

Universidad Internacional de La Rioja

Escuela Superior de Ingeniería
y Tecnología

MÁSTER UNIVERSITARIO EN DISEÑO Y PRODUCCIÓN MULTIMEDIA



Trabajo fin de estudio presentado por:	Santiago David Llerena Carrera
Tipo de trabajo:	Pódcast en <i>Spotify</i>
Rama:	Entrevistas
Director:	Dr. Elios Mendieta
Fecha:	22 de septiembre de 2021

MEJORAR LOS ESTILOS DE VIDA DE LAS
PERSONAS DE LA TERCERA EDAD

Agradecimientos:

A mi madre Ana Lucía Carrera por su amor y apoyo incondicional.

A mis hermanos Luis Alberto y Gina por el amor y creer en todos mis proyectos.

A mis sobrinos Daniel, Gabriel, Daphnita, Danny y Gaelito
por su cariño y porque son mi inspiración.

A la Universidad Internacional de la Rioja,
Escuela Superior de Ingeniería y Tecnología por esta nueva profesión,
especialmente a mi director de trabajo final, Dr. Elios Mendieta
y a mi tutora, Vivian Argüello.

Les expreso un agradecimiento especial a todos mis colegas, amigos,
participantes del pódcast, que me enriquecieron con sus
conocimientos, experiencias y recomendaciones.

Resumen:

Este trabajo final se ha centrado en la producción audiovisual de un pódcast con cinco episodios dirigido al personal de salud cuyo tema fue *Mejorar los estilos de vida de las personas de la tercera edad*. El formato que se utilizó fue la entrevista a profesionales de la sanidad, con el objetivo de crear contenido de valor para sensibilizar, orientar y concienciar. Para crear el pódcast se siguió un proceso metodológico sistemático en base a referencias de varios autores. El diseño es creación propia, un trabajo innovador y viable de acuerdo con las nuevas tendencias tecnológicas y el avance de los medios de comunicación. Con la difusión del pódcast se comprobó la idoneidad de los profesionales sanitarios y de los adultos mayores. Este producto sonoro está creciendo a un ritmo acelerado en todo el mundo, como reflejó el estudio de mercado efectuado. Los episodios del pódcast se realizaron con el programa *Adobe Audition CS6*, que crea, mezcla y edita archivos de audio. La producción audiovisual final se publicó en la aplicación *Spotify*, con el nombre *Salud 2.0 para la Edad de Oro*.

Palabras Clave: Pódcast, Producción Audiovisual, Adobe Audition, Salud, Spotify

Abstract:

This final work has focused on the audiovisual production of a podcast with five episodes aimed at health personnel whose theme was *Improving the lifestyles of the elderly*. The format used was the interview with health professionals, with the aim of creating valuable content to sensitize, guide and raise awareness. To create the podcast, a systematic methodological process was followed based on references from several authors. Design is its own creation, an innovative and viable work in accordance with new technological trends and the advancement of the media. With the dissemination of the podcast, the suitability of health professionals and older adults was verified. This sound product is growing at a rapid pace around the world, as reflected in the market research carried out. The podcast episodes were made with the Adobe Audition CS6 program, which creates, mixes, and edits audio files. The final audiovisual production was published on the Spotify app, under the name *Health2.0 for the Golden Age*.

Keywords: Podcast, Audiovisual Production, Adobe Audition, Health, Spotify

Índice:

1. Introducción.....	11
1.1. Motivación y Planteamiento.....	12
1.2. Estructura de la memoria.....	14
2. Marco Referencial.....	15
2.1. ¿Qué es un pódcast?.....	16
2.1.1 Breve historia del pódcast.....	16
2.1.2 Uso de la tilde en pódcast.....	17
2.2. Proceso de elaboración de pódcast.....	17
2.3. Referencias de pódcast.....	18
2.4. La técnica de la entrevista.....	24
3. Diseño Metodológico.....	26
3.1. Objetivos.....	27
3.1.1. Objetivo General.....	27
3.1.2. Objetivos Específicos.....	27
3.2. Metodología.....	27
4. Desarrollo.....	41
4.1. Ventajas e Importancia del pódcast.....	42
4.2. ¿Cómo hacer el pódcast?.....	45
4.3. Contenido del pódcast.....	63
4.4. Difusión y retroalimentación.....	71
4.4.1. Personas de la tercera edad.....	71
4.4.2. Profesionales de la salud.....	76
4.5. Base legal.....	81
4.6. Estudio de mercado de pódcast.....	82

5. Conclusiones.....	93
6. Limitaciones y Prospectiva.....	96
7. Producto Final.....	98
8. Referencias Bibliográficas.....	100
9. Bibliografía de Páginas Web.....	105

Índice de Figuras:

Figura 1. Pasos para realizar el pódcast	18
Figura 2. Pódcast de salud para todos.....	19
Figura 3. Un pódcast de salud	20
Figura 4. Pódcast Entiende tu mente	21
Figura 5. Pódcast Por el placer de vivir con el Dr. César Lozano	22
Figura 6. Pódcast Practica la Psicología Positiva.....	23
Figura 7. Pódcast En buenas manos.....	24
Figura 8. Cinco claves para una buena entrevista	25
Figura 9. Banco de preguntas.....	29
Figura 10. Guion técnico.....	30
Figura 11. Guion gráfico.....	32-40
Figura 12. Cronograma de actividades	47
Figura 13. Profesionales de la salud	48
Figura 14. Grabadora Pódcast	49
Figura 15. Aplicación para grabar llamadas.....	51
Figura 16. Edición de audio 1	52
Figura 17. Edición de audio 2	52
Figura 18. Edición de audio 3	53
Figura 19. Edición de audio 4	53
Figura 20. Edición de audio 5	54
Figura 21. Edición de audio 6	54
Figura 22. Edición de audio 7	55
Figura 23. Edición de audio 8	55
Figura 24. Edición de audio 9	56
Figura 25. Edición de audio 10	56

Figura 26. Edición de audio 11	57
Figura 27. Librerías de sonidos	57
Figura 28. Anchor 1	58
Figura 29. Anchor 2	58
Figura 30. Anchor 3	58
Figura 31. Anchor 4	59
Figura 32. Anchor 5	59
Figura 33. Anchor 6	59
Figura 34. Anchor 7	60
Figura 35. Anchor 8	60
Figura 36. Anchor 9	61
Figura 37. Anchor 10	61
Figura 38. Spotify.....	61
Figura 39. Instagram	62
Figura 40. Facebook	62
Figura 41. Fisioterapeuta	63
Figura 42. Geriatra	65
Figura 43. Médico General	66
Figura 44. Psicóloga	68
Figura 45. Odontóloga	69
Figura 46. Edad de oro 1	71
Figura 47. Edad de oro 2	72
Figura 48. Edad de oro 3	73
Figura 49. Edad de oro 4	74
Figura 50. Edad de oro 5.....	75
Figura 51. Profesional de la salud 1	76
Figura 52. Profesional de la salud 2	77
Figura 53. Profesional de la salud 3	78

Figura 54. Profesional de la salud 4	79
Figura 55. Profesional de la salud 5	80
Figura 56. Plataformas de Pódcast	82
Figura 57. Encuesta plataformas de pódcast	84
Figura 58. Temáticas de pódcast	84
Figura 59. Tiempos de pódcast	85
Figura 60. Formatos de pódcast.....	86
Figura 61. Pódcast Salud para todos.....	86
Figura 62. Pódcast Un periódico de ayer	87
Figura 63. Cinco errores en una entrevista.	88
Figura 64. Pódcast Crónica Estéreo	89
Figura 65. Pódcast El Universo	90
Figura. 66. Pódcast Guerra 3	90
Figura 67. Pódcast Entre Copas y Amigas	91

Índice de Ilustraciones:

Ilustración 1. Portada.....	1
Ilustración 2. Portada de Introducción.....	11
Ilustración 3. Portada de Marco Referencial.....	15
Ilustración 4. Portada de Diseño Metodológico.....	26
Ilustración 5. Portada de Desarrollo.....	41
Ilustración 6. Portada de Conclusiones.....	93
Ilustración 7. Portada de Limitaciones y Prospectiva	96
Ilustración 8. Portada de Producto Final	98
Ilustración 9. Portada de Referencias Bibliográficas.....	100
Ilustración 10. Portada de Bibliografía de Páginas Web.....	105

1. Introducción



Ilustración 2. Portada de Introducción.
Fuente: Elaboración propia a partir de Freepik.

1.1. Motivación y Planteamiento

Este pódcast es una producción multimedia con mensajes y orientaciones de cinco profesionales especializados en fisioterapia, geriatría, medicina general, psicología y odontología, quienes son los entrevistados para crear contenido práctico dirigido al personal de salud. El propósito del producto sonoro es orientar a otros profesionales sobre el cuidado y tratamiento integral a las personas de la tercera edad.

Existen nuevas formas de crear contenido audiovisual para dispositivos electrónicos, una de ellas es el pódcast. Este formato tiene varios beneficios. Se puede escuchar a cualquier hora, ya que está publicado en un sitio web o aplicación. De esta forma, los usuarios de cualquier parte del mundo pueden programar su tiempo para disfrutar de la producción audiovisual.

El trabajo de postproducción del pódcast se realiza con el programa *Adobe Audition*, un programa que permite editar audios, poner efectos y eliminar ruidos. Las entrevistas grabadas se utilizan en este momento para armar cada episodio. La duración de cada uno es de treinta minutos, aquí seleccionamos canciones de fondo que acompañen este tiempo. Una vez que todo este editado se exporta en MP3. Este procedimiento se repite con cada diálogo hasta completar la serie de episodios de toda la producción audiovisual.

La difusión del pódcast se la hace a través de la aplicación de *Spotify*, con el nombre *Salud 2.0 para la Edad de Oro*. El acceso a esta plataforma es fácil, ya que cada usuario solo debe crear una cuenta con contraseña desde su ordenador o celular. Así, los profesionales dedicados a cuidar el bienestar de los adultos mayores podrán alternar sus actividades para dedicar un tiempo y escuchar los cinco episodios. Al final, se quiere dejar un legado que beneficie a muchas generaciones y aportar a la salud integral de las personas de la tercera edad.

El pódcast puede ayudar en la educación profesional. En varias universidades esta herramienta digital ha aportado varios beneficios.

Así lo destacan los autores Ramos y Caurcel (2011) quienes manifiestan que:

Es una herramienta muy flexible para la educación porque nos permite elaborar guiones adaptados a nuestra realidad educativa. Sin embargo, una de sus mayores potencialidades para la Educación Superior es que se trata de una herramienta ampliamente difundida por los jóvenes estudiantes de los centros de enseñanza superior que en la mayoría de los casos, no sólo son capaces de descargarlos para su escucha, sino también grabarlo y crear una página en XML para difundirlo.

Este pódcast es un referente para que otros profesionales también produzcan contenido de audio digital en la temática de salud, dedicada a las personas de la tercera edad. Este planteamiento y análisis lo ha llevado a cabo durante varios estudios González-Celis (2010) “el hecho de que la población anciana vaya en aumento deriva en la necesidad de que se desarrollen planes de acción para la atención adecuada y necesaria en el ámbito de la salud, en lo social y en lo económico”. Según esta lectura, los últimos años de los seres humanos deben ser los mejores.

Por esta razón, el formato pódcast desde la parte digital puede crear un espacio comunicacional para la reflexión e idoneidad. Los médicos y especialistas encontrarán al escuchar *Salud 2.0 para la Edad de Oro* varias soluciones para tratar de mejor manera a las personas mayores.

Además, se desarrolla una investigación de mercado del pódcast, con los estudios realizados por “EncuestaPod 2021”. Los datos que se conocen son la aceptación, plataformas más escuchadas, temáticas, tiempos y formatos. Se busca determinar los aportes que brindan los pódcast para la sociedad.

1.2. Estructura de la Memoria

La tesis consta de ocho epígrafes. En el primer capítulo, se expone la introducción con la motivación, planteamiento y la estructura de la memoria. En el segundo capítulo, se desarrolla el marco referencial, se define al pódcast, una breve historia del pódcast y el uso de la tilde en la palabra pódcast.

En el capítulo tres, se desarrolla el proceso metodológico utilizado para la investigación bibliográfica. En el capítulo cuatro, se encuentra el desarrollo de este trabajo, empieza con la importancia y las ventajas de diseñar pódcast. En este mismo epígrafe está lo esencial de este proyecto: ¿cómo hacer el pódcast? que sigue los siete pasos del proceso para producir el pódcast de cinco episodios. En el siguiente apartado se muestra el contenido del pódcast es decir las entrevistas realizadas a los invitados, los profesionales de la salud.

A continuación, se expone la retroalimentación de las entrevistas realizadas a diez personas: cinco profesionales de la salud y cinco personas de la tercera edad. Luego, se presenta la base legal para tener el respaldo jurídico que ampara la difusión del pódcast con todas las garantías. En la siguiente sección se realiza un estudio de mercado para conocer las cifras que muestran las plataformas y aplicaciones más visitadas; los datos referentes a la aceptación; los formatos más escuchados; los contenidos más aceptados, y los tiempos que dedican los usuarios a escucharlos.

Luego se presentan las conclusiones, las limitaciones y prospectiva. Se finaliza con las referencias bibliográficas y bibliografía de páginas Web.

2. Marco Referencial



Ilustración 3. Portada de Marco Referencial.
Fuente: Elaboración propia a partir de Freepik.

Este trabajo final de investigación para *Mejorar los estilos de vida de las personas de la tercera edad* se refiere a cuatro aspectos. Primero, se define el concepto pódcast para una mayor familiarización con esta novedosa forma de comunicación. Segundo, para la elaboración del pódcast se sigue un proceso metodológico. Tercero, para crear el contenido de salud se investiga referencias sobre esta temática. Cuarto, se utiliza la técnica de la entrevista para recabar información en el lugar de los hechos. Con esta investigación se producirá el pódcast de cinco episodios.

2.1. ¿Qué es un pódcast?

En el libro *El Manual del Pódcaster*, Tenorio (2008) define al pódcast “técnicamente, es un archivo de audio digital identificado con una etiqueta RSS y es el producto resultado de un pódcasting” (p. 3). Por su parte Riaño (2021) precisa que “el pódcast es un producto sonoro que aparece en plataformas Web”. De esta forma, se determina que el formato pódcast tiene grandes ventajas en comparación con la radio, ya que como queda alojado en la web se puede escuchar en cualquier momento.

2.1.1. Breve historia del pódcast

El pódcast tiene su propia historia. En el diario británico *The Guardian* se escribió por primera vez esta palabra, así lo manifiestan Gutiérrez y Rodríguez (2010):

El término *podcasting* se utilizó por primera vez el 12 de febrero de 2004. La palabra la acuñó el periodista Ben Hammersley, quién mezcló los términos pod (una especie de contracción de la locución portable device, que significa reproductor portátil) y broadcasting (difusión) en un artículo publicado en la edición digital y titulado 'Audible Revolution' en el que hablaba de una "revolución del audio amateur", pero sin hacer referencia a la sincronización automática (p. 4).

El progreso de este medio de comunicación se evidenció a los 16 meses. El 28 de junio de 2005 *Apple* lanzó *iTunes* 4.9 con soporte para *Podcasting* (creación de archivos de audio y

video), lo que provocó que por primera vez un software usado por un amplio espectro de la población se ligara a este nuevo medio de comunicación (UNAM, 2021).

Para comprender más la palabra *pódcast*, la investigadora Yzidi (2019) precisa la etimología como:

Acrónimo que se compone de *pod* que se asocia a “*iPod*” reproductor de mp3 portátil creado por la empresa *Apple* y *broadcast* significa “emitir, transmitir o difundir”. De la fusión de ambas palabras surgió esta denominación para describir la tecnología de la transmisión de contenidos de audio en formato digital a través de internet o lo que se conoce por la “radio a la carta” o “radiodifusión” (p. 3).

Han pasado 16 años desde su creación y se evidencia el aporte a la sociedad, ya que es un medio de comunicación digital gratuito. Este puede ser utilizado por cualquier persona en el mundo y difundir su contenido en audio.

2.1.2. Uso de la tilde en *pódcast*

En la redacción vamos a emplear la palabra “*pódcast*” con tilde en la letra (ó), ya que la Real Academia Española “RAE” (2021) señala que:

La voz *podcast* es un anglicismo generalizado en el uso y sin un equivalente univocal en español. Puede adaptarse fácilmente a nuestra lengua mediante la aplicación de la tilde: *pódcast*. En este caso, su plural, como el de *test*, sería invariable: los *pódcast*.

De esta forma, este trabajo aplica las reglas ortográficas y usa “*pódcast*” para singular y plural, como lo indica la RAE.

2.2. Proceso de elaboración de *pódcast*

Varios autores precisan que para crear un *pódcast* se debe seguir un proceso sistemático. En la Figura 1 se muestran los pasos.

Figura 1. Pasos para realizar pódcast.

Pasos	Contenido a realizar
Primero	Definir, ¿qué es un pódcast?
Segundo	Poner las metas ¿Para qué quieres hacer un pódcast?
Tercero	Haz un plan de trabajo.
Cuarto	Encender el micrófono. Grabar pódcast.
Quinto	Poner en Internet. Publicar.
Sexto	Enviar a los directorios. Distribuir.
Séptimo	Que todo el mundo sepa que tienes un pódcast. Promocionar.
Octavo	Revisa si lo estás haciendo bien, que escuchen otras personas. Revisa estadísticas. Evaluar.

Fuente: Elaboración propia a partir de Riaño (2021).

El proceso tiene que ser riguroso para que se logre el resultado del pódcast. El nivel de dificultad depende de la experiencia de cada comunicador.

2.3. Referencias de pódcast

Las referencias están enfocadas en el contexto de la pandemia del coronavirus. Los pódcast tratan sobre la COVID-19, problemas físicos, mentales y emocionales. En la Figura 2 se muestra un ejemplo de resiliencia.

Figura 2. Pódcast de *Salud para todos*.

Tema	Datos
Título	<i>Salud para todos</i>
Episodio	La resiliencia
Autor	Dr. Roberto Canales
Invitado	Dra. Patricia Marcela Paz
Duración	117 minutos
Fecha de publicación:	17 de diciembre de 2020
Plataforma	<i>Spotify</i>
Enlace	https://open.spotify.com/episode/68fQ3avW1Yupqpl0x2ey8Z

Fuente: Elaboración propia a partir de Canales (2020).

En este pódcast, el presentador da la bienvenida a la invitada, la cual habla de la resiliencia. La conversación fluye y cada uno cuenta sus experiencias. Se invita al diálogo con otros panelistas presentes. En varios momentos, se hace promoción del pódcast en redes sociales. El desarrollo del pódcast contiene opiniones de las historias de resiliencia. Luego, los comentaristas reflexionan y brindan valores. Al finalizar, se agradece a la producción y se anuncia los datos de contacto de la invitada.

El contenido del pódcast también puede ser premiado. Desde marzo del 2020, el Hospital Universitario Reina Sofía de España creó el espacio sonoro *Un pódcast en Salud* para ofrecer información de interés dirigida a la población en general, pacientes y profesionales. En el “VII Foro de los Premios Afectivo Efectivo” este pódcast obtuvo el premio como “Mejor trabajo periodístico del ámbito sanitario”. En la Figura 3 se muestra el trabajo de estas comunicadoras.

Figura 3. Un pódcast de salud.

Tema	Datos
Título	<i>Un pódcast de salud</i>
Episodio	Rehabilitación Post-Covid
Autores	Montemayor Mora y Gema Timón
Invitado	José Antonio Jiménez
Duración	11 minutos
Fecha de publicación:	20 de mayo de 2021
Plataforma	<i>Spotify</i>
Enlace	https://open.spotify.com/episode/3W4PegVG9OtOdSDLRtRpwh

Fuente: Elaboración propia a partir de Mora y Timón (2021).

Las anfitrionas, Timón y Mora (2021), muestran una realidad de la pandemia en el episodio “Rehabilitación Post-Covid”:

La historia de José Antonio Jiménez, que ingresó en el Hospital Reina Sofía por COVID-19. Tras más de 70 días hospitalizado, 60 de ellos en UCI, José Antonio está recuperando su vida gracias a la rehabilitación respiratoria y del aparato locomotor.

Va dos veces a la semana al hospital para recibir tratamiento de sus fisioterapeutas.

En esta producción audiovisual destacan la voz del paciente y de los fisioterapeutas. Utiliza una música al inicio y al final. Las entrevistas se realizaron en espacios cerrados y abiertos.

El contenido aporta lecciones para superar la COVID-19.

Ahora, se muestra un pódcast de tres autores. En la Figura 4 se aprecia la dinámica.

Figura 4. Pódcast *Entiende tu mente*.

Tema	Datos
Título	<i>Entiende tu mente</i>
Episodio	¿Cómo cuidar a alguien que no se vale por sí mismo?
Autores	Molo Cebrián, Luis Muiño y Mónica González
Plantea tema	Marcella
Duración	25 minutos
Fecha de publicación:	17 de febrero de 2021
Plataforma	<i>Spotify</i>
Enlace	https://open.spotify.com/episode/5tuLZqBY9iiTfDZOsDLUxI

Fuente: Elaboración propia a partir de Cebrián, Muiño y González (2021).

Este pódcast empieza con una introducción compuesta de música y voces. Una invitada de Colombia plantea el tema para que lo desarrollen. Los locutores amplían la temática con reflexiones y ejemplos. Continúan con conclusiones y consejos. Finalizan con un avance del próximo episodio. Los efectos de sonido están presentes en toda la producción.

El conferencista, César Lozano, brinda crecimiento personal en su pódcast. En la Figura 5 se muestra la temática a desarrollar.

