



**UNIVERSIDAD
DEL AZUAY**

Universidad del Azuay

Facultad de Filosofía y Ciencias Humanas

Carrera de Comunicación

**PRODUCCIÓN Y DIFUSIÓN DEL
PODCAST**

“SIN FILTRO Y SIN MIEDO”

Autor:

Esteban Armijos León

Directora:

Catalina González Cabrera

Cuenca – Ecuador

2025

DEDICATORIA

A mis padres, por su amor incondicional, por nunca perder la fe en mí pese a yo haberla perdido varias veces.

A mis hermanos, por su compañía, palabras de aliento y celebrar mis logros como suyos.

A Marcos, María Clara y David, amigos quienes fueron mi mayor soporte emocional y me acompañaron durante mi proceso académico.

Y a Haru, mi fiel compañero de desveladas, quien con su tranquila presencia y amor puro me acompañó en cada desvelada.

AGRADECIMIENTO

Quiero expresar mi más sincero agradecimiento a Catalina González, mi maestra y tutora de tesis, por su guía constante, su paciencia y su apoyo incondicional durante todo el proceso de desarrollo de esta tesis. Su confianza en mi trabajo y sus valiosas orientaciones fueron fundamentales para concretar este proyecto.

Agradezco también profundamente a Cristina, cuyo apoyo en todas las etapas de producción fue clave para dar forma y calidad al resultado final. Su compromiso y disposición marcaron una gran diferencia.

Mi gratitud a Mateo Quito, por su colaboración en la producción de esta tesis, su ayuda con los instrumentos técnicos y conocimiento de la cabina de radio fue esencial para que este proyecto se hiciera realidad.

RESUMEN

Un *podcast* es un programa de audio digital que tiene cierta similitud con un programa de radio, con la principal diferencia de que este puede ser reproducido en cualquier momento con cualquier dispositivo. Se puede acceder a este medio mediante varias plataformas en línea como Spotify, Apple Podcast, etc. Este programa ha llegado a transformarse en un medio no solo de entretenimiento sino también de información. Por lo tanto, este trabajo de graduación en el marco del proyecto “Narraciones por un cambio”, se propuso la creación y producción del *podcast* titulado “Sin filtro y Sin miedo”, para tratar temas preventivos y educativos sobre salud sexual, mental y física. En primer lugar, se realizó un análisis de diferentes referentes de *podcast* principalmente de habla hispana, lo que ayudó al proceso de preproducción de tres episodios. La siguiente etapa tuvo como objetivo producirlos, donde se exploraron las principales limitaciones en el manejo de los instrumentos de grabación y logística con los expertos invitados. Posteriormente, se realizó la etapa de postproducción, donde se editó el material grabado, se agregaron efectos, imágenes y música de fondo para el producto final. Finalmente, se subió el contenido a la plataforma de YouTube, así como se generó una campaña de expectativa y lanzamiento de Sin Filtro y Sin Miedo. Este trabajo donde se describe paso a paso la producción de este producto artístico sirve como una guía para futuros comunicadores que deseen elaborar *podcasts* divulgativos con base en proyectos de investigación y vinculación.

Palabras clave: Divulgación, producción podcast, salud física, salud mental, salud sexual.

ABSTRACT

A podcast is a digital audio program that bears some similarity to a radio show, with the main difference being that it can be played at any time on any device. This medium can be accessed through various online platforms such as Spotify, Apple Podcasts, and others. This program has become a means not only of entertainment but also of information. Therefore, this graduation thesis, within the framework of the "Narrations for Change" project, proposed the creation and production of the podcast titled "Sin Filtro y Sin Miedo," to address preventative and educational topics related to sexual, mental, and physical health. First, an analysis of different podcast sources, primarily Spanish-speaking, was conducted, which aided the pre-production process of three episodes. The next stage was the production stage, where the main limitations in the handling of recording equipment and logistics were explored with the invited experts. Subsequently, the post-production stage was carried out, where the recorded material was edited, and effects, images, and background music were added for the final product. Finally, the content was uploaded to YouTube, and a campaign was generated to build awareness and launch Sin Filtro y Sin Miedo. This work, which describes

the production of this artistic product step by step, serves as a guide for future communicators who wish to create informative podcasts based on research and networking projects.

Keywords: mental health; Outreach, physical health, podcast production, sexual health.

ÍNDICE

DEDICATORIA	I
AGRADECIMIENTO	II
RESUMEN	III
ABSTRACT	III
CAPÍTULO 1	1
1. MARCO CONCEPTUAL Y ANÁLISIS DE REFERENTES.....	1
1.1. Introducción	1
1.2. El podcast.....	1
1.3. Tipos de podcast	5
1.4. Podcast en Ecuador	5
1.5. Prevención de la violencia en podcast	7
1.5.1 Violencia contra la mujer y de género.....	7
1.6. Salud sexual y reproductiva en podcast.....	9
1.7. Vida plena en podcast	10
1.7.1 Salud.....	10
1.7.2 Salud mental en podcast.....	13
1.7.3 Estilo de vida en podcast.....	14
1.8. Análisis de referentes de podcast en el mundo	16
1.9. Análisis de referentes de podcast en Ecuador.....	17
1.10. Objetivos	18
1.11. Conclusiones	19
CAPÍTULO 2	20
2. PRODUCCIÓN DEL PODCAST SIN FILTRO Y SIN MIEDO	20
2.1. Introducción	20
2.2. Línea gráfica	21
2.2.1. Colores principales:.....	21

2.2.2. Tipografía:.....	22
2.2.3. Elementos gráficos:.....	22
2.3. Preproducción “El techo de cristal”.....	25
2.3.1. Contenido temático para el episodio “El techo de cristal”	25
2.3.2. Formato para el episodio “El techo de cristal”.....	26
2.3.2.1. Invitado: René Zalamea Vallejo.....	26
2.3.2.2. Invitada: Maya Mera Silva.....	27
2.3.3. Preguntas para el primer episodio	28
2.4. Producción de “El techo de cristal”	30
2.5. Postproducción primer episodio	31
2.6. Promoción del primer episodio.....	32
2.7. Preproducción “Sexualidad en la menopausia”	32
2.7.1. Contenido temático para el episodio “Sexualidad en la menopausia”	32
2.7.2. Formato para el episodio “Sexualidad en la menopausia”.....	34
2.7.2.1. Invitado: Dr. Fernando Moreno	34
2.7.2.2. Invitada: Psicóloga María Inés Borrero.	35
2.7.3. Guion del segundo episodio	36
2.8. Producción de “Sexualidad en la menopausia”	38
2.9. Postproducción de “Sexualidad en la menopausia”.....	39
2.10. Promoción para el segundo episodio	40
2.11. Preproducción del episodio “El deporte como herramienta de transformación social”	41
2.11.1. Contenido temático para el episodio “El deporte como herramienta de transformación social”.....	41
2.11.2.1 Invitado: Francisco Sánchez Encalada.....	42
2.11.2.2 Invitada: Ana María Malo	43
2.11.4 Producción de “El deporte como herramienta de transformación social”	46

2.11.5 Postproducción de “El deporte como herramienta de transformación social”	47
2.12. Promoción para el tercer episodio	47
CAPÍTULO 3	49
3. CONCLUSIONES	49
REFERENCIAS	51
ANEXOS	57
Anexo 1: Cronograma de producción	57
Anexo 2: Consentimiento de uso de imágenes	58

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Logotipo de “sin filtro y sin miedo”	21
Figura 2 Portada del primer episodio	22
Figura 3 Portada del segundo episodio.....	23
Figura 4 Portada del tercer episodio	23
Figura 5 Carta de invitación	24
Figura 6 René Zalamea Vallejo	27
Figura 7 Maya Mera Silva	28
Figura 8 Producción del primer episodio	30
Figura 9 Arte promocional para redes del primer episodio	32
Figura 10 Fernando Moreno	35
Figura 11 María Inés Borrero	36
Figura 12 Producción segundo episodio.....	39
Figura 13 Arte promocional segundo episodio.....	40
Figura 14 Francisco Sánchez Encalada	43
Figura 15 Ana María Malo	44
Figura 16 Producción tercer episodio	46
Figura 17 Arte promocional tercer episodio.....	48

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Referentes de <i>podcast</i> en el mundo	17
Tabla 2 Referentes de <i>podcast</i> en Ecuador.....	18
Tabla 3 Cronograma de producción	57

CAPÍTULO 1

1. MARCO CONCEPTUAL Y ANÁLISIS DE REFERENTES

1.1. Introducción

Este trabajo se centró en la producción de un podcast, que abordó los problemas que desempeñaron un papel crucial en el contexto social actual: salud en general, salud mental, salud sexual y física, violencia de género y otros problemas que se han considerado tabú. A través de este proyecto, se trató de crear un espacio de diálogo abierto, informativo y asequible que promovió el rechazo de estos problemas y promovió una reflexión crítica en la audiencia. Este *podcast* se presentó como un medio innovador de comunicación con el potencial para influir positivamente en la sociedad ecuatoriana con el *podcast* “Sin filtro y sin miedo”.

La decisión de producir contenidos audiovisuales sobre estos temas nació de la necesidad de lidiar con ellos con mayor profundidad y naturalidad en el espacio público. Las barreras culturales y sociales todavía existen en Ecuador, lo que dificultó una conversación abierta sobre temas que traten de género, sexualidad o derechos. Esta propuesta de podcast inició como un espacio seguro y confiable que puede proporcionar información verdadera y promover una sociedad más informada e identificada. El proceso de producción del *podcast* “Sin filtro y sin miedo” se ha documentado paso a paso, por lo tanto, se describe varias fases creativas y técnicas, incluye la investigación y selección de temas a tratar, diseño de formato y estructura narrativa de los tres *episodios* que se han producido. Estos cuentan con una planificación de grabación y edición de episodios y estrategia de divulgación tanto en plataformas de difusión como en redes sociales.

1.2. El *podcast*

Según Vega (2023) el concepto de podcast fue conceptualizado por primera vez en el New Oxford American Dictionary ya en el año 2005, definiéndose como una

grabación digital de un programa de radio o cualquier formato de audio de libre acceso en Internet y que podía ser descargado por cualquier usuario. Se desarrolló desde su emergencia como formato de archivo multimedia apto para la distribución de contenidos sobre todo de sonido, pero también; sino también como modelo narrativo emergiendo, como un formato versátil con aplicaciones en: comunicación, educación, marketing y entretenimiento (García-Marín, 2024).

La principal diferencia entre el *podcasting* y la radio es su contenido. De acuerdo con García-Marín (2024), el objetivo de una radio es proporcionar historias interesantes para una audiencia amplia y abordar problemas locales en su área de servicio, ya que los podcasts se centran más en comunidades especiales de oyentes y son especialmente populares en temas especializados. Por otro lado, considerado por algunos autores como la evolución de la radio, el podcast es uno de los productos comunicativos de los que se tiene poco análisis académico si se compara con otros provenientes del resto de medios de comunicación social (Velásquez, 2021).

En la actualidad, la información se ha convertido en un elemento fundamental para el conocimiento y el aprendizaje, es decir, que se ha tornado en una necesidad para el ser humano, quien se encuentra activamente en este mundo globalizado, atravesado por tecnologías de la información y comunicación (TIC). Esto ha sido un factor favorable en las generaciones x y z, las cuales son el grupo por excelencia para las ecologías de aprendizaje que comprenden una gran variedad de procesos, contextos e interacciones que permiten al estudiante oportunidades y recursos para aprender, y así lograr los logros establecidos (González-Sanmamed et al., 2018). La herramienta podcast para muchos autores permite aprender y enseñar en diversos contextos y con una variedad de propósitos, como se ha mencionado en el presente caso práctico. No obstante, es preciso añadir que tiene un potencial importante respecto a los temas que permite abordar, entre los cuales se encuentran comentarios de películas y difusión de alguna ciencia. Como señalan Yagual et al. (2022) se puede mencionar también que la llegada de las tecnologías digitales y el crecimiento del mundo en línea han tenido un impacto en el cambio de la cultura mediática. Esto no solo ha tenido un impacto pasivo en los consumidores de medios en cuanto a la posibilidad de consumo, sino que también ha permitido el

surgimiento de nuevas prácticas mediáticas que crean pautas de comunicación diferentes a las existentes en el mundo analógico.

