



Universidad de Oviedo
Facultad de Formación del Profesorado y Educación

Enfermería 4.0
Promoviendo el Bienestar Emocional
Proyecto de Formación en
Competencias Digitales

TRABAJO FIN DE GRADO

GRADO EN PEDAGOGÍA

Xana Suárez Montes

Tutor: José Luis Belver Domínguez

Junio, 2022

Índice

1. PRESENTACIÓN.....	1
2. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	2
2.1. Introducción	2
2.2. Elección de la temática.....	4
2.3. Aproximación al término de podcast.....	7
2.4. El podcast como medio de divulgación.....	11
3. PLANIFICACIÓN	13
3.1. Diagnóstico	13
3.1.1. Detección de necesidades.....	13
3.1.2. Delimitación del problema.....	14
3.1.3. Ubicación del proyecto.....	15
3.1.3. Destinatarios.....	15
3.2. Objetivos	16
3.3. Metodología	16
3.4. Bloques de contenido	16
3.5. Sesiones en las que se desarrolla.....	18
3.6. Temporalización.....	22
3.7. Recursos	23
3.8. Aplicación	24
3.9. Evaluación.....	24
4. RESULTADOS.....	25
4.1. Cuestionarios de competencias	25
4.2. Cuestionario de satisfacción.....	28
4.3. Análisis de resultados.....	30
5. CONCLUSIONES	31
6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	34
7. ANEXOS.....	37
ANEXO 1.....	37
ANEXO 2.....	37
ANEXO 3.....	38
ANEXO 4.....	41
ANEXO 5.....	42
ANEXO 6.....	43
ANEXO 7.....	46
ANEXO 8.....	51
ANEXO 9.....	53
ANEXO 10.....	55
ANEXO 11.....	61
ANEXO 12.....	68

1. PRESENTACIÓN

En las siguientes páginas se describe el desarrollo de un proyecto de Formación en Competencias Digitales enfocado a la elaboración de podcast educativos y divulgativos en materia de salud mental. Este proyecto se encuentra dirigido a un grupo enfermeras que participan en la iniciativa “Cuidalab”, del Colegio Oficial de Enfermería de Asturias, enfocada a la difusión y divulgación de hábitos saludables entre la ciudadanía a través de diferentes medios y metodologías.

La creación y puesta en marcha del proyecto, ha sido llevado a cabo en el marco de la realización del prácticum del 4º curso del grado en Pedagogía en la Cátedra Milla del Conocimiento: Medialab, lo que ha permitido realizar un análisis real de las necesidades detectadas, un diseño de las sesiones y de los contenidos ajustado a las demandas de las destinatarias y una evaluación de los resultados tras su implantación, pudiendo obtener una visión completa de los efectos de la formación y extrayendo conclusiones para futuras intervenciones.

La estructura del presente documento, expone la justificación y fundamentación teórica de la propuesta planteada y la planificación del proyecto elaborado, donde se presenta el diagnóstico de las necesidades detectadas, los objetivos, la metodología, los contenidos y desarrollo de las sesiones en las que se organiza, haciendo referencia también a la temporalización y recursos previstos para el desarrollo de la formación. Para finalizar, se describen las fases y el procedimiento necesarios para su aplicación, las estrategias de evaluación que se han implementado, así como el análisis de los resultados y las conclusiones extraídas tras su elaboración y puesta en marcha.

2. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

2.1. INTRODUCCIÓN

Durante las últimas décadas, el desarrollo de un Estado de Bienestar que dé respuesta a las necesidades de la población ha sido el objetivo principal del gobierno español. Los organismos públicos han sido los encargados de elaborar políticas y estrategias que fomenten el avance de mejoras en los diferentes ámbitos y contextos de la vida de las personas, como lo es la sanidad. En este contexto, debemos entender la sanidad no solo como el conjunto de acciones que subsanan o previenen el deterioro de la salud de la población, sino como todas aquellas medidas que promueven hábitos y conductas saludables entre la ciudadanía. Siguiendo la definición aportada por el Ministerio de Sanidad español:

La promoción de la salud es el proceso que permite a las personas incrementar el control sobre su salud para mejorarla. Abarca no solamente las acciones dirigidas directamente a aumentar las habilidades y capacidades de las personas, sino también las dirigidas a modificar las condiciones sociales, ambientales y económicas que tienen impacto en los determinantes de salud. (Ministerio de Sanidad, s.f.)

Sin embargo, el fomento de la salud debe evolucionar acorde a los cambios del contexto, renovándose y adaptándose a las nuevas demandas de la sociedad. Para lograr dicho cometido, es necesario que los sistemas de salud busquen nuevos métodos que permitan proporcionar servicios de mayor calidad y a plena disposición de la ciudadanía, facilitando su acceso y difusión. Como indica Soriano (2020) “Los profesionales sanitarios tenemos la responsabilidad de formarnos en competencias digitales que nos permitan capacitarnos para mejorar la atención sanitaria potenciando un modelo más participativo y colaborativo con los pacientes” (p.36).

Es un hecho que los avances en el terreno digital no son ajenos a ningún contexto, por lo que no debe excluirse el ámbito sanitario, “la salud digital es, además, una oportunidad para la mejora continua en áreas tan transversales de nuestra profesión como la gestión de información, la comunicación, la investigación, la innovación, la docencia o la publicación científica” (Montero et al., 2020, p.343). Partiendo de este enfoque, y centrando la mirada en el territorio asturiano, el Colegio Oficial de Enfermería de Asturias (CODEPA) ha creado un laboratorio dirigido a al desarrollo de proyectos innovadores que den solución a las necesidades de los pacientes y que logren adaptarse a los cambios sociales del futuro:

“CuidaLab” quiere ser un laboratorio en que las enfermeras vayan experimentando cómo serán los cuidados en el futuro, que vayan teniendo lazos con las necesidades de la sociedad y los conocimientos de otros profesionales que puedan ayudar en ese camino. Además, promueve un cambio en el concepto clásico que se tiene de la enfermería. (Asociación de Parques Científicos y Tecnológicos de España [APTE], 2021).

En esta línea, CuidaLab ha puesto en marcha diferentes iniciativas dirigidas a la mejora de la atención primaria, así como la formación de los profesionales de la salud para mejorar sus labores sanitarias dentro de los hospitales. Por otra parte, durante la segunda

mitad de 2021, comenzó a barajarse la posibilidad de elaborar nuevas propuestas dirigidas al fomento de la salud entre el alumnado de Educación Primaria y Educación Secundaria Obligatoria, denominado “Enfermería 4.0”.

El interés en esta divulgación, recae principalmente en la reciente detección de necesidades en materia de salud mental entre la población más joven y la escasez dentro de la atención primaria para cubrir estas demandas “entre el 10 y 20 % de los adolescentes presentan patología mental, que no siempre es atendida. Se sabe que hasta 2/3 de la patología adulta psiquiátrica ha tenido su debut en la adolescencia” (González, 2021, p.108).

Es un hecho que, en los últimos años, la salud mental de los más jóvenes ha sido un tema en el que se ha comenzado a centrar la atención de los investigadores y de los profesionales de la salud, siendo foco de análisis las variables contextuales que afectan a la vida de los adolescentes, como ha podido ser la reciente situación de pandemia provocada por la COVID-19 y que ha tenido consecuencias significativas en el desarrollo de su personalidad, socialización y salud mental. Como expresa González (2021):

La situación de la salud mental en niños y adolescentes en contexto de pandemia se ha agravado, multiplicándose la demanda de atención por 2 y por 3, en función del trastorno y del nivel de atención, suponiendo un importante factor desencadenante para el debut y agravamiento de patología psiquiátrica en adolescentes. (p.108)

Teniendo en cuenta este contexto, la razón principal tras la propuesta del CODEPA, recae en la detección de una gran carencia en materia de educación para la salud desde el enfoque del profesional de la enfermería en un contexto escolar o académico, aislando los ámbitos a un espacio concreto sin relacionar ambas realidades. Como exponen Ayuso et al. (2019) en las conclusiones de su programa formativo:

(...) no existe actualmente en nuestro país una especialidad enfermera que cubra de forma evidente esta cuestión en la escuela y continúa habiendo limitaciones para llevar a cabo su acción educativa en dicho contexto. Tampoco existen protocolos y/o material específico para el profesional de enfermería promotor de salud en la escuela. (p.29)

Así mismo, el último informe elaborado por UNICEF sobre el Estado Mundial de la Infancia indica la realidad de la situación del colectivo juvenil, resaltando que aún en la actualidad, el acceso a la información, los protocolos de prevención y los servicios de atención a la salud mental siguen siendo escasos, haciendo que estos recursos se queden fuera del alcance de la juventud, especialmente de los niños y adolescentes (Fondo de las Naciones Unidas para los Niños [UNICEF], 2022).

De este modo, resulta esencial proporcionar a los/as profesionales de la salud los medios y herramientas adecuados para la difusión de contenidos enfocados al desarrollo de hábitos saludables entre la población más joven y unir estos contextos en un programa único conformado por personal capacitado en conocimientos sanitarios y pedagógicos que logre adaptarse al ámbito escolar y a las demandas del alumnado (Ayuso, 2019). Sin embargo, no resulta sencillo encontrar perfiles profesionales que cuenten con

competencias y habilidades que les permita llevar a cabo las labores divulgativas y educativas de una forma adecuada, debiendo recurrir a diferentes programas formativos que les capaciten para dicha labor.

Esta demanda se hace más notoria tras la escasez de medios y recursos de los que la sanidad pública dispone para las patologías de salud mental, requiriendo de un mayor número de intervenciones en función de la creciente detección de casos en este ámbito. Como se refleja en el artículo de CIVIO, en España solo se cuenta con una media de 5,14 psicólogos por 100.000 habitantes para la asistencia psicológica en el sistema público de salud, quedando muy por debajo de los 20 psicólogos por 100.000 habitantes que recomiendan los expertos en psicología clínica. Estos datos se traducen en un retraso en la atención a los pacientes que recurren a este servicio, aumentando los tiempos de espera que pueden oscilar entre 1 y 3 meses en nuestro país, siendo Asturias una de las comunidades con menor tiempo de espera, para obtener una cita (Bernardo et al., 2021).

Entre las que menos tiempo hacen esperar a sus pacientes se encuentra Asturias, con 26 días de media. Alrededor de dos meses es lo que tienen que esperar los pacientes en Aragón, Baleares, Cantabria o La Rioja. En la Región de Murcia, los pacientes en edad adulta esperan una media de 71 días para la primera consulta y 43 días entre la primera y la segunda cita. (Bernardo et al., 2021)

A raíz de esta escasez de recursos en la sanidad pública, la población se ve “obligada” a recurrir a psicólogos privados, como menciona Carpio (2021) “las listas de espera empujan a los pacientes con problemas como ansiedad o depresión al sistema privado, lo que constituye un importante obstáculo para acceder a un tratamiento”. Estos tratamientos, no se encuentran al alcance de los bolsillos de un gran sector de la población, debiendo invertir una gran parte del salario de un trabajador/a para completar un ciclo de sesiones que resulten eficaces para combatir los problemas de salud mental, perpetuando, de esta forma, una brecha dentro del sistema que afecta a las personas que cuentan con menos recursos económicos.

El sistema no solo es insuficiente, no es equitativo porque los grupos más afectados, los que tienen menos recursos económicos, sufren más estrés, más tensión, son los que más trastornos tienen y son los únicos que no se lo pueden pagar (Guede y Chiarroni, 2022).

Debido a ello, se ha presentado la necesidad de elaborar medidas que permitan atajar los problemas presentados de una forma directa, con un bajo coste y de fácil acceso, barajando así la utilización de medios que resulten familiares para la población y especialmente para el colectivo adolescente y que facilite a los profesionales de la enfermería elaborar las medidas acordes a las demandas, siendo las tecnologías y los medios digitales algunos de los recursos que proporcionarán un mayor abanico de posibilidades para la elaboración y distribución de contenidos.

2.2. ELECCIÓN DE LA TEMÁTICA

Durante las últimas décadas, las tecnologías se han abierto paso en la forma en la que se realizan las actividades cotidianas y en la forma en la que las personas se comunican, afectando en todos los contextos de nuestra vida. “Los nuevos medios e instrumentos de

comunicación no sólo han transformado nuestra forma de percibir y de contar la realidad, sino la estructura de las relaciones sociales, la circulación de información entre emisores y audiencias en cualquier contexto” (Pena, y López, 2021, p. 13).

