantil a la Universidad. *Edmetic*, 5(2), 182–201. <https://doi.org/10.21071/edmetic.v5i2.5782>
- Ferrel, L., Ferrel, F., & Bracho, K. (2018). Impacto del síndrome de burnout en el bajo rendimiento y la salud mental en estudiantes universitarios. *CIE*, 2(6), 45–53.
- Fernández-Berrocal, P., & Extremera, N. (2016). La inteligencia emocional en la educación universitaria: Estado actual y retos futuros. *Revista de Educación*, (371), 44–71. <https://doi.org/10.4438/1988-592X-RE-2015-371-296>
- Fidalgo Díez, D. (2009). Las radios universitarias en España: Transformación al mundo digital. *Telos: Cuadernos de Comunicación e Innovación**, (80), 124–137. <https://telos.fundaciontelefonica.com/archivo/numero080/transformacion-al-mundo-digital/?output=pdf>
- Maldonado, H., Hidalgo, R., & Otero, G. (2000). Estrés y rendimiento académico. *Revista de Psicología*, 15(3), 210–217.

Martín-Pena, D., & Aguaded, I. (2016). La radio universitaria en España: Comunicación alternativa de servicio público para la formación. *Comunicación y Sociedad*, 25, 237–265. <https://doi.org/10.32870/cys.v0i25.4428>

Merrill, M. D. (2002). First principles of instruction. *Educational Technology Research and Development*, 50(3), 43–59. <https://doi.org/10.1007/BF02505024>

Artículo de periódico y entrada de blog:

Funes, A. (2020). Qué es un podcast: Definición y funcionamiento. *El Español*. https://www.elespanol.com/como/podcast-definicion--funcionamiento/461204772_0.html

Tesis doctoral o de maestría:

Mora Jaureguialde, B. (2016). La radio universitaria como servicio público a la ciudadanía: El caso de UniRadio-UHU [Tesis doctoral, Universidad de Huelva]. Repositorio de la Universidad de Huelva. [file:///D:/USUARIO/Downloads/La_radio_universitaria%20\(1\).pdf](file:///D:/USUARIO/Downloads/La_radio_universitaria%20(1).pdf)

Huertas, C. (2023). El arte de organizarte* [Trabajo de grado]. Repositorio Universidad Mayor. https://repositorio.universidadmayor.edu.co/bitstream/handle/unicolmayor/5409/Huertas_Camila_elartedeorganizarte_final.pdf

Página web:

Asociación de Radios Universitarias (ARU). (s.f.). Asociación de Radios Universitarias. <https://www.asociacionderadiosuniversitarias.es/>

Emitir Online. (2024, 28 de octubre). *100 años de radio en España: Historia y futuro de la radio online*. <https://www.emitironline.com/blog/100-anos-de-radio-en-espana-historia-y-futuro-de-la-radio-online/>

Harvard Medical School. (2017, 15 de mayo). Blue light has a dark side. <https://www.health.harvard.edu/blog/blue-light-has-a-dark-side-2017051511734>

UNESCO. (2020). Día Mundial de la Radio 2020. <https://www.un.org/es/observances/radio-day>

Universia. (2020). Método Pomodoro. https://planetadelibrosc0.cdnstatics.com/libros_contenido_extra/42/41842_La_tecnica_Pomodoro.pdf

ANEXOS

Día 1

Primer día de prácticas en el centro de investigación de la Universidad de Huelva sede la Rábida, nos citaron a partir de las 9:15 am considerando que todos debemos tomar el bus de 9:00 am en la estación. Ignacio coordinador del máster nos dio la bienvenida a todo el grupo presentando a las personas responsables que nos acompañarían en estos días de prácticas, dio una serie de pautas para el desarrollo del trabajo individual y que nos organicemos entre los 6 la edición de los videos de: Jornada ONU, Clausura del Master y la Escuela doctoral de primavera 2025.