Figura 5. Pódcast *Por el placer de vivir con el Dr. César Lozano.*

Tema	Datos
Título	<i>Por el placer de vivir con el Dr. César Lozano</i>
Episodio	Técnicas de emergencia para controlar el estrés
Autor	Dr. Cesar Lozano
Invitado	Juan Lucas Martin
Duración	33 minutos
Fecha de publicación:	4 de agosto de 2021
Plataforma	<i>Spotify</i>
Enlace	https://open.spotify.com/episode/2fqEwI2J3UbK7K4zfq0rZE

Fuente: Elaboración propia a partir de Lozano (2021).

En este pódcast se utiliza efectos y varias canciones de fondo. Comienza con una introducción, que invita al público a seguir este contenido. La voz del presentador es fuerte y modulada. Las frases que usa son positivas. Se enfatiza sus redes sociales. Incluye una nota del día con humor. Tiene un espacio de interacción de preguntas y saludos del público. Su invitado brinda consejos prácticos. Al finalizar, el presentador envía saludos y su despedida es musicalizada.

Este episodio es de actualidad, ya que muchas personas perdieron a sus padres debido a la COVID-19. En la Figura 6 se aprecia las características.

Figura 6. Pódcast *Practica la Psicología Positiva*.

Tema	Datos
Título	<i>Practica la Psicología Positiva</i>
Episodio	Cómo afrontar el duelo por la pérdida de un padre o una madre
Autor	Eva Rodríguez y Dafne Cataluña
Invitado	Juan Nieto
Duración	24 minutos
Fecha de publicación:	1 de julio de 2021
Plataforma	<i>Spotify</i>
Enlace	https://open.spotify.com/episode/0SPspFCatRLzUs0pQYXLd7

Fuente: Elaboración propia a partir de Rodríguez y Cataluña (2021).

El pódcast empieza con una frase de un autor. La música se usa para las transiciones. Las locutoras presentan al invitado y afrontan el tema con ejemplos de personas que perdieron a su padre o madre. El invitado brinda consejos emocionales para sobrellevar el duelo. Invitan a su público a interactuar. Finalizan con música.

Estas producciones audiovisuales muestran varias maneras de desarrollar temas de salud. La vocalización de los locutores ayuda a que se entienda su mensaje. Los efectos y las canciones aportan a que haya más dinamismo en la propuesta. Los consejos de los invitados brindan contenido de valor al público. Las redes sociales de los autores se promocionan para que los oyentes interactúen. Estos pódcast aportan para la producción de nuestro trabajo final.

2.4. La técnica de la entrevista

El autor de esta investigación es comunicador y utiliza la técnica de la entrevista, ya que se puede obtener información directa de los invitados. Oliva (2014) manifiesta que “las entrevistas se realizan con diversas finalidades: conseguir información testimonial, extraer opiniones acerca de hechos de actualidad y sobre temas que interesan a la opinión pública”. Por esta razón, el tema de esta investigación visibiliza el trabajo de los médicos especialistas que tratan a personas de “la edad de oro”. Halperín (2012) expresa que “una entrevista puede ser muy buena porque captura un momento especial de un gran personaje” (p. 5). De esta manera, la técnica de la entrevista mostrará la vocación médica en época de pandemia de la COVID-19.

En el pódcast *En buenas manos* se utiliza este método para conocer varios temas de salubridad. Las preguntas ayudan a recabar información oportuna. En la Figura 7 se observa los datos de esta producción audiovisual.

Figura 7. Pódcast *En buenas manos*.

Tema	Datos
Título	<i>En buenas manos</i>
Episodio	En buenas manos
Autor	Bartolomé Beltrán
Invitados	Dra. Guillén, Dra. Borregón, Dra. Romero y Dr. García
Duración	114 minutos
Fecha de publicación:	11 de julio de 2021
Plataforma	<i>Spotify</i>
Enlace	https://open.spotify.com/episode/OV0mgodtfWJuKMLYJLGvSb

Fuente: Elaboración propia a partir de Beltrán (2021).

Este programa sirve de referencia para utilizar la técnica de la entrevista. El presentador realiza a cada invitado preguntas relevantes para conocer cómo tratar cada enfermedad. Los especialistas responden con consejos para cada dolencia. Al finalizar, se concluye cada tema con recomendaciones.

La entrevista se puede desarrollar mejor con recomendaciones. En la Figura 8 se manifiesta consejos.

Figura 8. Cinco claves para una buena entrevista.

1	Obtener la información del invitado.
2	Comentar al invitado como será enfocada la entrevista.
3	Las respuestas del invitado deben ser bien argumentadas.
4	Realizar preguntas para ampliar una información.
5	Controlar los ritmos de la entrevista.

Fuente: Elaboración propia a partir de Baltanás (2021).

Estos temas como la definición, creación, referencias y formato del pódcast permiten tener una idea precisa para la elaboración de este producto audiovisual. Los pódcast de salud contienen varias maneras de desarrollar la temática. La música y sonidos aportan ritmo y enfatizan los momentos más relevantes. Las voces naturales transmiten seguridad al hablar de temas científicos. El formato de entrevista contribuye a obtener información, consejos y recomendaciones. Con todos estos elementos se elabora un proyecto viable y con relevancia.

3. Diseño Metodológico



Ilustración 4. Portada de Diseño Metodológico.
Fuente: Elaboración propia a partir de Freepik.

3.1. Objetivos

3.1.1. Objetivo General:

Diseñar un programa audiovisual de cinco episodios en formato pódcast para brindar información práctica a la audiencia de profesionales médicos.

3.1.2. Objetivos Específicos:

- Producir y difundir contenido científico de valor que pueda servir a los profesionales de la salud y que contenga ejercicios prácticos para las personas de la tercera edad.
- Conocer la idoneidad de profesionales de la salud y personas de la tercera edad sobre el pódcast *Salud 2.0 para la Edad de Oro*.
- Crear un estudio de mercado para analizar los pódcast que se han hecho sobre la temática de salud y comprobar que aporta de novedoso el producto audiovisual de este trabajo.

3.2. Metodología

La producción de un pódcast sigue un proceso metodológico sistemático, donde se puede utilizar varios programas de edición de audio. En este trabajo se utiliza el programa *Adobe Audition CS6* que permite editar audios en una sesión, como estrategia para lograr un buen resultado.

El marco teórico de esta tesis se desarrolla con un método de investigación cualitativa que produce datos descriptivos. Así conceptualizan Sáiz et al. (2019) que:

La investigación cualitativa intenta entender a las personas descubriendo los significados de sus experiencias y acciones. Esta comprensión lleva a analizar sus creencias, deseos e intenciones cita de (Minichiello, Aroni y Hays. 2008). Se infiere lo

que piensan y sienten observando y registrando lo que dicen y hacen, teniendo en cuenta el ambiente (cultura) (p. 25).

Por lo mismo, cuando se entrevistó a los médicos se infirió lo que piensan y como realizan el tratamiento a sus pacientes. Se pudo observar sus gestos y la manera de responder a las preguntas.

En esta investigación no se plantea hipótesis porque el propósito es obtener información de primera mano y describir un adecuado tratamiento a los pacientes. Por esta razón, la técnica que se utiliza es la observación. Bracamonte (2015) manifiesta:

El objetivo de la observación muestra la misión fundamental del investigador, que es conocer los significados y significaciones de las acciones realizadas por los sujetos que son objetos de estudio, para ello va tomando notas de los sucesos ocurridos en el campo o contexto, los describe y los analiza con la finalidad de hacer un registro de esa información.

Se seleccionó a los profesionales de la salud y se utilizó la entrevista, que es una técnica para realizar pódcast. De esta manera se obtuvo información útil de los invitados, que constan en los episodios. Las preguntas fueron principales y secundarias para aclarar dudas. Así se obtuvo respuestas más claras y precisas. Las entrevistas resultaron muy ventajosas porque es una descripción y una investigación cualitativa. Las preguntas fueron estructuradas y enfocadas en el mensaje, las orientaciones y consejos de los médicos para el personal de salud. También se presentó la entrevista de una psicóloga educativa de la tercera edad. Su enfoque fue al cuidado de los adultos mayores, pero también expresó sus propios anhelos de mejorar su calidad de vida.

Las entrevistas se desarrollaron en forma de conversación para generar naturalidad al expresarse. De esta manera, se buscó que los profesionales de la salud no se sintieran nerviosos. Además, se elaboró una guía de preguntas, donde el entrevistador al hablar tiene

un lenguaje fluido y no tan rígido. El modelo de la entrevista empezó de esta manera:

Buenos días, estimado doctor, por favor conteste las siguientes preguntas. El objetivo de la entrevista es realizar un pódcast, dedicado a profesionales de la salud, médicos, enfermeras y personas que cuidan a adultos mayores. Se busca mejorar el estilo de vida de quienes han llegado a “la edad de oro” y aportar con información para prevenir enfermedades.

En la Figura 9 se expone las preguntas elaboradas para obtener información de cada especialista.

Figura 9: Banco de preguntas.

Banco de Preguntas	
1	¿Dónde estudiaste medicina?
2	¿Cuál es el protocolo que debe seguir un profesional para tratar a las personas adultas mayores?
3	¿Cómo es el trato del profesional a las personas que requieren atención médica?
4	¿Cuáles son los consejos que darías a los médicos para el tratamiento de una enfermedad?
5	¿Qué se debe tomar en cuenta ahora en época de pandemia?
6	¿Cómo mejoraría la calidad de vida de los adultos mayores?
7	¿Cuáles son las recomendaciones para mejorar también el aspecto psicológico de los adultos mayores?
8	¿Qué recomiendas a todo el personal del área médica para mejorar la infraestructura, permitir la accesibilidad y el desplazamiento de las personas con alguna discapacidad?
9	¿Qué tipo de tecnología utilizan ustedes para el tratamiento de problemas de salud?
10	¿Qué se logra con la tecnología?
11	¿Qué recomendaciones das al personal de salud para ayudar a mejorar el estilo de vida de las personas de la tercera edad?
12	Ayúdanos con tus contactos.

Fuente: Elaboración propia.

Una vez elaborado el cuestionario de preguntas, se procedió a elaborar un guion para el programa de pódcast *Salud 2.0 para la Edad de Oro* de cinco episodios. Orrantia (2019) en su investigación manifiesta que:

El guion responde a una pregunta. Cuando contamos una historia, debemos tener claro hacia dónde queremos llevar al oyente. En qué dirección. El guion debe estar estructurado de tal forma que las ganas de saber del oyente se conviertan en el motor del contenido. Un buen texto provoca que el oyente quiera que continúe el relato que está escuchando.

El guion utilizado está enfocado en preguntas principales que se repiten a cada uno de los profesionales de la salud entrevistados y preguntas secundarias que abordan cada temática. En la Figura 10 se presenta la guía de las observaciones y el diálogo. Además, en la Figura 11 se ilustra las partes de un episodio del pódcast.

Figura 10. Guion técnico.

	Observaciones	Diálogo
1	Música De Intro <i>Fade In /Fade Out.</i>	Música fuerte para llamar la atención del público.
2	Locutor / Periodista.	Bienvenida al programa y presentación del invitado.
3	Locutor / Periodista entrevista a cada profesional de la salud.	Desarrollo de preguntas enfocadas a la temática de cada profesional de la salud para el cuidado de las personas de la tercera edad.

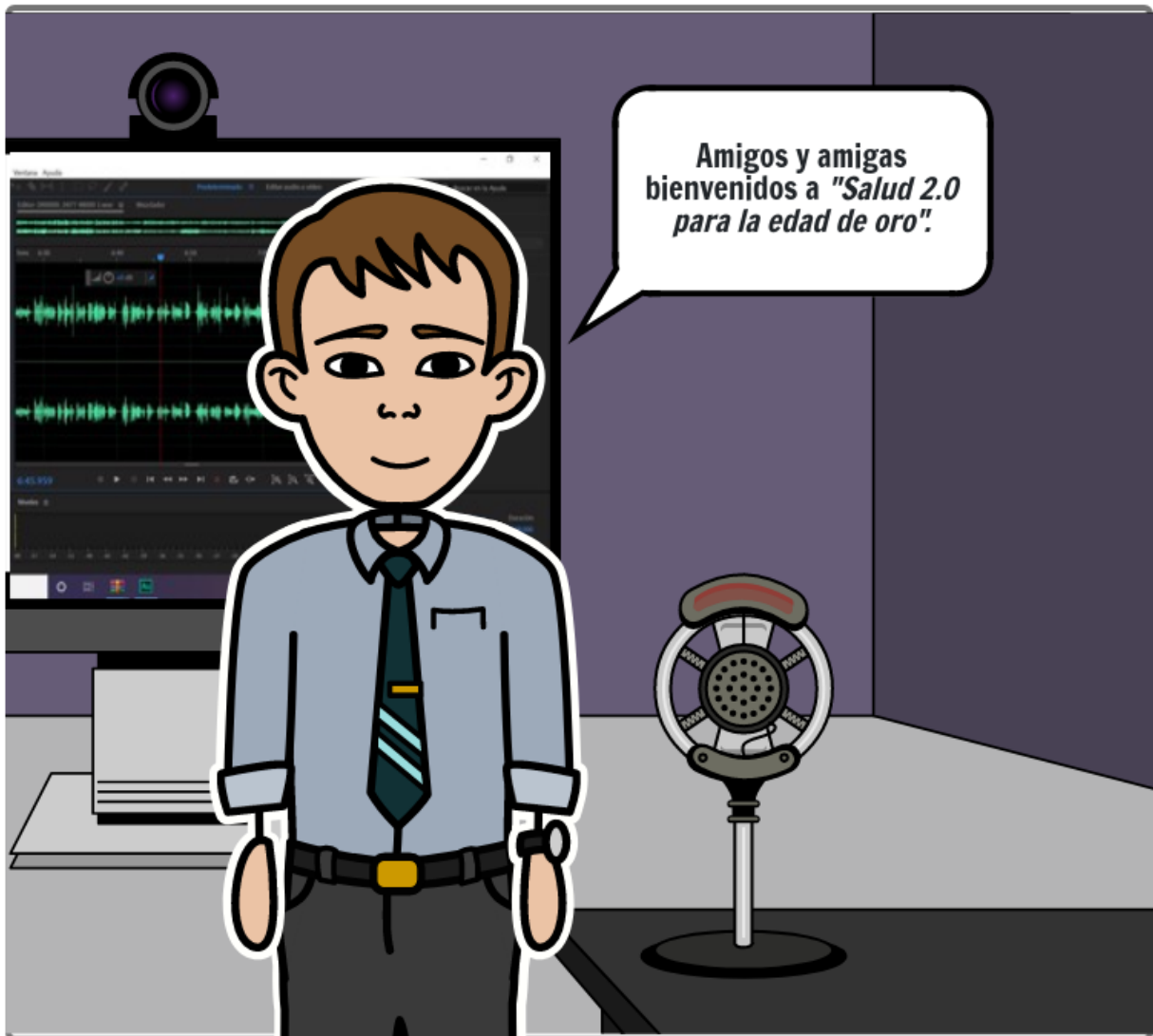
Observaciones		Diálogo
4	Locutor / Periodista Entrevista a cada profesional de la salud. Preguntas enfocadas a la pandemia y protocolos de bioseguridad.	Preguntas establecidas para cada profesional de la salud.
5	Locutor / Periodista entrevista a cada profesional de la salud.	Entrevistado da consejos prácticos.
6	Locutor / Periodista despide a invitado.	Se da un espacio para que brinden su información de contacto y redes sociales.
7	Locutor / Periodista finaliza el programa.	Despedida del programa.
8	Controles Edición y <i>Fade Out</i> .	Música de desenlace

Fuente: Elaboración propia.

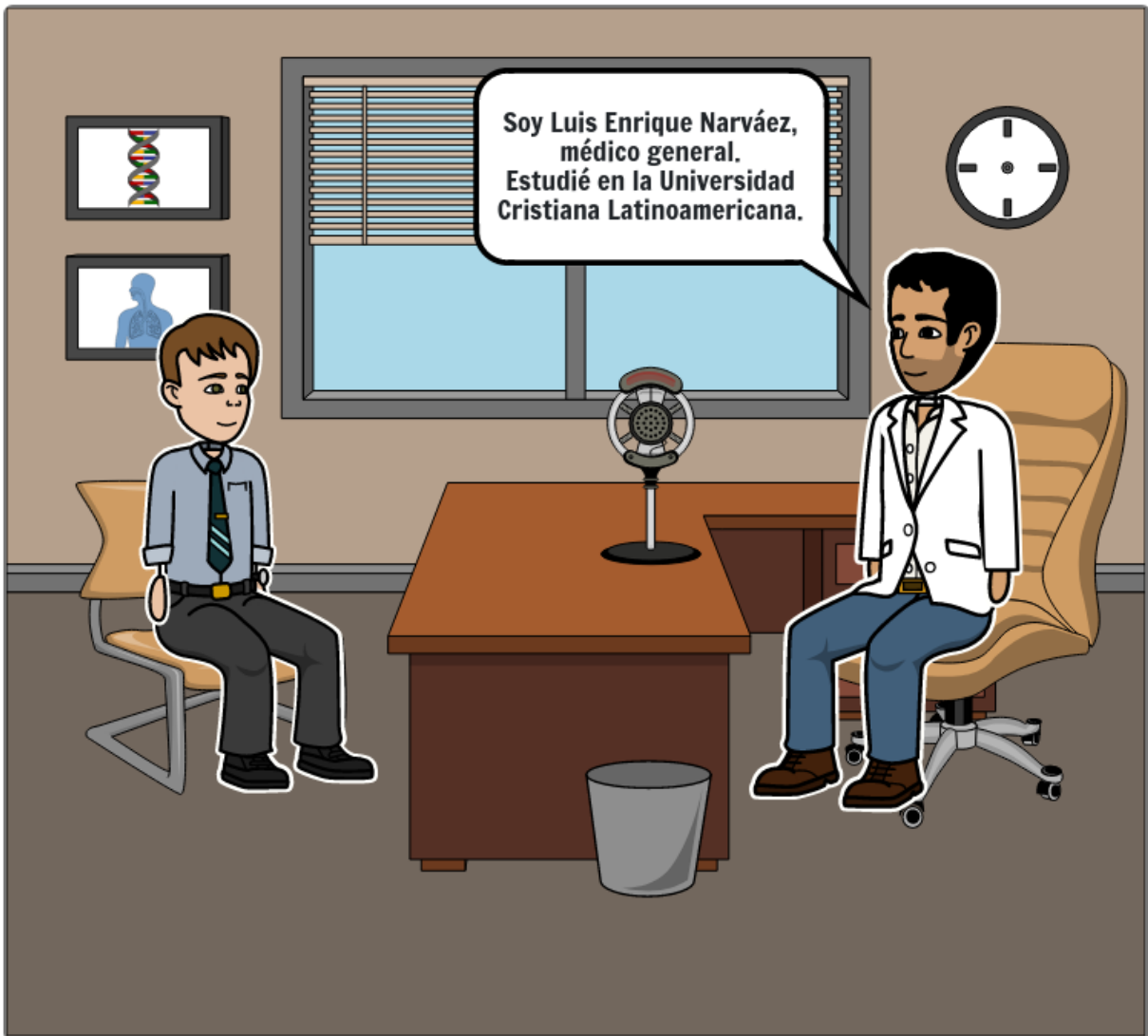
Figura 11. Guion gráfico.



Bienvenida por parte del locutor.



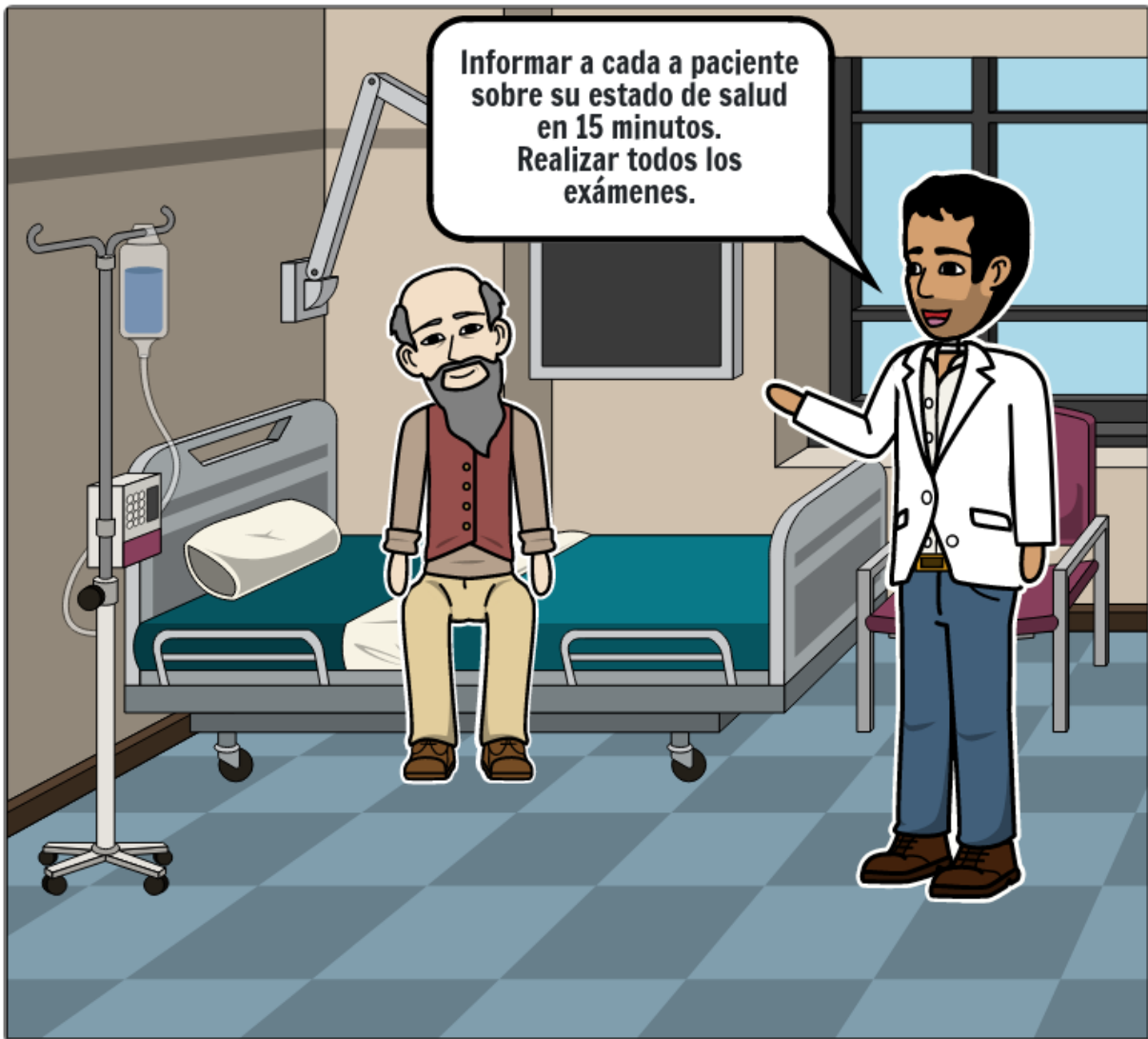
Conozcamos la biografía del médico especialista.