Este hecho, afecta en profundidad al desarrollo de profesiones que, inicialmente, no se focalizaban en el uso de herramientas tecnológicas o medios digitales para desempeñar sus funciones, derivando en la necesidad de actualizar sus conocimientos y desarrollar nuevas competencias en la materia. A raíz de la detección de las necesidades de innovación y formación en el entorno digital, numerosas instituciones han focalizado sus esfuerzos en elaborar proyectos que acerquen a los diferentes sectores profesionales a la digitalización de sus métodos de trabajo, pretendiendo así alcanzar una alfabetización digital que logre adaptarse a las demandas de la población y mejorar los servicios ofertados.

La razón tras la utilización de herramientas digitales para la creación de recursos, recae en la facilidad de difusión de los contenidos que se planteen hacia el público más joven. En un estudio realizado en el año 2008 por Feierabend y Kutteroff, ya se hacía mención al incremento de uso de medios digitales entre la adolescencia; la investigación expuso que un 29% de los jóvenes encuestados no renunciarían al uso de internet y 1/5 mantenían que este era la herramienta formativa más útil (Ricoy, 2010). En la actualidad esta tendencia ha aumentado; en la última encuesta realizada por el INE sobre Equipamiento y Uso de TIC en los Hogares Españoles se ha obtenido que:

La utilización de las nuevas tecnologías por parte de los menores se encuentra, en general, muy extendida. El uso de ordenador es muy elevado (91,5% de los menores frente al 89,7% en 2019) y aún más el uso de Internet (el 94,5%, el 92,9% en 2019). Por su parte, el 69,5% de la población de 10 a 15 años dispone de teléfono móvil frente al 66,0% de 2019. (INE, 2020, p.3)

Estos datos exponen que las nuevas generaciones cada vez comienzan a manejar dispositivos tecnológicos a edades más tempranas y con mayor frecuencia, encontrando una gran brecha digital frente a las generaciones de sus padres, madres, tutores legales y/o profesorado, las cuales han debido adaptarse progresivamente a estos cambios y comprender los nuevos retos que se les presenta a la hora de educar en el uso de estos medios. Como indica Moya (2013) “estas TICs nos generan una necesidad de alfabetización digital, que de manera un tanto inconsciente nos ha llevado a una nueva situación, y por tanto a una nueva cuestión que afecta de lleno al ámbito educativo” (p.2).

Esta es una demanda que se mantendrá en auge hasta lograr una plena alfabetización digital entre la población, especialmente aquellos sectores en estrecho contacto con las nuevas generaciones nativas digitales. A través de la formación ofertada, las destinatarias lograrán abarcar las demandas y cubrir las necesidades empleando un único medio que permitirá adaptar los mensajes y contenidos a las demandas observadas en el colectivo al que se dirigirán posteriormente.

Tomando de referencia los resultados expuestos en las investigaciones, es conveniente que los profesionales de la salud innoven en la forma de conectar con la población, especialmente con el colectivo infantojuvenil, empleando medios que se encuentren cada vez más presentes en la vida cotidiana de las personas, pudiendo hacerles llegar así información actualizada y de calidad, “Las claves para romper este estancamiento e impulsar la transformación digital están en mejorar la comunicación y la colaboración, favorecer la transparencia y potenciar el papel del paciente en este proceso, facilitando que sea él quien lidere el cambio” (Santillan, 2017, p.70). El reto recae en proporcionar las estrategias y medios necesarios para que se produzca una transición al medio digital de manera pautada y optimizando los recursos disponibles, tal y como expone Martínez-Esquivel (2020) “la enfermería de salud mental debe aprovechar la era digital para generar recursos accesibles para toda la población” (p. 127).

A raíz de estos planteamientos, se han desarrollado proyectos para fomentar la divulgación en redes sociales, como las iniciativas elaboradas por entidades como la Asociación FFPaciente, la cual pretende fomentar la interacción entre los profesionales de la salud y los pacientes mediante el uso de las redes sociales e Internet.

El proyecto #FFPaciente sigue facilitando la interacción entre los pacientes activos y los profesionales de la salud, mediante la creación de comunidades digitales en redes sociales, con la aspiración de simplificar el acceso a la información y la alfabetización de salud acreditada en Internet, un canal de información transversal, accesible y multiplicador de efectos a través de las redes sociales. (Asociación FFPaciente, s.f.)

Siguiendo una línea similar a la del proyecto mencionado, para el desarrollo de la iniciativa de CuidaLab, se ha tenido en cuenta el trabajo interdisciplinar, aglutinando a profesionales de la tecnología, la educación y la salud, solicitando a la Cátedra Milla del Conocimiento: MediaLab, la elaboración de un programa de formación en herramientas y competencias digitales que lograrse proporcionar a un grupo de sus enfermeras los conocimientos necesarios para la creación de métodos de difusión y divulgación entre el sector más joven de la población.

Dentro de las temáticas a tratar, el proyecto abarcará la formación en competencias digitales para la divulgación y educación en salud mental, desarrollados desde un planteamiento innovador, introduciendo las tecnologías como eje clave de la labor divulgativa y didáctica. La formación será desarrollada acorde a marco legislativo en materia de salud del Principado de Asturias, recogida en la Ley 7/2019, de 29 de marzo, de Salud, con lo estipulado en el título II “Realizar acciones sistemáticas para la educación sanitaria de la población, la promoción de hábitos saludables, la prevención de la enfermedad y de los riesgos y amenazas para la salud” (Ley de Salud, 2019, artículo 5).

Siguiendo las líneas del artículo de la Ley de Salud, se buscará que las destinatarias obtengan una formación adecuada que les permita elaborar materiales para la divulgación de conductas saludables y la puesta en marcha de estrategias que logren mantener activa la labor de concienciación entre la ciudadanía acerca de la importancia de conocer los riesgos, los beneficios o los factores que influyen en la mejora o deterioro de su salud física

y/o mental. De la misma forma, se buscará que dichas acciones se produzcan mediante un trato directo con la población, haciéndoles partícipes de la difusión de dichos contenidos y otorgándoles un espacio donde manifestar sus inquietudes u opiniones.

Teniendo en cuenta que el resultado de la formación será destinado a la elaboración de medios y materiales de divulgación para alumnado de secundaria, principalmente, y dentro de un contexto escolar, se seguirán los principios planteados en la reciente reforma de la legislación educativa LOMLOE, adoptando como norma general lo expresado en el preámbulo:

La promoción de la salud en el ámbito educativo contribuye a que los grupos de población más joven, independientemente de factores como clase social, género, o el nivel educativo alcanzado por sus padres y madres u otras figuras parentales, desarrollen una vida más saludable. (LOMLOE, 2020)

A través de estos planteamientos, el proyecto formativo tendrá en cuenta tanto el proceso de enseñanza-aprendizaje de las/os destinatarias/os principales de la formación, como a los receptores del material elaborado a raíz de dicho programa, tratando de ofrecer una intervención que cubra sus demandas, puesto que los contenidos que se elaboren serán accesibles para todo el colectivo adolescente y se difundirá desde los propios centros educativos, colaborando de esta manera con la educación en materia de salud que se imparte en los centros de educación secundaria y ampliando las perspectivas y los enfoques de este tipo de contenidos.

Partiendo de la información recabada, teniendo en cuenta las demandas, los medios disponibles y el contexto del profesional de la enfermería, el eje central del proyecto se basará en la formación en competencias digitales enfocada a la elaboración de podcasts divulgativos. Esta propuesta ya ha sido llevada a cabo por otros profesionales del ámbito de la salud, obteniendo resultados muy favorables en el proceso de implicación de la población en las temáticas abordadas; el ejemplo más claro es el del programa “El Podcast del Paciente”, llevado a cabo por la Asociación FFPaciente, el cual abre un medio donde personas diagnosticadas con una enfermedad o patología pueden exponer sus experiencias, visibilizando su realidad al resto de la población.

(...) el objetivo de ahondar en el comportamiento de los pacientes y/o cuidadores, así como de sus necesidades de atención sanitaria. Profundizamos en los testimonios de personas que conviven con la enfermedad para potenciar su participación en su autocuidado, el apoyo entre iguales y el aprendizaje informal. (Soriano, 2020, p.37)

2.3. APROXIMACIÓN AL TÉRMINO DE PODCAST

Para comenzar a hablar del concepto de podcast, debe conocerse el contexto histórico que ha permitido su aparición, los avances tecnológicos que han posibilitado el acceso a la información de manera inmediata y el surgimiento del fenómeno del *podcasting*, partiendo desde el surgimiento de los primeros dispositivos de telecomunicación hasta la revolución que ha supuesto la incorporación de internet en la vida cotidiana.

La mejora de la difusión de información, ha sido uno de los objetivos principales en las líneas de investigación de los seres humanos durante el transcurso de la historia reciente, focalizando los esfuerzos de numerosos ingenieros y científicos en la búsqueda de los métodos más eficaces y rápidos para enviar y recibir datos entre diferentes puntos de uno o varios territorios. Es a mediados del siglo XIX, tras el establecimiento de sistemas eléctricos modernizados, cuando investigadores como Volta, Gauss, Weber, Bell y Herzt, logran la creación de dispositivos que permitieron la transmisión de información entre dos puntos distintos, comenzando con instrumentos como el telégrafo, seguidos del teléfono y el receptor de radio. (Gutiérrez y Rodríguez, 2010; De-Lara-González y Del-Campo-Cañizares, 2018)

Estos avances tecnológicos facilitaron, en gran medida, la transmisión de información entre las personas, agilizando el proceso y mejorando la calidad de los mensajes. Sin embargo, a principios de siglo XX, se logra dar un paso más allá en la forma de entender los procesos de comunicación; de la mano de Reginald Fessenden, se crea la primera señal de radiodifusión, la cual permitió transmitir un mensaje desde una localización concreta, a diversos puntos de forma simultánea, dando lugar a los primeros atisbos de un medio de comunicación a mayor escala. A partir de la década de los años 20, esta tecnología se fue perfeccionando en los Estados Unidos, permitiendo la creación de numerosas emisoras de radio y popularizando el medio como la principal fuente de información entre la ciudadanía, extendiéndose así al resto del mundo. (De-Lara-González y Del-Campo-Cañizares, 2018; García-Marín, 2019)

Dentro del territorio español, las primeras emisoras de radio fueron creadas a partir de 1924, ampliándose la red de emisiones hasta mediados del siglo XX. Tras la llegada de la televisión a los hogares, este medio de comunicación se vio eclipsado y su popularidad se redujo, quedando relegada a un segundo plano y perdiendo muchas de las emisoras abiertas a principios de siglo una vez alcanzada la década de los años 80. A pesar de ver reducida su audiencia, la radio comenzó a emplearse en diversos contextos educativos como medio de distribución de contenidos y como método de aprendizaje, logrando cobrar un nuevo significado.

En el año 1990, entra en juego una nueva herramienta que cambiará la forma de entender la comunicación y el entretenimiento, creando una nueva concepción de los medios tradicionales.

La llegada de Internet supuso cambios significativos en todos los sectores comunicativos. La radio como era de esperar no resultaría indiferente ante las posibilidades de difusión que brindaba la red y fue así como empezaron a aparecer emisoras de radio que emitían su programación a través de este medio. (Gutiérrez y Rodríguez, 2010, p.3)

Internet, permitió a las personas comenzar a compartir la información de manera abierta y libre sin la necesidad de poseer grandes conocimientos técnicos, brindando la posibilidad de elaborar contenidos propios y difundirlos en la red. Como expresan De-Lara-González y Del-Campo-Cañizares (2018) “La expansión de internet ha aumentado las posibilidades de ampliar los relatos diseminando nuevas historias entre diferentes

plataformas. Un flujo que transforma el relato y lo adapta al propio canal recogiendo las aportaciones de los públicos” (p.348).

Bajo esta premisa, la radio adoptó un nuevo método de difusión; aprovechando las herramientas que la red le otorga, numerosas emisoras se trasladaron al entorno digital para difundir sus contenidos, ofreciendo a los oyentes una forma de acceso más sencilla e inmediata. “La comunicación vía audio llega a la Red con la penetración de las grandes cadenas de radio que utilizan Internet como punto de acceso diferenciado a la misma programación que ya se emitía vía analógica” (García-Marín, 2018p.182).

La apertura de estos nuevos canales de difusión, sirvió de inspiración para muchos radioaficionados y les otorgó la posibilidad de que comenzasen a elaborar sus propios programas y emisiones de una forma amateur, además de proporcionar a los medios convencionales un nuevo espacio donde establecer sus proyectos; como explica Aguayo (2015) “algunos estudios, (Patrones de Consumo de Medios, Jupiter Research,etc.) ya cuantifican el tiempo dedicado a internet como el mismo al dedicado a la televisión, lo que obliga a las agencias de publicidad a idear nuevas estrategias que les ayuden a llegar al consumidor” (p.15).