Aunque, el desarrollo del *podcasting* ha sido más lento de lo esperado. Incluso, su auge ha tenido ritmos más o menos diferenciados dependiendo del país y/o región cuya penetración de Internet y consumo de Tecnologías de Información y Comunicación (TIC) sean determinantes (Velásquez, 2021). Sin embargo, a raíz de la pandemia COVID-19, la forma en la que se consumía contenido cambió radicalmente. Debido al confinamiento domiciliario, el avance de las TIC y el estar ya emergido en un mundo digital, el consumo de podcast aumentó globalmente. Siendo un factor influyente para su auge y popularización. De igual forma, la proliferación de aplicaciones de podcasts, descargas automáticas mediante Wi-Fi y las tecnologías de transmisión más confiables han contribuido al aumento de oyentes y programaciones (Perks et al., 2019). El formato podcast ha evolucionado desde producciones amateurs hasta redes profesionales, surgiendo diversas plataformas en Europa, Norteamérica y Latinoamérica, que ofrecen diferentes catálogos y modelos de negocio (Pérez-Alaejos et al., 2022).

A pesar del COVID-19, La inversión publicitaria se ha desacelerado y se espera que los podcasts mantengan su tasa de crecimiento anual del 30%. Como señalan Gallego et al. (2023). Los ingresos alcanzaron los 3.300 millones de dólares gracias a las plataformas de suscripción. El mercado es en extremo dinámico y grandes compañías empiezan a invertir en esta industria. Los mercados de audiolibros y podcasts están creciendo mucho más rápido que el mercado de contenidos de entretenimiento global (entre el 2% y el 4%). Los mercados hispanohablantes se encuentran entre los diez primeros del ranking de países con mayor producción de nuevos podcasts en el último período. El mercado que usa el castellano como idioma es el que más crece.

Estas programaciones pueden mejorar la motivación de los estudiantes y su aprendizaje en entornos educativos, especialmente en lecciones de idiomas, porque sirven como un puente entre la educación didáctica y la persona. Los estudiantes y docentes pueden acceder a una variedad de canales de podcast en varias plataformas. Los usuarios pueden elegir libremente entre una amplia gama de temas de discusión en estos canales (Aurelliana & Nugraha, 2022).

Este formato, también se utiliza como medio periodístico debido a la evidente sobrecarga informativa en el ecosistema mediático, donde prima el consumo de noticias rápidas y superficiales. Aparte de la utilización de medios como documentales sonoros y entrevistas o charlas informativas (García-Marín, 2024). El podcast de noticias se distingue por su frecuencia regular, su creación por una marca de noticias reconocida y su distribución en múltiples plataformas con el objetivo de "exponer y explicar los temas de actualidad diaria en un formato breve, de entre 3 a 25 minutos" (Pérez et al., 2019).

Dado que el podcast es una herramienta comunicativa, debe contar con una serie de atributos que permitan que los contenidos lleguen y sean aceptados por los oyentes. Se tratan de aspectos estructurales propios de cualquier medio o producto de comunicación (Velásquez, 2021).

Según Velásquez (2021) hay que incluir:

a. Título: Es el gancho que genera el interés en el futuro oyente y, a la vez, es la marca del archivo. Puede contener el número de episodios publicados.

b. Descripción: Es una breve explicación de lo que trata, para lo cual es importante que contenga palabras clave que sirva para su identificación y hallazgo.

c. Autor: No debe ser anónimo. Debe llevar el nombre de la persona que habla o de la organización responsable de la emisión.

d. Dirección URL: Este elemento es importante que sea creado por el emisor para que los visitantes puedan encontrar el repositorio de episodios anteriores.

Así mismo, factores como: La duración, el género al que se va a enfocar el programa y el segmento al que va dirigido, son factores fundamentales al momento de viralizar un podcast. Además, se requiere establecer el espacio de los contenidos para el funcionamiento óptimo del podcast como herramienta de comunicación, ya que el hecho de ser escuchado en cualquier momento es una ventaja para el mensaje, el cual puede romper los esquemas y fronteras habituales de la Web. Asimismo, se pueden incorporar

diversas temáticas, lo cual mejorará la experiencia de satisfacción en el uso de la herramienta.

1.3. Tipos de *podcast*

Uno de los aspectos principales al momento de crear un *podcast*, es el de saber a qué nicho o público se va a dirigir, y para eso es fundamental conocer el tipo de contenido que se quiere transmitir.

Los *podcasts* han ganado popularidad como herramienta de comunicación versátil, con diversos tipos y aplicaciones. En educación, este medio se utiliza para la enseñanza de lenguas extranjeras, ofreciendo diferentes formatos creados por profesores, estudiantes o con fines no educativos (Borja, 2024). Los *podcasts* de divulgación científica en Brasil utilizan predominantemente formatos de chat o "*mesacast*", seguidos de entrevistas (Figueira & Bevilaqua, 2022). Los *branded podcasts* han surgido como una estrategia de contenidos para las empresas, con diversos estilos y temáticas vinculadas a sus sectores de negocio (García-Estévez & Cartes-Barroso, 2022). La investigación sobre este formato se ha expandido más allá de los estudios de comunicación, abarcando campos como la educación, las artes y la salud. Si bien el interés de las ciencias de la comunicación ha aumentado, especialmente después de la pandemia de COVID-19, los estudios sobre la utilidad educativa de los *podcasts* siguen siendo predominantes (García-Marín, 2024). La creciente diversidad en los tipos de *podcasts* y las perspectivas de investigación refleja la evolución del papel del medio en diversos dominios.

1.4. *Podcast* en Ecuador

En el contexto ecuatoriano se cuenta con muy pocas fuentes académicas que permitan contextualizar de forma correcta la evolución que ha tenido el *podcasting* con el tiempo, se considera que inicialmente el *podcast* no tenía mucha acogida en el país tanto en producción como en consumo. Sin embargo, a raíz de la pandemia COVID-19, Ecuador tuvo mayor demanda de audio de *podcast* y otros formatos de streaming, teniendo un 32% de incremento de diciembre de 2019 a diciembre de 2020 según

Gutiérrez y Martínez (2022). Hoy en día, dado a su crecimiento, el *podcast* ya se ha adentrando en ámbitos educativos como un elemento que sugiere muchas ventajas para el alumno, lo que ha permitido desarrollar otras habilidades y promover la participación en otras actividades mientras aprenden activamente con esta programación (Mulero-Henríquez et al., 2024). Por otro lado, el periodismo en el Ecuador ha tomado al *podcastsing* como una forma de darle un nuevo significado al periodismo narrativo y de investigación según Sánchez (2022), muchos medios de comunicación han adoptado el formato de *podcast* para difundir hechos noticiosos, como es el caso del diario El Universo o la universidad Andina Simón Bolívar.

Para muchos países, el *podcast* es una gran alternativa para informarse desde la red, y llevan años en la producción de audios en las diversas temáticas (Gutiérrez & Martínez, 2022). De acuerdo con Sanabria (2020), aunque es difícil tener acceso a datos exactos sobre el uso de *podcast* en el país, es posible obtener información y realizar búsquedas de varios productores y programaciones. Los medios, organizaciones y universidades se han unido para producir un *podcast* en español. Productores, creadores de contenido, comunicadores, profesores y periodistas en Ecuador están apostando cada vez más a la producción de *podcast*.

Entre los tres *podcasts* más escuchados en el Ecuador se tiene producciones como: “Darán viendo” un programa en el cual prima la comedia y chistes tradicionales de nuestra región, acompañado de una conversación amena. “Por una vida llena de vida” *podcast* dedicado a dar consejos de vida y mensajes de filosofía y motivación interior. Otro programa es “Relevantes”, el cual es un espacio de entrevistas a personajes influyentes en el contexto ecuatoriano. Si buscamos un contenido un poco más informativo, Ecuador cuenta con “Castigo divino” que es un espacio creado por el famoso medio de comunicación “La posta” en donde se hacen entrevistas en las cuales se resalta la realidad del país.

En esta producción del *podcast* Sin filtro y sin miedo, se decidió dividir las tres temáticas de la siguiente manera: “Prevención de la violencia en *podcast*”, se han establecido los temas de violencia contra la mujer y de género, para poder profundizar en “techos de cristal” contenido del primer episodio. Luego, se presenta la temática “Salud

sexual y reproductiva en podcast”, para presentar la sexualidad en la menopausia, segundo episodio del podcast. Por último, se presenta la temática “Vida plena en podcast” dividida en salud, salud mental y estilo de vida, para introducir a la temática del último episodio “El deporte como medio de unión social”.

1.5. Prevención de la violencia en *podcast*

Para Moloeznik, (2021), se define a la violencia como el uso de la fuerza física, directa y excesiva, con el objetivo de causar daño a otro u otros. Organización Panamericana de la Salud (OPS) define la concepción de violencia como: el uso intencional de la fuerza o el poder físico, de hecho o como amenaza, contra uno mismo, otra persona o un grupo o comunidad, que cause o tenga muchas probabilidades de causar lesiones, muerte, daño, trastornos del desarrollo o privaciones.

El derecho fundamental a la vida se ve amenazado por el complicado y duradero fenómeno de la violencia (Moloeznik & Tinajero, 2021). La agresión puede adoptar diversas formas, como física, verbal o psicológica, y puede ocurrir en una variedad de lugares, incluidas las instalaciones médicas (Cruz & Fernández, 2023). Los académicos han propuesto muchos modelos para dilucidar la conducta violenta, destacando la importancia de comprender sus circunstancias fundamentales y su gravedad en diversos entornos (Martínez, 2021).

1.5.1 Violencia contra la mujer y de género

La violencia contra la mujer es un problema global que afecta a mujeres de todas las edades, razas y clases sociales. Se manifiesta de diversas formas, incluyendo la violencia física, sexual, psicológica y económica. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), "la violencia contra la mujer, especialmente la violencia infligida por la pareja y la violencia sexual, constituye un grave problema de salud pública y una violación de los derechos humanos de las mujeres en todo el mundo" (OMS, 2021) Esta violencia tiene consecuencias devastadoras para la salud física y mental de las mujeres, así como para su bienestar social y económico

Las causas de la violencia contra la mujer son complejas y multifactoriales. Incluyen factores individuales, como las creencias y actitudes sexistas, así como factores sociales y estructurales, como la desigualdad de género y la falta de acceso a recursos y oportunidades. La Declaración sobre la eliminación de la violencia contra la mujer de la ONU define la violencia contra la mujer como "todo acto de violencia basado en la pertenencia al sexo femenino que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico para la mujer, así como las amenazas de tales actos, la coacción o la privación arbitraria de la libertad, tanto si se producen en la vida pública como en la vida privada" (ONU, 1993). Es fundamental abordar estas causas de manera integral para prevenir y eliminar la violencia contra la mujer.

Mientras que, desde una perspectiva de género, la desigualdad estructural y la asimetría intersubjetiva –donde la devaluación de la feminidad resulta en una falta de reciprocidad en el reconocimiento– son las causas fundamentales de la violencia contra las mujeres (Leache, 2022). Las relaciones íntimas son un excelente ejemplo de este desajuste de poder, ya que el amor tiene la capacidad de normalizar las discrepancias de estatus y, en caso de que sean impugnadas, puede tornarse violento (Leache, 2022). Es esencial comprender estos procesos para crear soluciones que aborden y previenen eficazmente la violencia en una variedad de circunstancias sociales. La violencia de género se ha caracterizado como un problema social en el marco de un sistema de relaciones de dominación de un género sobre otro, que genera como consecuencia un daño físico, sexual o psicológico, a través de acciones que causan sufrimiento (Linares & Ramirez, 2023).

Un fenómeno complejo y multifacético, la violencia presenta diversas manifestaciones en distintos contextos y daña significativamente a personas y comunidades.

La agresión hacia las mujeres y el tema del techo de cristal son dos cuestiones vinculadas que restringen el progreso y la plena integración de las mujeres en la sociedad. La violencia, en sus muchas manifestaciones (física, emocional, económica, simbólica), representa un impedimento adicional a las barreras intangibles del techo de cristal, obstruyendo el acceso de las mujeres a posiciones de liderazgo y a la toma de decisiones

en condiciones de equidad. Esta agresión puede crear un entorno lleno de temor e incertidumbre que complica el avance profesional de las mujeres, restringiendo sus posibilidades de desarrollo y promoción en el ámbito laboral. Asimismo, la violencia puede deteriorar la confianza y la autoestima de las mujeres, lo que puede impactar negativamente en su rendimiento laboral y en su habilidad para desempeñar roles de liderazgo. Es crucial abordar estas dos cuestiones de manera holística, reconociendo su interrelación y enfocándose en la prevención y eliminación de la violencia contra las mujeres, así como en la superación de los obstáculos que limitan su desarrollo profesional.

La temática del techo de cristal se ha profundizado más adelante en la preproducción del primer episodio del podcast de Sin filtro y sin miedo.