Nos dividimos las actividades programadas, organizando dos grupos de tres personas para cubrir los eventos antes mencionados. Luego de terminar de coordinar las tareas del grupo, me quedé en el centro de investigación para avanzar con mi propio proyecto.

Aproveché ese momento para seguir desarrollando mi trabajo de TFP, buscando información relevante para mi podcast y organizar mejor las ideas que quiero incorporar, fue una jornada productiva, combinando el trabajo en equipo y con el avance individual.

Día 2

Asistimos a una inducción en Medialab, donde nos explicaron el proyecto de los *bubuskiski* y nos comentaron que tenían programados 15 días de grabaciones. Se trata de una producción audiovisual dirigida por Marcelo López, quien nos compartió su visión y propósito de generar contenido de calidad para niños a través de los programas de *Amibox*. En ese contexto, se nos convocó como posibles colaboradores en el área de producción, brindándonos la oportunidad de integrarnos en las próximas jornadas de grabación.

Durante la actividad, me llamó la atención la finalidad detrás de los personajes y las historias. Marcelo puso énfasis en el valor del mensaje que se quiere transmitir a la infancia, lo cual me hizo reflexionar sobre la responsabilidad que implica producir contenidos para este público objetivo. No se trata solo de entretener, sino de educar y sembrar valores positivos a través del lenguaje audiovisual.

Fue una actividad enriquecedora que me dejó motivada a seguir explorando este tipo de proyectos donde la creatividad y la comunicación se ponen al servicio de una causa formativa y socialmente relevante, además se aprende en la cancha por ello no dude en ofrecerme a colaborar para vivir esta experiencia.

Día 3

Jornada Doctoral día 1

Durante la jornada doctoral, se recalcó la importancia de los abordajes metodológicos dentro del desarrollo de una tesis doctoral. Señalaron que para orientar el camino que seguirá el estudio se deben diseñar instrumentos de investigación adecuados. La metodología representa una forma de posicionarnos, permitiéndonos aportar a la realidad de manera responsable y ética.

Además, enfatizaron que la metodología debe estar vinculada al marco teórico y alineada con los objetivos de la investigación. Esta conexión clara y coherente responde a la pregunta de por qué hacemos la tesis y para qué queremos lograr determinados resultados.

En la conferencia de Discursos de odio, abordaron el papel que desempeña el periodismo en la identificación y reducción de los discursos de odio en los medios de comunicación y plataformas digitales. Se destacó la necesidad de adoptar enfoques éticos y responsables que no solo eviten la propagación de mensajes violentos o discriminatorios, sino que también promuevan una cultura de respeto.

En la conferencia se presentaron diversas estrategias para fomentar la educación mediática y la creación de espacios seguros para el diálogo, donde los usuarios puedan denunciar y rechazar discursos de odio de manera efectiva.

En resumen, Enfrentar el discurso de odio requiere un compromiso conjunto, basado en buenas prácticas periodísticas y una ciudadanía activa, capaz de incentivar un ambiente comunicativo saludable.

Día 4

Jornada Doctoral día 2

Esta jornada me gustó mucho además va orientado a mi proyecto. Destacó la sinceridad con la que los 4 panelistas compartieron sus experiencias personales durante el proceso de elaboración de sus tesis y los 4 coincidieron que no fue un camino fácil, atravesaron momentos de desmotivación, dudas y agotamiento emocional.

Sin embargo, fue reconfortante escuchar cómo, en medio de esas dificultades, el apoyo emocional ya sea de familia, colegas, tutores y amistades jugó un papel fundamental para sostenerlos, muchas personas creen que el pedir ayuda es una señal de debilidad, pero al contrario es una forma legítima de cuidar nuestra salud mental, por ello, es válido también permitirse un descanso y expresar emociones es una forma saludable para atravesar este camino.

Estas experiencias me hicieron pensar en lo necesario que es hablar con honestidad sobre lo que realmente nos pasa, no solo en el camino para realizar una tesis sino en nuestro día a día. Más allá del esfuerzo académico, este proceso también nos prueba con nuestras propias emociones, inseguridades y límites.