Es en el año 2002, cuando el primer podcast es publicado en la red, aunque su difusión y acceso fue muy limitada, por lo que muchos investigadores lo denominan un precursor en este fenómeno; no es hasta el año 2004, en Estados Unidos, donde se hace referencia por primera vez al término “podcast”:

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". (Gutiérrez y Rodríguez, 2010, p.4)

Por otro lado, muchos estudiosos indican que no es hasta finales de ese mismo año, cuando el término comienza a extenderse entre el vocabulario popular, debido al lanzamiento del dispositivo de reproducción de música portátil *Ipod* y los archivos vinculados a este (Gutiérrez y Rodríguez, 2010; Delménico et al., 2020). Puede afirmarse entonces, que es en julio de 2004 cuando el primer podcast de la historia es publicado por Dave Winner, ajustándose a la concepción actual del término. Es a raíz de estos sucesos, que comenzaron a surgir numerosos portales web enfocados a la distribución de podcast y contenidos en formato de audio, los cuales suscitaron interés entre el público.

Se puede decir que el antecedente más claro del podcasting es el nacimiento de internet, ya que sin él no sería posible esta forma de escucha. Con internet surgen los blogs que permitían la posibilidad de intercambiar pensamientos sobre cualquier tema, con cualquier navegante, a través de un diario cibernético. (Cabeza de Vaca, 2019, p.8)

Centrándonos en el panorama español, es en octubre de 2004 cuando José Antonio Gelado introduce el podcast tras observar las experiencias y evoluciones del medio en Estados Unidos, sin embargo, y a pesar de contar con los precedentes del territorio americano, el podcasting en España contaron con dificultades técnicas debidas a la escasez de

repositorios y medios digitales para su soporte, debiendo recurrir a la experimentación e improvisación. Durante el 2006 se produce una proliferación del fenómeno podcasting, siendo en 2010 cuando se crea Asociación Podcast y la consolidación de las Jornadas Nacionales de Podcasting. De la misma forma, el año 2015 se caracteriza por la aparición de numerosas plataformas de distribución de podcasts, las cuales impulsaron la creación de nuevos contenidos y programas, situando al podcasting en la posición que se encuentra hoy en día (García-Marín, 2019).

En la actualidad, el fenómeno podcast se ha popularizado y distintos investigadores han focalizado sus estudios en el análisis de este medio, elaborando sus propios conceptos y delimitado las características de lo que entendemos como “podcast”. Realizando una revisión de los términos expuestos en los últimos años, se puede extraer una Comenzando con la definición que arroja Aguayo (2015):

El podcasting consiste en la distribución de archivos multimedia (normalmente audio o vídeo, que puede incluir texto como subtítulos y notas) mediante un sistema de redifusión (RSS) que permita suscribirse y usar un programa que lo descarga para que el usuario lo escuche en el momento que quiera. Tiene, además, dos claras ventajas: no es necesario estar suscrito para descargar los archivos y se puede escuchar en lugares en los que no haya cobertura. (p. 55)

Por otro lado, De-Lara-González y Del-Campo-Cañizares (2018) exponen su propia concepción en la Revista Mediterránea de Comunicación “los podcast son contenidos de audio grabado en formato digital y diferido que son publicados en plataformas online como Spotify, Ivoox o SoundCloud entre muchas otras” (p.351). De la misma forma, es importante destacar una de las características que indica Cabeza de Vaca (2019):

Es la radio bajo demanda, ya que cada usuario escucha lo que quiere, desde cualquier lugar y en el momento que quiere, y a su vez gracias al RSS las aplicaciones le sugieren nuevos podcasts de acuerdo a sus gustos y suscripciones. (p.6)

Así mismo, José Luis Fernández (2020) aporta su definición en la entrevista realizada por Silvina Mentasti y Martín Mozotegui para la Revista Argentina de Comunicación, donde dota al término de un nuevo enfoque:

El podcast para mí es una nueva mediatización del sonido, cómo lo fueron el fonografismo, lo telefónico y lo radiofónico... El podcast es una mediatización que va a ser más compleja que la radio de la actualidad. Compleja en el sentido de que todavía no ha definido un lenguaje y tal vez no lo haga uno. (p.404)

Desde el análisis de las definiciones expuestas por los autores, puede extraerse que los podcasts se tratan de contenidos multimedia, generalmente en formato audio, publicados en un medio digital y cuyo consumo es a la carta, permitiendo al público gestionar los tiempos de reproducción del contenido. De la misma forma, han fomentado la creación de una nueva forma de comunicarse con las audiencias, adaptándose a sus demandas y fomentando la interacción con los locutores/as a través de las redes sociales donde son distribuidos, promoviendo la creación de una comunidad fiel a dichos contenidos.

Por otro lado, las tendencias en los medios digitales han abierto una nueva forma de entender el podcast, incluyendo la grabación de imágenes, aportando al espectador nueva información audiovisual y proporcionando otro enfoque al medio; como indica García-Marín (2019) “esta expansión de contenidos diferenciados en soportes múltiples le otorga al medio un carácter indiscutiblemente transmedia ¹que desborda los límites del lenguaje sonoro” (p.195).

2.4. EL PODCAST COMO MEDIO DE DIVULGACIÓN

Como se ha expuesto anteriormente, Internet ha revolucionado la forma de entender la comunicación, abriendo paso a nuevos formatos y contenidos que han logrado introducirse en las dinámicas de ocio de la población, convirtiéndose así en una de las principales fuentes de consumo alrededor de todo el mundo. Dentro de esta concepción del medio digital, los podcasts han cobrado un peso importante como medio de entretenimiento y divulgación a partes iguales, suscitando un incipiente interés entre las personas.

Dicho éxito, puede verse justificado tanto por la variedad de temáticas que este medio puede adoptar, como la flexibilidad de estructura de los programas, de esta forma, el oyente cuenta con una mayor capacidad de elección. “En el podcasting, las posibilidades de escucha se multiplican, en oposición al consumo lineal, estandarizado y homogéneo de la radio. La escucha se vuelve flexible, personalizada, adaptada, líquida y no lineal. En definitiva, interactiva” (García, 2016, p.51).

Dentro de la tipología de podcast en función de los contenidos, pueden presentarse aquellos que exclusivamente priorizan el entretenimiento, otros de información o divulgación sobre una temática concreta, los educativos cuyo objetivo es proporcionar contenidos desde una perspectiva pedagógica y perdurable, y finalmente los de persuasión, ligados a una ideología política o religiosa, difundiendo un mensaje muy concreto al oyente (Martínez y Suárez, 2019).

Así mismo, la estructuración de sus contenidos puede presentar diferentes formatos, como lo pueden ser el formato de narrador/es, centrados en la transmisión de un mensaje directo, las entrevistas y/o discusiones, donde se llevan a cabo conversaciones informales o intervenciones semiestructuradas priorizando la frescura del diálogo, y las presentaciones en directo, las cuales transmiten acontecimientos a tiempo real a un público que no haya podido estar presente (Checa, 2015). En esta línea, la diversidad de temáticas enriquece la transmisión de la cultura y ofrece un canal para ofrecer mayor variedad de opiniones. Como explica García (2016):

De forma análoga, el podcasting contribuye al enriquecimiento del debate público con las aportaciones de cientos de podcasters que no solo multiplican la oferta mediática, sino que la diversifican al ofrecer temáticas nuevas poco exploradas o puntos de vista

¹ Es una forma de narrar un hecho de actualidad que se vale de distintos medios, soportes y plataformas, donde cada mensaje tiene autonomía y expande el universo informativo, y los usuarios contribuyen activamente a la construcción de la historia (De-Lara-González y Del-Campo-Cañizares, 2018, p. 348).

alternativos sobre los grandes relatos que reinan en el mercado comercial. El podcasting ejerce como elemento *extracultural* alternativo a los relatos *mainstream*. (p.49-50)

Partiendo del estudio publicado por la Asociación Española de Investigación de la Comunicación ha expuesto que los podcasts con mayor éxito son aquellos con temáticas de ficción, con una gran calidad técnica y de guionización, seguidos por los que hacen mención sobre las novedades tecnológicas y los destinados a la divulgación y difusión de cultura (Antunes y Salaverría, 2018).

Por otro lado, una de las ventajas que aporta el podcast como medio de divulgación, es la facilidad de distribución de su contenido. “En el podcasting se da una circulación rápida y extensa del contenido a través de diferentes canales y plataformas, ya que ofrece una gran facilidad y número de herramientas para asegurar la difusión de materiales” (García, 2016, p.94). De este modo, en los últimos años el consumo del *podcasting* se ha extendido entre todas las generaciones; “el podcast es un formato emergente en el consumo informativo de los internautas en España: el 40% de los encuestados ha escuchado algún archivo digital de este tipo en el último mes”(Amodeo, 2018, como se citó en Serrano-Puche et al, 2019). Esto es debido principalmente al cambio del perfil de la audiencia y en las necesidades y rutinas de la vida cotidiana de las personas; los contenidos han de ser accesibles y deben permitir un consumo a la carta, otorgándole la potestad de cómo y cuándo escucharlos a los propios consumidores (De-Lara-González y Del-Campo-Cañizares, 2018).

Para complementar la información extraída de los estudios mencionados, y ajustar los perfiles de los/as adolescentes a los que serán destinados los podcasts, desde MediaLab se ha llevado a cabo una investigación, dirigida al desarrollo del presente proyecto, acerca del consumo de podcasts y uso de redes sociales entre los/as adolescentes, mediante una [encuesta](#) realizada a 560 estudiantes de 3º y 4º ESO de los colegios de la Inmaculada, la Asunción y el Codema, ubicados en Gijón.

El cuestionario ha sido realizado de manera anónima y se han planteado 2 preguntas de respuesta cerrada y 6 preguntas de respuesta abierta para trazar un perfil que represente el grado de conocimiento de podcasts entre los/as adolescentes. Las cuestiones se dividen en: *¿sabes qué es un podcast?*, *¿escuchas algún podcast?*, *¿qué géneros escuchas?*, *¿cuándo los escuchas?*, *¿de qué duración son?*, *¿en qué plataforma los escuchas?*, *¿cuánto tiempo al día los escuchas?*, *¿cuál es la red social que más utilizas?*

En lo referente a la pregunta *¿sabes qué es un podcast?*, se registraron un total de 424 respuestas afirmativas, representando un 75,7% del total. Continuando con la pregunta *¿escuchas algún podcast?* se obtuvo un total de 163 respuestas afirmativas, con una representación del 29,1%, pudiendo afirmarse que, a pesar de que un gran porcentaje de los encuestados no consumen podcasts, conocen el formato y sus usos. Continuando con los géneros y temáticas de los podcasts escuchados entre el alumnado, se ha registrado que el 50,9% consume podcasts variados, destacando aquellos centrados en la música, noticias de actualidad, cultura, ciencia, series, etc.

Las respuestas obtenidas en la pregunta *¿de qué duración son?*, expusieron que el 40,2% de las personas consumen podcast de más de una hora de duración, frente al 36,3% que escucha podcast cuya duración comprende entre los 20 minutos y una hora. A pesar de estos resultados, en la pregunta *¿cuánto tiempo al día los escuchas?*, la respuesta predominante es que escuchan de 20 minutos a 1 hora diaria, con un 41,9%, seguida de un 30,2% del alumnado que escuchaba menos de 20 minutos diarios. Por otra parte, las respuestas a *¿cuándo los escuchas?*, muestran que el mayor tiempo de consumo se produce durante la tarde; un 45,9% afirma que escuchan los podcasts entre las 15 y 21 horas de la tarde, mientras que la noche es el segundo momento del día escogido, con un 29,9% de las respuestas.

Continuando con la pregunta *¿en qué plataforma los escuchas?*, se ha obtenido que el 50,7% del estudiantado utiliza *Spotify* para escuchar podcasts, seguido de *YouTube*, con el 38,4% de las respuestas. Finalmente, las respuestas aportadas a *¿cuál es la red social que más utilizas?*, indican que la red social más utilizada por los encuestados/as es *Instagram*, con un 50,9%, seguido de *TikTok* con el 27,8%.

Los resultados de la encuesta realizada y la revisión de las investigaciones llevadas a cabo por otros autores, permiten extraer un tipo de perfil de consumidor que facilita conocer aquellas tipologías de podcasts más escuchadas por el público y los contenidos que más suscitan el interés de la audiencia. Así mismo, expone la capacidad de adaptación de este medio a diferentes estructuras y temáticas, poseyendo un gran potencial para divulgar aspectos de interés para la ciudadanía y crear una comunidad que colabore en dicho proceso de forma activa.