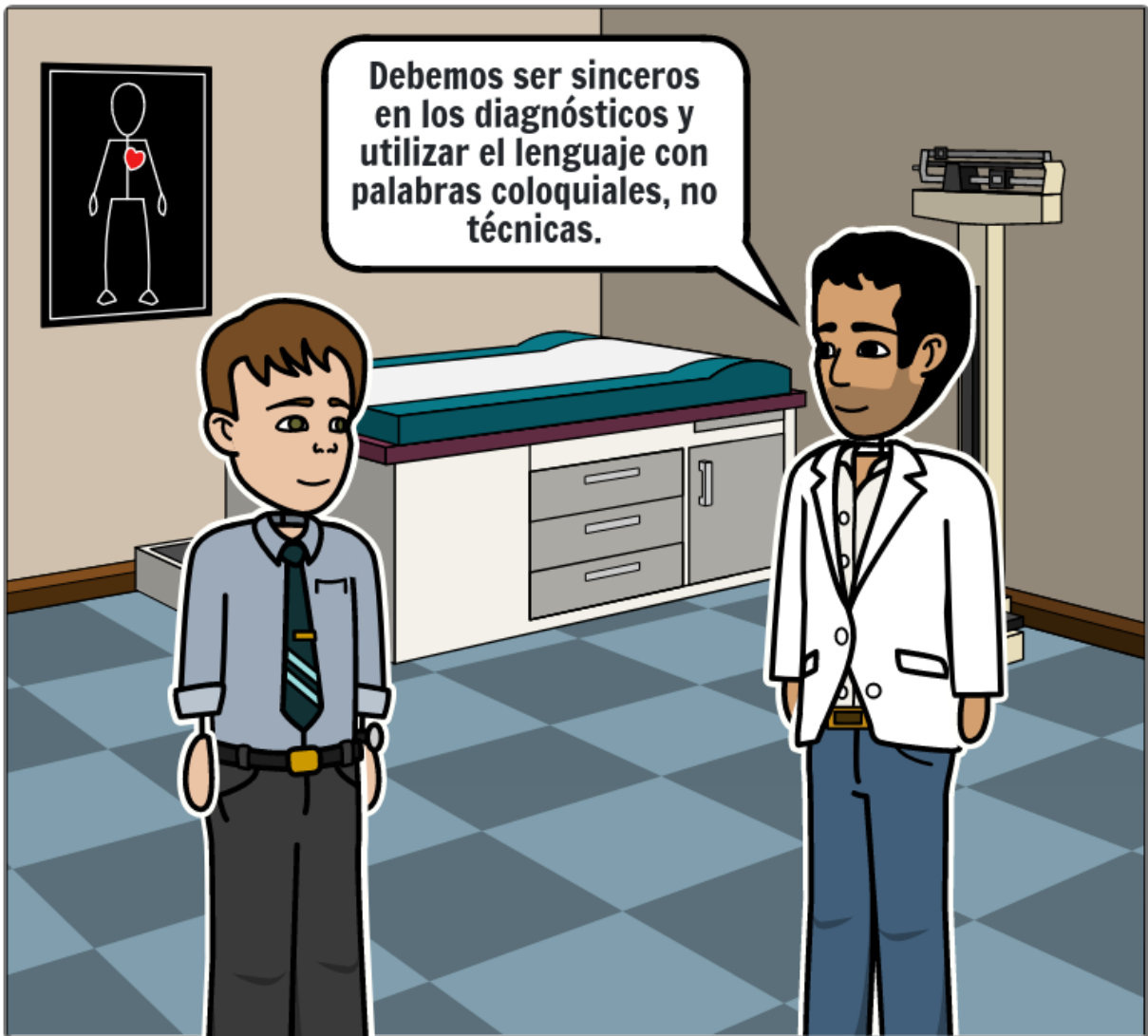
Invitado habla sobre su profesión.



Médico especialista brinda consejos prácticos para cuidar a personas de la tercera edad.



Conclusiones y recomendaciones finales.



Invitado se despide y da sus contactos.



El locutor se despide y realiza una invitación a visitar las redes sociales del pódcast.



Canción de finalización.



Fuente: Elaboración propia.

4. Desarrollo

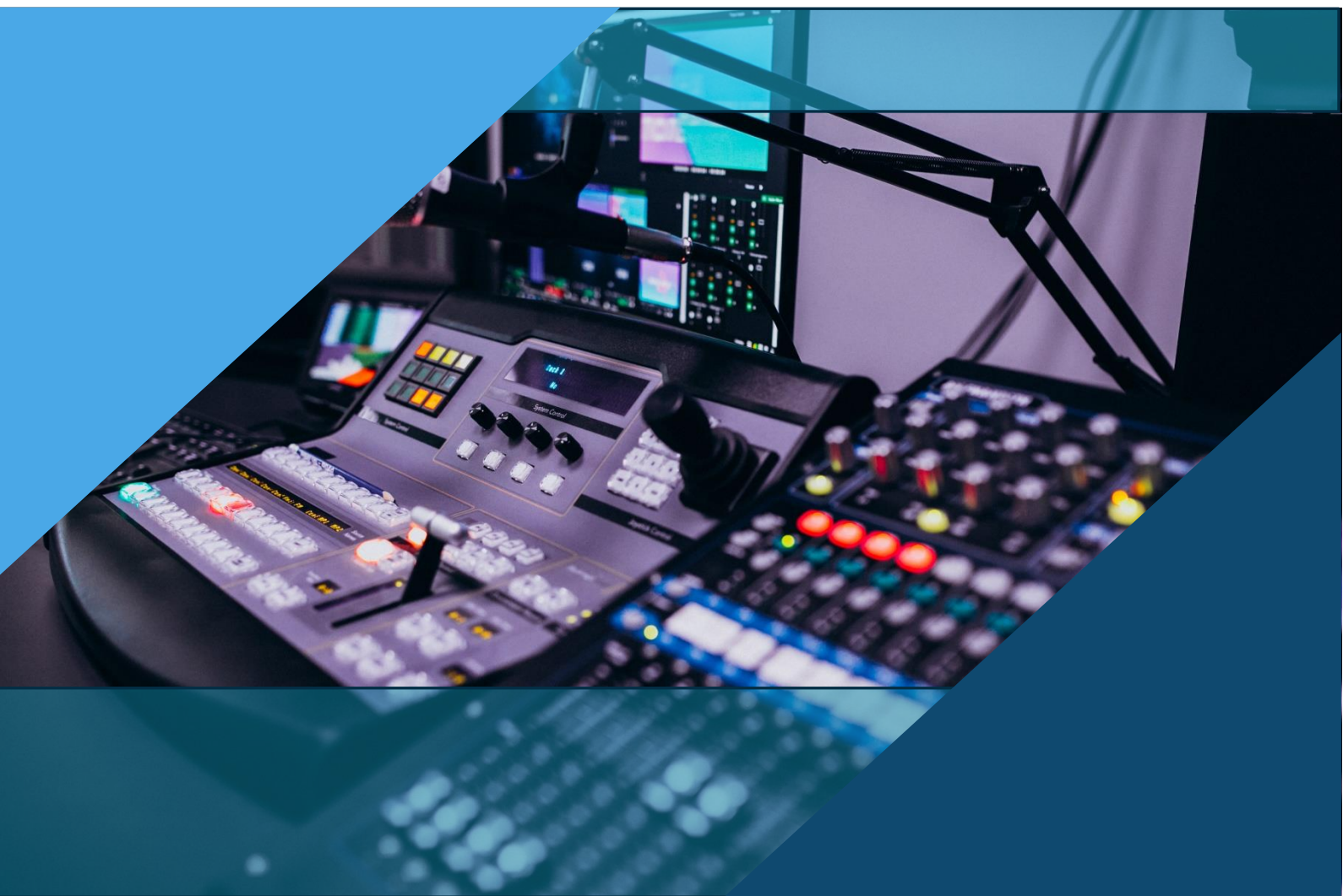


Ilustración 5. Portada de Desarrollo.
Fuente: Elaboración propia a partir de Freepik.

4.1. Ventajas e importancia del pódcast

El uso del pódcast se incrementa cada vez como herramienta tecnológica y medio de comunicación. La importancia de este es grande. Por ejemplo, Aguaded (2012) escribe en el Editorial de la *Revista Aularia* que esto se da “gracias al efecto de los medios de comunicación y las tecnologías de la comunicación y la información, están configurando, sin duda, un nuevo modelo de ser humano y sociedad, como nunca había ocurrido antes en la historia”.

Así es, desde hace algunos años atrás nuevos formatos de comunicación como el pódcast han transformado a la población. Facilitan la vida en muchos aspectos, se puede escuchar en vez de leer. Además, en el contexto de la pandemia de la COVID-19 en el 2020 muchas personas estuvieron confinados por meses y ellos buscaron actualizarse a novedosas maneras de comunicar sus ideas, donde no requiera tener un medio de comunicación grande con equipos tecnológicos costosos. El investigador Tenorio (2008) en su estudio precisa que “cualquier persona que tenga acceso a un ordenador, un micrófono e Internet, puede hacer un pódcast. Las posibilidades de un pódcast en materia de comunicación son infinitas” (p. 1). La afirmación de Tenorio demuestra que cualquier persona puede llegar a tener su medio de comunicación de manera muy fácil.

Los profesionales pueden utilizar el pódcast como recurso tecnológico para realizar grabaciones de audio y hacerlas públicas en la red. Por ejemplo, en la enseñanza de Inglés, Física, Química, Medicina, Periodismo y de cualquier tema. Como lo manifiestan Quintana et al. (2017):

El pódcast puede usarse con diferentes propósitos sonoros y, a su vez, permite la búsqueda, escucha y descarga asincrónica a través de la web por medio de dispositivos móviles; el tipo de descarga no constituye una limitante para el acceso a los productos radiales debido a las ventajas del ancho de banda con el que cuentan el Internet móvil, el doméstico y el institucional en nuestros días (p. 83).

El pódcast está compuesto de audios que se suben a la plataforma de forma periódica. Marcelo y Martín (2008) explican que “un episodio es el nombre de cada una las ediciones del pódcast”.

En los *Cuadernos de Documentación Multimedia* publicado por la Universidad Complutense de Madrid, los autores Contreras y Eguia (2009) resaltan las ventajas del pódcast:

Ya que está fuera de línea, nos libera así de un ancho de banda necesario en la reproducción de contenidos en streaming. Libera de conexiones e incluso de un acceso inalámbrico a Internet, salvo para descargar el contenido. Pero una vez descargados los materiales su visualización y reproducción se puede ver en cualquier espacio y tiempo (p. 147).

Se puede beneficiar cuando las personas no tengan internet, ya que se descargan el pódcast, de varios episodios, en su celular o dispositivo electrónico. De esta manera lo escucharán cuando deseen.

El pódcast en la actualidad adquiere mayor importancia. El diseño de su formato permite abordar toda clase de temas, generar inquietud, participación de expertos, impartir educación formal y no formal. Aportar informaciones nuevas de un amplio abanico de temas. A través del pódcast se puede recibir apoyo y comentarios de la audiencia, que retroalimentan a los creadores de contenido audiovisual.

Entonces si tienes un medio de comunicación como el pódcast, también lo podrías monetizar. Moreno y Román (2020) manifiestan que “no todos los pódcast se pueden escuchar gratuitamente, sino que, tras descargarse la aplicación correspondiente, en algunos casos, el usuario tiene que suscribirse al canal (por llamar de algún modo al medio) y pagar por algunos pódcast” (p. 248). De esta forma, lo podemos ver como una nueva fuente de ingresos económicos y también para generar empleo, claro que para lograrlo debemos crear contenido de valor.

Esta parte es fundamental, ya que se debe centrar en una temática. Por ejemplo: hablar de

consejos para cuidar la piel, mantenernos sanos con dietas, cómo lograr mantener una relación duradera con tu pareja, etc.

Nuevamente se recalca que lo más valioso del pódcast es que se puede subir a la Web, aplicación o blog para escucharlo cuando se pueda, pero también pausar y volver otro día a oír. Así concuerda el investigador Riaño (2021) que "la ventaja del pódcast hace que el contenido sonoro esté disponible para cualquier persona justo en el momento en que lo decida y por la cantidad de tiempo que lo requiera".

Este formato se puede publicar en una de las plataformas de música más escuchadas del momento, como es *Spotify*. El periodista Mauricio (2020), del periódico *La Reforma*, expresó que "en los últimos dos años, el formato ha tenido un crecimiento acelerado, cada vez son más populares e incluso ejecutivos de *Spotify* vaticinan que para finales de este año serán tan socorridos como las series y las películas".

Así mismo García y Aparici (2018) manifiestan que "los pódcast han adquirido una gramática narrativa propia, autónoma y específica que se adentra en experiencias creativas transmedia al extender sus relatos en plataformas diversas y construir diferentes tipos de contenidos". En este estudio se compara el pódcast con la radio. Resulta que la radio utiliza expertos con voces moduladas. Ellos estudiaron seis a ocho semestres para ser locutor o locutora. En cambio, para crear un pódcast las personas compran un micrófono, hablan de un tema y ese contenido se sube a una aplicación. Entonces, sin estudiar la profesión de Periodismo ya tienen su medio de comunicación digital.

Ahora, también el pódcast permite ser viable en su producción; a diferencia de la radio o la televisión, medios que se rigen para su realización por leyes y permisos del Estado o municipios. Frary (2017) en la presentación de su artículo "*El poder del pódcast*" afirma que:

Para aquellos que quieran expresarse libremente sin interferencia del Estado, es fácil ver el atractivo de grabar algo en su teléfono inteligente y subirlo a la web a través de una red privada virtual, adjuntarlo a un correo electrónico cifrado o copiarlo a un USB,

unidad que puede colocarse en la mano de otra persona. Ciertamente llama menos la atención que instalar un transmisor de radio, comprar equipo de estudio y transmitir en vivo por ondas de radio estrechamente monitoreadas.

Por eso, cada día, las personas adoptan crear su contenido en plataformas de audios. Las cifras mundiales también marcan un precedente y este el caso del pódcast, según Funes (2020) “se estima que en la actualidad para enero del 2020 hay más de 660.000 pódcast en producción, lo que equivale a más de 28 millones de episodios disponibles bajo demanda”. Demostrando lo analizado, este es un mercado cada vez más explorado y que espera un crecimiento, igual o mayor en el 2021.

En el pódcast *Salud 2.0 para la Edad de Oro para Mejorar los estilos de vida de las personas de la tercera edad* se plantea orientar las prácticas y el estilo de vida. Los autores Guerrero y León (2010) en su investigación concluyeron que:

Modificar el estilo de vida a través de conductas saludables, durante la primera etapa de la tercera edad, que incluya dejar de fumar, control del peso, cuidado de tensión arterial, y la práctica de ejercicio regular, no sólo está asociado con mayor longevidad, sino también con mejor salud y aptitud física durante la tercera y cuarta edad.

Por esta razón, los consejos de los profesionales médicos entrevistados pueden contribuir de una manera significativa a este grupo etario de sesenta años y más.

4. 2. ¿Cómo hacer el pódcast?

En un artículo publicado por Morales (2019) se manifiesta que “normalmente, un pódcast es dirigido por un presentador o presentadora (o un grupo) y algunos entrevistados, que durante un periodo específico desarrollan un tema, para formar diferentes entregas, tal y como sucede con los episodios de televisión” (p. 3). El pódcast de este trabajo es de contenido propio, dirigido a los médicos que cuidan y atienden a las personas de “la edad de oro”. El autor de este trabajo de investigación desarrolla los pasos de la Figura 1.

1. ¿Qué es un pódcast?

El pódcast es un instrumento tecnológico de formato audiovisual. Los audios se editan en un programa de sonido para publicarlo en un sitio Web o aplicación. De esta manera, la audiencia puede escuchar en el lugar y la hora que deseen.

Misión: La misión es realizar un pódcast con eficiencia para ayudar a través de la difusión de los consejos, orientaciones y experiencias de expertos en salud, a la audiencia constituida por profesionales médicos y personal que trabaja en el área de la salud con el objetivo de que se ponga en práctica al momento de tratar a las personas de “la edad de oro”.

Visión: A través del pódcast con contenido en varios temas de salud, en un futuro próximo, difundir episodios educativos, influyendo positivamente en el personal de salud y en el público en general. Lograr conciencia para brindar un trato humanizado a las personas de la tercera edad.

2. ¿Para qué quieres hacer un pódcast?

Se quiere mejorar los estilos de vida de las personas de “la edad de oro”, ya que son un grupo prioritario. El pódcast es el mejor formato audiovisual para que los profesionales de la salud pongan atención, ya que por su cantidad de trabajo es más accesible.

3. Haz un plan de trabajo

Se elabora un cronograma para organizar el horario de todas las actividades. Los profesionales médicos son contactados vía telefónica para determinar lugar y hora de la entrevista. El tiempo del diálogo es de treinta minutos. Los audios recopilados se editan en el programa *Adobe Audition CS6*, aquí se añade música de fondo. Una vez, finalizado el proceso se renderiza para subir a Internet. De esta forma, se puede difundir a través de la aplicación *Spotify*. El investigador Willings (2021) precisa que “*Spotify* es un servicio de transmisión de música digital que le brinda acceso a millones de canciones, pódcast y videos de artistas de todo el mundo”. El siguiente paso es compartir el link del pódcast en las redes sociales de

Facebook e Instagram. Para finalizar el proceso se evalúa todos los episodios con la retroalimentación de los oyentes y estadísticas. En la Figura 12 se muestra el calendario de trabajo.

Figura 12. Cronograma de actividades.

Cronograma de Actividades														
No.	Actividad	Semana 1 19-abr	Semana 2 26-abr	Semana 3 03-may	Semana 4 10-may	Semana 5 17-may	Semana 6 24-may	Semana 7 31-may	Semana 8 07-jun	Semana 9 14-jun	Semana 10 21-jun	Semana 9 28-jun	Semana 9 05-jul	Semana 9 12-jul
1	Investigar los contactos de los médicos especialistas.	■												
2	Contactar a los profesionales de la salud y agendar fecha de entrevista.		■											
3	Entrevista a fisioterapeuta, Geovanny Ayala.			■										
4	Entrevista a geriatra, Marcela Valladares.				■									
5	Entrevista a médico general, Luis Enrique Narváez.					■								
6	Entrevista a psicóloga educativa y persona de la tercera edad, Rosario Castro.						■							
7	Entrevista a odontóloga, Ingrid Lara.							■						
8	Posproducción de episodios de pódcast en programa <i>Adobe Audition CS6</i> .								■	■				
9	Subir pódcast a Internet.									■				
10	Distribuir contenido en <i>Spotify</i>										■			
11	Promocionar pódcast.											■		
12	Evualar												■	

Fuente: Elaboración propia.

4. Graba el pódcast

La producción del pódcast *Salud 2.0 para la Edad de Oro* se desarrolló de una manera organizada. Se seleccionó a los cinco especialistas médicos, que van a aportar en este proyecto sonoro, tomando en cuenta su incidencia e importancia en cada ámbito profesional. Los profesionales son los que se exponen en la Figura 13.

Figura 13. Profesionales de la salud.

Especialidad	Nombre y Apellido
Fisioterapeuta	Geovanny Ayala
Geriatra	Marcela Valladares
Médico General	Luis Enrique Narváez
Psicóloga Educativa	Rosario Castro
Odontóloga	Ingrid Lara

Fuente: Elaboración propia.

Se contactó a cada uno de los invitados mediante una llamada telefónica. Aquí se expuso las razones que tiene el pódcast y cada uno aceptó ser parte de este propósito. Así fue como se agendó hora y lugar para realizar el diálogo. Tres de ellos decidieron ser entrevistados en sus oficinas. Para esto, el anfitrión debió prepararse con todos los protocolos de bioseguridad para protegerse frente la COVID-19. La mascarilla y alcohol fueron utilizados para ingresar a las instalaciones. Una vez a adentro se solicitó al invitado mantener la distancia de dos metros y también se le pidió que se retire la mascarilla; el objetivo fue que el audio se escuché de la mejor manera. Además, los espacios deben asegurar que no haya eco. El presentador debe verificar, aquí se dice en voz alta: Aló, un, dos, tres... si no se escucha que haya repetición de sonido es ideal grabar ahí, pero si se oye eco, se puede buscar otro lugar. En general, los espacios que no tienen objetos producen este efecto de resonancia. Para grabar un pódcast Riaño (2021) precisa “el micrófono del teléfono y una app como *Speaker* o *Anchor* pueden permitirte grabar un pódcast perfectamente”.

