

# Próxima estación estrés

[Haz clic aquí para ver el sitio web original](#)

¿Te has sentido abrumado en el transporte público? ¿Has notado cómo los trayectos diarios pueden desgastar tu bienestar mental? Este sitio presenta un podcast dedicado a explorar el impacto emocional que TransMilenio tiene en sus usuarios. Aquí nos sumergimos en los desafíos que enfrentan a diario: las aglomeraciones, la inseguridad y el estrés constante.

Este podcast tiene un objetivo claro: entender cómo la precariedad en el sistema de transporte público TransMilenio afecta la salud mental de sus usuarios. A través del sonido queremos profundizar en la experiencia cotidiana de quienes se enfrentan a la falta de seguridad, la sobrepoblación, y las condiciones incómodas del sistema. A través de los capítulos de este podcast buscamos no solo visibilizar el problema, sino también abrir un espacio de reflexión sobre el impacto de todo esto en el bienestar emocional de los millones de pasajeros que dependen de TransMilenio.

*Nos enfocamos en la experiencia del usuario, resaltando las vivencias y sensaciones de los pasajeros de TransMilenio. Nuestra meta fue amplificar sus voces, reflejando sus desafíos diarios a través de paisajes sonoros y narraciones auténticas. Con nuestros fuentes personales buscamos mostrar cómo el estrés y la inseguridad afectan su día a día, construyendo un retrato fiel basado completamente desde su perspectiva.*



Te invitamos a que te pongas los audífonos, te desconectes por un momento del ruido exterior y te unas a esta conversación. A través de nuestras experiencias sonoras, descubrirás cómo el transporte puede influir más de lo que imaginamos en nuestra salud mental.

Continúa viendo los siguientes págs para escuchar nuestros capítulos.

[Escucha nuestros episodios haciendo clic aquí](#)



Este proyecto es una creación de Ana Sofía Pardo Gutiérrez y Valentina María Vélez Gallego, presentado como trabajo de grado para optar por el título de Periodismo y Opinión Pública en la Universidad del Rosario.

A través de nuestra investigación, hemos buscado visibilizar la realidad del sistema de transporte TransMilenio y su impacto en la salud mental de sus usuarios, con el deseo de contribuir al diálogo sobre el bienestar ciudadano en Bogotá.

[Haz clic aquí para ver el sitio web original](#)

# Próxima estación estrés



Fotografía de la Personería de Bogotá

## El estrés de la sobrepoblación en TransMilenio

En este primer episodio, exploramos uno de los mayores desafíos para los usuarios de TransMilenio: la sobrepoblación. Según cifras recientes, más de 2,5 millones de personas utilizan el sistema cada día, una demanda que supera ampliamente su capacidad diseñada. Un [estudio de la Universitat Politècnica de Catalunya](#) destacó que la exposición constante a entornos abarrotados puede provocar ansiedad, fatiga mental e incluso trastornos relacionados con el estrés. Estas condiciones, cuando se experimentan a diario, van más allá de la incomodidad física y afectan profundamente el bienestar psicológico de los pasajeros.

Ponte los audífonos y acompáñanos en esta experiencia sonora que retrata, con intensidad, el costo emocional de viajar en TransMilenio.

Escucha aquí el Capítulo 1



Haz clic aquí para ver el sitio web original

# Próxima estación estrés



## Capítulo 2 Colados

Fotografía de Razón Pública

### Los colados y el desorden en el sistema

Los colados en TransMilenio, aquellos que evaden el pago del pasaje, no solo afectan la eficiencia operativa del sistema, sino que también generan una sensación de injusticia y desorden entre los pasajeros. Según [Sally Palomino, periodista especializada en temas sociales](#), esta práctica no solo implica pérdidas económicas millonarias, sino que también contribuye a un ambiente de desconfianza y tensión dentro del sistema. La falta de sanciones claras y el descontrol que perciben los usuarios agravan el estrés diario de quienes dependen del transporte público para movilizarse.

En este episodio, exploramos cómo este problema cotidiano impacta el bienestar emocional de los pasajeros. Acompáñanos a descubrir, a través del sonido, el efecto acumulativo de los colados en la vida de quienes viajan en TransMilenio.

Escucha aquí el Capítulo 2



Escucha nuestro tercer episodio haciendo clic aquí

# Próxima estación estrés



Fotografía de TransMilenio - Tener y Poder

## Falta de cultura ciudadana y vendedores ambulantes

El comportamiento inadecuado de algunos pasajeros y la presencia de vendedores ambulantes en TransMilenio no son simples inconvenientes; son factores que transforman la experiencia de viaje en una fuente constante de estrés. Un análisis de [Fernando Gonzáles para la Universidad Nacional de México](#) destacó cómo el falta de respeto por las normas de convivencia dentro del sistema genera conflictos cotidianos que desgastan emocionalmente a los usuarios. Estas pequeñas tensiones diarias, cuando no se gestionan, terminan afectando la salud mental de millones de pasajeros.

En este episodio, te llevamos a través de las experiencias de los usuarios que lidian con estos conflictos a diario, mostrando cómo pequeños actos de incivismo pueden agravar el desgaste emocional. Reflexionemos sobre la importancia de una cultura ciudadana adecuada para mejorar la calidad de vida dentro del transporte público.

Escucha aquí el Capítulo 3



Haz clic aquí para ver el sitio web original

# Próxima estación estrés



Fotografía de Caracol Radio

## La inseguridad y el miedo en TransMilenio

El último episodio de esta serie se centra en uno de los aspectos más alarmantes para los usuarios de TransMilenio: la inseguridad. El 81.9% de los pasajeros afirman sentirse inseguros dentro del sistema, lo que genera un ambiente constante de alerta por estar expuestos a estímulos que van desde robos hasta acoso. El último episodio de esta serie se centra en uno de los aspectos más alarmantes para los usuarios de TransMilenio: la inseguridad. [Un informe de la Personería de Bogotá revela que el 81.9%](#) de los pasajeros afirman sentirse inseguros dentro del sistema, lo que genera un ambiente constante de alerta. Esta alta percepción de riesgo se ve reflejada en múltiples incidentes, [desde robos hasta crímenes que incluso llegan a acabar con la vida](#). Por lo que la falta de seguridad percibida transforma cada trayecto en una fuente constante de estrés y ansiedad.

En este episodio, exploramos cómo esta sensación de peligro afecta la salud mental de los pasajeros, aumentando la carga emocional que muchos llevan más allá del viaje. Escucha las sensaciones de quienes viven con el temor diario de ser víctimas de un delito y entiende por qué esta realidad afecta profundamente su bienestar.

Escucha aquí el Capítulo 4