1.6. Salud sexual y reproductiva en *podcast*

El enfoque de la salud sexual y reproductiva está impregnado de reproches y restringido sobre la base de prejuicios, tabúes y relaciones de poder (Leite et al., 2022), estas limitaciones son aún más evidentes cuando se dirigen al público adolescente, ya que se observan acciones centradas en la responsabilización individual, la culpabilización y los cambios de comportamiento impulsados verticalmente por políticas públicas no inclusivas. La educación sexual integral (ESI) tiene como objetivo ayudar a las niñas, niños y adolescentes a desarrollar una sexualidad saludable, física, emocional y social. La falta de educación sexual adecuada genera desigualdad, discriminación y vulnerabilidad en la infancia y la juventud en todo el mundo (Castañeda, 2022). Silva et al., (2022), afirma que, el debate sobre educación sexual y temas asociados es escaso en el ámbito escolar y tiene el potencial de experiencias que pueden perjudicar la plenitud de una sexualidad sana.

Estudios realizados recientemente han analizado el uso de podcasts en programas de formación de docentes y educación sobre salud sexual y reproductiva de adolescentes. Leite et al. (2022) crearon y verificaron una serie de podcasts que abordan temas como el VIH/SIDA, las enfermedades de transmisión sexual, la sexualidad y la anticoncepción. Cuatro episodios de 8 a 11 minutos componen el podcast, que fue producido con la ayuda de adolescentes y verificado mediante métricas de consistencia interna y validez de

contenido. Del mismo modo, para mejorar la competencia digital, Gallego et al. (2023) introdujeron una iniciativa de podcast denominada "Maestros por el mundo" en las carreras de educación. Parte del proyecto fue la creación de podcasts instructivos y la realización de entrevistas con instructores de la primera infancia. Los resultados de ambos estudios fueron positivos: Gallego Jiménez et al. (2023) encontraron que el 82% de los estudiantes evaluaron positivamente el podcast como recurso para su futura carrera docente, mientras que Leite et al. (2022) concluyeron que su podcast es una herramienta útil para profesionales de la salud y adolescentes. Para fomentar una sexualidad saludable en los adolescentes, la educación sexual integral (ESI) es esencial, pero enfrenta barreras significativas fundamentadas en tabúes, prejuicios y políticas restrictivas.

El segundo episodio del podcast Sin filtro y sin miedo, trató sobre la sexualidad en la menopausia ya que es un tema importante debido a los cambios hormonales que afectan la vida sexual de las mujeres. La disminución de estrógeno puede causar sequedad vaginal, disminución del deseo sexual y molestias durante las relaciones sexuales. Sin embargo, es crucial reconocer que la menopausia no marca el fin de la vida sexual. Muchas mujeres experimentan una sexualidad plena y satisfactoria durante esta etapa, y existen diversas opciones de tratamiento y apoyo para abordar los síntomas y mantener una vida sexual saludable.

1.7. Vida plena en *podcast*

1.7.1 Salud

La salud es un factor determinante para el bienestar de la persona, permitiendo su desarrollo y está ligado íntimamente al estilo de vida, que es la forma o manera de vivir, partiendo del conocimiento, adquisición de actitudes, costumbres y comportamientos de las personas (Sueldo, 2021). De acuerdo con (Albuquerque et al., 2022) en el contexto de la salud, los *podcasts* pueden verse como herramientas para ayudar a promover la salud, especialmente cuando se trata de difundir orientaciones sobre el autocuidado, dada su facilidad de creación, accesibilidad y difusión. El autocuidado es una actividad aprendida por el individuo y dirigida a un objetivo, en circunstancias específicas y dirigida para mejorar la vida, la salud y el bienestar. La organización JUNTOS para el Avance de la

Salud Latina y proveedores de atención médica de habla hispana, que es una rama del centro médico de la Universidad de Kansas, realizó un *podcast* en el que se pretendía aumentar el acceso a información de salud confiable para los latinos de habla hispana en Kansas y otras regiones. Y donde se buscaba compartir información de salud a través de una programación adaptada cultural y lingüísticamente que desarrolla un sentido de confianza entre la comunidad y los profesionales de la salud (Linares& Ramirez, 2023). Estudio en el cual los resultados fueron favorables al aumento de la intención de los líderes de las comunidades en difundir el proyecto. Así mismo, estudiantes de medicina, residentes, médicos post-formación y practicantes avanzados tienden a utilizar *podcasts* para ampliar sus conocimientos (Berk et al., 2020).

Como mencionan Amador et al. (2024), la educación en salud surge como un proceso colaborativo que junta a los profesionales de la salud con los individuos, con el objetivo de fomentar el desarrollo de habilidades enfocadas en mejorar los resultados de salud. Con el uso de plataformas como el *podcast*, que se han explorado cada vez más como recursos de comunicación narrativa y educación sanitaria para adultos. Una estrategia efectiva y práctica es integrar tecnologías digitales, en modelos tradicionales de comunicación o difusión de la atención médica para brindar al público información de alta calidad sobre temas relacionados con la salud, como cambios en la práctica clínica, educación e investigación en salud y crea oportunidades para interactuar con el contenido (Lee et al., 2021). Profesionales de la salud han mostrado una mayor participación en los *podcasts* de educación médica en comparación con los padres o cuidadores. Sin embargo, ambos grupos valoran la precisión, la transparencia y la credibilidad del contenido de los *podcasts* (Lee et al., 2021). También se ha demostrado que la narración de historias a través de podcasts ha mejorado el bienestar y la empatía de los radiólogos (Belfi et al., 2022).

Los *podcasts* fueron una fuente valiosa de información confiable durante la pandemia de COVID-19, ayudando a las personas a comprender la enfermedad y tomar decisiones informadas (Bonix, 2021). El formato ha ganado popularidad, y las empresas de medios lo ven como una estrategia para variar el contenido y alcanzar una audiencia más amplia. Los programas de educación médica a menudo adoptan un tono de consulta

y pueden utilizarse de manera independiente por el público objetivo o como herramienta para los profesionales de la salud, siendo efectivos en la educación médica a través de evaluaciones de validez de contenido y medidas de coherencia interna. Esto demuestra que el *podcast* tiene capacidad como un medio contemporáneo y accesible para difundir información médica (Leite et al., 2022). Por otro lado, (Amador et al., 2024), plantea que, pese a que los *podcasts* son una estrategia con muchas características que facilitan su desarrollo y uso, su área de investigación es limitada, se ha encontrado que la mayoría de los *podcasts* se crean como tecnología educativa para estudiantes y desarrollo profesional, con poca evidencia de su uso para mejorar la salud pública o como tecnología de la información para profesionales en el proceso de educación para la salud. No obstante, los principales actores del consumo de medios, los pacientes y sus familias y cuidadores, deben participar en la creación. Esta participación demuestra la colaboración entre profesionales y pacientes en la creación de esta tecnología de salud social, lo que puede mejorar el compromiso y la satisfacción del usuario final.

Los *podcasts* son una estrategia emergente para la difusión de temas pertinentes en la comunidad con el potencial de crear conciencia y aumentar el conocimiento sobre la salud y el bienestar, así como sobre la investigación biomédica (Lee et al., 2021). Esta programación se ha convertido en una tecnología educativa importante en el campo de la salud. Consiste en un recurso de audio en línea que puede recopilar información diversa, como conferencias, entrevistas y reflexiones, y que se puede acceder a través de computadoras, teléfonos móviles y reproductores de audio (Leite et al., 2022), siendo relevante para facilitar el acceso de los adolescentes a la información sobre la salud sexual y reproductiva, libre de restricciones interrelacional y fomentando el autocuidado. También es una potente herramienta para el trabajo profesional en la salud como recurso educativo (Leite et al., 2022). Los *podcasts* se están volviendo una herramienta efectiva para fomentar la salud y el bienestar, particularmente en la educación y difusión de información médica. Los medios son ideales para llegar a audiencias diversas, desde profesionales de la salud hasta el público en general, gracias a su formato fácil de usar, adaptable y atractivo.

1.7.2 Salud mental en *podcast*

En relación con la salud mental, los hábitos de vida tienen relación directa con el estado mental de las personas (Sueldo, 2021). Los *podcasts* pueden ayudar con la salud mental y la información médica, según estudios recientes. Un estudio encontró que los espectadores de *podcasts* sobre salud mental mostraron menos actitudes estigmatizantes y mayor conocimiento sobre la salud mental (Carrotte et al., 2023). En Portugal, este medio se ha convertido en una herramienta útil para difundir información confiable sobre COVID-19, adoptando un tono consultivo para aclarar cuestiones relacionadas con la enfermedad (Bonixe, 2021). El *podcast* "Psicoterapia Punk" en español se enfoca en la autonomía emocional y mental, destacando historias en primera persona y la construcción de comunidad. En Chile, un estudio cualitativo sobre los "Círculos de Escucha" (programa de *podcast*) reveló su impacto positivo en la salud mental de los participantes, fomentando un sentido de pertenencia y redes de apoyo (Cáceres et al., 2022). Estos hallazgos sugieren que los *podcasts* y las iniciativas comunitarias pueden desempeñar un papel importante en la educación sobre salud mental, la reducción del estigma y el apoyo emocional.

De acuerdo con Carrote et al. (2023), los oyentes de *podcasts* tienden a buscar programas relacionados con la salud mental activamente. Personas y organizaciones están creando y publicando *podcasts* sobre una variedad de temas relacionados con la mejora de la salud mental y el bienestar (como consejos de bienestar, meditación guiada, relajación o atención plena, psicoeducación o *coaching*), psicología clínica y de asesoramiento (como contenido terapéutico, información sobre vivir con problemas de salud mental y desarrollo profesional) e investigación y promoción (como traducir resultados de Los Proyectos de *podcasting* buscan compartir la importancia de la salud mental, desmitificar mitos y enseñar cómo cuidar nuestro bienestar emocional. La promoción de una comprensión más profunda y una actitud más favorable hacia el cuidado de la salud mental puede lograrse al incorporar estrategias en nuestra cultura y compartirlas a través de dichos medios investigaciones y noticias). Para Cárdenas (2023), la salud mental y emocional merece la misma atención z cuidado que cualquier otro aspecto de nuestras vidas. Se debe trabajar para acabar con los prejuicios y los estigmas

que rodean las palabras "locura", "dolor" y "malestar psíquico". Fuera de las instituciones y organizaciones que suelen dictar el enfoque de la salud mental, promoviendo el *podcast* como una cultura de comprensión, aceptación y apoyo mutuo.

Esto podría contribuir a la formación de una sociedad más resistente y preparada para lidiar con desafíos con mayor salud física y mental (Ballesteros-Herencia, 2018). El "estigma de la enfermedad mental" se refiere a la actitud y el comportamiento negativos hacia aquellos que tienen problemas de salud mental. Esto incluye estereotipos negativos y dañinos, así como respuestas emocionales relacionadas con la experiencia de problemas de salud mental, siendo el tema central que uno es imperfecto, indeseable o amenazante como resultado de tales experiencias (Carrotte et al., 2023). En la actualidad, las personas priorizan la salud mental y buscan una variedad de opciones para informarse, reflexionar y compartir esa información. Los podcasts son una estrategia para transmitir contenidos relacionados con la salud mental a una variedad de públicos, cada vez más jóvenes, con los que se puede tener una conversación constante (Otoya & Mas Manchón, 2024). Es decir, los podcast pueden cumplir objetivos similares, pero sin estar sujetos a ninguna limitación, su contenido puede ser creado basado en intereses y patrones de escucha de los oyentes. El proceso de crear un *podcast* basado en temas comunitarios brindó la oportunidad de diseñar una herramienta de difusión para sensibilizar acerca de temas como la salud y salud mental (Lee et al., 2021).

Los podcasts se están convirtiendo en una herramienta útil para combatir el estigma de la salud mental y promoverla. Estos formatos de audio han demostrado ser un complemento útil a las estrategias tradicionales de cuidado mental al ofrecer información accesible, fomentar la comunidad y normalizar la conversación sobre temas relacionados con el bienestar emocional.

1.7.3 Estilo de vida en *podcast*

Según afirman Torres y Galvis (2021) los estilos de vida se resumen en prácticas, actitudes, actividades y valores que individuos y colectivos hacen posible en sus vidas cotidianas, determinados por aspectos estructurales e individuales, con el fin de mejorar su calidad de vida. No obstante, las actitudes y comportamientos que se adoptan frente a

los diferentes estilos de vida no solo dependen de las características biológicas individuales, sino también del entorno y la comunidad a lo largo de las diferentes etapas de la vida. Además de los factores políticos, socioeconómicos, culturales, ambientales, la condición de trabajo y el apoyo socio familiar, son factores importantes en esas decisiones (Egea Ronda & Del Campo Giménez, 2023). Los estilos de vida están estrechamente relacionados con la salud y la enfermedad. Sin embargo, no se limita únicamente a los riesgos, sino también a cómo una persona puede controlar sus prácticas teniendo en cuenta su clase social, edad, género, etnia, colectivo y condiciones de vida específicas (Torres & Galvis, 2021).