Como indican las conclusiones extraídas por Parra et al. (2021), “el formato podcast resulta particularmente adecuado para acercar contenidos periodísticos a los jóvenes, adecuándose a sus patrones de consumo de todo tipo de temas, incluyendo los de carácter informativo” (p.284). De la misma forma, es un medio innovador y ubicuo, lo que resulta beneficioso para la transmisión de contenidos informativos, además de resultar más económico y sencillo de producir que los programas de radio tradicionales (García-Marín, 2021). Puede concluirse así, que el podcast resulta una herramienta que otorga la posibilidad a cualquier usuario de elaborar su propio contenido de manera sencilla y sin la necesidad de poseer grandes recursos técnicos y económicos, abriendo las puertas a diferentes profesionales para transmitir sus conocimientos mediante este canal.

3. PLANIFICACIÓN

3.1. DIAGNÓSTICO

3.1.1. Detección de necesidades

Para la elaboración del proyecto, han sido tenidas en cuenta una serie de demandas y necesidades expresadas por el grupo de enfermeras receptoras de la formación. El proceso de delimitación de las áreas o ámbitos a tratar, se ha realizado tras una reunión inicial entre las enfermeras y miembros de MediaLab implicados en el proyecto, donde se han dado a conocer las inquietudes y temas en los que debe enfocarse la formación.

La primera reunión tuvo lugar el 27 de octubre de 2021, donde se realizó la primera toma de contacto con las destinatarias y se conocieron las demandas y temáticas a tratar en el proceso de formación; se abrieron diversos frentes entorno al enfoque de las herramientas a emplear, así como las expectativas entorno a estas, solicitando un tipo de divulgación creativa y cercana a los más jóvenes para inculcar hábitos saludables. Así mismo, se ha llevado a cabo un proceso de investigación y revisión bibliográfica que ha permitido conocer en profundidad los ámbitos mencionados y las posibles herramientas digitales sobre las que enfocar la formación.

En función de la revisión bibliográfica llevada a cabo, y las necesidades expresadas por las destinatarias, se han establecido como líneas básicas sobre las que construir la propuesta las siguientes áreas:

- Incremento de las enfermedades mentales
- Divulgación de hábitos saludables
- Infancia y adolescencia
- Participación activa

La segunda reunión se realizó el 12 de diciembre de 2021 con una de las enfermeras de CuidaLab, donde se expusieron las propuestas elaboradas tras un primer período de reflexión y búsqueda de herramientas; se consultó la adecuación de las ideas iniciales del proyecto formativo a sus necesidades y la viabilidad de las mismas. Finalmente, la última reunión tuvo lugar el día 27 de enero de 2022, donde las participantes de la formación expusieron sus inquietudes acerca de la temática, sus preferencias respecto a los contenidos a tratar y la disponibilidad de fechas y horarios para compaginar sus trabajos con la realización de los talleres de formación.

La interpretación de estos resultados ha permitido trazar un perfil que facilitó la adaptación de los contenidos y estructuras de las sesiones, proporcionando una adaptación del proyecto lo más ajustada a sus demandas y expectativas. Se pretende que, mediante la formación recibida, las enfermeras de Cuidalab cuenten con las competencias necesarias para favorecer la divulgación de hábitos saludables entre el público más joven, concretamente enfatizando aquellos aspectos relacionados con la salud mental y facilitando la participación de los niños/as, adolescentes y sus familias. Mediante el planteamiento de los objetivos y el desarrollo de las sesiones que se expondrán en las siguientes páginas, se dará una respuesta estas necesidades.

3.1.2. Delimitación del problema

El presente proyecto pretende dar respuesta a las demandas expresadas por el grupo de enfermeras que componen Cuidalab, iniciativa del Colegio Oficial de Enfermería de Asturias. Se ha focalizado en la formación en herramientas digitales, con la finalidad de ofrecerles una formación que les permita desarrollar sus competencias y facilitar la creación de materiales de divulgación que se acerquen a la juventud. Se planteó formar a las destinatarias acerca de edición de materiales audiovisuales, la elaboración de guiones y escaletas para estructurar los contenidos a tratar y la posibilidad que las redes sociales

abren para la distribución de los mismos. La propuesta a seguir, ha sido desarrollada en diversos talleres donde, en cada sesión, se trabajaron las temáticas necesarias para comprender las nuevas formas de divulgación en el siglo XXI, conocer las posibilidades que ofrecen los podcasts y combinar la salud con la tecnología.

3.1.3. Ubicación del proyecto

El proyecto ha sido desarrollado en la comunidad del Principado de Asturias, en el municipio de Gijón, siendo implantado en la Cátedra Milla del Conocimiento: MediaLab, un laboratorio universitario de tecnología y diseño. MediaLab surge en el año 2018 gracias a la colaboración del Ayuntamiento de Gijón, el programa Gijón Impulsa y la Universidad de Oviedo. El centro se encuentra en la tercera planta de la Escuela Politécnica de Ingeniería en Gijón y cuenta con espacios destinados a la creación y desarrollo de proyectos tecnológicos, teniendo como objetivo principal el desarrollo de proyectos destinados a la mejora de la vida de las personas y el acercamiento de la tecnología a la población.

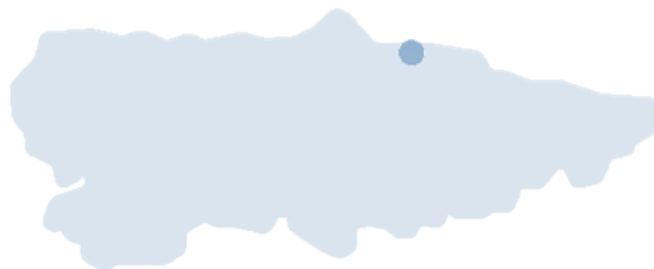


Ilustración 1 - Mapa de localización de MediaLab. Fuente: elaboración propia

En la actualidad, dentro de MediaLab se están desarrollando varios proyectos de manera simultánea, como Superhéroes, destinado al diseño y elaboración de prótesis para personas con una discapacidad física. Por otro lado, se mantienen activos proyectos como el “Sensor de CO2”, destinado a los centros educativos, para medir el nivel de dióxido de carbono dentro de las aulas; el proyecto “Solar01”, basado en una instalación fotovoltaica de autoconsumo, y el proyecto “Hola LoRa”, en el que se están elaborando dos herramientas: un sensor que funcione a modo de contador para registrar el número de personas que acceden a un espacio y otro medidor del nivel de agua del arroyo de San Miguel. Finalmente, cuentan con el proyecto Academy, destinado al aprendizaje por proyectos en las escuelas e institutos mediante el uso de tecnologías y fomento de la digitalización de la enseñanza.

3.1.3. Destinatarios

El público destinatario del proyecto, ha sido un grupo compuesto por 3 enfermeras de Cuidalab del Colegio Oficial de Enfermería de Asturias, participantes en el proyecto de innovación sanitaria de la región asturiana denominado “Enfermeras 4.0”. Las destinatarias cuentan con una formación especializada en la enfermería pediátrica y de salud mental, realizando sus labores de intervención en el contexto hospitalario y centros educativos del municipio gijonés. Así mismo, cuentan con experiencia en la divulgación

y educación de hábitos saludables entre el alumnado de educación infantil y primaria, colaborando de forma activa con el profesorado y las familias en la mejora de la calidad de vida de los más jóvenes.

3.2. OBJETIVOS

La finalidad principal del proyecto es la formación del personal de enfermería participante en el proyecto en el uso de herramientas y materiales didácticos digitales, enfocados a la intervención con el colectivo de infancia y adolescencia. Para establecer las líneas de intervención a seguir en el desarrollo de las sesiones, se estableció un objetivo general que se concretó en los siguientes objetivos específicos:

Objetivo General	Objetivos Específicos
Aprender a elaborar podcasts	Conocer qué es un podcast.
	Aprender a elaborar guiones y escaletas
	Aprender a grabar un podcast.
	Desarrollar habilidades comunicativas.
	Aprender a utilizar herramientas de edición de audio.
	Conocer medios digitales para la distribución de contenidos.

Tabla 1 - Objetivos generales y específicos. Fuente: elaboración propia.

3.3. METODOLOGÍA

La metodología que se empleó para llevar a cabo las sesiones, combinaba la exposición teórica y la aplicación práctica de los conocimientos adquiridos, priorizando la intervención de las participantes y la interacción con los materiales y propuestas que se les presentaron en las sesiones. Durante el proceso, siempre se dio comienzo a los talleres con una breve explicación teórica de los medios y herramientas que se emplearían durante la formación, comentando los conceptos clave y la teoría necesaria para manejarlos, así como consejos y recomendaciones, para, posteriormente, poner en práctica lo aprendido mediante la realización de los pasos necesarios para la elaboración de un podcast.

En todo momento, se priorizó que las destinatarias sean las protagonistas del proceso de enseñanza-aprendizaje, de manera que se mantuviese un equilibrio entre práctica y teoría y se siga una línea de formación continua y coherente a lo largo de los talleres. De este modo, se fomentó un aprendizaje que les permitió desarrollar las competencias y habilidades necesarias para la futura elaboración de podcast de forma autónoma.

3.4. BLOQUES DE CONTENIDO

Para el desarrollo de la formación, se han planteado 3 bloques de contenido sobre los que se basaron los talleres y actividades. Cada uno de ellos, se focalizó las etapas y procesos que deben seguirse para la elaboración de podcasts, quedando establecido de la siguiente forma:

- **Bloque 1: Guionización**

El bloque 1 estuvo destinado a conocer las pautas necesarias para la elaboración de los guiones y escaletas que estructurarán los contenidos de los programas del podcast. Se ofreció a las destinatarias ejemplos y consejos para la guionización de las grabaciones, proporcionándoles plantillas sobre las que basarse para plasmar sus ideas, del mismo modo, se presentaron datos y contenidos sobre cada una de las temáticas que deseaban abordar en los programas, de esta forma, las participantes cuentan con una base de conocimientos sobre la que elaborar sus guiones, pudiendo desenvolverse mejor en sus intervenciones.

Durante este bloque, las participantes tuvieron la oportunidad de escribir sus guiones y estructurar los tiempos de intervención en las escaletas, aplicando la información recibida durante las explicaciones, pudiendo así poner en práctica lo aprendido.

- **Bloque 2: Grabación**

En el bloque 2 se abordó todo el proceso necesario para llevar a cabo la grabación de un podcast. Se presentó a las destinatarias los micrófonos que se emplearon para realizar la grabación y los aspectos técnicos que necesitan conocer para establecer las conexiones del dispositivo y ponerlo en funcionamiento, indicando los diversos modos de grabación con los que cuenta y las formas de colocación de la herramienta para lograr una óptima calidad del sonido, así mismo, también se otorgaron pautas para mejorar la expresión oral y garantizar una mayor claridad en el audio. Por otra parte, se presentaron los diferentes formatos en los que pueden presentar los archivos de audio y su compatibilidad con la diversidad de dispositivos disponibles para realizar grabaciones.

Tras la introducción teórica, las participantes trabajaron de forma práctica los contenidos, realizando la grabación de un programa piloto basándose en los guiones elaborados en el bloque anterior, adquiriendo así una primera experiencia que servirá como base para futuros proyectos.

- **Bloque 3: Edición y Distribución**

El bloque 3 es el cierre de la formación y abarcó contenidos relacionados con la edición y distribución de los podcasts. Se presentó a las destinatarias el funcionamiento del programa *Audacity* con el que editaron el archivo de audio obtenido tras la grabación realizada; se les ofreció un manual y se realizó una demostración práctica de las funciones presentes en el programa de edición, otorgándoles un conocimiento general sobre su uso, para, posteriormente, proceder a realizar la edición de la grabación de forma autónoma.

Por otro lado, se explicó el funcionamiento de la plataforma *Ivoox* para la publicación y distribución de los podcasts, presentando el proceso para subir el archivo, crear la publicación y distribuirla al público. Así mismo, se expusieron brevemente las redes sociales más empleadas por el colectivo adolescente donde poder publicitar su programa y facilitar su distribución.

3.5. SESIONES EN LAS QUE SE DESARROLLA

El proyecto ha sido llevado a cabo en 3 sesiones, de aproximadamente 3 horas, en las que se desarrollaron diferentes actividades y contenidos relacionados con la elaboración de podcasts. En las siguientes páginas, se detalla en mayor profundidad los contenidos trabajados en cada una de ellas y las indicaciones pertinentes para su realización, concretando los objetivos, desarrollo, duración y recursos planificados que han sido tenidos en cuenta para su puesta en marcha:

Sesión 1: Hablemos de Podcasts

Es la primera toma de contacto con el programa de formación y se llevó a cabo una dinámica de presentación, donde se pudieron ir conociendo todos los miembros del grupo para establecer el punto de partida y expectativas de las participantes sobre el desarrollo de los talleres. Así mismo, se aprovechó para presentar los primeros contenidos del programa referentes al Bloque 1.