Día 5

Hoy tuvimos el ensayo general de grabación, una etapa clave para pulir todos los detalles, tomar nota de los elementos complementarios que íbamos a necesitar para no tener inconvenientes. Me enfoqué en ubicar correctamente la mesa y los muebles en el espacio, y ajustar las luces para que la escena tuviera una buena iluminación y equilibrio visual.

Ensayé mucho la postura de mis manos para ser apoyo en tomas generales, modular correctamente mis dedos para que tenga una coordinación con los textos al momento de darle vida al muñeco. Este ensayo no solo fue útil para corregir aspectos técnicos, sino también para darme cuenta de la importancia de ciertos aspectos que suelen pasar desapercibidos.

A veces no se nota, pero una mesa mal colocada o una luz mal dirigida puede afectar toda la toma. Fue una buena oportunidad para anticiparnos a posibles errores y sentirnos más seguros para los días de grabación.



Día 6

Grabación Capítulo 1 “De las señales de humo a las redes sociales. La comunicación a través del tiempo”.

CONCEPTO GENERAL EXTRAÍDO DEL GUIÓN: Un viaje a través del tiempo para descubrir cómo los seres humanos han inventado formas cada vez más sofisticadas de comunicación. Desde las señales de humo hasta las redes sociales. Este capítulo nos enseña que, aunque los medios de comunicación han evolucionado, la base de la comunicación sigue siendo la misma, conectar personas e ideas.

Durante la grabación nos fueron distribuyendo funciones a cada uno de nosotros, en mi caso realizaba el apoyo en algunos planos generales manipulando a los muñecos, en realidad es una actividad bastante fuerte se trabaja mucho con postura de las manos y manteniendo el cuerpo en una posición adecuada para darle vida al muñeco.



Día 7

Grabación Capítulo 5 "Pobrecito capibara: ¿bulo o realidad?"

CONCEPTO GENERAL EXTRAÍDO DEL GUIÓN: Este capítulo enseña a los niños a distinguir entre bulos y noticias reales. Usando una supuesta historia viral sobre un capibara que se queda sin hogar por causa de una inundación. El episodio muestra técnicas prácticas para verificar la información, buscar fuentes oficiales, comprobar fechas y ubicaciones.



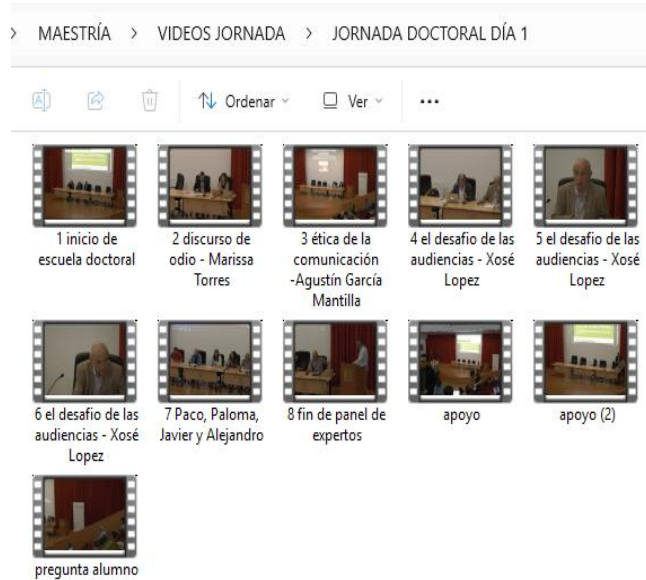
Durante las grabaciones íbamos realizando diferentes funciones, aquí estaba apoyando en cámara verificando la posición correcta para los muñecos, que elementos de apoyo salían en esa escena, Tablet, celular, alcancía con el fin de tener cuadrado para darle continuidad a la grabación.