Los *podcasts* narrativos de no ficción, iniciados por Álvaro de Cózar, contribuyen al periodismo lento en España al combinar técnicas clásicas de reportaje con nuevos métodos narrativos y de investigación (Martínez, 2021). Los *podcasts* relacionados con el cuidado de las ostomías, por ejemplo, están disponibles principalmente en Spotify en inglés y suelen utilizar un formato de entrevista con presentadores e invitados (Nascimento et al., 2023). Estos estudios muestran cómo estos formatos pueden ayudar a enseñar, difundir información y explorar en profundidad temas complejos en una variedad de campos.

Un proyecto de *podcast* de la UNAM (Universidad Nacional Autónoma de México), llamado *Psicoterapia Punk* que es un *podcast* que te invita a explorar y desarrollar la propia autonomía en términos de salud mental y emocional. En estas cápsulas psicoeducativas, ponemos en el centro la narrativa en primera persona para abordar temas de salud mental, sin estigma y sin violencia. El programa surgió a finales de 2020 y fue el resultado de la pandemia de COVID-19, que afectó tanto la vida personal como la social. La pandemia aumentó los problemas emocionales y psicológicos, lo que aumentó la demanda de apoyo y atención psicológica (Cárdenas, 2023). Surgiendo así como un espacio de acompañamiento psicoemocional virtual y sonoro que fomenta el autocuidado, el autoconocimiento, la agencia personal y la ética del Sentipensar (basada en la interacción mente-cuerpo) a través de experiencias personales, conocimientos y la creación de nuevas narrativas desde la perspectiva de cada persona. Los factores sociales, culturales y personales que componen el estilo de vida de una persona tienen un impacto

significativo en su salud y bienestar. A su vez, diferentes herramientas, como los podcasts, pueden moldear y transformar estos estilos.

El deporte, que va más allá de la actividad física, se establece como un potente impulsor de cambio social. Su habilidad para vincular a individuos de diversos orígenes, culturas y situaciones socioeconómicas promueve la unidad social y el sentimiento de identidad. Mediante el deporte, se cultivan valores como la colaboración grupal, la disciplina, el respeto y el crecimiento personal, que van más allá del contexto deportivo y se implementan en la vida diaria. Además, el deporte puede ser un recurso efectivo para prevenir la violencia, fomentar la salud y potenciar habilidades para la vida, especialmente en comunidades en situación de vulnerabilidad. Al proporcionar posibilidades de involucramiento y fortalecimiento, el deporte ayuda a edificar sociedades más equitativas, inclusivas y justas.

1.8. Análisis de referentes de *podcast* en el mundo

A continuación, se presenta una tabla con los cinco podcasts más escuchados a nivel mundial, basada en datos de Spotify. Es importante destacar que las cifras exactas de oyentes mensuales no siempre están disponibles públicamente, por lo que se han utilizado las posiciones en los rankings como referencia.

Tabla 1*Referentes de podcast en el mundo*

Posición	Podcast	Descripción	Fuente
1	The Joe Rogan Experience	Conversaciones profundas y sin censura sobre diversos temas, desde ciencia hasta cultura pop.	Spotify
2	Call Her Daddy	Podcast de comedia y entrevistas que aborda temas de relaciones y cultura pop.	Spotify
3	This past weekend w/ Theo Von	Podcast de comedia donde el comediante estadounidense comparte reflexiones personales	Spotify
4	Crime Junkie	Podcast sobre crímenes reales	Spotify
5	The Daily	Podcast de noticias producido por New York Times	Spotify

1.9. Análisis de referentes de *podcast* en Ecuador

De igual forma, se presenta una tabla con los cinco podcasts más escuchados en Ecuador, basada en información disponible hasta septiembre de 2024. Es importante destacar que las cifras exactas de oyentes mensuales no siempre están disponibles públicamente, por lo que se han utilizado las posiciones en los rankings como referencia.

Tabla 2*Referentes de podcast en Ecuador*

Posición	Podcast	Descripción	Fuente
1	Farid Dieck	Relatos y Reflexiones	Infobae
2	Las alucines	dos amigas alucines que hacen este podcast de comedia, nos reímos de situaciones y anécdotas de sus vidas, unas son verdad y otras mentira.	Infobae
3	Bibliotequendo	Un podcast que explora el mundo a través de los libros, la literatura y la cultura.	Infobae
4	El Podcast de Marian Rojas Estapé	Consejos sobre salud mental y bienestar, basados en la experiencia de la psiquiatra Marian Rojas Estapé.	Infobae
5	Psicología al desnudo	Exploración de temas de psicología y bienestar emocional.	Infobae

1.10. Objetivos

Objetivo general: Para la producción de este trabajo de titulación se tuvo como objetivo principal producir y difundir tres episodios del *podcast* “Sin filtro y sin miedo”.

Objetivos específicos:

1. Investigar exhaustivamente los temas que se van a abordar para brindar información real y comprobada.

2. Establecer la estructura del podcast: conversatorio, mensajes pregrabados con dudas y preguntas de la audiencia, cabecero y cierre, etc.
3. Grabar y editar los episodios, utilizando el espacio de RadioUDA y recursos como apoyo para la producción del contenido.
4. Analizar qué plataformas son las más aptas para subir el podcast “Sin filtro y sin miedo”.
5. Elaborar material de difusión para cada episodio y subirlas a las redes sociales del podcast.

1.11. Conclusiones

El presente capítulo estableció el marco conceptual fundamental para la comprensión y análisis del *podcast* objeto de estudio. Se exploró la naturaleza del *podcast* como medio de comunicación, sus diversos tipos y formatos, así como su creciente relevancia en el contexto ecuatoriano. Se destacó el potencial de este producto como herramienta para la difusión de información, la promoción del diálogo y la construcción de comunidad en torno a temas relevantes para la sociedad.

Asimismo, se abordó la importancia de los podcasts dedicados a temas de estilo de vida, salud sexual y violencias, subrayando su capacidad para generar conciencia, romper tabúes y empoderar a la audiencia. Se analizó la situación actual de la producción de *podcasts* en Ecuador, identificando tendencias, desafíos y oportunidades para el desarrollo de propuestas innovadoras y socialmente relevantes.

El capítulo termina con el análisis de referentes de *podcasts* nacionales e internacionales, lo que permitió identificar estrategias comunicativas exitosas, formatos innovadores y enfoques temáticos relevantes para el diseño y producción del *podcast* objeto de estudio. Se destacó la importancia de adaptar estas experiencias a las particularidades del contexto ecuatoriano y a las necesidades específicas de la audiencia a la que se dirige el *podcast*.

CAPÍTULO 2

2. PRODUCCIÓN DEL *PODCAST* SIN FILTRO Y SIN MIEDO

2.1. Introducción

En este capítulo se presenta, en primer lugar, la línea gráfica del podcast “Sin Filtro y Sin Miedo”. Luego, se da a conocer la preproducción, producción y postproducción de los tres episodios grabados "techos de cristal", “sexualidad en la menopausia” y “el deporte como herramienta de transformación social”. Cabe indicar que estos temas fueron elegidos por su importancia social y actual, con el fin de colaborar en la formación de una sociedad más justa y más informada, y su potencial para crear diálogo y reflexión en la audiencia joven adulta y adulta.

El primer tema, "techo de cristal", respondió a las barreras invisibles que impiden que las mujeres lleguen a liderazgo y su poder en diferentes áreas. Causas de este fenómeno, sus manifestaciones en diferentes contextos y posibles estrategias para superarlo. El segundo tema, la "sexualidad en la menopausia" se centró en un aspecto de salud sexual femenina, a menudo ignorada o estigmatizada. Se trataron cambios físicos y emocionales, que acompañan esta fase de la vida, así como las posibles dificultades y oportunidades que podrían ocurrir en la vida sexual de las mujeres. Se intentó promover una visión positiva y saludable de la sexualidad de la menopausia, así como proporcionar información y recursos útiles a las mujeres y sus parejas. Y el tercer tema se trató en como el deporte ha podido transformar vidas y comunidades enteras debido a su fuerte impacto en las mismas. También agregando lo influyente que es el deporte colectivo.

Cabe señalar que se realizó previamente un cronograma de producción (ver Anexo xxx) el cuál intentó mantenerse a pesar de los feriados y cambios de grabación por diversas circunstancias. A continuación, se presenta la línea gráfica para dar paso a la descripción detallada de la producción de cada episodio.

2.2. Línea gráfica

En la etapa de preproducción, se creó toda la línea gráfica del programa como: logo, fuente, tipografía, colores de la marca, etc.

Figura 1

Logotipo de "sin filtro y sin miedo"



2.2.1. Colores principales:

Turquesa (#3AC7B8) – Fondo central, da frescura y modernidad.

Melocotón (#F4A07B) – Fondo general, aporta calidez.

Morado oscuro (#3D2352) – Para el texto principal, genera contraste y fuerza.

Lila (#A58ED9)– Elementos decorativos como globos de diálogo.

Blanco (#FFFFFF) – Para resaltar detalles en el texto.

2.2.2. Tipografía:

Tipografía estilo bold y redondeada Bungee,

Letras gruesas con efecto 3D y sombreado, lo que aporta dinamismo.

2.2.3. Elementos gráficos:

Micrófono vintage central como símbolo de un podcast. Íconos de comunicación como globos de diálogo, ondas de sonido y símbolos de reproducción. Patrones geométricos (líneas, puntos y figuras abstractas) que añaden dinamismo.

A continuación, se puede apreciar cómo se aplicó la línea gráfica a la portada, a la papelería en general utilizada para invitar a expertos, etc.

Figura 2

Portada del primer episodio



Nota: Link al arte de canva <https://acortar.link/xG2RXU>

Figura 3

Portada segundo episodio



Nota: Link al arte de canva <https://acortar.link/xG2RXU>

Figura 4

Portada tercer episodio



Nota: Link al arte de canva <https://acortar.link/xG2RXU>

Figura 5

Carta de invitación



Marzo 20, 2025

Estimada [Nombre de la invitada],

Espero que este mensaje le encuentre bien. Me dirijo a usted con mucho entusiasmo para invitarla a participar como invitada especial en nuestro próximo episodio del podcast [Nombre del Podcast], donde abordaremos el tema "El techo de cristal: desafíos y avances hacia la equidad".

Su experiencia y conocimientos en [campo de especialización de la invitada] serían de gran valor para enriquecer la conversación y ofrecer una perspectiva informada sobre los retos que aún enfrentan las mujeres en su desarrollo profesional. Creemos que su participación contribuirá significativamente a generar un diálogo constructivo y reflexivo sobre este tema tan relevante.

El episodio se grabará el [fecha propuesta] a través de [plataforma o lugar], con una duración estimada de [tiempo]. Por supuesto, estamos abiertos a coordinar el mejor horario según su disponibilidad.

Sería un honor contar con su presencia. Quedamos atentos a su respuesta y, por supuesto, a cualquier pregunta que pueda tener.

Muchas gracias de antemano por su tiempo y consideración.

Atentamente,

[Tu Nombre]

[Tu Cargo o Rol en el Podcast]

[Nombre del Podcast]

[Datos de contacto]

Nota: Link al arte de canva <https://acortar.link/BuyM78>

2.3. Preproducción “El techo de cristal”

2.3.1. Contenido temático para el episodio “El techo de cristal”

La lucha de las mujeres por ingresar al mercado laboral ha generado efectos positivos en sus vidas pues ha permitido, en algunos casos, el mejoramiento de su status social en cuanto a la posibilidad de decidir sobre su rol productivo y reproductivo (Martínez, 2021). La teoría del techo de “cristal” surge por primera vez en 1978 y fue inventada por Marilyn Loden. Construido con bases casi imperceptibles o difíciles de detectar, de ahí el término “cristal”. Algunos estudios realizados sugieren que a las mujeres no les gusta competir tanto como a los varones y quizás por eso tienen menos posibilidades de promoción. En ese sentido las políticas de ayudarían a motivar a mujeres tan capaces y talentosas como sus pares masculinos a ascender sin tener que colocarse en una posición incómoda de competir según Rivera (2012).