Objetivos:	Conocer qué es un podcast. Aprender a crear y utilizar guiones y escaletas.
Duración:	Presentación 10 minutos aprox. Hablemos de Podcasts 35 min aprox. Escaletas y Guiones 100 min aprox. Despedida 10 min aprox.
Recursos:	Pizarra, ficha de preguntas, rotulador, borrador, sillas.

Tabla 2 - Estructura Sesión 1. Fuente: elaboración propia.

Desarrollo:

- **Saludo y presentación:**

Para dar comienzo a la realización de la sesión, todas las participantes se dispusieron en las mesas donde se realizaron los talleres; se llevó a cabo una breve presentación entre las monitoras del taller y las destinatarias para crear un clima de confianza. A continuación, se expusieron las actividades que se realizaron en esta primera sesión y algunos de los contenidos que en las siguientes semanas se trabajarían, ofreciéndoles además los contenidos claves del taller.

- **Hablemos de Podcasts**

Tras las intervenciones de cada una de las participantes, y habiendo establecido un clima de confianza, se realizó una primera toma de contacto mediante la realización de una serie de preguntas que las monitoras plantearon a las usuarias y que estas deberán responder en orden para generar un pequeño debate ([ver Anexo 1](#)). Se llevó a cabo una lluvia de ideas que fueron anotadas en una pizarra para visualizar los conceptos que habían sido

mencionados. Para facilitar las intervenciones, los monitores/as debieron establecer turnos de palabra y moderar.

Tras este acercamiento al tema, las monitoras proyectaron una presentación y explicaron lo que es un podcast, las herramientas necesarias para crearlo y la diversidad de temáticas y posibilidades de creación que ofrecen. Así mismo, se ofreció a las destinatarias datos e información sobre posibles temáticas en las que pudieron basarse para relacionar la salud mental con intereses cercanos a la adolescencia, teniendo un referente para elaborar los contenidos de sus programas ([ver Anexo 2](#)).

- **Guiones y escaletas:**

A continuación, se realizó una exposición de los primeros pasos a seguir para la elaboración de podcasts. Las monitoras, apoyadas de la presentación, explicaron el proceso de toma de decisiones para concretar la temática a desarrollar durante la grabación, las pautas elaboración de los guiones y escaletas necesarias para estructurar los contenidos, la elección del título del podcast y la selección de la música y efectos para la cabecera y transiciones del programa. Así mismo, se ofreció a las destinatarias unas fichas que resumen la teoría expuesta para facilitar el seguimiento del taller ([ver Anexo 3](#)).

Tras la explicación teórica, se les proporcionó a las participantes una plantilla de guión y escaleta ([ver Anexo 4](#)) para que realizasen un pequeño esbozo de las ideas o estructuras que tenían planeadas para sus podcasts mediante una lluvia de ideas. Durante este proceso, se les ofrecieron consejos o ideas para su elaboración, además de comentar y debatir cómo introducir las temáticas de salud mental en el colectivo adolescente. Una vez finalizada la puesta en común, se procedió a redactar los contenidos que serían tratados en los podcasts; se ayudó a las destinatarias a elaborar preguntas, a estructurar los tiempos de intervención y a establecer la cabecera y transiciones del programa. De la misma forma, se concretó el tipo de música que a introducir, el título del podcast y la selección de las personas que participarían en la grabación.

- **Despedida:**

Una vez concluida la elaboración de los guiones y escaletas y establecida la estructura del podcast a elaborar, las monitoras dieron por concluida la sesión y se despidieron de las participantes, recordándoles la fecha y hora del próximo taller, animándoles a su asistencia y felicitándolas por el trabajo realizado en esta primera sesión.

Sesión 2: 1,2,3 ¡Grabando!

En la segunda sesión se expusieron las diferentes herramientas disponibles para realizar grabaciones de audio y se llevó a cabo la grabación del podcast retomando los contenidos elaborados en la sesión anterior.

Objetivos:	Aprender a grabar un podcast.
	Desarrollar habilidades comunicativas.
Duración:	Presentación 10 minutos aprox.
	Pautas para grabar un podcast 30 min. aprox.
	Grabación 120 min. aprox.
	Despedida 10 min aprox.
Recursos:	Ordenador, proyector, micrófonos, mesas, sillas

Tabla 3 - Estructura Sesión 2. Fuente: elaboración propia.

Desarrollo:

• Presentación:

Para comenzar la sesión, las monitoras recibieron a las participantes y las invitaron a sentarse en las sillas para proceder con la explicación de los contenidos que se trabajarían ese día. Se comentó que la sesión trataría sobre el conocimiento de las herramientas grabación y de edición de audio.

• Pautas para grabar un podcast:

Las monitoras procedieron a exponer, mediante una presentación, los pasos a seguir en la grabación de un podcast. Se explicó la variedad de dispositivos existentes, consejos para lograr una mayor calidad en los audios, el proceso técnico para llevar a cabo la grabación y los diversos formatos en los que se pueden presentar los archivos de audio ([ver Anexo 5](#)). Para acompañar esta explicación, a las destinatarias se les hizo entrega de una ficha con un resumen de los contenidos tratados durante la sesión para su consulta. ([ver Anexo 6](#)).

Tras esta breve introducción, se procedió a exponer el dispositivo con el que se realizaría la grabación de los podcasts, cómo realizar la conexión del mismo con el ordenador y el programa con el que se grabaría el audio, en este caso Audacity.

• Grabación

Finalizando el apartado teórico, se retomaron los guiones y escaletas elaborados en la sesión previa para proceder a realizar la grabación del podcast. Las personas participantes en la grabación, se dispusieron entorno a una mesa y se les proporcionaron micrófonos para realizarla; se procuró mantener un entorno aislado del ruido del exterior y un ambiente cómodo para los/as participantes. Durante el proceso, se supervisó el trabajo de

las participantes, otorgándoles un feedback ante las posibles dudas o correcciones que surgieron en la grabación.

- **Despedida:**

Finalizadas las actividades, las monitoras dieron por concluida la sesión y se despidieron de las participantes, recordándoles la fecha y hora del próximo taller, animándoles a su asistencia y felicitándolas por el trabajo realizado en esta sesión.

Sesión 3: Transforma y comparte

La última sesión estuvo destinada a la edición de los archivos de audio grabados en el último taller. Se trabajaron las grabaciones mediante el programa Audacity y posteriormente se mostraron a las participantes cómo publicar el podcast en plataformas de distribución y redes sociales.

Objetivos:	Aprender a utilizar herramientas de edición de audio.
	Conocer medios digitales para la distribución de contenidos.
Duración:	Duración: Presentación 10 min. aprox.
	Edición de audio 100 min
	Distribución y redes sociales 45 min.
	Despedida 10 min aprox.
Recursos:	Sillas, rotulador, pizarra, proyector, ordenador, diplomas de asistencia.

Tabla 4 - Estructura Sesión 3. Fuente: elaboración propia.

Desarrollo:

- **Presentación:**

Para comenzar la sesión, las monitoras recibieron a las participantes y las invitaron a sentarse en las sillas para proceder con la explicación de los contenidos que se trabajarían ese día. Se comentó que la sesión trataría sobre el conocimiento de las herramientas de edición de audio y el uso de plataformas para la distribución y difusión de contenidos.

- **Programa de edición de Audio:**

En primer lugar, se presentó a las destinatarias las funciones del programa *Audacity* necesarias para editar los clips de audio. Se proyectó en pantalla el *feed* de *Audacity* y se mostró el proceso para eliminar posibles errores de grabación, disminuir el ruido de las respiraciones, suprimir silencios, reducir el sonido del entorno y recortar aquellos fragmentos que no se desearan incluir en el producto final. Así mismo, se les ofreció un manual donde quedan reflejadas las funciones del programa y los pasos a seguir para la edición de los archivos de audio ([ver Anexo 7](#)). Una vez indicadas las pautas, se invitó a cada una de las destinatarias a descargar el programa en sus ordenadores y a editar los audios que se han grabado en la sesión previa para finalizar la elaboración de los podcasts.

- **Distribución y Redes Sociales:**

Tras concluir con la edición, se procedió a explicar a las destinatarias la variedad de y plataformas donde poder distribuir el podcast que han elaborado, en esta ocasión se trabajó con *Ivoox*. Así mismo, se realizó un repaso por las diversas redes sociales más utilizadas por los/as adolescentes, mostrando las estrategias más adecuadas para dar a conocer los podcasts; se mencionó la posibilidad de crear una cuenta en *Instagram*, *TikTok* y *Twitter* para interactuar con el público y promocionar los programas que se elaborasen, ofreciendo consejos sobre cómo mantener el interés de la audiencia.

- **Evaluación Final:**

Una vez terminada la dinámica, se procedió a entregar el cuestionario de satisfacción que cada participante tuvo que realizar de forma individual, indicando su grado de satisfacción y conocimientos adquiridos durante todas las sesiones, para, posteriormente ser entregada a las monitoras ([ver Anexo 8](#)).

- **Despedida:**

Las monitoras agradecieron a las participantes el esfuerzo e interés en el desarrollo de las sesiones y las invitaron a asistir a futuros proyectos que serán organizados en MediaLab, así mismo, se les hizo entrega de unos diplomas de asistencia por su compromiso e implicación durante la realización de las sesiones ([ver Anexo 9](#)).

3.6. TEMPORALIZACIÓN

El proyecto ha sido llevado a cabo durante 1 semana en la segunda quincena del mes de febrero de 2022. Se realizó 3 días a la semana y cada sesión tuvo una duración de 3 horas, comenzando a las 17:30 y finalizando a las 20:30, puesto que fue el período de tiempo que permitió a las usuarias compaginar la formación con sus rutinas y empleos. Se establecieron 2 momentos clave para la evaluación, donde se estableció una evaluación inicial, previa al comienzo de las sesiones, y una evaluación final en el último taller, para obtener información sobre la implantación de la propuesta, el grado de adquisición de los conocimientos y el nivel de satisfacción desde la perspectiva de las participantes.

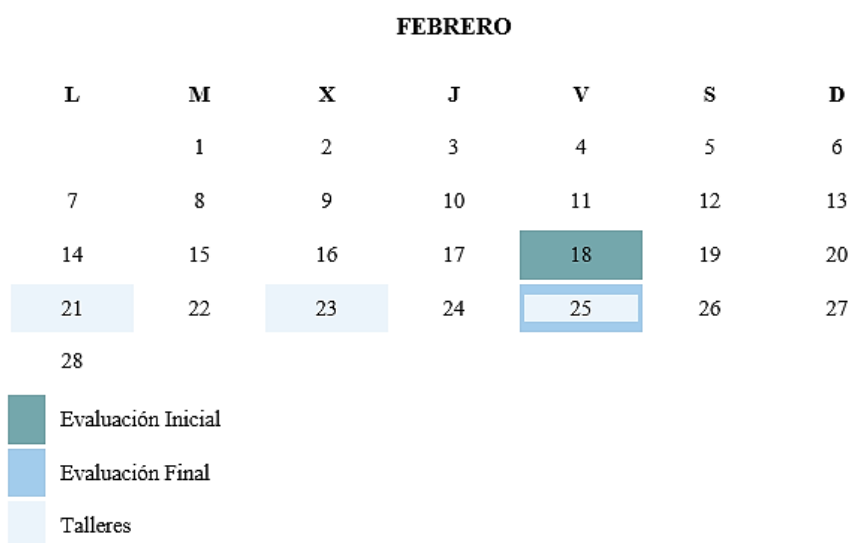


Ilustración 2 - Cronograma del proyecto. Fuente: elaboración propia.

3.7. RECURSOS

Para la correcta realización de cada una de las sesiones planteadas en el proyecto, ha sido necesario contar con los siguientes recursos y materiales que se presentan a continuación. Así mismo, se garantizó que el entorno en el que se realizaron las actividades contase con una iluminación y temperatura adecuadas para asegurar la comodidad de las participantes. De la misma forma, las actividades fueron impartidas por profesionales del ámbito de la Educación y de la Ingeniería, aportando información y conocimientos de sus ramas académicas en la temática del presente proyecto.

- **Recursos Humanos**

Cantidad	Profesional
1	Ingeniera
1	Pedagoga

Tabla 5 - Recursos humanos. Fuente: elaboración propia.

- **Recursos Materiales**

Cantidad	Material no fungible
5 Uds.	Ordenador
1 Ud.	Altavoz
1 Ud.	Proyector
1 Ud.	Micrófono
6 Uds.	Sillas
1 Ud.	Pizarra

Tabla 6 - Recursos materiales no fungibles. Fuente: elaboración propia.

Cantidad	Material fungible
500 Uds.	Folios
1 Uds.	Rotulador

Tabla 7 - Recursos materiales fungibles. Fuente: elaboración propia.