En la parte técnica para registrar la voz físicamente utilizamos la grabadora *Tascam*, como se muestra en la Figura 14.

Figura 14. Grabadora Pódcast.



Fuente: Elaboración propia.

Esta es una de las herramientas tecnológicas para recopilar información en audio de los invitados. La versión es segunda, modelo DR-05. Se seleccionó esta grabadora, ya que tiene entrada de audio *stereo* en dos canales L y R. Esto ayuda a que se escuche nítido las grabaciones. El uso de este artefacto es sencillo. El investigador Sanchis (2017) indica que

“la grabadora te puede ayudar a controlar los niveles de la señal de entrada”. De esta forma, el nivel de grabación se controla de forma automática.

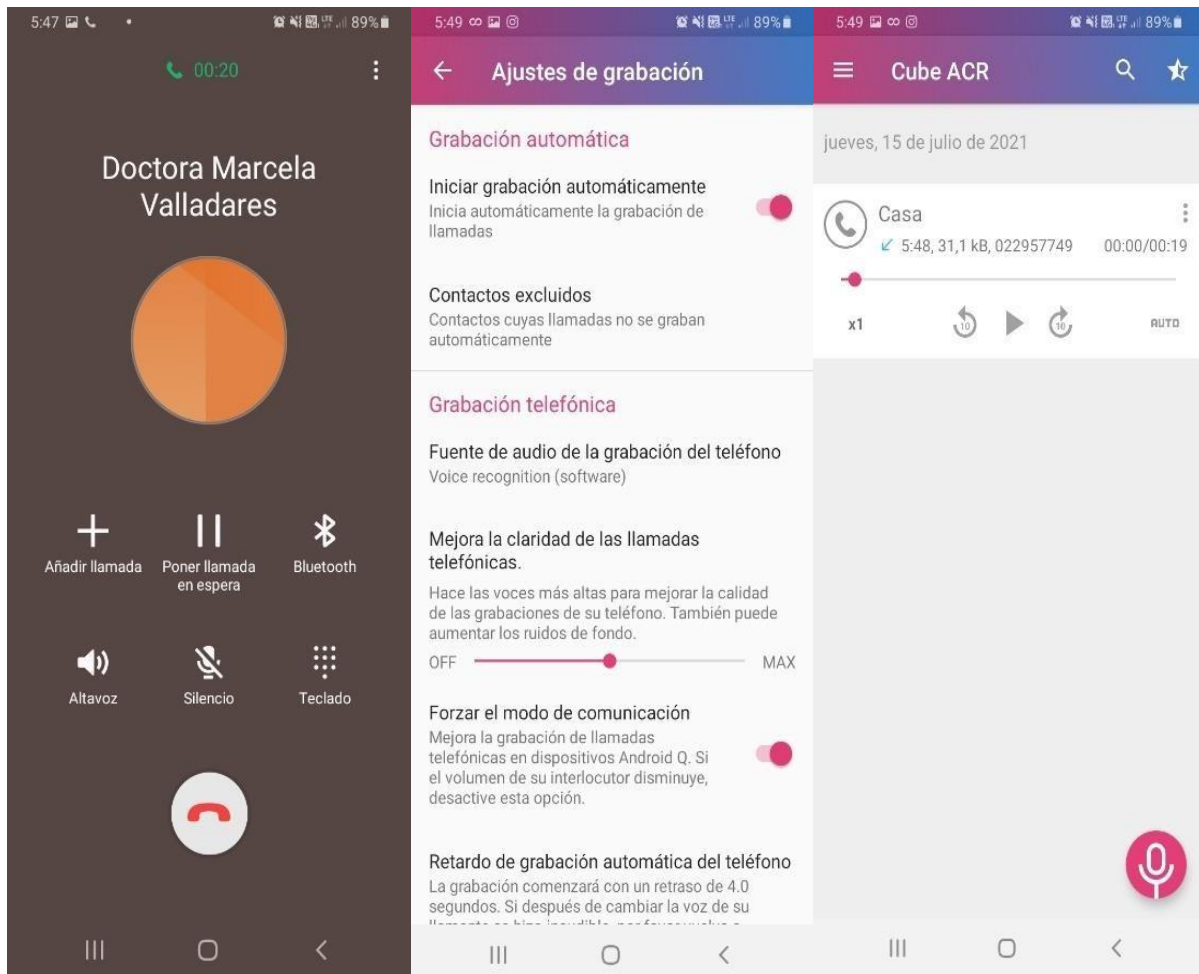
El formato que se utilizó fueron entrevistas de treinta minutos, que fueron registradas con la grabadora *Tascam*. Se siguió el guion planteando en este trabajo con el cuestionario de preguntas abiertas y cerradas. El desarrollo fue en forma de una conversación, ya que se buscó generar empatía con los oyentes. El tipo de voz del anfitrión fue modulada normal para que acompañe a la naturalidad del enfoque del producto audiovisual. Cuando se termine de grabar la entrevista, esta herramienta tiene en su costado derecho la posibilidad de ingresar un cable USB para transferir los archivos a un ordenador. También, se pueden guardar los archivos de audio en una tarjeta micro-SD y luego colocarlos en la computadora.

En cambio, los otros dos médicos especialistas pidieron que se les entrevistase mediante llamada telefónica, ya que trabajan en hospitales con pacientes con la COVID-19. Con el avance de la tecnología en el año 2021, la grabación se puede realizar únicamente con un celular sin necesidad de micrófono o grabadora. Así lo precisan Inzaurrealde et al. (2014) en su estudio:

Los teléfonos celulares digitales convierten la voz en códigos digitales binarios, y luego la comprimen. De esta forma, cada llamada telefónica ocupa de tres a diez veces menos espacio que una llamada analógica, además de permitir una mejor y mayor manipulación de la misma, y así procesarlos, transportarlos y almacenarlos en espacios adecuados. Para lograr esta compresión y la descompresión de los datos, los teléfonos celulares procesan millones de cálculos por segundo” (p. 22).

Esto ayuda a que la grabación de treinta minutos de estos dos episodios tenga un espacio reducido en el celular. En esta entrevista se utilizó la aplicación *Cube ACR*, que graba llamadas en vivo. De esta manera, se facilita la comunicación entre anfitrión e invitado para evitar contagios de la COVID-19. Las ventajas de este diálogo a distancia aportan al audio, ya que el entrevistado se escucha natural y no tiene nervios.

Figura 15. Aplicación para grabar llamadas



Fuente: Elaboración propia a partir de *Cube ACR* (2021).

En estas imágenes tenemos una muestra del aporte, que brinda el celular para realizar el pódcast. Una parte fundamental a tener en cuenta al momento de grabar es que no exista ruidos internos o externos. Para esto, el entrevistador se reúne con su invitado para explicarle el correcto uso de este sistema. Ahora, con la grabación de la llamada se procede a transferir a una carpeta de archivos dentro de la computadora. El proceso de producción se ha completado y se continúa con la posproducción.

En el programa *Adobe Audition CS6* se editan todos los audios que obtuvimos de la grabación. En la parte de archivos se selecciona todas las entrevistas para importarlas. Aquí se verifica que los picos de sonido estén normales.

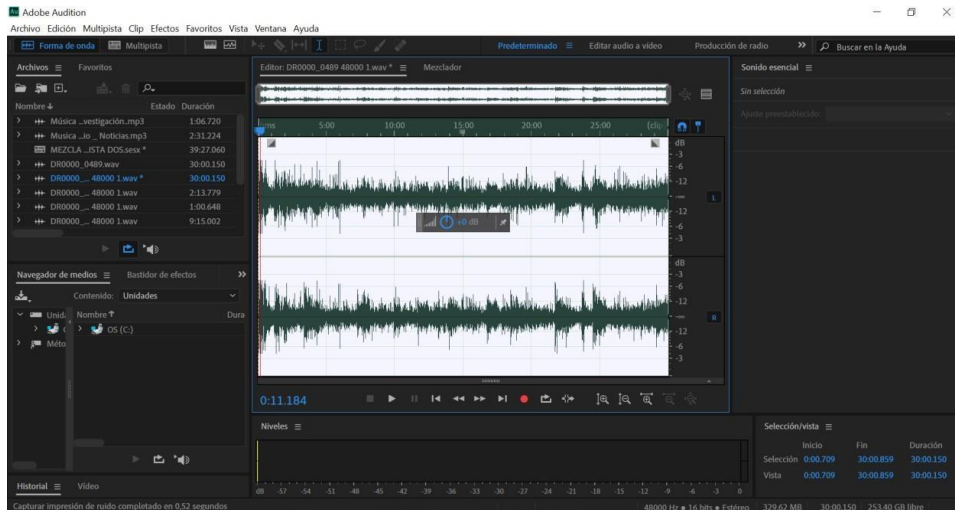


Figura 16. Edición de audio 1.

Fuente: Elaboración propia a partir de *Adobe Audition* (2021).

Ingresa en el botón de “efectos”, selecciona “amplitud y compresión” y luego “normalizar”. El proceso se repite con cada audio. Ayuda a mantener los niveles de audio equilibrados para que se escuche igual en canal izquierdo y derecho.

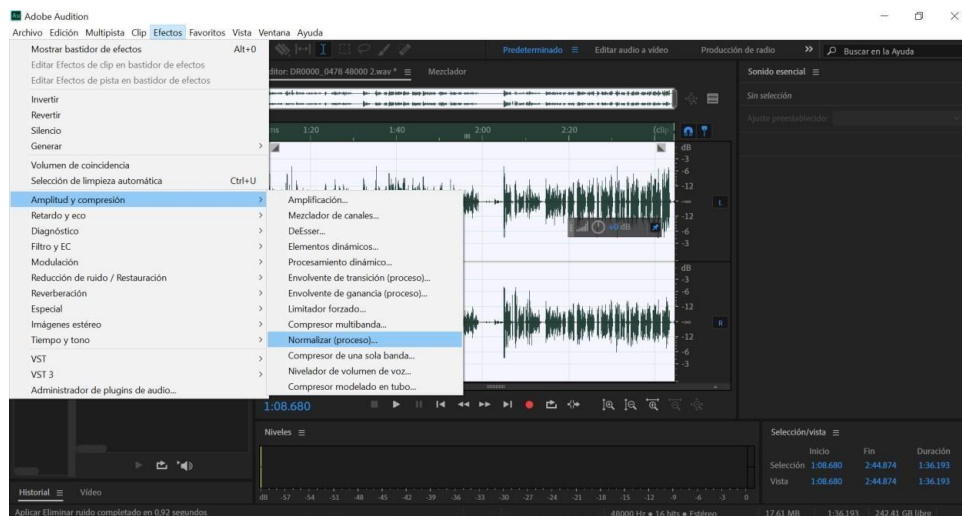


Figura 17. Edición de audio 2.

Fuente: Elaboración propia a partir de *Adobe Audition* (2021).

En el apartado “efectos” también se elimina los ruidos de cada audio para esto se selecciona el botón “reducción de ruido” y luego “capturar impresión de ruido”. De esta manera, los susurros innecesarios no aparecerán.

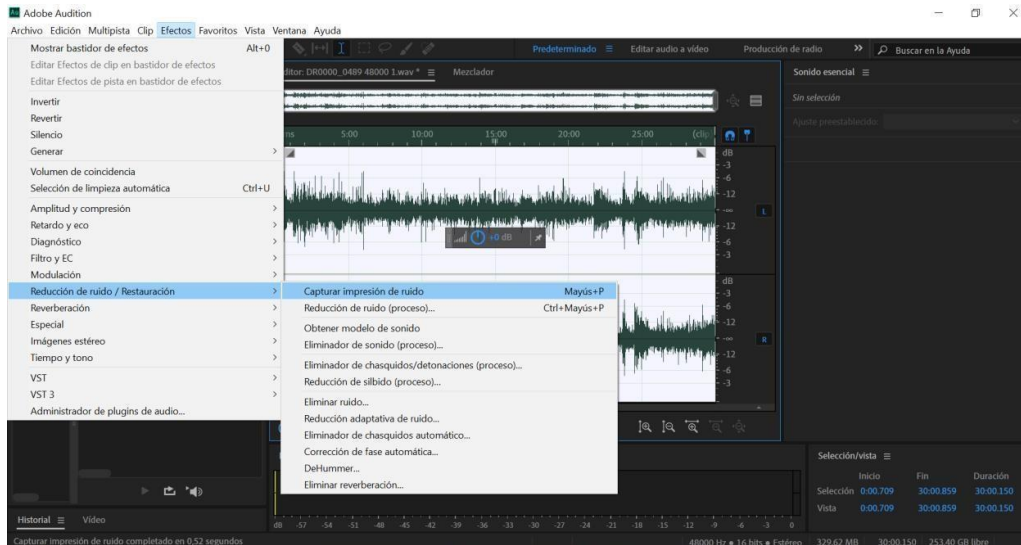


Figura 18. Edición de audio 3.

Fuente: Elaboración propia a partir de *Adobe Audition* (2021).

En el caso de los archivos importados de las llamadas grabadas en el celular, estos aparecerán en un solo canal. Se convertirá en dos canales de la siguiente manera. Da clic derecho en el audio y selecciona “convertir tipo de muestra”.

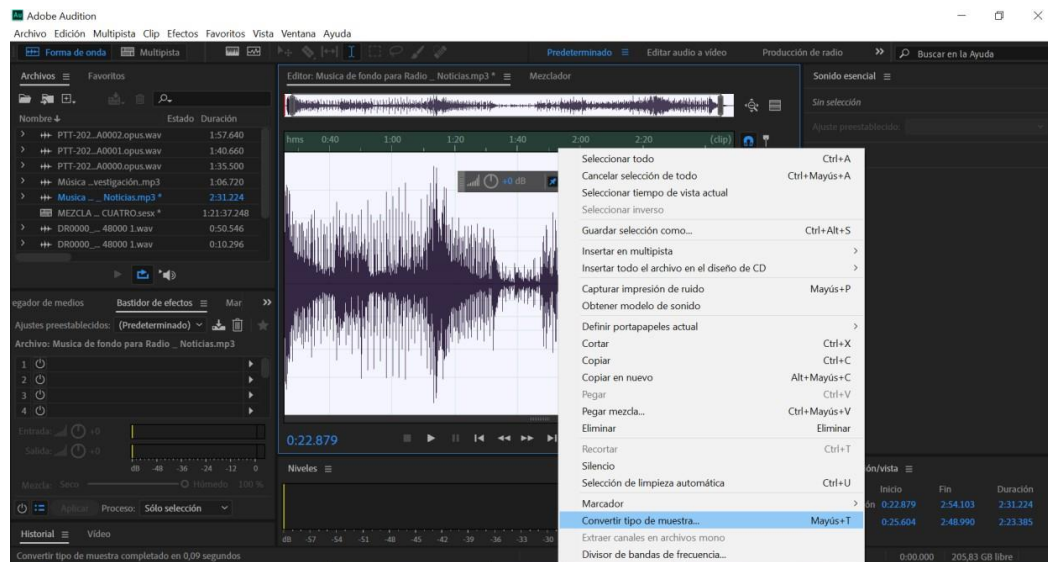


Figura 19. Edición de audio 4.

Fuente: Elaboración propia a partir de *Adobe Audition* (2021).

En la opción “canales” se elige “estéreo”. Las ventajas de trabajar en dos canales ayudan a que se pueda equilibrar el sonido de derecha e izquierda.

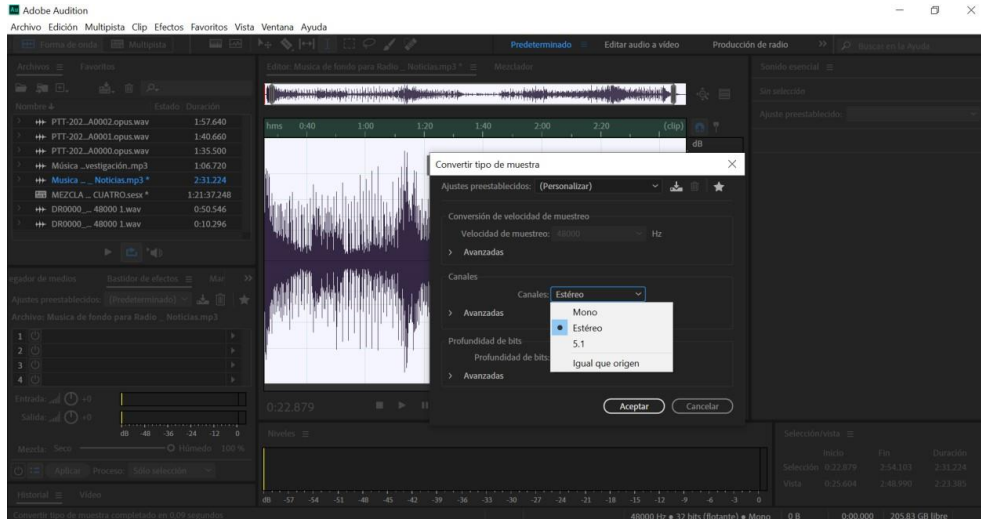


Figura 20. Edición de audio 5.
Fuente: Elaboración propia a partir de *Adobe Audition* (2021).

Ahora, se crea una “multipista” y se traslada todos los audios al “mezclador”. La tarea es recortar los audios para dejar sin muletillas o repeticiones de respuestas. Una vez realizado este proceso se mostrará de esta forma:

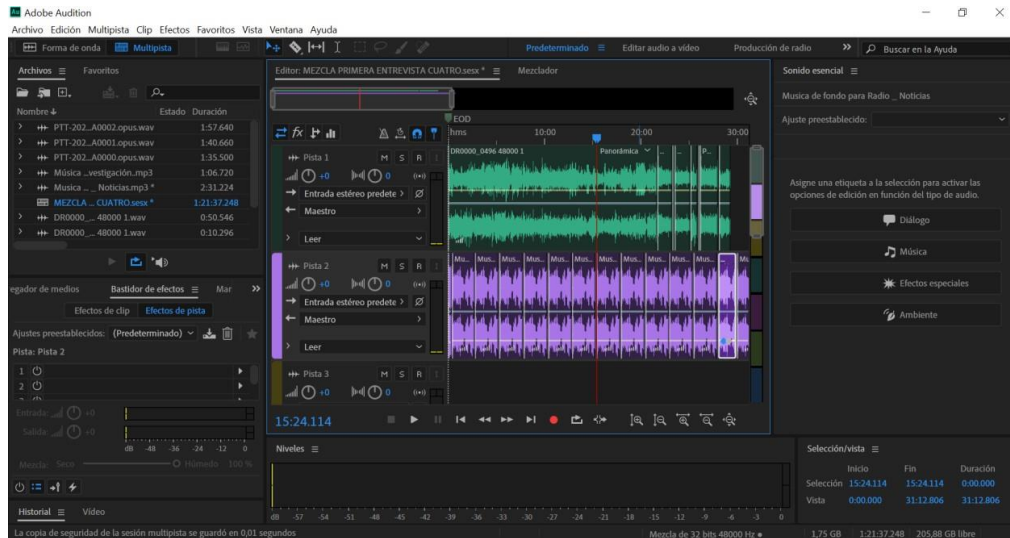


Figura 21. Edición de audio 6.
Fuente: Elaboración propia a partir de *Adobe Audition* (2021).

La duración de cada episodio es de treinta minutos. Se verifica que cumpla con el tiempo estimado para seguir editando.

Los niveles de audio también se verifican. Lo recomendable es que el color verde y amarillo aparezcan entre -12 y -6. Evitar niveles -2,-1 y 0, donde se visualiza el color rojo, ya que ocasiona saturación y la experiencia del oyente no será buena.

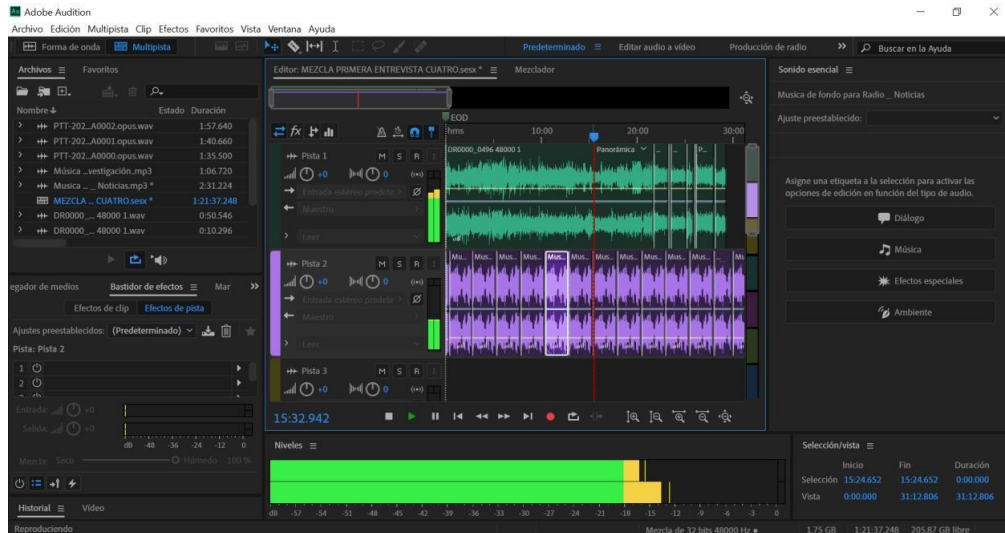


Figura 22. Edición de audio 7.
Fuente: Elaboración propia a partir de *Adobe Audition* (2021).