Esta teoría describe las barreras invisibles que impiden el avance profesional de las mujeres hacia puestos de liderazgo (Marchetti et al., 2024). Entre los principales obstáculos se encuentran la cultura organizacional, los estereotipos de género y las responsabilidades familiares desproporcionadas de las mujeres (Sarrió et al., 2002). Estos factores contribuyen a las brechas de género en el poder judicial y el mundo académico (Gaete et al., 2019). Si bien reconocen estas barreras, algunos estudios destacan avances positivos, como el impacto de las mujeres líderes en la ruptura del techo de cristal (Gaete et al., 2019). Las investigaciones sugieren que la incorporación de valores de género y diversidad puede beneficiar a las organizaciones y al progreso social (Sarrió et al., 2002). Para promover el acceso de las mujeres a los roles de liderazgo, las propuestas incluyen la implementación de estructuras institucionales, políticas y acciones (Gaete et al., 2019). En general, abordar el fenómeno del techo de cristal requiere un enfoque multifacético que desafíe las normas sociales y las prácticas organizacionales (Marchetti et al., 2024).

A pesar de esta mirada positiva, la participación de las mujeres en el mercado laboral ha traído consigo problemas de discriminación en cuanto al acceso, condiciones, retribución y permanencia, causado entre otras por la división sexual del trabajo, lo que

genera una situación de inequidad entre hombres y mujeres según Martínez (2021). La teoría surge por primera vez en 1978 y fue inventada por Marilyn Loden. Construido en bases casi imperceptibles o difíciles de detectar, de ahí el término “cristal”. Algunos estudios realizados sugieren que a las mujeres no les gusta competir tanto como a los varones y quizás por eso tienen menos posibilidades de promoción. En ese sentido las políticas de ayudarían a motivar a mujeres tan capaces y talentosas como sus pares masculinos a ascender sin tener que colocarse en una posición incómoda de competir según Rivera (2012).

Por otro lado, Es relevante señalar que incorporar el enfoque de género en el desarrollo humano aporta beneficios importantes dado que facilita, no solo identificar las condiciones de desventaja a las que se enfrentan las mujeres. Sino que promueve la reflexión en relación al mejoramiento de sus capacidades y capacidades que incluyan el disfrute efectivo de sus libertades, provocando cambios y necesidades para lograr niveles de crecimiento personal y grupal cada vez más elevados.

2.3.2. Formato para el episodio “El techo de cristal”

“Sin Filtro y Sin Miedo”, estableció el programa como un espacio para un diálogo honesto, profundo y reflexivo. La temática principal giró en torno a “El techo de cristal”, explorada desde una perspectiva psicosocial y de género, con un enfoque en los retos estructurales que enfrentan, sobre todo, las mujeres en diversos contextos sociales y profesionales. Por tal razón, el formato del episodio se desarrolló como “entrevista”, lo que permitió una conversación fluida y enriquecedora entre la anfitriona, Catalina González, y los invitados, quienes compartieron tanto su conocimiento profesional y técnico, así como sus experiencias personales relacionadas con el tema.

Como invitados se contó con la participación de dos profesionales destacados:

2.3.2.1. Invitado: René Zalamea Vallejo

Psicólogo clínico y magíster en psicoterapia integrativa, con amplia experiencia en procesos de desarrollo social y defensa de derechos humanos. Ex director de la Aldea infantil SOS Cuenca. Responsable del proyecto de fortalecimiento de la junta cantonal de

protección de derechos de Cuenca. Ex vicepresidente del consejo cantonal de la niñez y adolescencia de Cuenca. Exdirector nacional de desarrollo infantil integral en el ministerio de inclusión económica y social. Docente de la Universidad del Azuay.

Figura 6

René Zalamea Vallejo



Con una sólida trayectoria en procesos de desarrollo social, aportó una mirada crítica y terapéutica sobre cómo los mandatos sociales y las estructuras invisibles impactan el bienestar emocional y las oportunidades de crecimiento, especialmente en poblaciones históricamente marginadas.

2.3.2.2. Invitada: Maya Mera Silva

Especialista en género y desarrollo personal. Coordinadora de proyectos en la Fundación Waponi. Contribuidora en procesos de desarrollo social y local. Ha realizado diversas aportaciones en el desarrollo de proyectos que promueven la igualdad de oportunidades y el empoderamiento de las mujeres en espacios como el municipio de Cuenca. Fundación ayuda en acción. Y en el ámbito privado es madre, compañera y amiga.

Figura 7

Maya Mera Silva



Maya ofreció una perspectiva práctica basada en su trabajo en el terreno, centrándose en cómo las brechas de género se manifiestan en la vida cotidiana y qué estrategias se pueden implementar para superarlas a través del empoderamiento y la acción colectiva.

2.3.3. Preguntas para el primer episodio

El “techo de cristal” es un término que se refiere a las barreras que impiden a las mujeres acceder a puestos de alta dirección o avanzar en su carrera profesional.

¿Cuáles son las principales causas que contribuyen a la existencia del techo de cristal en nuestro contexto, en Cuenca?

¿Existen diferencias en cómo se manifiesta el techo de cristal para mujeres de diferentes razas, etnias, orientaciones sexuales o clases sociales?

Maya, en tu experiencia, ¿cómo podemos trabajar desde la educación para cambiar la percepción social sobre los roles de género y prevenir que las próximas generaciones se enfrenten al techo de cristal?

Maya, desde lo que hacen ustedes en Waponi, cómo se puede construir una narrativa para romper el techo de cristal y promover la igualdad de oportunidades?

René ¿Qué papel juegan los hombres en la lucha contra el techo de cristal y cómo pueden convertirse en aliados de las mujeres en este proceso, sin caer en la idea de que el feminismo es un "tema exclusivo de mujeres"?

René, en el contexto de las nuevas masculinidades, ¿qué papel juega la redefinición del concepto de poder para que los hombres puedan apoyar el empoderamiento femenino sin sentir que sus propios roles o identidades están amenazados?

De acuerdo con vuestra experiencia ¿Qué desafíos o dificultades propias de nuestra ciudad con sus tradiciones y cultura se presentan al intentar romper el techo de cristal y cómo se pueden superar?

¿Qué mensaje o consejo le podríamos dar a una mujer que está enfrentando el techo de cristal en su carrera profesional?

Para finalizar y enfocándonos en nuestros niñas, niños y adolescente:

En estos días, está en la opinión pública una miniserie de Netflix, su título es **“Adolescencia”** sin querer hacer spoiler, su contenido enfoca y demuestra cómo nuestros chicos y chicas están sumergidos en la presión social y en la necesidad constante de aprobación, donde influyen las redes sociales, el gobierno, la mediación de los padres de familia, entre otros factores. [sugiero googlear de qué trata esta miniserie] Cómo podemos en esta sociedad donde nuestra niñez y juventud reciben modelos, mensaje de todo el mundo diciéndoles cómo deberían actuar o cómo pensar, donde fenómenos como la

“**Manosfera**”¹ nos está golpeando constantemente ¿Cómo podemos crear una sociedad más justa e igualitaria donde el techo de cristal ya no exista y todas las personas tengan la oportunidad de desarrollar su máximo potencial? Si estamos antes esta realidad.

2.4. Producción de “El techo de cristal”

La grabación duró aproximadamente una hora. Durante la sesión, todo fluyó de manera orgánica y colaborativa. Los invitados se mostraron comprometidos y generosos en sus intervenciones, creando un ambiente de confianza y profundidad que permitió explorar el tema sin filtros ni reservas, fiel al espíritu del podcast. El resultado fue un episodio inaugural poderoso, que establece un claro precedente para futuros encuentros: conversaciones con contenido, sensibilidad social y voces que resuenan.

Figura 8

Producción del primer episodio



¹ La *manosfera* es una red de sitios web, blogs y foros en línea que promueven la masculinidad enfatizada, la hostilidad hacia las mujeres o misoginia.

2.5. Postproducción primer episodio

La edición del primer episodio fue un proceso ágil y directo, gracias a la fluidez de la grabación, que se realizó casi de un tirón. Esto ayudó a mantener la esencia espontánea y natural de la conversación, lo que facilitó una postproducción más centrada en los detalles técnicos y estéticos.

La revisión general y selección de cortes donde se escuchó todo el material grabado para identificar y eliminar las secciones que no sumaban al hilo principal del episodio, como pausas largas, repeticiones o momentos de distracción. Los cortes fueron mínimos y precisos, asegurando que la continuidad y coherencia del diálogo se mantuvieran intactas.

También se incorporó música de fondo sutil en momentos clave para dar ritmo al episodio y realzar el tono emocional de ciertos fragmentos. La selección musical se hizo con cuidado para no interferir con la claridad de las voces, creando una atmósfera envolvente y profesional.

Edición del cabecero (intro). Se diseñó y editó un cabecero promocional para la introducción del episodio. Este fragmento incluye el nombre del podcast, el título del episodio y una breve frase que capta el interés de la audiencia. Esta intro también se utilizó como parte del material promocional en redes sociales y plataformas digitales.

Finalmente, se revisaron los niveles de audio, las transiciones y la calidad general para garantizar una experiencia auditiva clara y placentera. El episodio fue exportado en el formato óptimo para su distribución en plataformas como Spotify y Apple Podcasts. Resultado El episodio final logró un equilibrio entre la espontaneidad de la conversación y un acabado técnico limpio y profesional. El proceso de edición no solo respetó el estilo auténtico del programa, sino que también estableció las bases para una línea editorial clara y eficiente para futuras entregas.

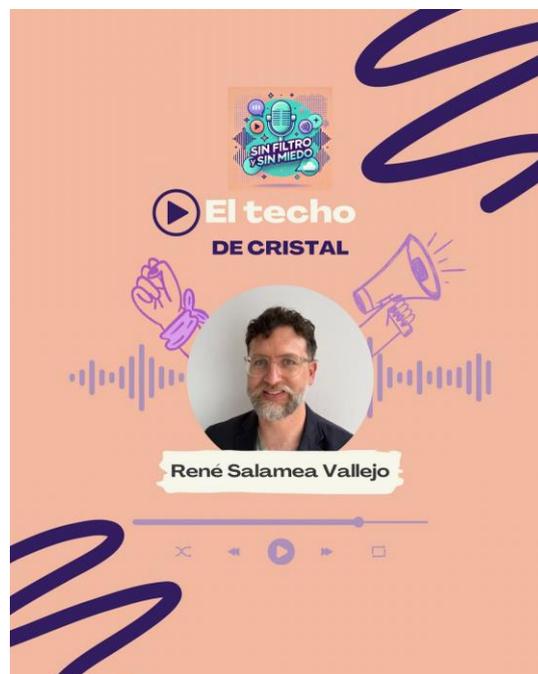
Nota: Link del canal de youtube <https://acortar.link/pvRu8G>

2.6. Promoción del primer episodio

Para el primer episodio titulado “el techo de cristal” se produjo un corto de enganche para subirlo a redes al igual que un arte promocional específico para el mismo, manejando la línea grafica ya establecida

Figura 9

Arte promocional para redes del primer episodio



Nota: Link al arte de canva <https://acortar.link/QNaFsV>

2.7. Preproducción “Sexualidad en la menopausia”

2.7.1. Contenido temático para el episodio “Sexualidad en la menopausia”

La menopausia, que marca el final del ciclo reproductivo, influye significativamente en la esfera sexual femenina. Además de los cambios físicos, como la disminución de la lubricación vaginal y la reducción de la libido, los factores psicológicos y sociales desempeñan un papel crucial (Nery et al., 2024). Sin embargo, el impacto de

la menopausia en el aspecto sexual de las mujeres no se restringe únicamente a las transformaciones físicas; aspectos psicológicos, como la percepción del cuerpo y la autovaloración, pueden tener un rol crucial en la vivencia de la sexualidad durante este periodo. Las transformaciones corporales vinculadas a la menopausia, tales como el incremento de peso y las variaciones en la textura cutánea, pueden impactar en la seguridad de las mujeres en su cuerpo y, en consecuencia, en su sexualidad, según afirma Nery et al. (2024).

Para Souza et al., (2023) durante este período climatérico y de menopausia se producen varios cambios endocrinos que pueden afectar la calidad de vida y provocar un deseo sexual hipoactivo en la mujer. Factores como las condiciones sociales o los factores estresantes también son relevantes en la disminución del deseo sexual y deben observarse especialmente en el tratamiento de mujeres menopáusicas. Según (Fausto et al., 2023), la menopausia la experimentan aproximadamente 1,5 millones de mujeres cada año, y según un metaanálisis que abarca estudios con datos de 6 continentes, la edad natural promedio de la menopausia en el mundo es entre 46 y 52 años – más específicamente en América Latina con un promedio de $46,5 \pm 5,8$ años.

La disminución de la práctica sexual en esta fase tiene sus efectos negativos, porque genera malestar y cambia el aspecto psicológico de la mujer, provocando trastornos mentales, emocionales y sufrimiento interpersonal, comprometiendo la calidad de vida e induciendo un deterioro de la salud general. particularmente dado el gran impacto que la disfunción sexual puede tener en la calidad de vida de las mujeres menopáusicas, afectando las relaciones, causando frustración y angustia, y posiblemente conduciendo a ansiedad y depresión (Vega Martín, 2023).