3.8. APLICACIÓN

La aplicación del proyecto se ha basado en las demandas de formación del grupo de enfermeras de Cuidalab en materia de competencias digitales; se ha pretendido educar en el uso de herramientas destinadas a la creación de materiales audiovisuales, concretamente en la elaboración de podcasts de divulgación sobre salud.

Para llevar a cabo la planificación del proyecto, se ha realizado un proceso de detección de necesidades contactando con el grupo de destinatarias y planificando reuniones periódicas para garantizar que los enfoques de la formación son adecuados a sus demandas; todas las ideas y propuestas han sido puestas en conocimiento del director de MediaLab, siendo aprobadas tanto por las destinatarias como por el responsable del centro y han sido comunicadas a Gijón Impulsa, principal financiador de los proyectos de CuidaLab. Por otra parte, se ha consultado la disponibilidad horaria de las destinatarias, programando las sesiones de formación de manera que puedan compaginar sus empleos con los talleres.

Así mismo, para la ejecución de las sesiones se reservó uno de los espacios de MediaLab y un aula de la Escuela Politécnica de Ingeniería donde las destinatarias podrán acomodarse y disponer de un entorno tranquilo para facilitar el proceso de enseñanza-aprendizaje y disponer de todas las herramientas y medios necesarios para las sesiones.

3.9. EVALUACIÓN

La evaluación planteada cuenta con un carácter cuantitativo y basada en la aplicación de un método *pre-test* y *post-test* para la comparación del grado de adquisición de los conocimientos y competencias en la materia; se llevó a cabo una evaluación inicial previa al desarrollo de los talleres mediante la realización de un cuestionario que permitió conocer el punto de partida de las destinatarias para, posteriormente, aplicar el mismo instrumento una vez impartidas las sesiones de formación, obteniendo así una visión global de la evolución del proceso de enseñanza-aprendizaje. Así mismo, se ha medido el grado de satisfacción de las destinatarias y su opinión sobre la calidad de la formación recibida, siendo los contenidos, las actividades y la metodología algunas de las áreas claves a valorar.

En cuanto a la evaluación inicial, ha sido llevada a cabo una semana antes de la realización de los talleres a través de un cuestionario elaborado en Google Formularios, donde se plantearon una serie de preguntas de respuesta abierta y cerrada que las participantes debieron contestar. Por otro lado, la evaluación *post-test*, se realizó unas semanas posteriores a la finalización de los talleres, aplicando el mismo instrumento empleado en la evaluación inicial.

Las preguntas de respuesta cerrada han sido elaboradas a modo de escala Likert, asignando valores numéricos, del 1 al 4, al nivel de acuerdo o desacuerdo de las usuarias, siendo 1 total desacuerdo y 4 totalmente de acuerdo. El cuestionario se ha dividido en dos secciones principales, la primera estará focalizada en trazar el perfil de las destinatarias, indicando la edad y sexo, además de preguntas generales de respuesta abierta y cerrada

relacionadas con la temática del proyecto de formación, conociendo su implicación en el uso de redes sociales, consumo de podcasts y experiencias y opiniones previas en la utilización de este medio de divulgación; por otro lado, la segunda sección reunió cuestiones relacionadas con las competencias y habilidades implicadas en el proceso de elaboración de podcasts.

Además de la evaluación de los resultados del proceso de enseñanza-aprendizaje, se ha tenido en cuenta la evaluación del proyecto formativo en relación al grado de satisfacción de las destinatarias, permitiendo analizar aspectos más técnicos del programa. Se elaboró un cuestionario que reúne preguntas que permitan conocer el perfil de las usuarias, como su edad, sexo y rama profesional; se incluyeron cuestiones enfocadas en la planificación del proyecto, en la metodología empleada y en los contenidos trabajados, midiendo las respuestas mediante una escala Likert con valores del 1 al 4, siendo 1 muy insatisfecha y 4 muy satisfecha. Así mismo, se presentaron preguntas de respuesta abierta que permitieron a las destinatarias elaborar una respuesta más extensa sobre aquellos aspectos que destacarían o que modificarían de la formación recibida.

Finalmente, se valoraron los datos cualitativos extraídos de las observaciones durante la realización de los talleres, lo que permitió obtener una visión globalizada de la aplicación de la formación, ayudando a realizar un análisis más detallado de los datos extraídos en el resto de instrumentos de evaluación y una interpretación más completa de los resultados.

El conjunto de la evaluación, ha sido tenido en cuenta para las posibles modificaciones del proyecto, permitiendo una adaptación de los contenidos, metodologías o planificación de los próximos talleres que puedan realizarse en el centro, teniendo como fin único satisfacer las necesidades manifestadas por las participantes y ofrecer una intervención socioeducativa de calidad.

4. RESULTADOS

En el presente apartado se expondrán los datos obtenidos tras la aplicación de los instrumentos de evaluación y se realizará un análisis de los resultados; se dividirá en dos apartados en función de los cuestionarios aplicados. En primer lugar, se presentará la comparación de los resultados extraídos de los cuestionarios de evaluación de competencias ([ver Anexo 10](#) y [Anexo 11](#)) y, seguidamente, se expondrán los resultados del cuestionario de satisfacción ([ver Anexo 12](#)) cumplimentados por las destinatarias.

4.1. CUESTIONARIOS DE COMPETENCIAS

Comenzando con las cuestiones generales, podemos establecer los datos sociodemográficos de las usuarias, contando con tres mujeres de 34, 38 y 40 años. Introduciéndonos en las cuestiones generales, en la pregunta *¿Utilizas de manera asidua las redes sociales?*(ítem 3) se obtuvo un 100% de respuestas afirmativas, siendo *Twitter* e *Instagram* las más empleadas por las destinatarias, seguidas de *Facebook* como indica una de las participantes. Continuando con preguntas enfocadas al conocimiento y consumo de podcast, las tres destinatarias afirman conocer lo que es un podcast, pero solo

una de ellas consume podcasts de forma habitual en su vida diaria, frente a las dos destinatarias restantes (66,7%) que expresan no escuchar ninguno. Entre los podcasts escuchados, se destacan los de divulgación, indicando “Escóbula de la Brújula” y “Mindfacts” como los principales programas consumidos, teniendo como duración media los 50-90 minutos y siendo *Apple Podcast* y *Spotify* las plataformas elegidas para su reproducción. Dichos resultados, se mantuvieron constantes en la aplicación inicial y final de los cuestionarios, sin obtener ningún dato destacable para el contraste de las variables.

Siguiendo con las preguntas *¿Has elaborado o participado en la grabación de un podcast?(ítem 10)* y *¿Conoces las herramientas digitales necesarias para la elaboración de podcast?(ítem 11)*, en la aplicación pre-test las tres participantes concuerdan en sus respuestas, indicando que no poseen dichos conocimientos, contrastando con los resultados obtenidos tras la finalización de los talleres, respondiendo afirmativamente con unanimidad. Introduciéndonos en las opiniones arrojadas sobre los podcasts como herramientas de divulgación, en las afirmaciones *Los podcasts son un buen medio de divulgación (ítem 12)*, *Tengo inquietud por aprender a elaborar contenidos multimedia (ítem 13)*, *Los podcasts son una buena forma para concienciar/informar a los jóvenes (ítem 14)* y *Los podcasts permiten tratar una gran diversidad de temas (ítem 15)*, todas las participantes indican estar muy de acuerdo, manteniendo sus respuestas en la última aplicación del cuestionario.

En las cuestiones referentes a *Sé cómo elaborar guiones y/o escaletas (ítem 17)*, *Sé cómo realizar una grabación de voz (ítem 18)*, *Conozco los diferentes formatos de archivos de audio (ítem 20)*, *Sé cómo editar un audio (ítem 21)* y *Conozco el programa de edición de audio Audacity (ítem 22)*, las tres destinatarias afirmaron estar “muy en desacuerdo” con las afirmaciones, demostrando un bajo conocimiento en estos ámbitos. Por otro lado, en la cuestión *Cuento con buenas habilidades comunicativas (ítem 19)*, dos de las enfermeras respondieron que se encuentran “algo de acuerdo” con la afirmación, mientras que la tercera restante indica que está “poco de acuerdo”, partiendo con un nivel medio en habilidades sociales y comunicativas. Continuando con *Sé manejar los medios de divulgación, como las redes sociales, de manera adecuada (ítem 23)*, las tres participantes expresaron estar “algo de acuerdo”, mientras que en *Sé usar las plataformas de distribución de podcasts para publicar contenido (ítem 24)*, predominan las respuestas de “muy en desacuerdo” seguidas de una respuesta de “poco de acuerdo”.

Los resultados del primer cuestionario, expusieron que los conocimientos y competencias, las destinatarias partían de un nivel muy bajo, puesto que no contaban con experiencia previa en elaboración de podcasts ni en el manejo de los programas y herramientas necesarias para su realización, necesitando una formación que partiese desde los niveles más básicos para lograr un buen proceso de aprendizaje que las dotase de las habilidades necesarias para la creación de podcasts de una forma independiente, tal y como se presenta en la siguiente gráfica:

COMPARACIÓN DE COMPETENCIAS

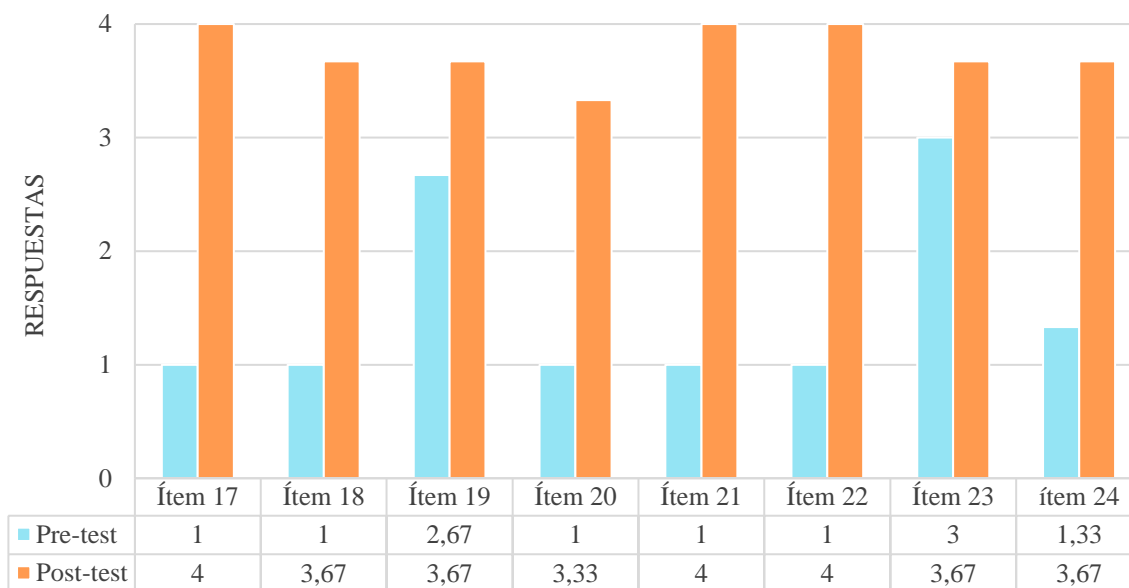


Ilustración 3 - Gráfica de resultados del cuestionario de competencias. Fuente: elaboración propia

Tras la aplicación post-test, los datos extraídos difieren de los resultados iniciales; en las cuestiones *Sé cómo elaborar guiones y/o escaletas*, *Sé cómo editar un audio* y *Conozco el programa de edición de audio Audacity*, las tres destinatarias afirmaron estar “muy de acuerdo”. Respecto a *Sé cómo realizar una grabación de voz*, *Cuento con buenas habilidades comunicativas*, *Sé manejar los medios de divulgación, como las redes sociales, de manera adecuada* y *Sé usar las plataformas de distribución de podcasts para publicar contenido*, dos de las encuestadas respondieron estar “muy de acuerdo” mientras que la tercera restante respondió estar “algo de acuerdo”. Finalmente en la afirmación *Conozco los diferentes formatos de archivos de audio*, obtuvo una valoración de 2 respuestas de “algo de acuerdo” y una de “muy de acuerdo”, como se expone en la Ilustración 4.

La comparación de los resultados indicó que, tras la formación, las destinatarias lograron mejorar sus conocimientos y competencias para el manejo de herramientas digitales y en la elaboración de podcasts, confirmando que la realización de los talleres produjo una evolución positiva en sus habilidades y destrezas, siendo aquellas que obtuvieron una mejora significativa las correspondientes a la elaboración de guiones y escaletas, la edición de audio y el manejo de Audacity, seguidas de los conocimientos vinculados a la grabación de voz y plataformas de distribución de podcasts, obteniendo los resultados más bajos en conocimientos de formatos de audio y un evolución menos significativa en las competencias relacionadas con las habilidades comunicativas y el manejo de redes sociales.