La experiencia se completa con música de fondo. Por esta razón, se coloca al inicio la canción de introducción con *fade in* y el volumen se selecciona hasta el nivel -27,7 para crear la unión con la voz del presentador.

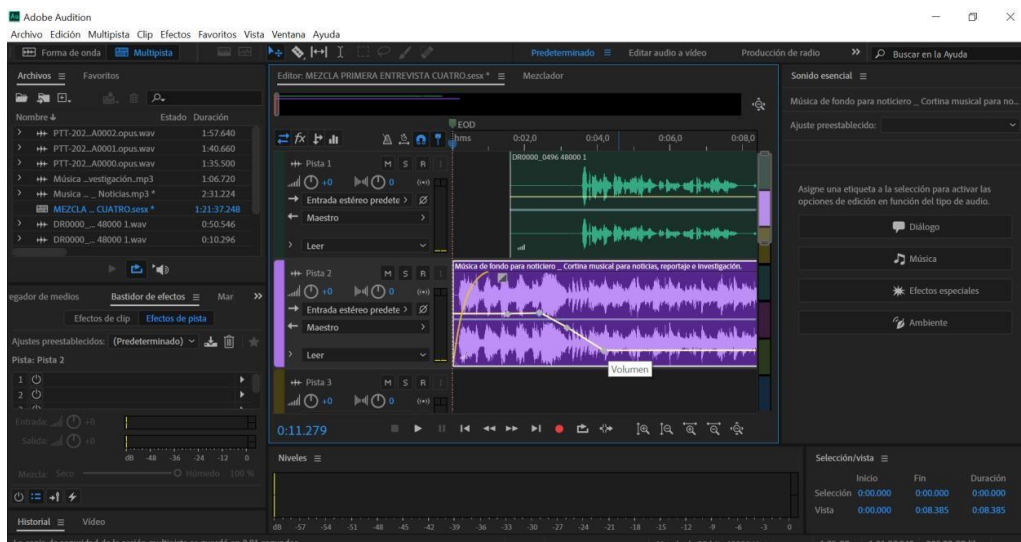


Figura 23. Edición de audio 8.
Fuente: Elaboración propia a partir de *Adobe Audition* (2021).

Al final del audio se aplica *fade out* a la música de cierre para que los niveles de audio terminen armónicamente.

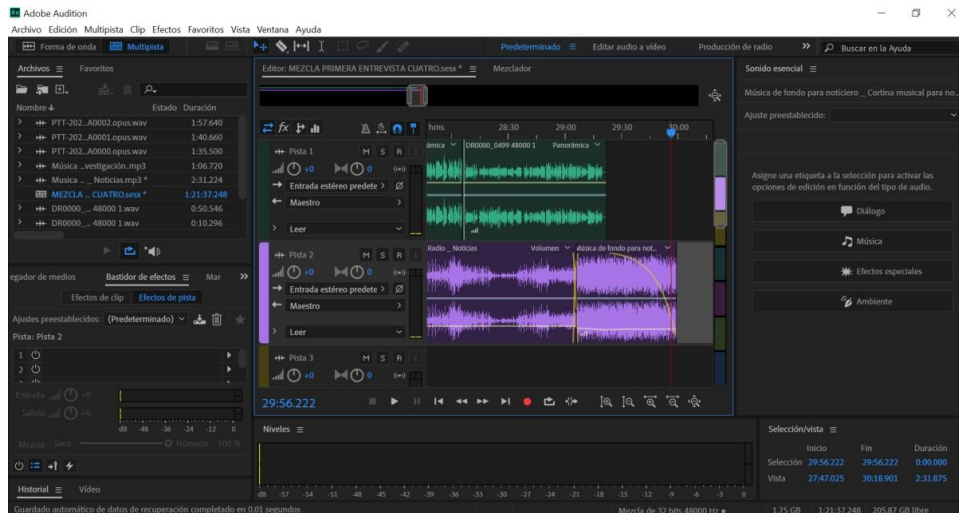


Figura 24. Edición de audio 9.

Fuente: Elaboración propia a partir de *Adobe Audition* (2021).

Para finalizar el proceso de edición, se selecciona todos los archivos del mezclador y en “multipista” se elige “mezclar sesión en un nuevo archivo” y por último se da clic en “sesión completa”.

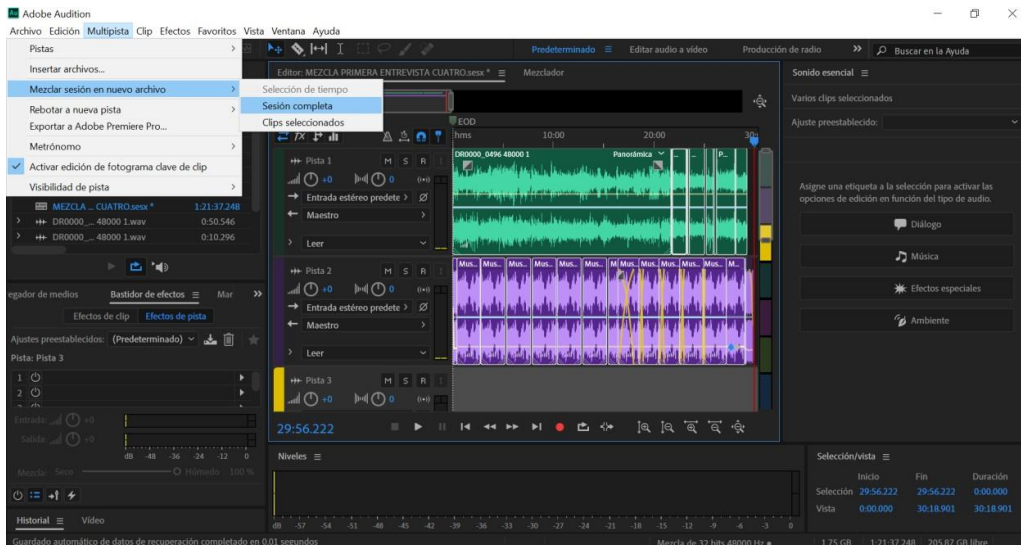


Figura 25. Edición de audio 10.

Fuente: Elaboración propia a partir de *Adobe Audition* (2021).

El formato que se utiliza en pódcast comúnmente es MP3. En el menú “archivo” se selecciona “guardar como” para exportar con estas características. Se pone un nombre y clic en “aceptar”.

Santiago Llerena Carrera
Mejorar los estilos de vida de las personas de la tercera edad

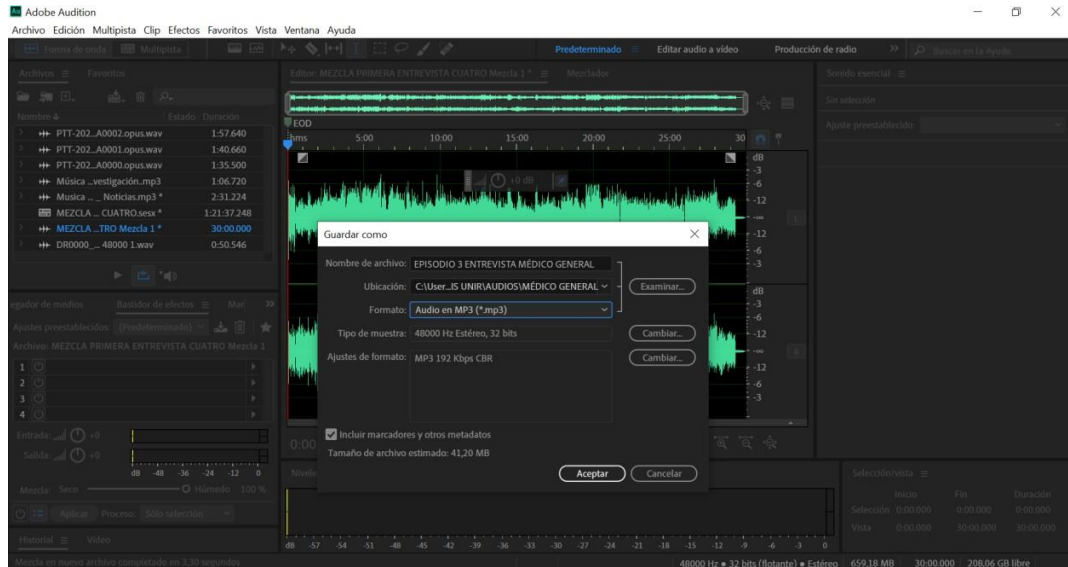


Figura 26. Edición de audio 11.

Fuente: Elaboración propia a partir de *Adobe Audition* (2021).

La música de fondo se obtiene de librerías gratuitas de Internet, que no tenga derechos de autor. Por ejemplo, en la página web de *Escena Digital Locutores* (2021) encontramos la siguiente:

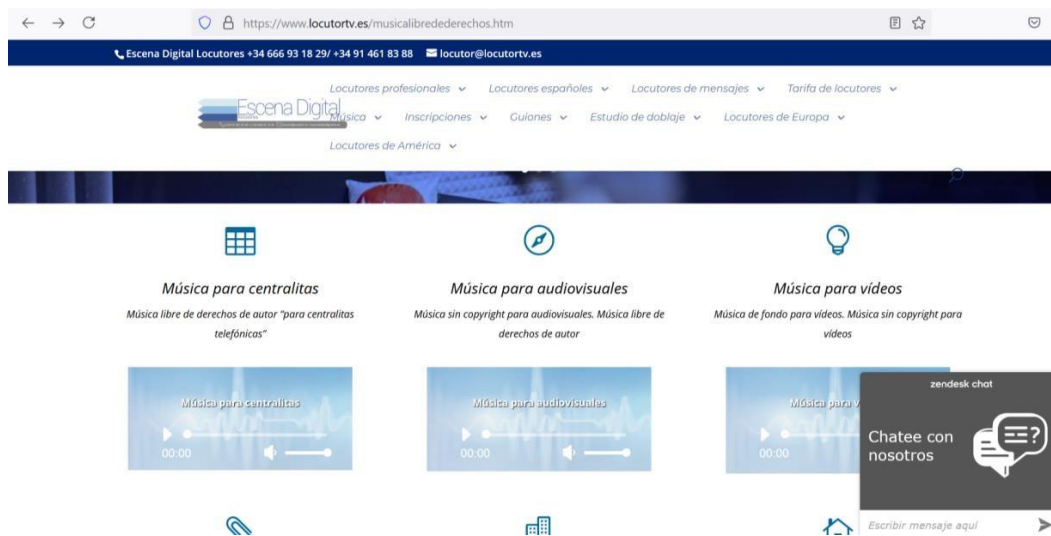


Figura 27. Librería de sonidos.

Fuente: Elaboración propia a partir de *Escena Digital de Locutores* (2021).

Aquí se puede descargar el contenido musical, que se acople al pódcast que se está realizando. En este caso *Salud 2.0 para la Edad de Oro* es informativo y se seleccionó canciones al estilo noticiero.

5. Alojamiento en Internet

Anchor es la plataforma de *Spotify*, que se utilizó para subir a Internet los cinco episodios.

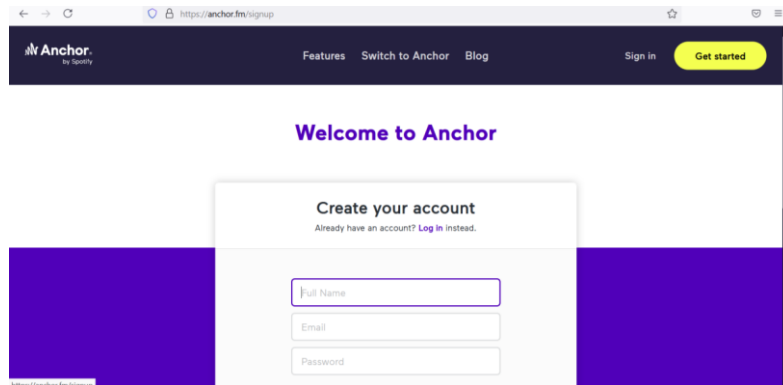


Figura 28. Anchor 1.
Fuente: Elaboración propia a partir de *Anchor* (2021).

Se ingresó a <https://anchor.fm/>, aquí clic en *get started* y se creó una cuenta. Una vez ejecutada, se seleccionó *new episode* y se creó un episodio nuevo.

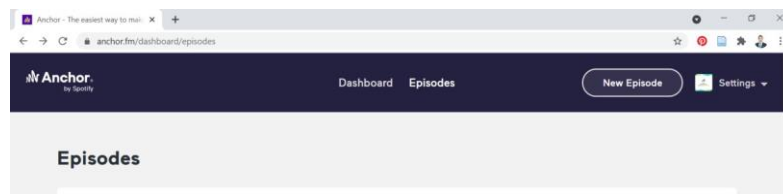


Figura 29. Anchor 2.
Fuente: Elaboración propia a partir de *Anchor* (2021).

Se ubicó desde el ordenador el archivo en MP3 y se subió.

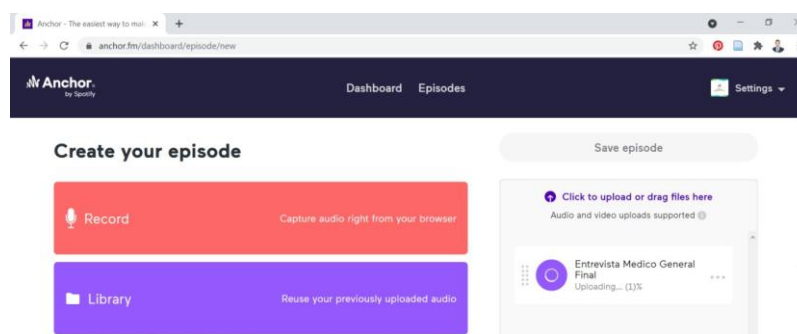


Figura 30. Anchor 3.
Fuente: Elaboración propia a partir de *Anchor* (2021).

Una vez subido el episodio, en estas opciones se escribió el título y la descripción en base a lo que se desarrolló este archivo de audio.

Santiago Llerena Carrera
Mejorar los estilos de vida de las personas de la tercera edad

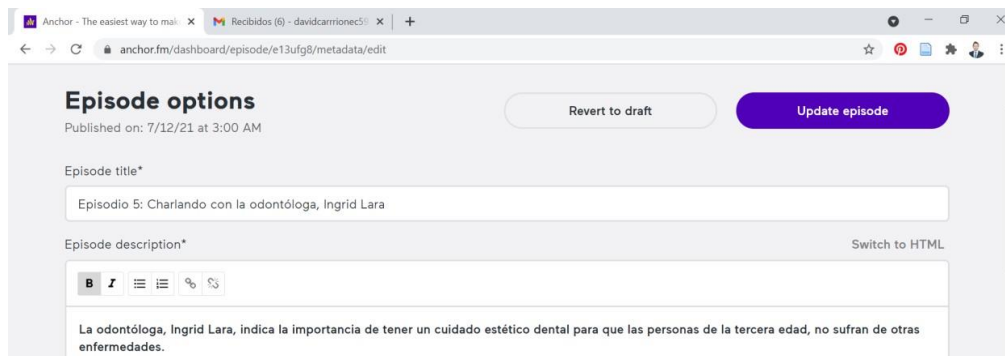


Figura 31. Anchor 4.
Fuente: Elaboración propia a partir de *Anchor* (2021).

Se incluyó una imagen, el número de sesión y episodio.

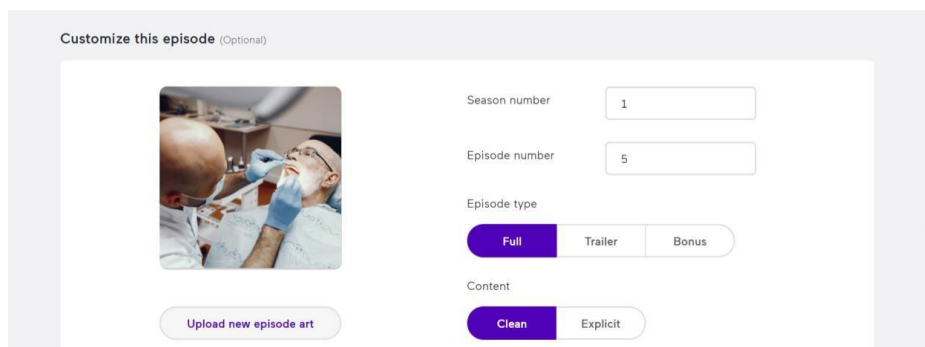


Figura 32. Anchor 5.
Fuente: Elaboración propia a partir de *Anchor* (2021).

Realizado estos pasos, quedó de la siguiente manera. Se repitió el proceso con cada uno de los episodios hasta completar los cinco.

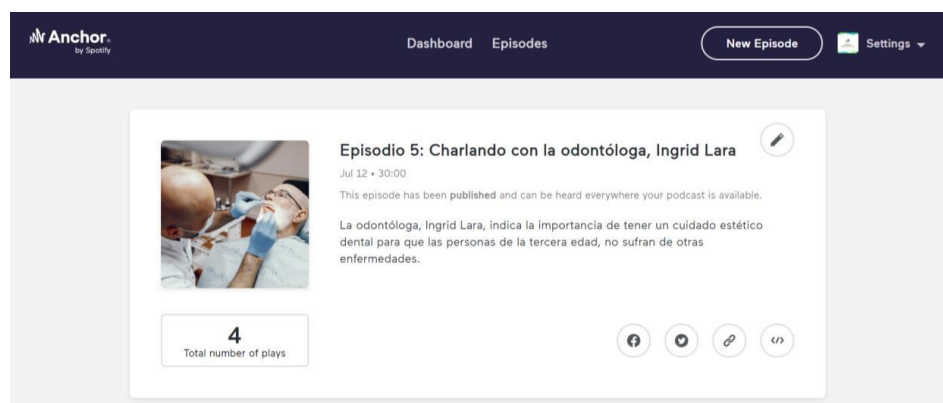


Figura 33. Anchor 6.
Fuente: Elaboración propia a partir de *Anchor* (2021).

La información del pódcast se agregó seleccionando en *settings* luego *update settings*.

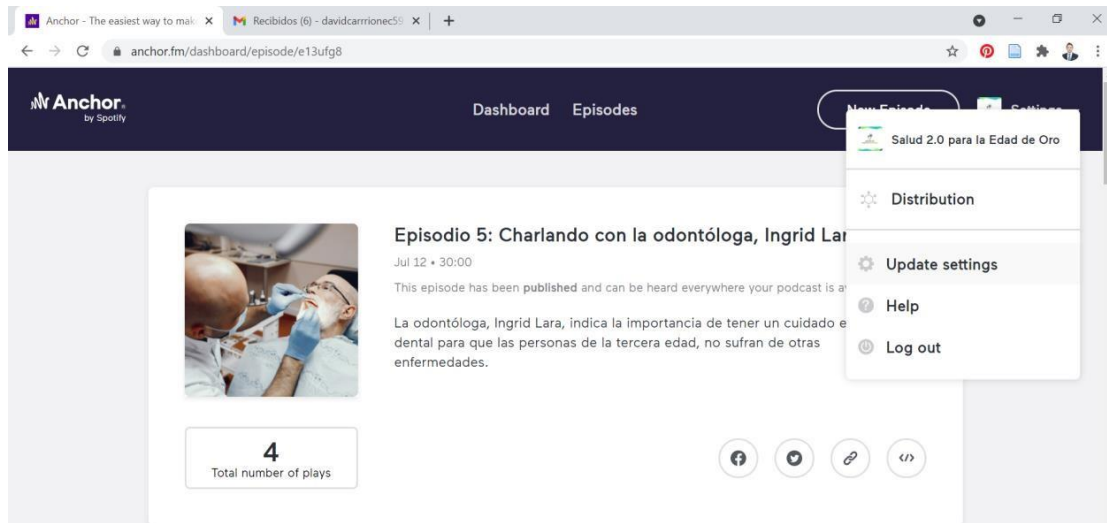


Figura 34. Anchor 7.

Fuente: Elaboración propia a partir de *Anchor* (2021).

Se escribió el nombre del pódcast, que en este caso fue *Salud 2.0 para la Edad de Oro*. La descripción contó el objetivo del proyecto. Se seleccionó un arte creado en *Illustrator*, que sirvió de portada. Los cambios se guardaron.

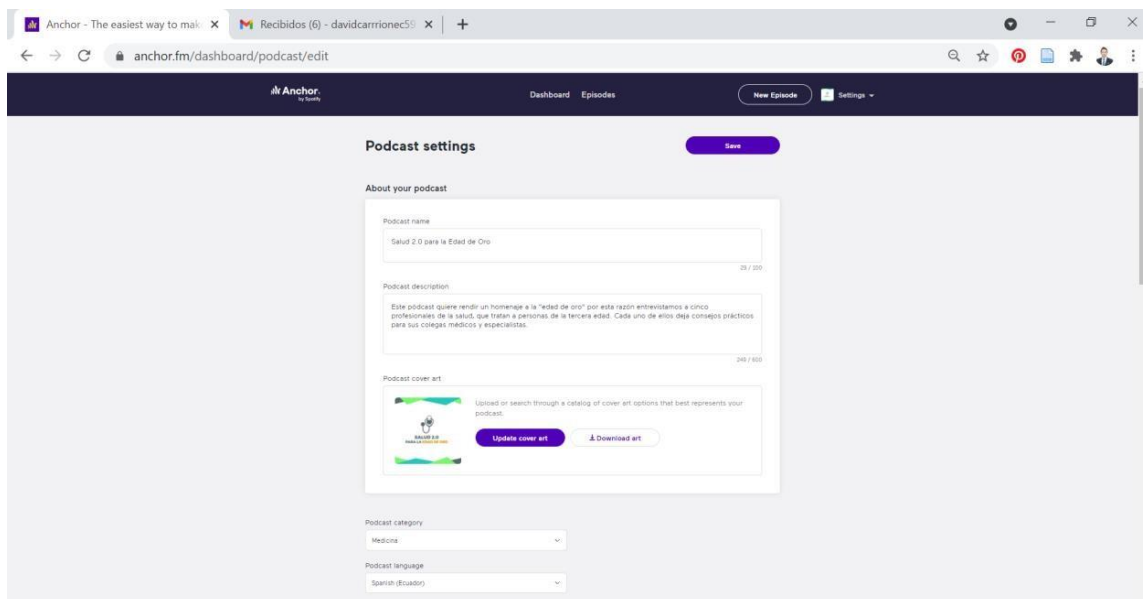


Figura 35. Anchor 8.