Sin embargo, existen datos que muestran la relevancia de mantener la práctica de la actividad sexual en la reducción de los síntomas de la menopausia, aunque en el climatérico por deficiencia de estrógenos se produce pérdida de elasticidad, reducción de la lubricación, sequedad vaginal y, en consecuencia, dolores provocados por el síntoma urogenital según afirma Fausto (2023).

2.7.2. Formato para el episodio “Sexualidad en la menopausia”

Para el segundo episodio se decidió hacer un formato más artístico, con música de fondo durante todo el episodio, con testimonios reales grabados por mujeres en la etapa de la menopausia. Por tal razón, se contó con cuatro testimonios, los cuales salen subtítulos en el video. Luego, dos expertos: un médico y una psicóloga, comentan cada testimonio, despejando posibles dudas de la audiencia del programa.

La preproducción del segundo episodio de “Sin Filtro y Sin Miedo” se enfocó en planificar y diseñar un contenido que es sensible y a menudo silenciado: la sexualidad durante la menopausia. Este episodio tiene como objetivo dar visibilidad a las realidades físicas, emocionales y sociales que enfrentan las mujeres en esta etapa de sus vidas, abordándolo desde una perspectiva integral de salud y bienestar.

Durante la etapa de preproducción, se eligieron cuidadosamente a dos profesionales que ofrecieran perspectivas complementarias y rigurosas sobre el tema.

2.7.2.1. Invitado: Dr. Fernando Moreno

Ginecólogo obstetra. Profesor de pregrado y posgrado en la Universidad del Azuay. Diplomado en endocrinología ginecológica.

Figura 10

Fernando Moreno



El invitado, Dr. Fernando Moreno, aportó una mirada médica sobre los cambios fisiológicos que ocurren durante la menopausia, así como opciones terapéuticas para mejorar la salud sexual y general en esta etapa.

2.7.2.2. Invitada: Psicóloga María Inés Borrero.

Psicoterapeuta Gestalt y Consteladora Familiar Sistémica.

Su intervención brindó un enfoque desde la salud mental y emocional, abordando temas como el autoconcepto, el deseo sexual, los cambios en la relación de pareja y la importancia del acompañamiento terapéutico.

Figura 11

María Inés Borrero



2.7.3. Guion del segundo episodio

Testimonio (Tania, 54 años) Se ve efecto de ondas y subtítulos de lo que dice.

Mis hijos están estudiando fuera... y eso ha hecho que entre en una crisis existencial. Mi relación con mi marido está muy desgastada, no me siendo entendida, noto que nos enfocamos tanto en trabajar y en los hijos, que nos fuimos alejando. A veces me siento fea, no tengo ganas de nada, tampoco noto que él sienta atracción hacia mí, además, con la menopausia, tengo la zona súper seca, algún día que intentamos tener relaciones me dolió, así que mejor estoy sin nada.

Introducción Caty:

La menopausia, una etapa natural llena de cambios físicos, emocionales y hormonales. Durante este periodo, disminuyen los niveles de estrógeno, lo que puede

afectar el deseo sexual, la lubricación vaginal y el estado de ánimo. También pueden aparecer alteraciones en el sueño y cambios en la imagen corporal. Pero lejos de ser un final, la menopausia puede ser un nuevo comienzo para redescubrirse. Hoy exploraremos cómo vivir esta etapa con plenitud, placer y bienestar. Bienvenidas y bienvenidos a este episodio sobre **Sexualidad y Menopausia**.

Video sobre mujeres menopausia y sexualidad algo artístico de unos 30 segundos como mucho.

Testimonio (Cristina, 53) – Se intercalan imágenes de los dos invitados – Subtítulos de presentación de cada invitado. Se ve efecto de ondas y subtítulos de lo que dice.

A mí me quitaron el útero y se me adelantó la menopausia, tengo **calores**, sofocos que me sube desde la mitad de la espalda con toda la fuerza, me suda la nariz, la quijada, se me empañan los lentes, dura segundos, pero es horrible. Pasa en cualquier clima, frío o calor. Otra cosa es que se me van las palabras, las frases, me desconecto me quedo en el he, he, he... a veces le digo a mi hijo o hija qué iba a decir. Oler cosas que no hay Comida, cigarrillo. Esos son algunos cambios que he notado.

Comentario Dr. Fernando Moreno

Comentario Psicóloga María Inés Borrero

Testimonio (Isabel, 54) Se ve efecto de ondas y subtítulos de lo que dice.

Bueno, yo comencé con mi menopausia como a los 48 años de edad se fue cortando poco a poco el ciclo menstrual en este tema no tuve complicaciones y comenzaron los estragos con calores en el día y más intensos en la noche cambio de carácter muy fuerte y hasta grosera en algunas ocasiones no tome ningún medicación preferí no hacerlo bueno ahora tengo 54 años y ya ha bajado mucho estos sofocos todavía los tengo pero con menos intensidad mi ginecóloga me dice que ya termina como a los 57 años es por eso que me da la alternativa de no tomar medicamento si no es muy necesario

Comentario Dr. Fernando Moreno

Comentario Psicóloga María Inés Borrero

Testimonio (Fernanda, 59) Se ve efecto de ondas y subtítulos de lo que dice.

Después de ir a terapia, empecé a reconectar conmigo misma y me di cuenta que de mi matrimonio mantenía solo montón de miedos. Por eso, me enfoqué en recuperar una parte de mí que estaba dormida, la parte sexual. Ahora tengo novio, la química entre nosotros es increíble. Yo nunca había experimentado este nivel de deseo y satisfacción sexual. No sé si es por la edad, la menopausia, mi experiencia anterior que fue tan mala. ¿qué opinan?

Comentario Dr. Fernando Moreno

Comentario Psicóloga María Inés Borrero

Comentario final Katy: La investigación científica confirma que muchas mujeres experimentan un florecimiento sexual significativo en esta etapa de la vida, especialmente cuando se combinan factores como el autoconocimiento, la conexión erótica con la pareja y los beneficios del entrenamiento de fuerza y de la suplementación hormonal.

La menopausia no marca el fin de la sexualidad, sino el inicio de una nueva forma de vivirla con conciencia y libertad. Escuchar el cuerpo, hablar de lo que sentimos y buscar placer sin culpa es parte del proceso. Cada mujer tiene el poder de redefinir esta etapa desde el amor propio. Recuerda: el deseo no se pierde, se transforma. Gracias por acompañarnos, y sigamos celebrando todas las versiones de nosotras mismas.

2.8. Producción de “Sexualidad en la menopausia”

La producción del segundo episodio fue todo un éxito, manteniendo el compromiso del podcast de explorar temas profundos y necesarios, sin censura ni prejuicios. En esta ocasión, el episodio se centró en la sexualidad durante la menopausia, utilizando un enfoque narrativo que entrelazó voces reales y expertas para crear un relato íntimo, informativo y transformador. El formato que se usó fue narrativo. En donde hubo cuatro testimonios de mujeres que están atravesando la menopausia quienes compartieron sus experiencias y cambios físicos y emocionales.

Después de cada testimonio vino la intervención de cada uno de los invitados aportando con información respecto a las dudas de los testimonios. Este formato permitió que cada experiencia fuera respaldada y ampliada por perspectivas profesionales.

Figura 12

Producción segundo episodio



2.9. Postproducción de “Sexualidad en la menopausia”

La postproducción del segundo episodio del podcast “Sin Filtro y Sin Miedo”, titulado “Sexualidad en la Menopausia”, se enfocó en cuidar cada detalle narrativo y técnico para ofrecer una experiencia auditiva fluida, íntima y respetuosa. Dado que el formato era narrativo, con testimonios en primera persona intercalados con intervenciones de especialistas, se trabajó en la modulación de las voces en los testimonios, asegurando claridad y manteniendo la confidencialidad en cada testimonio. Además, se seleccionaron y editaron las mejores partes de las intervenciones del ginecólogo Fernando Moreno y la psicóloga María Inés Borrero, para que complementaran y profundizaran cada relato desde una perspectiva profesional sin romper el ritmo emocional del episodio.

Se incorporó música de fondo sutil y atmosférica, con el fin de dar continuidad al relato y acompañar emocionalmente al oyente, sin interferir en la comprensión de las voces. También se diseñó y editó un cabecero introductorio que resume el tema central del episodio e invita al oyente a sumergirse en una conversación honesta y sin tabúes. La edición final buscó mantener la esencia humana del episodio mientras se garantizaba calidad técnica y cohesión narrativa.

Nota: Link del canal de youtube <https://acortar.link/pvRu8G>

2.10. Promoción para el segundo episodio

Para el segundo episodio titulado “sexualidad en la menopausia”. Se produjo un corto para subirlo en redes al igual que un arte promocional del mismo.

Figura 13

Arte promocional del segundo episodio



Nota: Link al arte de canva <https://acortar.link/QNaFsV>

2.11. Preproducción del episodio “El deporte como herramienta de transformación social”

2.11.1. Contenido temático para el episodio “El deporte como herramienta de transformación social”

Se ha demostrado que las actividades saludables después de la escuela, sirven como recursos importantes en los deportes organizados para reducir el fracaso escolar y otro comportamiento problemático o de alta crisis. Queda por determinar en la medida en que la participación organizada en los deportes tiene un impacto positivo en los jóvenes en condiciones de vida inestables (Mette Verner et al., 2024). Sin embargo, una dificultad importante para estimar los efectos causales de la participación en deportes organizados es la posible endogeneidad de las circunstancias de vida y el estado de desarrollo del joven que conduce a la decisión de participar en deportes organizados lo cual radica mucho en la participación en distintas actividades físicas para un desarrollo óptimo en niños y jóvenes.

Alrededor del 51% de los adolescentes mostraron un alto nivel de agresión en la escuela secundaria, y la tendencia agresiva indicó una tendencia de crecimiento significativa durante la adolescencia, según afirma Yang et al., (2023). Varios estudios han confirmado que el deporte está inversamente asociado con la violencia adolescente. La energía se puede liberar ventilando el impulso agresivo de las personas de manera adecuada, para eliminar la tendencia agresiva. La participación regular en deportes podría reducir la agresión de los jóvenes, porque brindaba frecuentes oportunidades de liberación de energía. Cuanto mayor es el nivel de actividad física de los niños en edad escolar, menor es su conducta agresiva (Rico Díaz et al., 2019).

El deporte puede ser usado para crear un entorno social saludable, en donde el individuo puede sentirse parte o perteneciente a un grupo.

2.11.2. Formato para el episodio “deporte como herramienta de transformación social”

Para el tercer episodio de “sin filtro y sin miedo” se desarrolló en un formato pregrabado, brindando la oportunidad de hacer una rigurosa edición. Y estuvo centrado en el tema “ El deporte como herramienta de transformación social”. Con un enfoque específico en la Universidad del Azuay y el proyecto pumas UDA. Este proyecto busca dar apoyo a los estudiantes deportistas, brindando servicios de nutrición, psicología, espacios de deporte, fisioterapia, entre otros. Reconociendo el deporte no solo como actividad física, sino como un motor de desarrollo personal.

La preproducción del segundo episodio se enfocó en crear un espacio de motivación dirigido a nuevos estudiantes de diferentes disciplinas deportivas. Este episodio tiene como objetivo el de informar a los deportistas respecto a los beneficios de este nuevo proyecto y de incentivarlos a que se unan al mismo.

Durante la etapa de preproducción, se eligieron de manera rigurosa a dos profesionales que brindaran información y perspectivas complementarias respecto al tema.

2.11.2.1 Invitado: Francisco Sánchez Encalada

Psicólogo organizacional, master en psicología del deporte y actividad física, diplomado en formación política y social, master en educación, mención en gestión y liderazgo. En su época estudiantil fue electo de la Asociación Deportiva de la Universidad del Azuay. En el ámbito deportivo fue seleccionado del Ecuador en Ráquetbol.

Figura 14

Francisco Sánchez Encalada



2.11.2.2 Invitada: Ana María Malo

Nutricionista, master en entrenamiento y nutrición deportiva, certificada en alimentación respetuosa y liberación corporal. Actualmente trabaja en la universidad del Azuay brindando atención a los pumas.

Figura 15

Ana María Malo



2.11.3 Guion del tercer episodio

Introducción Caty:

En este episodio hablaremos sobre cómo el deporte puede transformar vidas, en este caso específicamente dentro del entorno universitario. Nos enfocamos en el proyecto Pumas de la Universidad del Azuay, una iniciativa que apoya a estudiantes deportistas y promueve el desarrollo personal, académico y social a través del deporte.