Día 8

Hoy me dediqué exclusivamente a revisar y seleccionar los videos de la Jornada Doctoral. Fue un día bastante intenso, ya que me tocó ver grabaciones extensas, algunas con material repetido y como eran equipos de la universidad el material se había cruzado con otras grabaciones, lo que me llevo a filtrar cuidadosamente los videos realmente útiles.

Me concentré en los videos de la primera jornada, revisando de forma detallada cada intervención, esto me permitió ir armando un archivo de trabajo claro, con referencias específicas para facilitar el proceso de edición posterior.

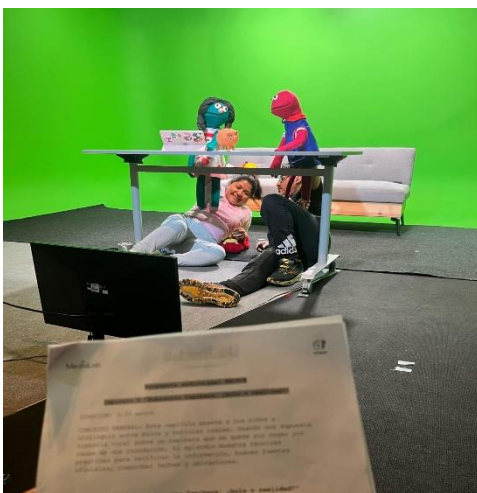
Además, organicé los contenidos por bloques, lo que ayudará a estructurar mejor el producto final. En resumen, aunque fue una tarea muy minuciosa y bastante agotadora, logré avanzar de forma significativa en la depuración y organización del material audiovisual.



Día 9

Grabación Capítulo 3 “Pensamiento crítico, tu superpoder”

CONCEPTO GENERAL EXTRAÍDO DEL GUIÓN: Explicar de forma sencilla en qué consiste el pensamiento crítico. Que los niños aprendan a cuestionar, analizar y tomar decisiones que los ayuden a conocer el mundo con curiosidad y seguridad. Que no se conformen con respuestas simples, sino que busquen entender por qué las cosas son como son.



Este día estuve apoyando en la mayoría de escenas ya que fueron tomas con mucho diálogo y bastante interacción entre los muñecos y Valentina, así que me mantuve atenta para coordinar bien los movimientos, cuidar los tiempos y asegurar que todo saliera lo más natural posible. Fue una jornada dinámica y entretenida.

Día 10

Grabación Capítulo “Huella digital”.

CONCEPTO GENERAL EXTRAÍDO DEL GUIÓN: Dejar claro qué es la huella digital cada vez que nos conectamos a Internet, ya sea desde un ordenador, un teléfono o cualquier otro dispositivo, estamos generando información que forma parte de nuestra huella digital.

Durante la jornada de hoy estuve apoyando con la manipulación de los muñecos en varias escenas, repasando los textos con Valentina, ajustando entonaciones y tiempos para coordinar los movimientos. Fue un trabajo muy detallado y a la vez divertido, cada escena requería atención y coordinación para lograr un buen resultado.



Día 11

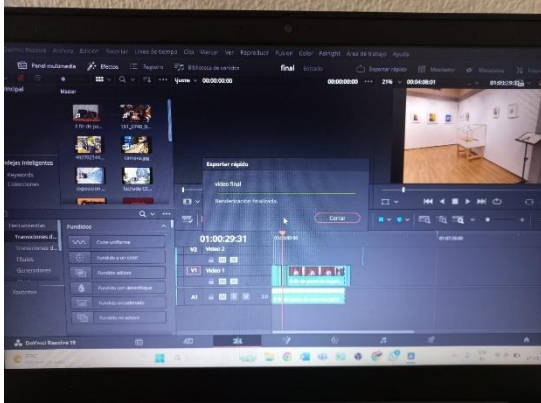


En esta jornada al igual que el día 8 me dediqué exclusivamente a revisar y seleccionar los videos de la Jornada Doctoral 2.