Fuente: Elaboración propia a partir de *Anchor* (2021).

6. Distribución

Para publicarlo en *Spotify*, se seleccionó en *Anchor* el botón *dashboard* y luego se pinchó en *view public site*.

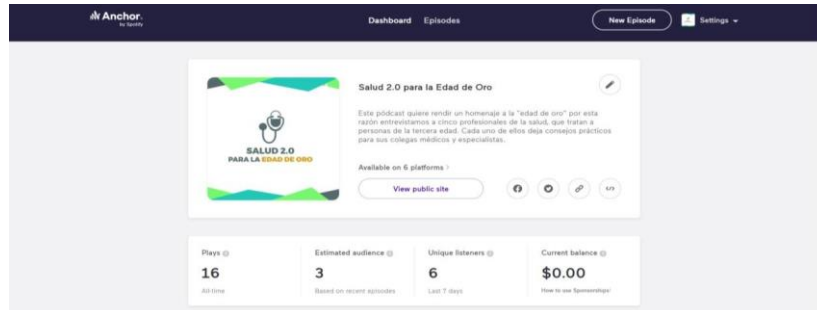


Figura 36. Anchor 9.

Fuente: Elaboración propia a partir de *Anchor* (2021).

Esta es la plantilla que apareció. En *Spotify* se pinchó en *Listen on Spotify* y se publicó.



Figura 37. Anchor 10.

Fuente: Elaboración propia a partir de *Anchor* (2021).

El pódcast se alojó en *Spotify*.



Figura 38. Spotify.

Fuente: Elaboración propia a partir de *Spotify* (2021).

7. Promoción

El propósito es que se enteren los médicos especialistas, a través de las redes sociales, de la creación de este pódcast. Por esta razón, se creó dos cuentas gratuitas en *Instagram* y en *Facebook* con el usuario: @salud2punto0.

Instagram: <https://www.instagram.com/salud2punto0/>

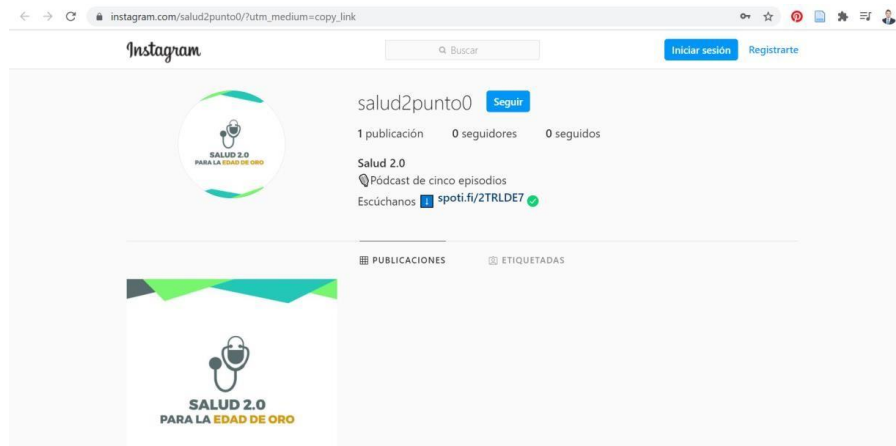


Figura 39. Instagram.

Fuente: Elaboración propia a partir de *Instagram* (2021).

Facebook: <https://www.facebook.com/salud2punto0>



Figura 40. Facebook.

Fuente: Elaboración propia a partir de *Facebook* (2021).

En las cuentas se hicieron publicaciones. Aquí se añadió el link del pódcast *Salud 2.0 para la Edad de Oro*.

8. Evaluar los comentarios del público objetivo

Se hizo escuchar el pódcast a cinco especialistas médicos, que tratan de cerca a pacientes de la “edad de oro”. Además, se acercó este formato a cinco personas de la tercera edad.

4.3. Contenido del pódcast

Los profesionales de la salud emitieron sus respuestas a las preguntas realizadas por el entrevistador, expusieron la forma en que ellos atienden a las personas de la tercera edad. Gentilmente y pese a la pandemia respondieron a las entrevistas para producir los cinco episodios de treinta minutos. Además, dieron consejos y orientaciones para que se difundan con el anhelo de que sean escuchados y puestos en práctica por médicos especialistas encargados de cuidar y tratar a personas de “la edad de oro”.

Los nombres de los entrevistados, perfil y sus respuestas a las entrevistas se presentan a continuación:

Datos generales	
Nombre	Geovanny
Apellido	Ayala
Edad	41 años
Profesión	Fisioterapeuta
Lugar de trabajo	Fisai, centro de fisioterapia.
Nacionalidad	Ecuatoriano




Figura 41. Fisioterapeuta.
Fuente: Elaboración propia.

“Tener mucha paciencia es uno de los pilares. Expresarles amor, ganarse la confianza y hacerles sentir como en casa. Utilizar los implementos médicos adecuados. Ayudarse con la tecnología como: ondas de choque, cama Ceragem, etc”.

Geovanny Ayala es un profesional que estudió Terapia Deportiva y Fisioterapia Manual en la Universidad de Chimborazo y en el Tecnológico Riobamba. Tiene 12 años de experiencia y ha tratado diferentes patologías osteoarticulares de niños, adultos y adultos mayores. Además, ha aliviado enfermedades degenerativas y neurológicas.

En este episodio respondió varias preguntas sobre su experiencia en el tratamiento de lesiones de las diferentes partes del cuerpo, músculos, tendones, huesos y articulaciones. Manifestó que las personas adultas mayores por su edad sufren enfermedades degenerativas que requieren tratamientos específicos. Preciso que se debe realizar ejercicios básicos para detener la degeneración de huesos, articulaciones y tendones. Recalcó que la respiración profunda deshecha toxinas. Ayala dijo que los masajes para los pacientes de la tercera edad deben ser suaves. Las técnicas que mencionó son: antiestrés y descontracturantes. El acondicionamiento físico lo recomendó con pelotas y ligas. Recordó a los profesionales médicos que pueden acudir a los técnicos para que les enseñen como se maneja las máquinas como: ondas de choque, cama ceragem, etc. Señaló que el trato a los pacientes debe ser con paciencia y con cariño.

Datos generales	
Nombre	Marcela
Apellido	Valladares
Edad	38 años
Profesión	Geriatra
Lugar de trabajo	Hospital San Juan de Dios
Nacionalidad	Ecuatoriano



Figura 42. Geriatra.
Fuente: Elaboración propia.

“Estas son las recomendaciones para los profesionales de la salud. El que no tiene algo, no lo puede dar. Busquen estar agradecidos consigo mismos para poder intervenir en cualquier persona. Nos mantengamos actualizados y sigamos estudiando. Hagamos lo posible por mejorar esta situación, ya que se presentan casos nuevos”.

Estudió Medicina en la Universidad Central del Ecuador y Geriátrica en la Universidad Pontificia Católica del Ecuador. Tiene nueve años de experiencia. Se inspiró por sus abuelos para elegir esta especialidad. Dijo que trabaja en el Hospital San Juan de Dios, realiza voluntariado en la Cruz Roja e imparte clases a estudiantes de medicina.

Expresó que los adultos mayores son personas que tienen derechos y autonomía. Recordó a los médicos que brinden soluciones para la parte física y mental. Preciso que en un geriátrico existen varios niveles de atención para los pacientes. Dijo que los hombres tuvieron más síntomas de la COVID-19, en cambio las mujeres presentaron pocos síntomas del coronavirus. Por estas razones, recordó que las personas de la tercera edad deben protegerse

de la COVID-19 con medidas bioseguridad. Además, señaló que la pandemia visibilizó problemas de insalubridad, pobreza, alimentación y abandono. Aconsejó a las enfermeras y todo el personal aprender a tratar a los adultos mayores y que pueden estudiar más técnicas para lograr una pronta recuperación del paciente. Valladares invitó a alimentar el área emocional de los médicos para tener paz interior y que puedan transmitir esos sentimientos a sus pacientes.

Datos generales	
Nombre	Luis Enrique
Apellido	Narváez
Edad	37 años
Profesión	Médico General
Lugar de trabajo	Centro Integral Olivos
Nacionalidad	Ecuatoriano




Figura 43. Médico General.

Fuente: Elaboración propia.

“A todo el personal de la salud les recomiendo que es necesario a cada paciente informarle sobre su condición. Individualizarlos porque cada uno es diferente. Ser sinceros y tratarlos con cariño”.

El Dr. Narváez estudió Medicina en la Universidad Cristiana Latinoamericana. Tiene ocho años de experiencia profesional. Contó que el trabajo en el hospital ha sido complicado debido a la pandemia de la COVID-19. Los médicos utilizaron estrictos protocolos de bioseguridad con trajes y mascarillas completas, cuando trabajaban en cuidados intensivos. Una vez acabada la jornada de trabajo, antes de ingresar a sus domicilios se tenían que duchar para

prevenir este virus. Precisó que las estadísticas mostraron que los adultos mayores les afectó más el coronavirus. Los hombres tuvieron más problemas, ya que tenían antecedentes de obesidad, presión alta y diabetes. Enseñó que el sistema para calificar la gravedad de un paciente se basa en la escala de *Manchester*: el rojo es para un paciente que está complicado, el amarillo para uno con menos complicaciones y el color verde puede esperar.

Contó que los adultos mayores llegaban con falta de aire al hospital. Los profesionales de la salud brindaban la atención oportuna a cada uno de ellos. Se les ponía oxígeno, se tomaban los signos vitales y se les llevaba a emergencias. El protocolo era darles medicación, tomar muestras de sangre y realizar una tomografía de tórax. Expresó que el acompañamiento de un familiar era importante porque los adultos mayores no comprenden lo que sucedía. Manifestó que el médico es el encargado de informar, con palabras sencillas, el estado de salud del paciente.

Mencionó que los hospitales deben brindar espacios adecuados para tratar a las personas de la tercera edad. Contó que se utiliza sillas de ruedas, camillas con barandales, monitores y tomógrafos. Reflexionó sobre el cuidado que brindaron los adultos mayores a sus familiares. Se debe agradecer y realizar lo mismo ahora para su recuperación. En esta pandemia atendió a pacientes con la COVID-19 en sus domicilios. Contó que tuvo dos enfermos, una pareja que se recuperaron en 15 días. Expresó que esto constituye una gran satisfacción para los pacientes y sus familiares.

Datos generales	
Nombre	Rosario
Apellido	Castro
Edad	65 años
Profesión	Psicóloga Educativa
Lugar de trabajo	Hogar
Nacionalidad	Ecuatoriano




Figura 44. Psicóloga.
Fuente: Elaboración propia.

“Los profesionales deben dar charlas de motivación, autoayuda para fortalecer nuestra mente, cuerpo y espíritu. Por ejemplo: con programas de preguntas y respuestas para que se active nuestro cerebro, en el área cognitiva”.

Estudió en la Facultad de Psicología de la Universidad Central del Ecuador. Tiene cuarenta años de experiencia como educadora de niños, jóvenes y personas adultas. Es una persona de “la edad de oro”. Manifestó que la tercera edad es de aceptación y se debe plantear nuevos retos para seguir adelante en la vida.

Durante la entrevista contó su experiencia como educadora y psicóloga. Recuerda cada una de las instituciones donde trabajó. Afrontó muchos retos que la hicieron crecer como ser humano. Habló de la pandemia, donde muchas personas tuvieron que aislarse. Las personas de la tercera edad sufrieron abandono. Dijo que la época de jubilación es un momento para reacomodar la vida, ya que se tiene tiempo para leer, escribir, hacer vida social y dedicar el tiempo para disfrutar de los nietos. Hizo un llamado a los geriatras y gerontólogos para que impartan conferencias que aporten a la salud física y emocional. Invitó a utilizar las redes sociales para comunicarse y darse un abrazo virtual.

Datos generales	
Nombre	Ingrid
Apellido	Lara
Edad	33 años
Profesión	Odontóloga especializada en Estética Dental.
Lugar de trabajo	Dra. Ingrid Lara, centro de estética dental y especializada.
Nacionalidad	Ecuatoriano



Figura 45. Odontóloga.
Fuente: Elaboración propia.

“Dividir las áreas en críticas y no críticas. Desinfectar a los pacientes al ingreso y salida del consultorio. En el área crítica utilizar ácido hipocloroso para lubricar y bajar la carga viral”.

La doctora, Ingrid Lara, estudió Odontología en la Universidad Central del Ecuador y tiene un Diplomado en Cirugía Estética de la Universidad Javeriana de Colombia. Tiene ocho años ejerciendo su especialidad. Abordó el tema de la pandemia y dijo que atendió con prioridad a los pacientes adultos mayores. Manifestó que los protocolos de bioseguridad ya los manejaba antes de la pandemia. Todas las superficies y trajes de bioseguridad tienen que ser esterilizados, así se cuida de la contaminación cruzada. Recomendó que los pacientes pueden venir acompañados de una sola persona.

La doctora dijo que las personas de la tercera edad necesitan tratamientos preventivos, colocación de placas o de prótesis para evitar daños mayores. Resaltó que el mejor tratamiento funcional es un diseño de sonrisa con porcelana. Este tratamiento precisó es para todas las personas sin importar su edad. Además, habló de los beneficios de las prótesis, ya

que elevan la autoestima y se permite consumir cualquier tipo de alimentos. Aclaró que esta profesión no es negocio es un servicio remunerado. Pidió a los familiares que lleven a sus abuelos a controles más seguidos, ya que muchos no lo expresan. Señaló que lo más importante es prevenir las caries con un correcto cepillado o con profilaxis. Mencionó que los odontólogos deben recomendar una alimentación saludable.

Recomienda que a los adultos mayores hay que tratarlos con respeto, con consideración, ser agradecidos con los abuelitos por toda la experiencia que nos han dado, quererlos, ampararlos, darles la importancia que se merecen para que sigan siendo parte de la sociedad. Brindarles seguridad emocional, sentimental porque la mayoría ya están jubilados y sienten la necesidad de ser escuchados. Hizo un llamado a los dueños de edificaciones para que hagan adecuaciones para brindar accesos seguros y libre movilidad para “la edad de oro”. De esta forma se evitan accidentes como caídas o fracturas.

Los cinco entrevistados mencionaron que se debe brindar a las personas de la tercera edad: cariño, confianza, respeto, consideración y apoyo. Además, cuidar su alimentación e hidratación. Realizar ejercicios físicos de acuerdo con su condición. Desarrollar un tratamiento integral y lograr que las familias les protejan, cuiden, escuchen y amparen.

4. 4. Difusión y Retroalimentación

4.4.1. Personas de la tercera edad

El pódcast se difundió a cinco personas de la tercera edad para conocer sus comentarios. Los participantes fueron:

Datos generales	
Nombre	Sonia
Apellido	Maizon
Edad	65 años
Profesión	Jubilada
Lugar de trabajo	Hogar
Nacionalidad	Ecuatoriano



Figura 46. Edad de oro 1.
Fuente: Elaboración propia.

“El pódcast le veo maravilloso porque es algo nuevo. Se recomienda que lo vean los profesionales. Ayuda para que puedan entender a las personas de la tercera edad”.

Sonia Maizon es una persona jubilada que trabajó en el servicio público. Enfatizó que el pódcast aportará en la vocación de los profesionales de la salud.

Datos generales	
Nombre	Marco
Apellido	Silva
Edad	73 años
Profesión	Jubilado
Lugar de trabajo	Hogar
Nacionalidad	Ecuatoriano

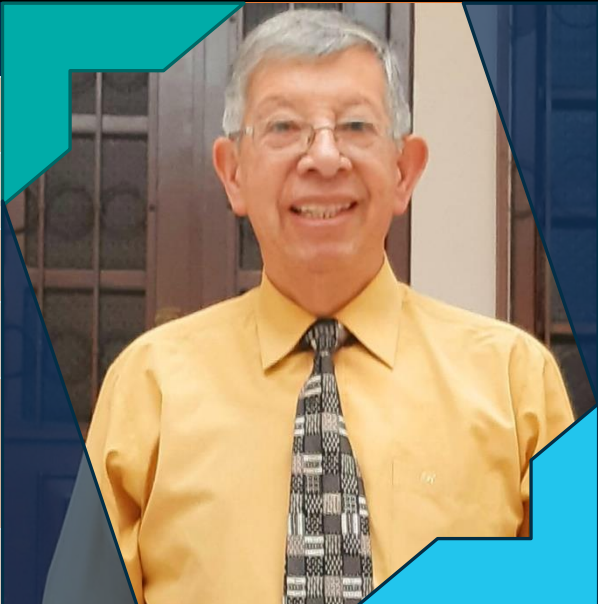


Figura 47. Edad de oro 2.
Fuente: Elaboración propia.

“La mayoría de la entrevista fue con palabras simples para que puedan entender el personal técnico y empírico”.

Marco Silva trabajó durante toda su vida como médico general. Al escuchar el pódcast se observó como puso atención a cada palabra que manifestaba el especialista. Silva enfatizó que el doctor, Enrique Narvárez, habla claro y conciso. En la pandemia de la COVID-19, los consejos aportan para que los médicos puedan comportarse de una correcta manera con los enfermos. Además, los pacientes puedan desenvolverse en su hogar o comunidad.

Datos generales	
Nombre	José
Apellido	Pazmiño
Edad	67 años
Profesión	Jubilado
Lugar de trabajo	Barbería
Nacionalidad	Ecuatoriano




Figura 48. Edad de oro 3.
Fuente: Elaboración propia.

“Se necesita el apoyo de personas de la misma condición para compartir momentos agradables. Además, la familia debe acompañar con sentimientos y emociones”.

José Pazmiño es una persona jubilada que actualmente trabaja en una barbería. Él concluyó que la tercera edad se debe aceptar y tomar con tranquilidad. Reflexionó que en los geriátricos estarán mejor cuidados las personas de “la edad de oro”, así se libera de un peso a la familia.

Datos generales	
Nombre	Luz María
Apellido	Rojas
Edad	81 años
Profesión	Jubilada
Lugar de trabajo	Hogar
Nacionalidad	Ecuatoriano

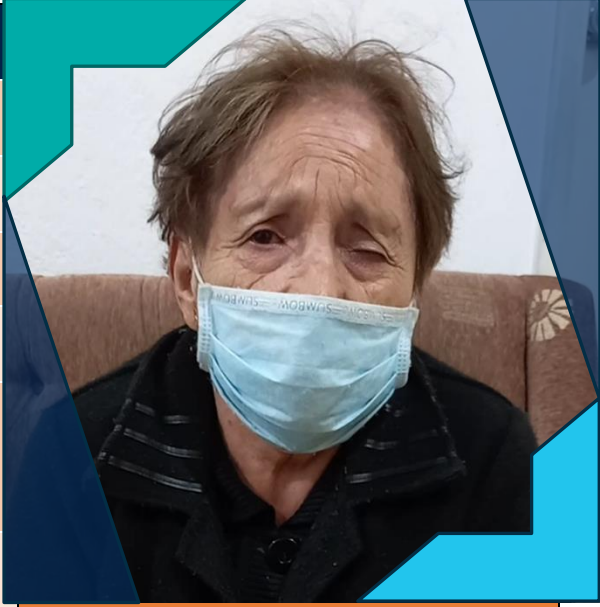


Figura 49. Edad de oro 4.
Fuente: Elaboración propia.

“Lo que escuché esta perfecto para beneficio de la persona mayor. Antes no había, pero ahora ya está bien adelantado la ciencia”.

Luz María Rojas tiene una lesión en su hombro por lo cual recibió fisioterapia. Ella recalcó uno de los consejos que brindó el especialista en el pódcast, que se debe tener más paciencia a los adultos mayores porque son como niños.

Datos generales	
Nombre	Rosario
Apellido	Rojas
Edad	81 años
Profesión	Jubilada
Lugar de trabajo	Hogar
Nacionalidad	Ecuatoriano




Figura 50. Edad de oro 5.
Fuente: Elaboración propia.

“La entrevista que escuchamos en el teléfono estaba excelente para la tercera edad. Nos ilustró bastante para acudir a los terapeutas”.

Rosario Rojas es una persona de la tercera edad, que tiene 81 años. Vive con su hermana en un departamento en el Centro Histórico de Quito. El consejo que le llamo la atención es que se debe acudir a los médicos especialistas para cuidar su salud. Al final felicitó el trabajo del pódcast.

Enlace video completo:

<https://fb.watch/8207ecE9Uu/>

4.4.2. Profesionales de la salud

El pódcast se difundió a cinco profesionales de la salud para conocer sus comentarios. Los participantes fueron:

Datos generales	
Nombre	Edwin
Apellido	Ayala
Edad	39 años
Profesión	Médico aeroespacial
Lugar de trabajo	Fuerzas Armadas del Ecuador
Nacionalidad	Ecuatoriano




Figura 51. Profesional 1.
Fuente: Elaboración propia.

“Recomendaría que la gente utilice ese medio de comunicación para explotar más la información y que sea de beneficio comunitario”.