Conversaremos con protagonistas de este proyecto para conocer de cerca cómo el esfuerzo, la disciplina y el trabajo en equipo pueden generar un impacto real más allá de la cancha. A continuación, les dejo con Esteban quien dirigirá este maravilloso episodio “sin filtro y sin miedo”

Preguntas Francisco Sánchez:

¿Podría contarnos como nació, qué es y cuál ha sido la evolución del proyecto Pumas dentro de la Universidad del Azuay?

¿Qué servicios y apoyos ofrece actualmente el proyecto a los deportistas universitarios y como busca acompañarlos en su desarrollo integral?

Desde su experiencia en psicología del deporte, ¿por qué es fundamental atender a la salud mental de los deportistas y cómo esta influye al momento de rendir en cancha.

¿En su opinión de qué manera el deporte puede convertirse en una herramienta de transformación social dentro de la comunidad universitaria?

¿Qué impacto ha observado hasta ahora en los estudiantes que participan en las distintas disciplinas que abarca este proyecto a nivel deportivo?

Preguntas Ana María Malo:

¿Cuál es su rol dentro del proyecto Pumas UDA y como contribuye su experiencia en nutrición deportiva al desarrollo de los atletas universitarios

¿Qué tipo de evaluaciones o seguimientos se hacen a los estudiantes en el área nutricional y médica?

Desde su rol como nutricionista, ¿cómo contribuye el área de alimentación y salud al rendimiento y bienestar de los deportistas en este proyecto?

¿Cuáles son los errores alimenticios más comunes que ha observado en estudiantes deportistas y como los aborda

¿Cómo se adapta la planificación nutricional a las diferentes disciplinas deportivas que hay en la Universidad?

Pregunta para ambos:

Tal vez podría dar algún mensaje motivacional para los nuevos alumnos que están buscando integrarse en alguna disciplina.

Cierre Caty:

Y así cerramos este episodio de *Sin filtro y sin miedo*, donde exploramos cómo el deporte puede convertirse en una poderosa herramienta de transformación social. El proyecto Pumas de la Universidad del Azuay nos demuestra que, con apoyo, disciplina y compromiso, el deporte puede abrir caminos, fortalecer vínculos y generar oportunidades reales para los estudiantes.

Gracias por escucharnos. Recuerda que estos espacios existen para visibilizar lo que muchas veces no se dice. Nos encontramos en el próximo episodio, siempre *sin filtro y sin miedo*.

2.11.4 Producción de “El deporte como herramienta de transformación social”

La grabación se dividió en dos, entrevistando a cada invitado de forma separada, la duración de la producción fue de alrededor una hora. Durante las dos producciones todo fluyó de manera orgánica y colaborativa. Los invitados se mostraron colaborativos con cada intervención, generando un ambiente propio para la producción. El resultado fue un tercer episodio motivacional para futuros deportistas de la Universidad.

Figura 16

Producción tercer episodio



2.11.5 Postproducción de “El deporte como herramienta de transformación social”

La postproducción del tercer episodio del *podcast* “sin filtro y sin miedo”. Titulado “El deporte como herramienta de transformación social”, se enfocó en una edición clara y concisa. Cuidando cada detalle informativo. Se dividió el programa en dos partes: una destinada al área psicológica del deporte y la otra más al área nutricional. También se incorporó música de fondo para crear un ambiente más tranquilo y natural.

También se diseñó y editó un cabecero introductorio que motiva al oyente a practicar deporte.

Nota: Link del canal de youtube <https://acortar.link/pvRu8G>

2.12. Promoción para el tercer episodio

Para el tercer episodio titulado “el deporte como herramienta de transformación social”, se produjo un corto para redes al igual que se creó un arte promocional para las mismas.

Figura 17

Arte promocional tercer episodio



Nota: Link al arte de canva <https://acortar.link/QNaFsV>

CAPÍTULO 3

3. CONCLUSIONES

En este trabajo de titulación se ha podido producir tres episodios del *podcast* “sin filtro y sin miedo”. Donde se investigó cada tema que se trató brindando información real y comprobada para la producción de cada episodio. Por otro lado, se estableció correctamente la estructura de cada programación para un mayor enganche. También se eligió la plataforma en la que se subirá el *podcast* y se creó material promocional de cada episodio.

Este *podcast* contribuye brindando un espacio diferente y necesario para la discusión abierta de temas considerados tabú. A través de un enfoque empático y libre de prejuicios. El trabajo de titulación ha permitido visibilizar experiencias, ideas, dudas, realidades y recomendaciones que muchas veces no son escuchadas. Así mismo, el *podcast* presentó una herramienta comunicacional que promueve el pensamiento crítico y el dialogo informado, alejándose de estigmas y mitos respecto a determinados temas.

Sin embargo, al desarrollar este proyecto, se encontraron ciertas dificultades o limitaciones, que impactaron la producción del *podcast*. El corto plazo para la producción de los episodios, que requirió una programación rigurosa y toma de decisiones rápida para cumplir con los objetivos establecidos. Esta limitación de tiempo obstaculizó el número de entregas o la capacidad de explorar ciertos temas con mayor profundidad. Además, el acceso limitado de la cabina de radio UDA creó un desafío logístico para la programación de cada episodio, teniendo espacios limitados para cada producción. Esto, junto al corto tiempo destinado para la postproducción, requirió el uso efectivo del mismo para no comprometer la calidad técnica del trabajo y contenido final. A pesar de estas complicaciones, se cumplieron los estándares propuestos, resultando en un producto comunicacional claro y alineado a los objetivos.

Se recomienda que en producciones similares se obtengan, con antelación, el espacio y los recursos técnicos necesarios para las programaciones. Es importante

asegurar un espacio, cabina o estudio con control de acceso, así como contar con equipos de grabación apropiados para la producción. Estas medidas garantizan la calidad que se desea y evita retrasos en la programación. Una planificación adecuada ahorra tiempo y evita problemas. Establecer un plazo realista para la elección y edición del material grabado, pulir cada detalle brinda una mayor calidad en el producto final.

Este trabajo de titulación me ha aportado una experiencia profundamente enriquecedora. Contar con la oportunidad de crear un proyecto desde cero me permitió desarrollar habilidades no solo técnicas, sino también adquirir una gran capacidad de organización, creatividad y comunicación. Trabajar en la cabina de radio y comprender cada etapa de producción: preproducción, producción y postproducción. Y observar cómo cada episodio tomaba forma, fue un proceso que disfrute mucho y despertó en mí un interés aún mayor por el mundo del *podcasting* y la comunicación en general.

También el poder compartir con los invitados que participan en cada episodio me generó aprendizajes que no tenía y me brindó una nueva perspectiva respecto a los temas que se trataron. Esto me permitió ampliar mi visión del mundo y reconocer la importancia de generar espacios de diálogo donde se traten cada tema de forma veraz y respetuosa.

REFERENCIAS

- Adrian.Covert@groupsjr.com. (2024, diciembre 4). Revealed: The Top Artists, Songs, Albums, Podcasts, and Audiobooks of 2024. *Spotify*.
<https://newsroom.spotify.com/2024-12-04/top-songs-artists-podcasts-audiobooks-albums-trends-2024/>
- Albuquerque, M. dos S., Vasconcelos, S. P. de, Fontineles, C. F. F., Farias, G. M. M. de, & Silva, C. D. S. (2022). Construcción de un podcast sobre el autocuidado en la promoción de la salud en el SUS. *Cadernos ESP*, 16(4), Article 4.
<https://doi.org/10.54620/cadesp.v16i4.942>
- Amador, F. L. D., Alves, G. C. G., Santos, V. R. dos, & Moreira, R. S. L. (2024). Use of podcasts for health education: A scoping review. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 77, e20230096. <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2023-0096>
- Aurelliana & Nugraha. (2022). Impact of using podcasts on students learning motivation. *Journal of Curriculum Development*, 1, 61-72.
<https://doi.org/10.17509/curricula.v1i1.47883>
- Belfi, L. M., Jordan, S. G., Chetlen, A., Deitte, L. A., Frigini, L. A., Methratta, S. T., Robbins, J., Woods, R., Benefield, T., & Jay, A. K. (2022). Self-Care and Storytelling for Radiologists: A Feasibility Study. *Current Problems in Diagnostic Radiology*, 51(4), 445-449.
<https://doi.org/10.1067/j.cpradiol.2021.06.010>
- Berk, J., Trivedi, S. P., Watto, M., Williams, P., & Centor, R. (2020). Medical Education Podcasts: Where We Are and Questions Unanswered. *Journal of General Internal Medicine*, 35(7), 2176-2178. <https://doi.org/10.1007/s11606-019-05606-2>
- Bonixe, L. (2021). Potencialidades do Podcasting no Jornalismo de Saúde—Uma Análise a Três Podcasts Sobre a Covid-19 em Portugal. *Comunicação e Sociedade*, 40, 91-108. [https://doi.org/10.17231/comsoc.40\(2021\).3249](https://doi.org/10.17231/comsoc.40(2021).3249)
- Linares, A., & Ramirez, M. (2023). JUNTOS Radio: A podcast created in collaboration with Spanish-speaking healthcare providers, Juntos Center for Advancing Latino Health, and a medical librarian. *Journal of the Medical Library Association*, 111(4), p. 831-832 <https://doi.org/10.5195/jmla.2023.1653>
- Cáceres, N. L., Hersant, J., Ortega, F. A., Rathgeb, M. A., Silva, M. A., Aravena, J. A., Recabarren, C. A., Cubillos, M. B., Pizarro, S. B., Domínguez, S. C., Cifuentes, F. C., Hernández, C. C., Pineda, M. C., Quezada, V. C., Laguna, A. D., Santibañez, R. E., Valenzuela, V. G., Romero, A. G., Fernández, S. G., ... Vera,

- C. V. (2022). Evaluación del piloto de “Círculos de Escucha” por la Corporación Escuchar en la Comuna de San Joaquín, Santiago, Chile. *Revista de Trabajo Social*, 97, p. 161-167 <https://doi.org/10.7764/rts.97.161-167>
- Cárdenas, E. (2023, noviembre 7). Bienestar emocional y autonomía para la salud mental: Psicoterapia Punk, el pódcast. *RDU UNAM*. Vol. 24, núm. 6 <http://doi.org/10.22201/cuaieed.16076079e.2023.24.6.11>
- Carrotte, E. R., Blanchard, M., Groot, C., Hopgood, F., & Phillips, L. (2023). Podcasts, Mental Health, and Stigma: Exploring Motivations, Behaviors, and Attitudes Among Listeners. *Communication Studies*, 74(3), 200-216. <https://doi.org/10.1080/10510974.2023.2196433>
- Castañeda, A. P. P. (2022). Diseño y aplicación de herramientas digitales para la educación sexual integral: Trabajando desde la virtualidad durante la pandemia. *RECIE. Revista Electrónica Científica de Investigación Educativa*, 6, e1335-e1335. <https://doi.org/10.33010/recie.v6i0.1335>
- Cruz, L. M. S. D. L., & Fernández, C. A. de. (2023). Factors associated with violence against nursing students at the rotary internship. *Salud, Ciencia y Tecnología*, 3, 464-464. <https://doi.org/10.56294/saludcyt2023464>
- Egea Ronda, A., & Del Campo Giménez, M. (2023). Estilos de vida, sostenibilidad y salud planetaria. *Revista Clínica de Medicina de Familia*, 2, 106-115. <https://doi.org/10.55783/rcmf.160208>
- Fausto, D. Y., Martins, J. B. B., Silveira, J. da, Cardoso, F. L., & Guimarães, A. C. de A. (2023). Association between menopausal symptoms, sexual function, and sexual activity – a cross-sectional study. *Menopause Review/Przegląd Menopauzalny*, 22(4), 220-226. <https://doi.org/10.5114/pm.2023.133570>
- Figueira, A. C. P., & Bevilaqua, D. V. (2022). Podcasts de divulgação científica: Levantamento exploratório dos formatos de programas brasileiros. *Revista Eletrônica de Comunicação, Informação & Inovação em Saúde*, 16(1). <https://doi.org/10.29397/reciis.v16i1.2427>
- Gaete, R., Álvarez, J., Ramírez, M., Gaete, R., Álvarez, J., & Ramírez, M. (2019). Reflexiones y experiencias de profesoras-investigadoras mexicanas sobre el techo de cristal. *Calidad en la educación*, 50, 457-491. <https://doi.org/10.31619/caledu.n50.494>
- Gallego Jiménez, Antonio Milán Fitera, & Nuria María Ríos Sánchez. (2023). *Podcast en los Grados de Educación: “Maestros por el mundo” | Aula de Encuentro*. 25(1), 157-178. <https://doi.org/10.17561/ae.v25n1.7313>