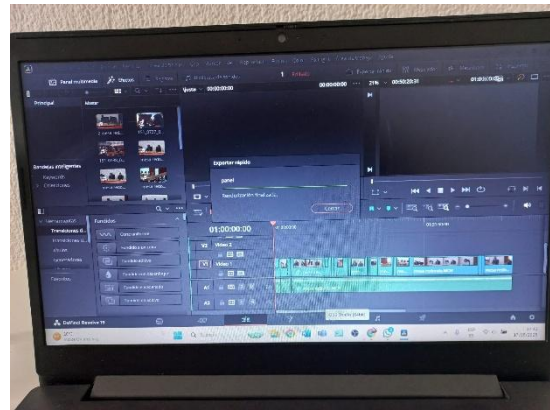
Revisando de forma detallada cada intervención, esto me permitió ir armando un archivo de trabajo claro, con referencias específicas para facilitar el proceso de edición posterior.

No sabía editar, pero uno de mis compañeros me facilitó una herramienta para poder realizar sin problema estos videos.

Día 12



Luego de revisar DaVinci Resolve un editor de video profesional que combina edición, postproducción de audio y gráficos en una sola plataforma entendí que era lo que necesitaba para iniciar la edición de los 3 videos que me habían solicitado



Día 13

Capítulo 11 “Tregua digital”.

CONCEPTO GENERAL EXTRAÍDO DEL GUIÓN: Fomentar la idea que la exploración de la tecnología se hace en familia y que a esas edades hay que usarla en espacios familiares. (el salón, la cocina), y establecer cada día momentos de tregua digital, elegidos por niños y padres, para disfrutar de tiempo de calidad, conversar y compartir otras experiencias más allá de las pantallas.



Hoy estuve a cargo de grabación de cámara, grabación de audio y narrando la historia para poner a todos en contexto. Fue un reto coordinar todo a la vez, pero también una experiencia muy completa. Tuve que estar atenta al tono de la narración, cuidar los encuadres y asegurarme de que el sonido quedara limpio. Aunque fue un poco exigente, lo disfruté mucho.

Día 14

Capítulo 10 Los podcasts y la radio, escuchar para aprender

CONCEPTO GENERAL EXTRAÍDO DEL GUIÓN: Hablar de manera genérica sobre la evolución de la radio y como sigue siendo un medio poderoso que, sin importar el formato, nos invita a escuchar y a soñar.



Durante la grabación, estuve pendiente de algunos detalles y repasaba el guión con la conductora y también me aseguraba que los materiales de apoyo, la ubicación de los muebles, mesas u otros elementos en escena estuvieran bien colocados y en los planos generales donde se tenía que grabar con varios muñecos en escena, ensayaba la posición de la mano, el movimiento que tenía realizar según lo que marcaba el guión y la correcta posición para que durante la grabación no surgiera algún imprevisto.

Día -15

Capítulo 2 ¿Qué es la publicidad?

CONCEPTO GENERAL EXTRAÍDO DEL GUIÓN: En qué consiste y para qué sirve la publicidad. Descubrir los diferentes medios donde la podemos encontrar y hacer una reflexión acerca de ella.



Último día de grabación y debo reconocer que fue bastante agotador, pero me llevo una bonita experiencia, aprendí muchísimo desde los detalles técnicos, la coordinación con el equipo, los ensayos, hasta los ajustes de último minuto.

Me voy con mucho aprendizaje y experiencia muy enriquecedora, no solo por todo lo aprendido, sino también por haber visto de cerca lo que implica realmente llevar adelante un proyecto así.

Agradecer a Marcelo por su tiempo, por compartir sus conocimientos y por mostrarnos con el ejemplo cómo una sola persona puede sacar adelante un proyecto y encargarse de todo. Sin duda, fue una gran lección.



Universidad
de Huelva

un
i Universidad
Internacional
de Andalucía
A