Edwin Ayala es un médico aeroespacial que estudio en Ecuador, Argentina y México. Afirmó que es importante que se comunique, a través del pódcast, los procedimientos que se van a utilizar para tratar las dolencias de las personas de la tercera edad. Enfatizó que se deben entrevistar a personas preparadas en el tema como se lo hizo en el pódcast. Elogió y recomendó este formato de audio.

Datos generales	
Nombre	Steven
Apellido	Carrera
Edad	23 años
Profesión	Médico General
Lugar de trabajo	Hospital Eugenio Espejo
Nacionalidad	Ecuatoriano



Figura 52. Profesional 2.
Fuente: Elaboración propia.

“Este formato es ideal, ya que el tiempo de trabajo es ajustado en el hospital. Se puede escuchar de forma más fácil mientras se está realizando otras actividades”.

Steven Carrera se acabó de graduar de médico general y está trabajando en el Hospital Eugenio Espejo. Precisó que los consejos que le dejaron los especialistas que hablaron en el pódcast fueron utilizar un lenguaje adecuado, contar con las instalaciones y tecnología para atender a los pacientes de la tercera edad.

Datos generales	
Nombre	Cecilia
Apellido	Castro
Edad	60 años
Profesión	Terapista de lenguaje
Lugar de trabajo	Hospital Eugenio Espejo
Nacionalidad	Ecuatoriano




Figura 53. Profesional 3.
Fuente: Elaboración propia.

“Este programa nos ayuda a comprender como vive el adulto mayor, que problemas ha tenido en esta etapa de la pandemia”.

Cecilia Castro es una terapeuta de lenguaje que trabaja con pacientes durante 35 años. Manifestó que el pódcast es un formato excelente para escucharlo cuanto tengan tiempo. Además, felicitó la labor de los geriatras porque ellos están acompañando, día a día, a las personas de la tercera edad.

Datos generales	
Nombre	Gabriela
Apellido	Tabango
Edad	28 años
Profesión	Odontóloga
Lugar de trabajo	Sonriecuador
Nacionalidad	Ecuatoriano




Figura 54. Profesional 4.
Fuente: Elaboración propia.

“Estoy de acuerdo con las alternativas brindadas por la Dra. Ingrid Lara. Los pacientes merecen un mejor estilo de vida. Se les recomienda realizar una prostodoncia total, si han perdido varias piezas dentales”.

Gabriela Tabango es una odontóloga que estudio en la Universidad Central del Ecuador. Ella hizo una reflexión de los costos de los tratamientos odontológicos para volver a tener una pieza dental. Estos son costosos y no todos tienen el dinero ya que son de la tercera edad. Deben contar con el apoyo de su familia para realizarlos.

Datos generales	
Nombre	Manuel
Apellido	Maila
Edad	64 años
Profesión	Médico cirujano
Lugar de trabajo	Ecuasanitas
Nacionalidad	Ecuatoriano




Figura 55. Profesional 5
Fuente: Elaboración propia.

“Yo recomendaría a los profesionales de la salud que este pódcast puedan escucharlo frecuentemente para que se guíen con sus pacientes y mejoren su salud”.

Manuel Maila es un médico cirujano que ha trabajado en el servicio privado de salud durante muchos años. Este formato audiovisual le pareció práctico para beneficio de los médicos y de los enfermos.

Enlace video completo:

<https://fb.watch/820hRiDnrX/>

4. 5. Base Legal

En Ecuador y en el resto de los países del área andina, no existe una base legal que controle, analice ni prohíba la producción de contenidos en Internet, así lo afirmaba Benalcázar (2004) en su tesis titulada “*Jurisprudencia del uso del internet en los países de la Comunidad Andina*” que “la ausencia de previsión, no solo en el subsistema jurídico sino también el subsistema comunicacional, convierte a los países de la subregión en adaptadores o simuladores de políticas, normas, leyes, relaciones comunicacionales vacías de la realidad social andina” (p. 180). Pero en varios países, entre ellos Ecuador se redactó una nueva Constitución, en el año 2008 y en la sección cuarta, Cultura y Ciencia consta en el Art. 22. “Las personas tienen derecho a desarrollar su capacidad creativa, al ejercicio digno y sostenido de las actividades culturales y artísticas, y a beneficiarse de la protección de los derechos morales y patrimoniales que les correspondan por las producciones científicas, literarias o artísticas de su autoría” (Asamblea Nacional, 2008).

En el artículo mencionado todavía no consta nada referente al uso de Internet, de los programas multimedios, aplicaciones y servicios de telecomunicaciones. Pero, el 10 de febrero de 2015 se suscribe la Ley de Telecomunicaciones, allí consta en el:

Artículo 22.- los Derechos de los abonados, clientes y usuarios en el numeral uno, en el dos y en el 18, en resumen: A disponer y recibir los servicios de telecomunicaciones contratados de forma continua, regular. A escoger con libertad al prestador del servicio, el plan de servicio, así como a la modalidad de contratación y el equipo terminal en el que recibirá los servicios contratados. A acceder a cualquier aplicación o servicio permitido disponible en la red de internet. (Telecomunicaciones, 2015).







Para la publicación del pódcast tenemos el consentimiento expreso de los entrevistados porque el contenido tiene carácter científico y social. Se pretende ayudar a mejorar la calidad de vida de los adultos mayores. Como el pódcast es una serie de episodios grabados en audio y transmitidos online, entonces la Ley de Telecomunicaciones garantiza la publicación del








pódcast *Salud 2.0 para la Edad de Oro* de cinco episodios.

4. 6. Estudio de mercado de pódcast

Se desarrolló un estudio para investigar las diferentes plataformas que existen para acceder a los pódcast. Cada una de ellas aloja a usuarios de todo el mundo. En la Figura 56 se muestran las más utilizadas.

Figura 56. Plataformas de Pódcast.

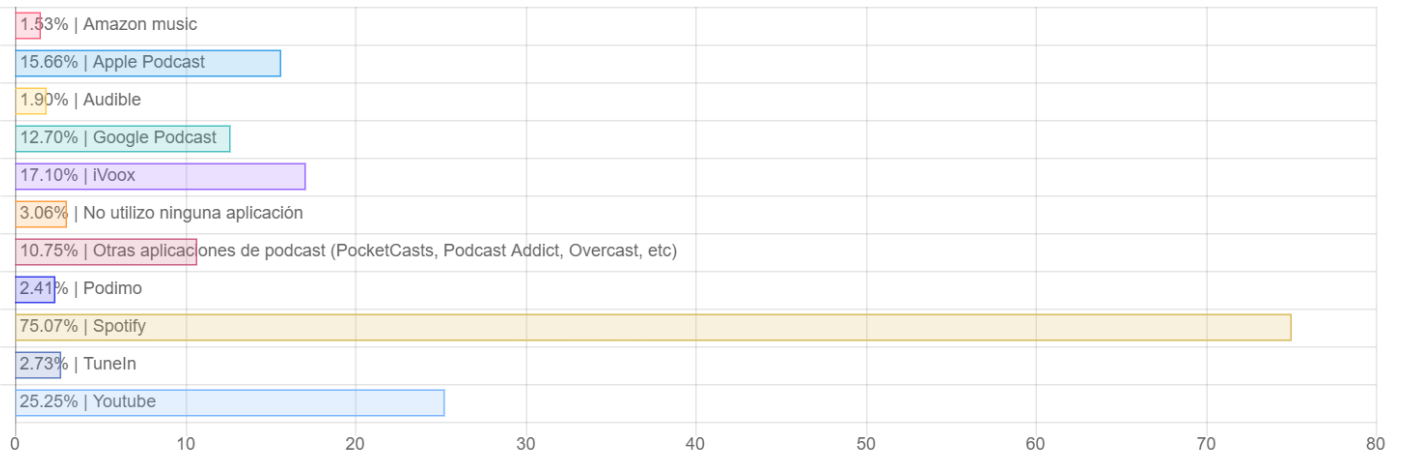
Plataforma	Enlace
 Spotify®	https://www.spotify.com/ec/
 iVoox	https://www.ivoox.com/
 YouTube	https://www.youtube.com/
 Apple Podcasts	https://www.apple.com/la/apple-podcasts/
 Google Podcasts	https://podcasts.google.com/
 SOUND CLOUD	https://soundcloud.com/discover

Plataforma	Enlace
 Amazon Music	https://www.amazon.com/-/es/music
 Player FM	https://es.player.fm/
 TUNE IN	https://tunein.com/?lang=es
 Podimo	https://podimo.com/es/
 Pocket Casts	https://www.pocketcasts.com/
 OVERCAST	https://overcast.fm/
 RADIO PUBLIC	https://radiopublic.com/

Fuente: Elaboración propia a partir de *Spotify, iVoox, Youtube, Apple Podcasts, Google Podcasts, SoundCloud, Amazon Music, TuneIn, Podimo, Player FM, Pocket Casts, Overcast y Radio Public (2021).*

Se desarrolló la investigación “EncuestaPod 2021” sobre el consumo de pódcast en habla hispana. En este estudio colaboraron 3061 personas de Argentina, Chile, Colombia, Estados Unidos, España, México y Perú. La directora del proyecto, Vaccaro (2021), manifestó que “*Spotify* es la aplicación de pódcast más utilizada por las personas encuestadas. La plataforma de distribución sueca mantuvo su liderazgo con fuerte presencia en Latinoamérica y creció un 50% respecto a la EncuestaPod 2019”. En la Figura 57 se muestra las aplicaciones que fueron más escuchadas.

Figura 57. Encuesta plataformas de pódcast

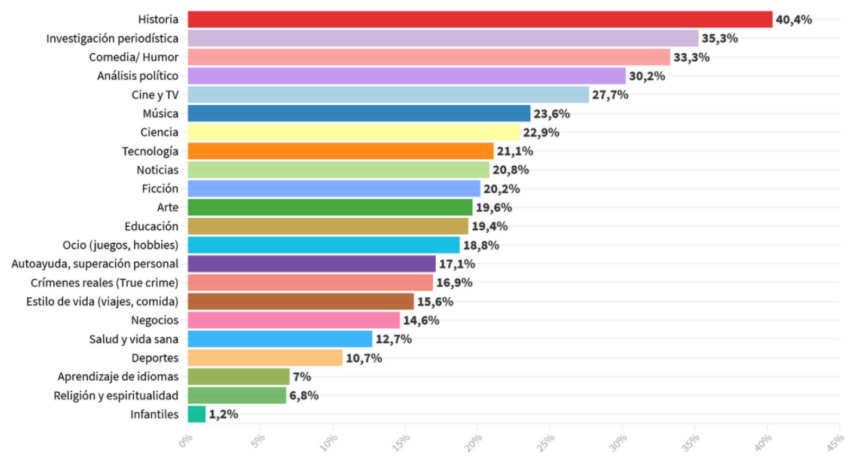


Fuente: Vaccaro (2021).

En segundo lugar, se situó *Youtube* pese a que es una aplicación de videos. Eso muestra que 25,25% de las personas disfrutaron ver una pantalla mientras escucharon el contenido. En tercer lugar, estuvo la plataforma española *iVoox*. Cuarto lugar, *Apple Podcasts*. Quinto lugar, *Google Podcasts*. En sexto lugar, se mostraron varias aplicaciones como *PocketCasts*, *Podcast Addict*, *Overcast*, etc.

Los creadores de contenido eligen la temática que más les agrada hablar. Sin embargo, los usuarios decidieron que les gusta en primer lugar, la historia. En la Figura 58 se detalla los porcentajes de los argumentos escogidos.

Figura 58. Temáticas de pódcast.

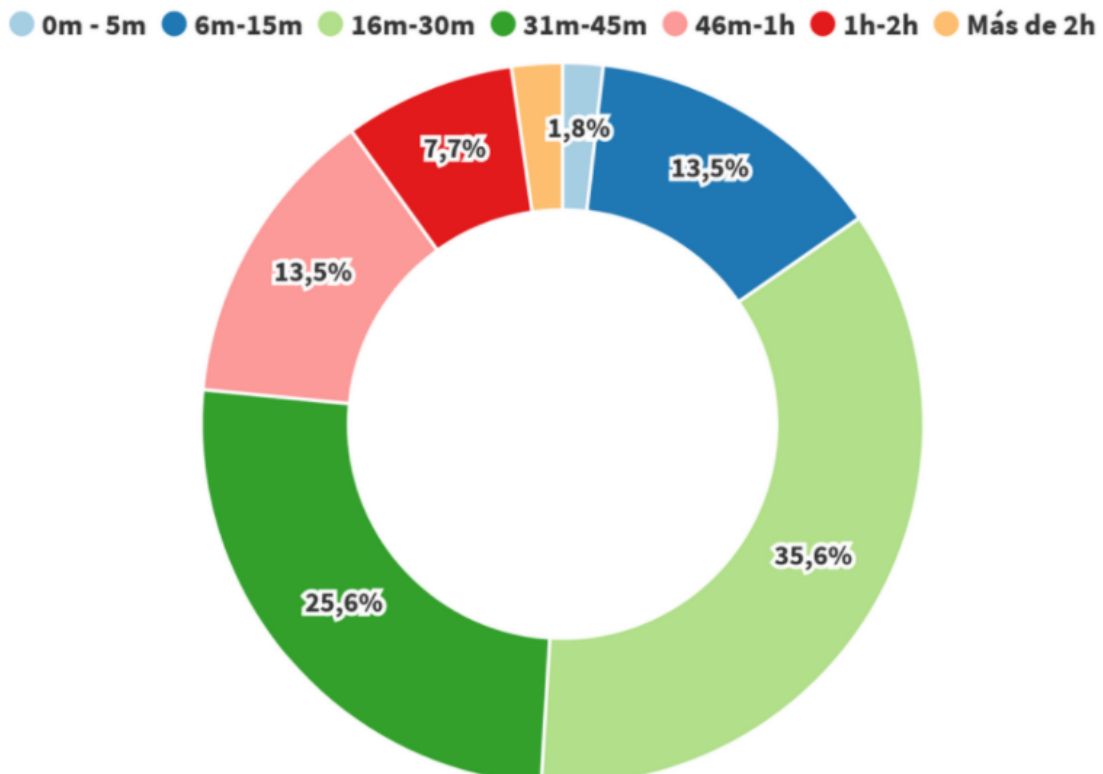


Fuente: Vaccaro (2021).

La temática de salud se situó en el puesto 17 con un 12,7% de aceptación. Los entrevistados fueron personas entre 14 a 65 años. Vaccara (2021) precisó que “siete de cada diez personas encuestadas tiene trabajo, cinco de ellas con un empleo a tiempo completo”. De esta forma, se comprobó que los temas más demandados son de investigación, comedia, análisis político, cine y tv.

En la elaboración del pódcast se debe tomar en cuenta la duración de los episodios. En la Figura 59 se muestra que más del 50% prefieren escuchar entre 16 a 45 minutos.

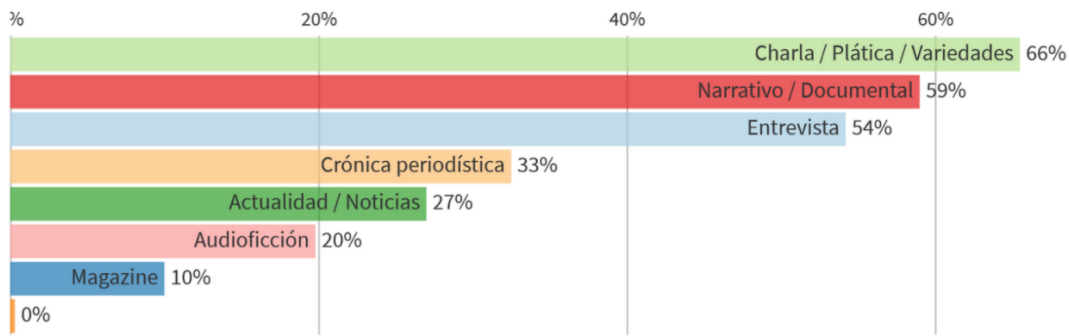
Figura 59. Tiempos de pódcast.



Fuente: Vaccaro (2021).

Las maneras para elaborar un pódcast son variadas. En la Figura 60 se expone los formatos más sintonizados.

Figura 60. Formatos de pódcast.



Fuente: Vaccaro (2021).

El primer lugar, con 66% de aceptación es la Charla, Plática y Variedades. En este formato participan el presentador y sus invitados. Se utiliza una mesa redonda, donde cada uno puede dar sus comentarios y consejos. En la Figura 61 se muestra un ejemplo.

Figura 61. Pódcast *Salud para todos*

Tema	Datos
Título	<i>Salud para todos</i>
Episodio	Diverticulosis y diverticulitis ¿Qué es? y ¿Cómo curarlo?
Autor	Dr. Roberto Canales
Duración	120 minutos
Fecha de publicación:	21 de agosto de 2021
Plataforma	<i>Spotify</i>
Enlace	https://open.spotify.com/episode/0CY3djAr8qmJydKpCK6UL0

Fuente: Elaboración propia a partir de Canales (2021).

Este formato empezó con una introducción musicalizada. Se utilizó un micrófono, que se coloca en el medio de la mesa. Los invitados hablan sobre el tema de la diverticulosis. Se desarrolló una conversación entre todos, donde cada uno de ellos aportó con recomendaciones.

En segundo lugar, se encuentra el Narrativo/Documental. Para la escritora, Morett (2021) el pódcast narrativo comienza con “el contexto histórico, seguido de la historia de un personaje cuya vida ilustra la situación. Al final del inicio se presentan preguntas retóricas que guían el relato y que se responden de manera lineal a lo largo del episodio”. Un ejemplo de esta clase de producción audiovisual lo encontramos en la Figura 62.

Figura 62. Pódcast *Un periódico de ayer*.

Tema	Datos
Título	<i>Un periódico de ayer</i>
Episodio	Secuelas de Corea
Autor	Juan Serrano
Duración	30 minutos
Fecha de publicación:	Junio 2020
Plataforma	<i>Spotify</i>
Enlace	https://open.spotify.com/episode/65zFJJXZa7OREREJTPtKk?go=1&sp_cid=bbbe11d1-2f99-4be7-809b-8a0be3fb3572&utm_source=embed_player_p&utm_medium=desktop&dl_branch=1&nd=1

Fuente: Elaboración propia a partir de Serrano (2021).

En este pódcast se contó la historia de Pedro Hernando Vergara. En 1952, tenía 19 años y se fue a la Guerra de Corea. Actualmente tiene 87 años. En este episodio recordó sus vivencias

de dolor y tristeza. La música permitió que el oyente se imagine cada escena.

En tercer lugar, se encuentra el formato de Entrevista con 54% de aceptación. En la Figura 63 se observa los errores que cometen los presentadores al realizar una entrevista.

Figura 63. Cinco errores en una entrevista.

1	No prepararse con el tema.
2	No escuchan al entrevistado.
3	No dejan hablar al invitado.
4	Hacen preguntas cerradas.
5	Preguntas repetidas.

Fuente: Elaboración propia a partir de Rivera (2018).

Entonces, para lograr una buena entrevista, el conductor debe preparar el tema con anticipación. Las preguntas deben ser abiertas para que se amplíe la información. El invitado aporta con sus respuestas, mientras el entrevistador le escucha. Este tipo de pódcast se trabaja con tiempo de anticipación, de esta forma se evalúa para no repetir las mismas preguntas.

En cuarto lugar, está la Crónica con el 34% de aceptación. Este formato es “la combinación perfecta entre literatura y periodismo, este género hace parte del periodismo narrativo y permite la unión de las prosas, admite la descripción, las escenas, el detalle, datos, entrevistas, diálogos y todos los ingredientes del periodismo” (Vargas, 2019). Como ejemplo, en la Figura 64 se muestra el pódcast del medio de comunicación, *La Tercera*.

Figura 64. Pódcast *Crónica Estéreo*.

Tema	Datos
Título	<i>Crónica Estéreo</i>
Episodio	Los que siguen en la vacunación: Niños y COVID-19
Autor	Francisco Aravena
Duración	18 minutos
Fecha de publicación:	7 de septiembre de 2021
Plataforma	<i>Apple Podcasts</i>
Enlace	https://podcasts.apple.com/us/podcast/07-09-los-que-siguen-en-la-vacunaci%C3%B3n-ni%C3%B1os-y-covid-19/id1460612474?i=100053452283 <u>5</u>

Fuente: Elaboración propia a partir de Aravena (2021).

Este pódcast recoge varias fuentes de información, datos y estadísticas. Se habla sobre la vacunación contra la COVID-19 en los niños. El tema es de actualidad. La voz del conductor es seria. Se utiliza sonidos y efectos para las transiciones.

En quinto lugar, se mostró el formato de Actualidad/Noticias con un 27% de aceptación. Estos pódcast muestran los acontecimientos más destacados sobre la realidad nacional e internacional. En la Figura 65 se expone el pódcast del diario online, *El Universo*.

Figura 65. Pódcast *El Universo*.

Tema	Datos
Título	<i>El Universo Pódcast</i>
Episodio	Noticias
Autor	Melani Quichimbo
Duración	18 minutos
Fecha de publicación:	3 de septiembre de 2021
Plataforma	<i>PodBean</i>
Enlace	https://eluniversocom.podbean.com/

Fuente: Elaboración propia a partir de Quichimbo (2021).

En sexto lugar, se presentó el formato de Audioficción con el 20% de aceptación. Los actores cuentan historias, que parecen reales. Corcuera (2021) expresa que “la ficción sonora también se conoce como radioteatro, comedia radiofónica o audiodrama”. En la Figura 66 se presenta el pódcast “Guerra 3”, de autores españoles.