- García-a-Estévez, N., & Cartes-Barroso, M. J. (2022). The branded podcast as a new brand content strategy. Analysis, trends and classification proposal. *Profesional de la información*, 31(5), <https://doi.org/10.3145/epi.2022.sep.23>
- García-Marín, D. (2024). Predictores del consumo de pódcast informativo en España. Estudio a partir de los datos del Centro de Investigaciones Sociológicas (CIS). *Revista de la Asociación Española de Investigación de la Comunicación*, 11(21), Article 21. <https://doi.org/10.24137/raeic.11.21.13>
- González-Sanmamed, M., Sangrà, A., Souto-Seijo, A., & Blanco, I. E. (2018). Ecologías de aprendizaje en la Era Digital: Desafíos para la Educación Superior. *Publicaciones*, 48(1). <https://doi.org/10.30827/publicaciones.v48i1.7329>
- Gutiérrez, D. Á., & Martínez, R. C. (2022). Podcasts como herramienta para la educación ambiental en Ecuador. *Revista de Ciencias Sociales*, 28(3), 189-203 <https://doi.org/10.31876/rcs.v28i3.38468>
- Leache, P. A. (2022). Género, poder y violencia. Un enfoque intersubjetivo. *Política y Sociedad*, 59(1), e72354-e72354. <https://doi.org/10.5209/poso.72354>
- Leite, Francisco Ayslan Ferreira Torres, Leonarda Marques Pereira, Adriana de Moraes Bezerra, Lucas Dias Soares Machado, & Maria Rocineide Ferreira da Silva. (2022). Construcción y validación de pódcast para la educación en salud sexual y reproductiva de adolescentes. *Rev. Latino-Am. Enfermagem*, 2-11. <https://doi.org/10.1590/1518-8345.6263.3704>
- Marchetti, X. G., Cartes, P. B., Pezo, G. S., Ibarra, C. B., & Becerra, M. V. U. (2024). Las barreras de género en la judicatura chilena: Un análisis desde la teoría del techo de cristal: *CES Derecho*, 15(2), 3-15 <https://doi.org/10.21615/cesder.7656>
- Martínez, M. P. L. (2021). Algunos modelos para explicar la violencia y la agresión. *Estudios en Seguridad y Defensa*, 16(31), 53-74 <https://doi.org/10.25062/1900-8325.289>
- Mette Verner, Else Ladekjær, & Elizabeth Bengtson. (2024). Participation in organised sport to improve and prevent adverse developmental trajectories of at-risk youth: A systematic review. *Campbell Systematic Reviews - Wiley Online Library*, 1-30. <https://doi.org/10.1002/cl2.1381>
- Moloeznik, M. P., & Tinajero, R. P. (2021). Sobre los paradigmas de la violencia. *Espiral estudios sobre Estado y sociedad*, 28(82), 9-31 <https://espiral.cucsh.udg.mx/index.php/EEES/article/view/7212>
- Mulero-Henríquez, I., Álamo-Bolaños, A., Cobos, M. P. de los, Mulero-Henríquez, I., Álamo-Bolaños, A., & Cobos, M. P. de los. (2024). An innovative experience through podcasts in higher education. *Formación universitaria*, 17(1), 23-32.

<https://doi.org/10.4067/S0718-50062024000100023>

- Nascimento, A. A. de A., Ribeiro, S. E. A., Marinho, A. C. L., Azevedo, V. D. de, Moreira, M. E. M., & Azevedo, I. C. de. (2023). Repercusiones de la pandemia de COVID-19 en la formación en enfermería: *Scoping Review*. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 31, e3911. <https://doi.org/10.1590/1518-8345.6414.3911>
- Nery, R. F., Santos, E. de J., Lopes, C. B., Correia, F. D. R., Souza, R. M. de, Siqueira, G. F. de, Morais, C. H. do N., Bezerra, M. E. L. de M., Cadeira, A. C. T., & Pestana, B. M. (2024). La influencia de la menopausia en el aspecto sexual: Desde la mirada de la mujer. *Revista Contemporânea*, 4(1), 1424-1449. <https://doi.org/10.56083/RCV4N1-078>
- Noticias, P. I. (2025, marzo 8). *Spotify Ecuador: Estos son los podcast mas escuchados hoy*. infobae. <https://www.infobae.com/noticias/2025/03/08/spotify-ecuador-estos-son-los-podcast-mas-escuchados-hoy/>
- OMS. (2021). *Violencia contra la mujer*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/violence-against-women>
- ONU. (1993). *Declaración sobre la eliminación de la violencia contra la mujer*. OHCHR. <https://www.ohchr.org/es/instruments-mechanisms/instruments/declaration-elimination-violence-against-women>
- Otoya, A. N. D., & Mas Manchón, L. (2024). *Anatomía del podcast en Perú: Análisis del lenguaje, la estructura y el contenido de los podcasts de éxito sobre salud mental durante la postpandemia Covid-19*. <https://ddd.uab.cat/record/300823>
- Pérez, M. P. M.-C., Navarra, U. de, Gárate, E. L., & Navarra, U. de. (2019). El éxito de los podcasts de noticias y su impacto en los medios de comunicación digital. *Miguel hernández communication journal*, 10(2), 317-334. <http://dx.doi.org/10.21134/mhcj.v10i0.314>
- Pérez-Alaejos, M.-P.-M., Terol-Bolinches, R., & Barrios-Rubio, A. (2022). Podcast production and marketing strategies on the main platforms in Europe, North America, and Latin America. Situation and perspectives. *Profesional de La Información*, 31(5), e310522 <https://doi.org/10.3145/epi.2022.sep.22>
- Perks, L. G., Turner, J. S., & Tollison, A. C. (2019). Podcast Uses and Gratifications Scale Development. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 63(4), 617-634. <https://doi.org/10.1080/08838151.2019.1688817>
- Rico Díaz, J., Arce Fernández, C., Padrón Cabo, A., Peixoto Pino, L., & Abelairas Gómez, C. (2019). Motivaciones y hábitos de actividad física en alumnos universitarios. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y*

recreación, 36, 446-453. <https://doi.org/10.47197/retos.v36i36.69906>

- Rivera, A. (2012, febrero 5). Un experimento prueba la eficacia de la discriminación positiva. *El País*.
https://elpais.com/sociedad/2012/02/03/actualidad/1328299261_820254.html
- Sanabria. (2020). *Mapa descriptivo del podcast en Ecuador – Podcasteros*. Mapa descriptivo del podcast en ecuador. Podcaster@s. <https://podcasteros.com/mapa-descriptivo-del-podcast-en-ecuador/>
- Sánchez Quishpe, G. E. (2022). *Análisis del podcast como herramienta periodística en el Ecuador*. <http://dspace.utb.edu.ec/handle/49000/11809>
- Sarrió, M., Barberá, E., Ramos, A., & Candela, C. (2002). El techo de cristal en la promoción profesional de las mujeres. *International Journal of Social Psychology*, 17(2), 167-182. <https://doi.org/10.1174/021347402320007582>
- Silva, T. B. L. da, Nascimento, L. C. B., Santos, Y. V. dos, & Soares, A. F. (2022). Pesquisa-Ação sobre educação sexual e temas associados entre jovens adolescentes. *Research, Society and Development*, 11(6), e49111629283-e49111629283 <https://doi.org/10.33448/rsd-v11i6.29283>
- Sonia Cecilia Borja Torresano. (2024). Podcast: Usos y tipologías en la enseñanza del idioma inglés Podcast: Uses and typologies in the teaching of the English language Podcast: Usos e tipologias no ensino da língua inglesa. *ResearchGate*, 5(10), 298-320. <https://doi.org/10.23857/pc.v5i10.1809>
- Souza, A. dos S., Costa, E. de A., Lemes, A. G., Massmann, P. F., & Rocha, E. M. da. (2023). As repercussões do climatério e menopausa na sexualidade feminina. *Recisatec - revista científica saúde e tecnologia - ISSN 2763-8405*, 3(1), e31241. <https://doi.org/10.53612/recisatec.v3i1.241>
- Sueldo, Y. B. (2021). La importancia de un estilo de vida saludable. *Revista Peruana de Medicina Integrativa*, 6(2), 34-35. <https://doi.org/10.26722/rpmi.2021.v6n2.45>
- Torres, A. Y. F., & Galvis, E. R. R. (2021). ¿De qué hablamos cuando decimos ‘Estilos de Vida?’: La experiencia de una comunidad educativa en Colombia. *Saúde em Debate*, 45, 633-646. <https://doi.org/10.1590/0103-1104202113006>
- Vega Martín, A. L. de. (2023). Viernes de PODCAST: Estudio práctico de alfabetización mediática en el aula. *Etic@net: Revista científica electrónica de Educación y Comunicación en la Sociedad del Conocimiento*, 23(2), 375-394. <https://doi.org/10.30827/eticanet.v23i2.27610>
- Velásquez Edmee. (2021). *La revitalización de los podcast tras el confinamiento por Covid-19 en El Salvador. Estudio de casos a las revistas digitales Factum, GatoEncerrado y Disruptiva*. <https://hdl.handle.net/20.500.14352/5165>

- Yagual, R. R. C., Versoza, E. L. M. P., & Alvarez, I. E. M. (2022). La Gestión de contenidos en podcast, como una propuesta para la difusión del patrimonio cultural inmaterial ecuatoriano: Gestión de contenidos en podcast. *Sapientia Technological*, 3(2), 22-22. <https://doi.org/10.58515/003RSPT>
- Yang, Y., Zhu, H., Chu, K., Zheng, Y., & Zhu, F. (2023). Effects of sports intervention on aggression in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *PeerJ*, 11, e15504. <https://doi.org/10.7717/peerj.15504>

ANEXOS

Anexo 1: Cronograma de producción

Tabla 3

Cronograma de producción

Objetivo específico	Actividad	Resultado esperado	Tiempo (semanas)
Investigar exhaustivamente los temas que se van a abordar para brindar información real y comprobada.	Revisar información y bibliografía en las principales bibliotecas digitales y páginas web especializadas. Analizar la información recopilada y sintetizarla para cada podcast.	Información actualizada y viable	4 semanas
Establecer la estructura del podcast: conversatorio, mensajes pregrabados con dudas y preguntas de la audiencia, cabecero y cierre, etc.	Determinar los segmentos con mayor acogida de los podcasts referencia para este trabajo. Definir los segmentos y la estructura final.	Segmentos definidos y validados	4 semanas
Grabar y editar los episodios, utilizando el espacio de RadioUDA y recursos como apoyo para la producción del contenido.	Escribir los guiones técnicos y narrativos de cada programa. Grabar y editar los tres podcasts	Guiones técnicos y literarios para cada uno de los tres episodios que se van a producir. Tres podcasts editados.	16 semanas
Subir el podcast en varias plataformas para llegar a más oyentes y motivar que más personas participen y formen parte de la comunidad y Difundir en redes sociales cada episodio de “ Sin filtro y sin miedo ”.	Subir el podcast en distintas plataformas. Crear perfiles en las principales redes sociales y difundir nuestras programaciones.	Generar una comunidad en donde se les informa acerca del proyecto: episodios, especialistas invitados, segmentos)	2 semanas

Elaborar material de difusión para cada episodio y subirlas a las redes sociales del podcast.	Crear contenido para difundir el programa: Posts Fragmentos de los episodios.	Generar un alcance mayor de audiencia para el <i>podcast</i> .	3 semanas
---	---	--	-----------

Anexo 2: Consentimiento de uso de imágenes



Cuenca, 3 de junio 2025.

AUTORIZACIÓN DE USO DE IMÁGENES

Por medio del presente documento yo, Luis Fernando Moreno Montes, con cédula de identidad número: 0603010133, autorizo el uso de mi imagen en el podcast "Sin filtro y Sin Miedo" dedicado a temas como salud sexual, mental y física, sin necesidad de otra autorización del firmante o pago alguno.

Cabe recalcar que este proyecto está integrado a Narraciones por un cambio y no tiene fines comerciales ni de lucro.



Dr. Fernando Moreno

AUTORIZACIÓN DE USO DE IMÁGENES

Por medio del presente documento yo, Francisco Sánchez, con cédula de identidad número: 0104149604, autorizo el uso de mi imagen en el podcast "Sin filtro y Sin Miedo" dedicado a temas como salud sexual, mental y física, sin necesidad de otra autorización del firmante o pago alguno. Cabe recalcar que este proyecto está integrado a Narraciones por un cambio y no tiene fines comerciales ni de lucro.

Cuenca, 3 de junio 2025.



Firma