El análisis que extraigo de la información es muy positivo, ya que las enfermeras partían de unos niveles muy bajos en cada una de las competencias y desconocían tanto el proceso

de elaboración de podcasts como del manejo de las herramientas que les proporcionamos durante la formación, logrando tras los talleres un buen nivel para desenvolverse, de manera más autónoma, en la creación de los podcasts que presentarán a los adolescentes.

4.2. CUESTIONARIO DE SATISFACCIÓN

Los resultados generales obtenidos tras la aplicación del cuestionario de satisfacción, expusieron un nivel de satisfacción muy alto. En las preguntas de escala Likert, todas las participantes indicaron una puntuación de 4 (muy satisfecha) en las cuestiones *Los objetivos de cada sesión han sido claros (ítem 1)*, *Los contenidos a tratar durante los talleres han sido los adecuados(ítem 2)*, *Los contenidos se han adaptado a mi nivel de conocimientos (ítem 3)*, *La información aportada en las sesiones me ha proporcionado nuevos conocimientos (ítem 4)*, *Las actividades realizadas han sido coherentes con los contenidos (ítem 5)*, *Las actividades me han ayudado a desarrollar de forma práctica la teoría (ítem 6)*, *Los materiales proporcionados en los talleres me han servido de apoyo en la formación (ítem 7)*, *El espacio donde se desarrollaron los talleres ha sido adecuado (ítem 9)*, *El clima de trabajo ha facilitado la comunicación y el aprendizaje (ítem 10)* y *Los talleres han cumplido con mis expectativas (ítem 12)*. Respecto a las afirmaciones *La duración de los talleres ha sido la adecuada (ítem 8)* y *He aprendido a realizar podcasts de forma autónoma (ítem 11)*, dos de las participantes indicaron estar “muy satisfechas”, la tercera, por su parte, les otorgó una puntuación de 3, exponiendo estar “bastante satisfecha” en dichos aspectos, quedando expuesto de la siguiente forma:

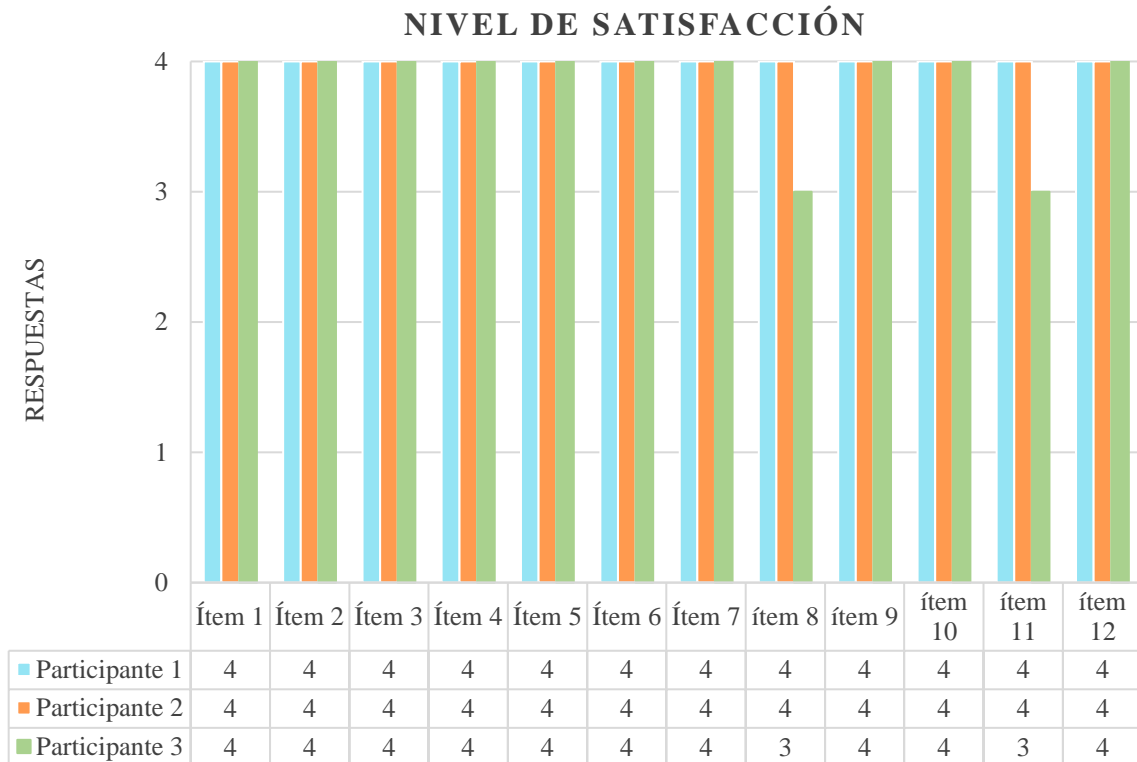


Ilustración 4 - Gráfica de resultados cuantitativos del cuestionario de satisfacción. Fuente: elaboración propia

Ítems		Respuestas		
		Participante 1	Participante 2	Participante 3
Nº 13	¿Qué ha sido lo que más destacarías de las sesiones?	<i>“Los conocimientos, disponibilidad y amabilidad de las ponentes”</i>	<i>“Buen ambiente de trabajo, comunicación adecuada con medios adecuados, claridad en la exposición y presentación buena”</i>	<i>“Ambiente, empatía y conocimiento de los ponentes”</i>
Nº 14	¿Qué contenido desarrollado en los talleres te ha aportado más conocimientos?	<i>“El manejo del programa de edición de audio”</i>	<i>“Todo”</i>	<i>“Parte tecnológica y estructurar entrevista”</i>
Nº 15	En la formación ha faltado...	<i>-Sin registros-</i>		
Nº 16	Otras recomendaciones que considere necesario destacar (positivas y/o negativas)	<i>-Sin registros-</i>	<i>“Confiar más en uno mismo”</i>	<i>-Sin registros-</i>

Tabla 8 - Resultados cualitativos del cuestionario de satisfacción. Fuente: elaboración propia

Refiriéndonos ahora a las cuestiones de respuesta abierta, en la pregunta *¿Qué ha sido lo que más destacarías de las sesiones?* (ítem 13) las participantes indicaron “los conocimientos, disponibilidad y amabilidad de las ponentes”, “buen ambiente de trabajo, comunicación adecuada con medios adecuados, claridad en la exposición y presentación buena” y “ambiente, empatía y conocimiento de los ponentes”. Continuando con la pregunta *¿Qué contenido desarrollado en los talleres te ha aportado más conocimientos?* (ítem 14) las respuestas arrojadas por las destinatarias arrojaron “el manejo del programa de edición de audio” “todo” “parte tecnológica y estructurar entrevista”. Por otra parte, en el apartado *En la formación ha faltado...* (ítem 15) ninguna de las destinatarias ha indicado algún aspecto a incluir en la formación; siguiendo esta línea en la sección final *Otras recomendaciones que considere necesario destacar (positivas y/o negativas)* (ítem 16) una de las participantes responde “confiar más en uno mismo” refiriéndose a que las monitoras deberían tener mayor confianza en sí mismas durante la realización de los talleres, como se indica en la Tabla 8.

Gracias a los datos extraídos de esta última encuesta, podemos conocer los aspectos más valorados por las participantes, siendo lo más destacado la creación de un ambiente agradable y de confianza que se encuentre abierto a la comunicación, además de saber que los contenidos más destacados fueron aquellos relacionados con el uso del programa

de edición de audio. Por otra parte se expuso, a rasgos generales, un alto grado de satisfacción en cada uno de los apartados técnicos del diseño y planificación de la estructura y contenidos del programa formativo.

4.3. ANÁLISIS DE RESULTADOS

Tras la exposición de los resultados, y la realización de un análisis de los datos extraídos, puede afirmarse que en lo referente al desarrollo de competencias, la evolución de las destinatarias durante el proceso formativo ha sido favorable; se partía de un nivel bajo de conocimientos en la materia y se ha logrado desarrollar en las participantes las habilidades necesarias para desenvolverse en el manejo de herramientas y medios digitales, aprendiendo a elaborar podcasts de manera autónoma, cumpliendo así el objetivo general planteado en la planificación del programa de formación, viéndose reflejado también en el [resultado final del podcast](#) elaborado por las destinatarias.

Por otro lado, en la aplicación del cuestionario de satisfacción, se dieron a conocer los aspectos más valorados por las participantes, obteniendo resultados muy positivos en cada una de las afirmaciones planteadas, siendo uno de los más destacados en las cuestiones de respuesta abierta, la creación de un ambiente agradable y de confianza abierto a la comunicación, obteniendo, por otra parte, una valoración más baja las afirmaciones relacionadas con la duración de las sesiones y la percepción de la autonomía para realizar un podcast.

En lo referente a los factores sociodemográficos, no se ha encontrado una relación aparente entre los resultados expuestos por cada una de las participantes y su edad, sexo o ámbito de trabajo, puesto que las tres destinatarias contaban con características similares; la franja de edad se situaba entre los 34 y 40 años, siendo todas ellas mujeres y con empleos de la rama hospitalaria y de salud mental, partiendo así de una formación y contexto social equivalentes. Cabe destacar que, a pesar de las valoraciones positivas obtenidas en ambos cuestionarios, debe tenerse en cuenta que las respuestas pueden haberse visto condicionadas por el sesgo de confianza entre las participantes y las monitoras, haciendo mayor hincapié en opiniones subjetivas que, mayormente, exponen el lado positivo de la situación en la que se desarrollaron las sesiones y los contenidos impartidos, dejando de lado valoraciones más críticas que expongan las necesidades de mejora de alguno de los aspectos del programa.

A raíz de lo expuesto, y complementando las valoraciones extraídas, resulta relevante incluir información de la observación realizada durante el transcurso de las sesiones del programa, otorgando una perspectiva que permita obtener una visión global de la realidad vivida durante la formación. En primer lugar, los tiempos destinados a cada actividad no se ajustaron a lo establecido en la planificación; en la primera sesión una de las actividades se excedió en el límite de tiempo programado y supuso acortar las que se realizarían posteriormente, debido a que la atención de las participantes se dispersaba en los debates planteados y las monitoras no contábamos con la destreza suficiente para reconducir la situación. Por otra parte, la última sesión, lejos de alargarse, no llegó a

cumplir el horario planificado, finalizando 40 minutos antes de lo previsto, concordando con la respuesta de una destinataria en la cuestión *La duración de los talleres ha sido la adecuada (ítem 8)* del cuestionario de satisfacción, donde indicó una puntuación más baja que en el resto de afirmaciones.

Tomando este análisis como referente, consideramos que los contenidos podían haber sido ampliados en alguna de las sesiones, tanto para ajustarse a la temporalización y llenar los horarios estipulados, como para profundizar en algunos aspectos y dudas que necesitaban de una mayor documentación y/o adaptación. Por ejemplo, en la actividad de edición llevada a cabo en la última sesión del programa, la explicación y demostración de las funciones del programa deberían haber sido más exhaustivas para las destinatarias, puesto que contaba con un nivel de dificultad superior a otras de las actividades planteadas.

Por otro lado, se percibió un cambio en la confianza y actitud de las destinatarias a medida que avanzaban las sesiones; en las reuniones previas a la realización del programa, manifestaban inseguridad ante la temática, considerando que no tenían las capacidades adecuadas para lograr el objetivo final de la formación y no contaban con la expectativa de adquirir las destrezas necesaria para elaborar sus propios podcast. A pesar de ello, durante los talleres comenzaron a observar que lograban comprender los contenidos que se les presentaban y que el manejo de las herramientas no requería de unos conocimientos avanzados en la materia, logrando desarrollar una mayor confianza y seguridad al finalizar el programa, aunque sin obtener una unanimidad plena en todas las destinatarias al obtener una puntuación inferior en *He aprendido a realizar podcasts de forma autónoma (ítem 11)* respecto al resto de afirmaciones en el cuestionario de satisfacción.

Este último aspecto, se encuentra estrechamente vinculado al clima de trabajo establecido; sin este factor ambiental, el desarrollo de la confianza de las destinatarias, la asimilación de los contenidos y la realización de actividades no hubiesen contado con la misma efectividad y fluidez, puesto que la creación de un canal de comunicación abierto a las dudas y al debate mejoró el proceso de enseñanza-aprendizaje, facilitando así a un espacio seguro donde poder realizar todos los comentarios que considerasen necesarios para avanzar en la formación durante las sesiones. De la misma forma, este intercambio de conocimientos resultó bidireccional, logrando que todas las partes implicadas adquiriésemos nuevos aprendizajes al intercambiar experiencias y opiniones muy diversas sobre las temáticas tratadas, enriqueciendo la totalidad de la experiencia.