Figura. 66. Pódcast *Guerra 3*

Tema	Datos
Título	<i>Guerra 3</i>
Episodio	El gran teatro
Autores	José Pérez y Roberto Maján
Duración	26 minutos
Fecha de publicación:	6 de abril de 2021

Tema	Datos
Plataforma	Spotify
Enlace	https://open.spotify.com/episode/5nBvRJY1cOdi3hinQfYNMI

Fuente: Elaboración propia a partir de Pérez y Maján (2021)

En este pódcast se contó la historia de Jimena Torres, que se dedicó a investigar en el país de Corea del Norte. En este formato se utilizan efectos de sonido. La voz de la protagonista es aguda, sin modulación. Se utilizó un guion para desarrollar este episodio.

En último lugar, se presentó el formato de *Magazine* con el 10% de aceptación. Este formato muestra diferentes temas de revista como tendencias, moda y farándula. En la Figura 67 se muestra un pódcast de ejemplo.

Figura 67. Pódcast *Entre Copas y Amigas*.

Tema	Datos
Título	<i>Entre Copas y Amigas</i>
Episodio	¿Autoestima, infidelidad y cirugías plásticas?
Autores	Mercy Fernández
Duración	77 minutos
Fecha de publicación:	26 de septiembre de 2020
Plataforma	iVoox
Enlace	https://www.ivoox.com/episodio-9-autoestima-infidelidad-cirugias-plasticas-acompanennos-audios-mp3_rf_57061744_1.html

Fuente: Elaboración propia a partir de Fernández (2020).

En este pódcast de *magazine* se utilizó voces más extrovertidas y juveniles. En la dinámica se expresaron comentarios personales de las invitadas. La música es alegre y los efectos explosivos.

Con este análisis de los diferentes formatos de pódcast se mostró que hay temáticas que fueron más escuchadas que otras. Sin embargo, para todos los programas existe público. La decisión de producir, uno u otro tema, está en los conductores y su equipo.

5. Conclusiones



Ilustración 6. Portada de Conclusiones.
Fuente: Elaboración propia a partir de Freepik.

Una vez realizada la investigación bibliográfica y los pasos para la producción del pódcast se concluye que se creó un programa audiovisual de cinco episodios denominado *Salud 2.0 para la Edad de Oro*. Cuatro aspectos se utilizaron para la elaboración: el formato que se uso fue la entrevista; el programa *Adobe Audition CS6* sirvió para editar los audios; la aplicación *Anchor* permitió subir a internet, y la plataforma *Spotify* para difundir en forma gratuita. Este producto sonoro aportó para conocer el trabajo que realizaron cinco profesionales de la salud de las especialidades de fisioterapia, medicina general, psicología educativa, odontología y geriatría. Sus vivencias permitieron explorar a fondo como tratan las enfermedades de las personas de la tercera edad en el contexto de la pandemia de la COVID-19.

Se concluye que se logró producir y crear contenido científico de valor para profesionales de la salud. Los consejos prácticos de los especialistas fueron enfocados a mejorar el trato emocional de los adultos mayores. Se resaltó la paciencia como virtud para el tratamiento de los pacientes. La comunicación y el apoyo familiar deben estar presentes. Se recomendó incorporar nuevas tecnologías y equipos médicos. Los expertos manifestaron que los galenos deben estudiar nuevos métodos de atención sanitaria para que las terapias sean integrales.

Además, los entrevistados orientaron la ejecución de ejercicios prácticos para tratar las condiciones de “la edad de oro”. El fisioterapeuta indicó realizar masajes suaves, respiración profunda y actividad física con accesorios como ligas y pelotas. La psicóloga educativa mencionó desarrollar programas con preguntas y respuestas para activar el área cognitiva del cerebro. La odontóloga recomendó la colocación de prótesis dentales y ejercer un correcto cepillado para prevenir enfermedades bucales y digestivas. El médico general enfatizó seguir adecuados protocolos de bioseguridad para prevenir la COVID-19. La geriatra sugirió que sus colegas atiendan con buen ánimo para transmitir esa emoción a los pacientes. También, se destacó que los hospitales y edificaciones tengan espacios adecuados para que se movilicen los adultos mayores. En consecuencia, se demostró que se puede aportar en la atención médica de las personas de “la edad de oro”.

Se realizó entrevistas a diez personas y se conoció la idoneidad. Cinco personas de la tercera edad manifestaron sus comentarios positivos de este pódcast. Ellos recomendaron que se difunda esta producción para que otros adultos mayores se beneficien. Cinco especialistas de la salud se sintieron conformes con el trabajo realizado. Se reconoció que se utilizó palabras sencillas y no técnicas en el lenguaje del pódcast, eso permite que llegue a muchas personas.

Asimismo, en este proyecto se creó un estudio de mercado para conocer la difusión de pódcast de salud. Se tomo en consideración el estudio de Vaccaro (2021) de la “EncuestaPod 2021” realizada a más de tres mil personas de Argentina, Chile, Colombia, Estados Unidos, España, México y Perú. Se mostró que *Spotify* es la plataforma de pódcast más escuchada. En cuanto al contenido, los usuarios eligieron la historia. La temática de salud se situó en el puesto 17 con un 12,7% de aceptación. En cuanto a la duración de los episodios, el 50% prefieren escuchar entre 16 a 45 minutos. En los formatos, se vio que las personas prefieren pódcast de Charla, Plática y Variedades con 66%. Los pódcast de entrevista se situaron en tercer lugar, con el 54% de aceptación del público.

En conclusión, el pódcast *Salud 2.0 para la Edad de Oro* sirve de referencia para producir contenido de salud con valor educativo.

6. Limitaciones y Prospectiva



Ilustración 7. Portada de Limitaciones y Prospectiva.
Fuente: Elaboración propia a partir de Freepik.

Las limitaciones que se tuvieron en la producción del pódcast fueron en el proceso de realizar entrevistas personalmente a los profesionales. Se dificultó la comunicación, ya que se debía mantener los cuidados de bioseguridad. La mascarilla no permitió que se entendieran algunas palabras y fue necesario repetir la grabación. Con los otros médicos se realizó la entrevista vía online, pero la comunicación debido a la señal falló en algunos momentos. Sin embargo, se cumplió el objetivo. El pódcast está publicado en *Spotify* y se encuentra disponible para todo público interesado en este tema de salud educativo.

Se recomienda al personal de la salud y autoridades que realicen proyectos conjuntos para difundir información útil, enfocada en la prevención de enfermedades para ayudar a los adultos mayores. A los familiares se les sugiere que lleven a las personas de la tercera edad a controles periódicos con un geriatra, que es el médico especializado en el tratamiento de “la edad de oro”. Pero también, se aconseja que se traten sus dolencias con otros especialistas médicos. Deben existir controles mensuales sobre el estado de salud.

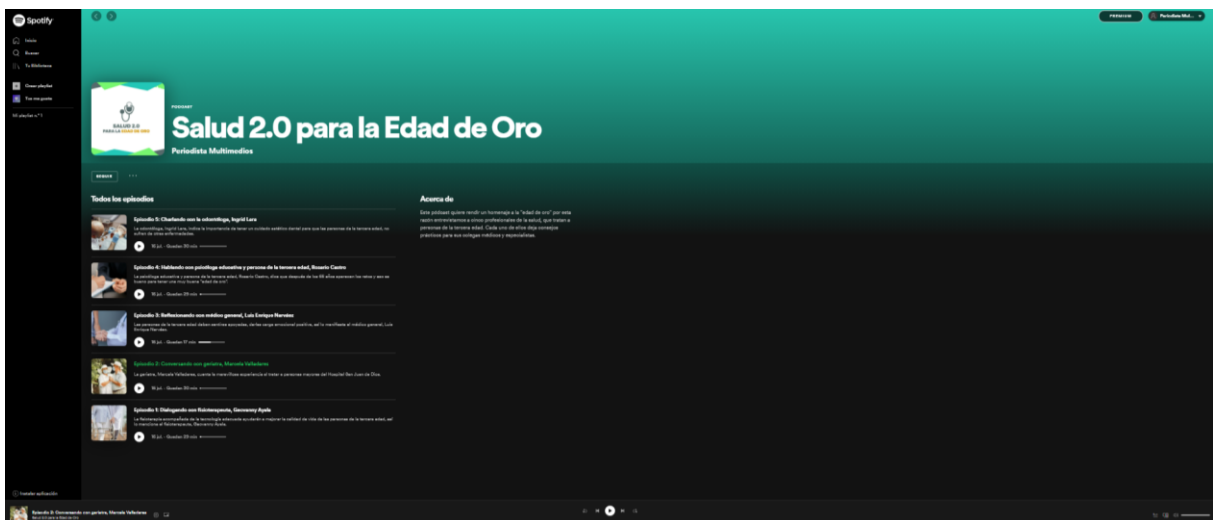
7. Producto Final



Ilustración 8. Portada de Producto Final.
Fuente: Elaboración propia a partir de Freepik.

Enlace Pódcast:

<https://spoti.fi/2TRLDE7>



8. Referencias Bibliográficas



Ilustración 9. Portada de Referencias 1.
Fuente: Elaboración propia a partir de Freepik.

- Aguaded, I. (2012). La educomunicación: una apuesta de mañana, necesaria para hoy. *Aularia: Revista Digital de Comunicación*, 1 (2), 259-261. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3970464>
- Asamblea Nacional. (2018). Constitución de la República del Ecuador. https://www.asambleanacional.gob.ec/sites/default/files/documents/old/constitucion_de_bolsillo.pdf
- Anchor. [Santiago Llerena]. (2021, julio 15). Say it all with Anchor. [Archivo de video]. Recuperado <https://anchor.fm/>
- Aravena, F. (Anfitrión). (2021, 7 de septiembre). 07/09 - Los que siguen en la vacunación: niños y Covid 19. [Episodio de podcast de audio]. En *Crónica Estéreo. La Tercera*. <https://podcasts.apple.com/us/podcast/07-09-los-que-siguen-en-la-vacunaci%C3%B3n-ni%C3%B1os-y-covid-19/id1460612474?i=1000534522835>
- Baltanás, I. (2021). *5 claves para hacer una buena entrevista en tu podcast*. Tu producción sonora, rentable. <https://isaacbaltanas.com/5-claves-para-hacer-una-buena-entrevista>
- Beltrán, B. (Anfitrión). (2021, 11 de julio). En buenas manos. [Episodio de podcast de audio]. En *buenas manos*. <https://open.spotify.com/episode/0V0mgodtfWJuKMLYJLGvSb>
- Benalcázar, G. (2004). *Jurisprudencia del uso del Internet en los países de la Comunidad Andina*. Quito. [Tesis de maestría, FLACSO]. <http://hdl.handle.net/10469/347>
- Bracamonte, R. (2015). La observación participante como técnica de recolección de la información de la investigación etnográfica. *ARJÉ. Revista de Posgrado FaCE-UC*, 9 (17). <http://www.arje.bc.uc.edu.ve/arj17/art11.pdf>
- Canales, R. (Anfitrión). (2020, 17 de diciembre). La Resiliencia. [Episodio de podcast de audio]. En *Salud para todos*. <https://open.spotify.com/show/3sAVQLqis2ZFUQnqxkOUu>
- Canales, R. (Anfitrión). (2021, 21 de agosto). Diverticulosis y diverticulitis. ¿Qué es? y ¿Cómo curarlo? [Episodio de podcast de audio]. En *Salud para todos*. <https://open.spotify.com/episode/0CY3djAr8qmJydKpCK6UL0>
- Cataluña, D. y Rodríguez, E. (Anfitrionas). (2021, 1 de julio). Cómo enfrentar el duelo por la pérdida de un padre o una madre: Podcast 115. [Episodio de podcast de audio]. En *Practica la Psicología Positiva*. <https://open.spotify.com/episode/0SPspFCatRLzUs0pQYXLd7>
- Cebrián, M., Muiño, L. y González, M. (Anfitriones). (2021, 17 de febrero). ¿Cómo cuidar bien a alguien que no se vale por sí mismo? 176. [Episodio de podcast de audio]. En *Entiende tu mente*. <https://open.spotify.com/episode/5tuLZqBY9iiTfDZOsDLUxI>
- Contreras, R. Eguia, J. (2009). *Contenidos de aprendizaje para estudiantes de diseño de podcast. Cuadernos de Documentación Multimedia*. Madrid. España. 20, 139-148. <http://www.espaciotv.es:2048/referer/secretcode/scholarly-journals/contenidos-de-aprendizaje-para-estudiantes-diseño/docview/2362237411/se-2?accountid=142712>
- Corcuera, J. (2021). Las mejores obras de ficción sonora. *Voca Editorial*. <https://www.vocaeditorial.com/blog/mejores-obras-ficcion-sonora/>

- Escena Digital. [Santiago Llerena]. (2021, julio 15). Escena Digital Locutores: música sin copyright. [Archivo de video]. Recuperado <https://www.locutortv.es/musicalibredederechos.htm>
- Fernández, M. (Anfitriona). (2020, 26 de septiembre). Episodio 9: ¿Autoestima, infidelidad y cirugías plásticas? Acompañennos a conversar de estos temas junto a Viviana Torre. [Episodio de pódcast de audio]. En iVoox. https://www.ivoox.com/episodio-9-autoestima-infidelidad-cirugias-plasticas-acompanennos-audios-mp3_rf_57061744_1.html
- Frary, M. (2017). Poder para el podcast: El podcast está atrayendo una audiencia completamente nueva a la radio y dando un impulso al periodismo de investigación. Además, nuestra práctica guía para crear sus propios podcasts. *Sage Journal*, 46 (3), 24-27. <https://doi.org/10.1177/0306422017730789>
- Funes, A. (2020). Qué es un pódcast: definición y funcionamiento. *El Español*. https://www.elespanol.com/podcast-definicion-funcionamiento/461204772_0.html
- García, D. y Aparici, R. (2018). Nueva comunicación sonora. Cartografía, gramática y narrativa transmedia del pódcasting. *Revista profesional de la información*, 27(5). doi:10.3145/epi.2018.sep.11
- González-Celis, A. (2010). Calidad de vida en el adulto mayor. En L. M. Gutiérrez-Robledo y J.H. Gutiérrez-Ávila (Coords.). *Envejecimiento Humano*. (p.p 365-378). Instituto de Geriatría. Secretaría de Salud.
- Guerrero, L. y León, A. (2010). Estilo de vida y salud: un problema socioeducativo.
- Gutiérrez, I. y Rodríguez, M. (2010). Haciendo historia del podcast. Referencias sobre su origen y evolución. *Digitum.Um.Es*. https://digitum.um.es/digitum/bitstream/10201/37469/1/capitulo2_historia_podcats.pdf
- Halperín, J. (2012). *La entrevista periodística. Intimididades de la conversación pública*. Editorial Aguilar.
- Inzaurrealde, M., Isi, J. y Garderes, J. (2014). Telefonía Celular. *Sistemid*.http://www.sistemamid.com/panel/uploads/biblioteca/2014-06-06_11-27-11104608.pdf
- Lozano, C. (Anfitrión). (2021, 4 de agosto). Técnicas de emergencia para controlar el estrés. [Episodio de pódcast de audio]. En *Por el Placer de Vivir con el Dr. César Lozano*. <https://open.spotify.com/episode/2fqEwI2J3UbK7K4zfg0rZE>
- Marcelo, J.F. y Martín, E. (2008) *Podcasting. Guía Práctica*. Madrid: Anaya Multimedia.
- Mauricio, A. (2020). Gana el podcast terreno: Crece el formato como la espuma gracias a la libertad de expresión y temas. *Periódico Reforma. Editora El Sol, S.A. de C.V.* <https://vlex.com.mx/vid/gana-podcast-terreno-845657205>
- Morales, A. (5 de septiembre de 2019). Podcast: guía para hacer uno y que sea exitoso- Prensa Libre. *Guatemala. Prensa Libre, S.A.* <https://www.prensalibre.com/vida/escenario/podcast-guia-para-hacer-uno-y-que-sea-exitoso/>

- Moreno, P. y Román, A. (2020). Podcasting y periodismo. Del periodismo radiofónico de inmediatez a la información radiofónica de calidad. *Revistas Científicas Complutenses*, 26 (1). <https://dx.doi.org/10.5209/esmp.67303>
- Morett, M. (24 de marzo de 2021). Estructuras Narrativas de pódcast en español. *Podcaster@s*. <https://podcasteros.com/estructuras-narrativas-de-podcast-en-espanol/>
- Oliva, C. (2014). La entrevista como paradigma de un género dialógico: estudio del léxico en la prensa española. *Revista de la SEECI*, 34, 65-82. <http://www.seeci.net/revista/index.php/seeci/article/view/70/76>
- Orrantia, A. (2019). *Diez claves para contar buenas historias en pódcast: o cómo producir contenidos en un entorno digital cambiante*. Editorial UOC.
- Pérez, J. y Maján, R. (Anfitriones). (2021, 6 de abril). El Gran Teatro. [Episodio de pódcast de audio]. En *Podium Pódcast*. <https://open.spotify.com/show/7nAbyy6sivf1o7VhkTKCBn>
- Quichimbo, M. (Anfitriona). (2021, 3 de septiembre). Lasso dispuso dos primeros cambios en lo tributario. [Episodio de pódcast de audio]. En *El Universo*. <https://www.eluniverso.com/noticias/ecuador/podcast-lasso-dispuso-dos-primeros-cambios-en-lo-tributario-nota/>
- Quintana, B., Parra, C. y Riaño, J. (2017). El pódcast como herramienta para la innovación en espacios de comunicación universitarios. *Anagramas-Rumbos y Sentidos de la Comunicación*, 15(30), 81-100. <https://doi.org/10.22395/anqr.v15n30a4>
- Ramos García, A. y Caurcel Cara, M. (2011). Los pódcast como herramienta de enseñanza-aprendizaje en la Universidad Profesorado. *Profesorado*, 15 (1), 151-162. <https://www.redalyc.org/pdf/567/56717469011.pdf>
- Real Academia Española. (s. f.). *Pódcast*. En *Diccionario de la Lengua Española*. Recuperado el 10 de junio de 2021 de: <https://www.rae.es/observatorio-de-palabras/podcast>
- Riaño, F. (2021). *Todo sobre pódcast*. Libro electrónico. Sexta edición. <http://www.todosobrepodcast.com/2020/05/como-hacer-un-podcast-bien-explicado.html>
- Rivera, M. (Anfitrión). (2018, abril). ¿Cómo hacer una entrevista para un pódcast? VP91. [Episodio de pódcast de audio]. En *Vía Pódcast*. <https://open.spotify.com/episode/6zQzuq9OYt5Y955BQSK3h4>
- Sáiz, M., Escolar, M. y Rodríguez, J. (2019). *Investigación cualitativa: aplicación de métodos mixtos y técnicas de minería de datos*. Editorial Universidad de Burgos. <https://bv.unir.net:2769/es/ereader/unir/122611?page=1>
- Sanchis, JM. (2017). Grabadora Portátil anchor DR07MKII - Funcionamiento Básico. *Handle*. <http://hdl.handle.net/10251/82733>

- Serrano, J. (2020) (Anfitrión). (2021, junio). Secuelas de Corea. [Episodio de pódcast de audio]. En *Un Periódico de ayer*.
https://open.spotify.com/episode/65zFJJXZa7OREREJTPtKk?go=1&sp_cid=bbbe11d1-2f99-4be7-809b-8a0be3fb3572&utm_source=embed_player_p&utm_medium=desktop&dl_branch=1&nd=1
- Tenorio, I. (2008). *Manual del pódcaster*. Madrid. España. Editorial Marcombo.
- Timón, G. y Mora, M. (Anfitriones). (2021, 20 de mayo). Rehabilitación Post-Covid. [Episodio de pódcast de audio]. En *Un pódcast de salud*. Hospital Universitario Reina Sofía.
<https://open.spotify.com/show/0aNjR24pN6QYOvGiqEZHRh>
- Universidad Nacional Autónoma de México. UNAM. (2021). *Origen del Pódcast*. En línea. Inducción en Tic. México.
<https://inducccion.educatic.unam.mx/mod/book/view.php?id=769&chapterid=261>
- Vaccaro, M. (2021). Encuesta Pod 2021. *Podcáster@s*. <https://www.encuestapod.com/>
- Vargas, C. (12 de septiembre de 2019). *¿Cómo enseñar a hacer crónicas usando pódcast?* Medium.com. <https://medium.com/@andrey.el.tis/c%C3%B3mo-ense%C3%B1ar-a-hacer-cr%C3%B3nicas-usando-podcast-8c2d78fff254>
- Yzidi, F. (2019). *El podcast como herramienta creativa para desarrollar el aprendizaje y autoaprendizaje del E/LE*. Universidad Mohamed Ben Ahmed Orán 2. <https://ds.univ-oran2.dz:8443/jspui/handle/123456789/2658>
- Willings, A. (2021). *¿Qué es Spotify y cómo funciona?* *Pocket-link*

9. Bibliografía de Páginas Web:



Ilustración 10. Portada de Referencias 2.
Fuente: Elaboración propia a partir de Freepik

Página de Amazon. (<https://www.amazon.com/-/es/music>)

Página de Apple Podcasts. (<https://www.apple.com/la/apple-podcasts/>)

Página de CubeACR. (<https://www.cubeacr.app/>)

Página de Google Podcasts. (<https://podcasts.google.com/>)

Página de iVOOX. (<https://www.ivoox.com/>)

Página de Overcast. (<https://overcast.fm/>)

Página de Player. (<https://es.player.fm/>)

Página de Pocketcasts. (<https://www.pocketcasts.com/>)

Página de Podimo. (<https://podimo.com/es/>)

Página de Radio Públíc. (<https://radiopublic.com/>)

Página de SoundCloud. (<https://soundcloud.com/discover>)

Página de Spotify. (<https://www.spotify.com/ec/>)

Página de Tunein. (<https://tunein.com/?lang=es>)

Página de Youtube. (<https://www.youtube.com/>)