5. CONCLUSIONES

La creación y puesta en marcha del presente proyecto, ha logrado que las profesionales de la salud desarrollasen y adquiriesen las destrezas pertinentes para la creación de contenido digital en formato de podcasts divulgativos. De esta forma, se ha dado respuesta a las necesidades detectadas durante la fase de diagnóstico y aquellas reflejadas en investigaciones recientes, donde se expuso que existía una dificultad el acceso a contenidos y protocolos de intervención en materia de salud mental entre el colectivo

adolescente, facilitando que la distribución y accesibilidad de los materiales que serán elaborados a raíz de la formación, alcancen un mayor impacto y logre asentar unas bases que permita la prevención y concienciación acerca de los problemas de salud mental que rodean a la juventud en la actualidad.

Desde un enfoque académico, ha resultado una gran oportunidad para poder llevar a cabo un estudio exhaustivo sobre un contexto y necesidades específicas y reales, logrando extraer conclusiones que han resultado de utilidad para el colectivo destinatario, permitiéndome aplicar de forma práctica todos los conocimientos adquiridos durante mis estudios, y reflejando esas competencias en la realización del proyecto. Así mismo, durante la realización de los talleres, pude extraer una gran experiencia, observando como la puesta en práctica, en muchas ocasiones, no sigue al pie de la letra la planificación, debiendo ser flexibles, con el objetivo de adaptar la metodología y los contenidos a la situación que surge mientras se aplica el proyecto diseñado.

De la misma forma, destaco especialmente el trabajo multidisciplinar, donde cada una de las personas involucradas aportó conocimientos y habilidades propias de su ámbito de trabajo o formación, logrando abordar el proyecto desde un enfoque integral y demostrando que los pedagogos/as somos profesionales que contamos con una gran flexibilidad, estando capacitados para efectuar nuestra labor con todo tipo de perfiles profesionales y en contextos variados.

Por otro lado, la aplicación de programas de formación cuyos contenidos principales difieren de las competencias iniciales de los/as destinatarios/as, resultan una gran posibilidad para ampliar los horizontes de las personas, capacitándolas en la aplicación de nuevos enfoques dentro de sus actividades profesionales y manteniendo la innovación en el desarrollo de sus tareas, especialmente en el ámbito sanitario en el que se ha enmarcado este proyecto. Así mismo, nos invita a indagar en la diversidad de herramientas existentes para la difusión de información de cualquier índole, adaptándonos a las nuevas circunstancias y demandas de la sociedad, evitando caer en metodologías o recursos obsoletos que no logren conectar con las personas. Desde este enfoque, la Pedagogía ocupa un espacio muy relevante, otorgando las pautas y herramientas necesarias para que esa transición se realice de una forma gradual, ayudando en los procesos de diseño, reflexión, evaluación y orientación a otros profesionales.

Haciendo referencia a algunas de las limitaciones que se han presentado durante la puesta en marcha de la propuesta, cabe destacar que hubiese sido de interés la creación de materiales didácticos con un mayor nivel de detalle, con el objetivo de acompañar la realización de las actividades durante las sesiones, como pueden ser videotutoriales sobre la edición de audio o presentaciones interactivas de los contenidos teóricos con la ampliación de ciertas áreas o bloques que requerían una mayor profundidad. Sin embargo, el tiempo disponible para el diseño del proyecto formativo, no permitió la materialización de estos planteamientos, siendo una materia pendiente en la creación de futuros programas o talleres.

Por su parte, la realización del proyecto deja abierta la posibilidad de una futura investigación en relación al grado de efectividad de los podcasts que serán elaborados, midiendo el nivel de aceptación entre el público adolescente y la calidad de los contenidos presentados, estudiando si el medio ha logrado poseer la flexibilidad e interactividad suficiente y si ha conseguido provocar un cambio significativo en la mejora de la educación y prevención en salud mental. De igual manera, puede afirmarse que el enfoque de esta formación ha permitido establecer nuevas líneas de intervención para continuar con futuros proyectos que busquen la innovación en el contexto sanitario, mediante labores de divulgación y educación de la ciudadanía en materia de salud, empleando la tecnología como nexo de unión entre ambas realidades para lograr un fin común: la mejora de la calidad de vida de las personas.

6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aguayo, V. (2015). *El podcast como herramienta de comunicación empresarial* [Tesis de Doctorado, Universidad de Málaga] - Riuma.
- Antunes, M. J. y Salaverría, R. (2018). PodcastSpain: análisis de los *podcasts* de audio más populares en *iTunes* de España. En Asociación Española de Investigación de la Comunicación (Ed). *Actas del VI Congreso Internacional de la Asociación Española de Investigación de la Comunicación, Comunicación y Conocimiento. Libro de comunicaciones*, (1753 – 1770).
- Asociación de Parques Científicos y Tecnológicos de España. (23 de julio de 2021). *El Colegio Oficial de Enfermería de Asturias (CODEPA) crea un laboratorio para mejorar la atención al paciente en el Parque Científico Tecnológico de Gijón*. <https://www.apte.org/colegio-oficial-enfermeria-asturias-codepa-crea-laboratorio-mejorar-atencion-paciente>
- Asociación FFPaciente. (s.f.) *Quiénes somos*. <https://ffpaciente.es/quienes-somos/>
- Ayuso, R., Medina, J.L. y Molina, M. C. (2019). Programa formativo Enfermería: Promoción de salud en el entorno escolar. *Docencia e Investigación*, (30), 6-32.
- Bernardo, A., Álvarez, M., Torrecillas, C., Hernández, A., Belmonte, E., Gavilanes, M.A., Tuñas, O. y Cabo, D. (9 de marzo de 2021). Pagar o esperar: cómo Europa -y España- tratan la ansiedad y la depresión. *Civio*. <https://civio.es/medicamentalia/2021/03/09/acceso-a-la-salud-mental-en-europa-espana/>
- Cabeza de Vaca, (2019). *El Podcast en la Actualidad. Clasificación Temática de los Podcasts* [Trabajo Fin de Grado]. Universidad de Sevilla. Sevilla.
- Carpio, J.A. (15 de diciembre de 2021). *Los datos de la salud mental en España, la pandemia detrás de la pandemia*. Radio y Televisión Española. <https://www.rtve.es/noticias/20211215/datos-salud-mental-espana/2238590.shtml>
- Checa, F. (2015). El Uso de Podcast y Wikis como Herramientas de Generación y Gestión de Conocimiento. *Nómadas. Revista Crítica de Ciencias Sociales y Jurídicas*, 40(4), 113-137. https://doi.org/10.5209/rev_NOMA.2013.v40.n4.48339
- De-Lara-González, A. y Del-Campo-Cañizares, E. (2018). El podcast como medio de divulgación científica y su capacidad para conectar con la audiencia. *Revista Mediterránea de Comunicación*, 9(1), 347-359. <https://doi.org/10.14198/MEDCOM2018.9.1.15>
- Delménico, M., Parlatore, B., Beneitez, M. E., Clavellino, M., Di Marzio, M. y Gratti, A. L. (2020). El Podcast y el Desafío de Repensar lo Radiofónico. *Revistas UNLP*, 2(66), 1-18. <https://perio.unlp.edu.ar/ojs/index.php/question/article/view/6335>

- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (2022). *Estado Mundial de la Infancia 2021: En mi mente: Promover, proteger y cuidar la salud mental de la infancia*. <https://www.unicef.org/media/114641/file/SOWC%202021%20Full%20Report%20Spanish.pdf>
- García-Marín, D. (2021). La audificación de la práctica periodística. Percepciones de los jóvenes profesionales sobre la integración radio-podcast en Alonso González, M., Méndez Muros, S., y Román-San-Miguel, A. (Eds.). *Transformación digital. Desafíos y expectativas para el periodismo: Libro de resúmenes. XXVII Congreso Internacional de la Sociedad Española de Periodística*. Sevilla: Universidad de Sevilla.
- García, D. (2016). Podcasting y Transmedia: El Transcasting. [Tesis de Master, Universidad Nacional de Educación a Distancia] - UNED.
- Guede, A. y Chiarroni, C. (13 de enero de 2022). Ir al psicólogo, un lujo en España: "Me dejaba 240 euros al mes porque en la Seguridad Social no me atendían". *20minutos*. <https://www.20minutos.es/noticia/4881050/0/ir-al-psicologo-un-lujo-en-espana-me-dejaba-240-euros-al-mes-porque-en-la-seguridad-social-no-me-atendian/>
- Gutiérrez, I. y Rodríguez, T. (2010). Haciendo historia del podcast: referencias sobre su origen y evolución. En Almenara, J. y Solano I. *Podcast educativo. Aplicaciones y orientaciones del m-learning para la enseñanza*. MAD Eduforma. https://digitum.um.es/digitum/bitstream/10201/37469/1/capitulo2_historia_podcasts.pdf
- Instituto Nacional de Estadística. (2020). Encuesta sobre Equipamiento y Uso de Tecnologías de Información y Comunicación en los Hogares. [Conjunto de datos]. INE. https://www.ine.es/prensa/tich_2020.pdf
- Ley 7/2019, de 29 de marzo, de Salud. *Boletín Oficial del Principado de Asturias*, 71, de 11 de abril de 2019. <https://boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-2019-7841>
- Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. *Boletín Oficial del Estado*, 340, de 30 de diciembre de 2020. <https://www.boe.es/eli/es/lo/2020/12/29/3>
- Martínez, I. y Suárez, L. (2019). *Cómo elaborar un podcast*. Guadalajara, Jalisco, México: Universidad de Guadalajara, Sistema de Universidad Virtual. <http://biblioteca.udgvirtual.udg.mx/jspui/handle/123456789/3915>
- Martínez-Esquivel, D. (2020). Desafíos para la enfermería de salud mental después del COVID-19. *Revista Ciencia y Cuidado*, 17(3), 122-129. <https://revistas.ufps.edu.co/index.php/cienciaycuidado/article/view/2413>
- Mentasti S. y Mozotegui, M. (2020). Mediatizaciones de sonido: permanencias y transformaciones: Entrevista a José Luis Fernández. *Revista Argentina de Comunicación*, 7(10), 398-410. <https://doi.org/10.22463/17949831.2413>

- Ministerio de Sanidad. Gobierno de España. (s.f.). *Promoción de la Salud*. <https://www.sanidad.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/promocion/formacion/introduccion.htm#1.1>
- Montero, J.A., Merino, F.J., Monte, E., Ávila, J.F. y Cepeda, J.M. (2020). Competencias digitales clave de los profesionales sanitarios. *Educación Médica* 21(4), 338-344. <https://doi.org/10.1016/j.edumed.2019.02.010>
- Moya, M. (2013). De las TICs a las TACs: la importancia de crear contenidos educativos digitales. *Revista DIM*, (27), 1-15. <https://raco.cat/index.php/DIM/article/view/275963>
- Parra, D., Edo, C. y Martínez, S. (2021). La apuesta estratégica por los podcast en la estructura productiva de los cibermedios nativos digitales españoles en Alonso González, M. (Ed.), Méndez Muros, S. (Ed.), y Román-San-Miguel, A. (Ed.). *Transformación digital. Desafíos y expectativas para el periodismo: Libro de resúmenes. XXVII Congreso Internacional de la Sociedad Española de Periodística*. Sevilla: Universidad de Sevilla.
- Pena, A. y López, X. (2021). Prólogo en Rodríguez-Castro M. (Ed.), Toural, M. (Ed.) y Pena-Rodríguez, A. (Ed.), *Nuevas perspectivas historiográficas en Comunicación. Abordajes sobre la prensa en España, Portugal y América Latina* (1, 14, 13-15). Comunicación Social Ediciones y Publicaciones.
- Ricoy, C. (2010). Competencias Digitales para la Utilización de las Herramientas Digitales en la Sociedad de la Información. *Educación XXI*, 13(1), 199-219. <https://doi.org/10.5944/educxx1.13.1.283>
- Santillan, A. (2017). Transformación digital en salud: las enfermeras como líderes del cambio. *Revista de la Sociedad Española de Informática y Salud*, (126), 70. <https://seis.es/wp-content/uploads/2018/02/Revista-126.pdf>
- Serrano-Puche, J., Moreno, E., Amoedo, A., Martínez-Costa, M. del P., Sádaba, C., Sánchez-Blanco, C. & Negredo, S. (2021). Capítulo 5. Los usos y las preferencias informativas de los públicos: evasión informativa y exposición incidental; itinerarios, participación y redes sociales; radio, audio y podcast; publicidad y bloqueo de anuncios (ad-blocking). *Espejo De Monografías De Comunicación Social*, (3), 109–139. <https://doi.org/10.52495/c5.emcs.3.p73>
- Soriano, P. (2020). Comunidades virtuales de pacientes, ante todo personas. *Inmunología*, 39(3), 36-38 https://www.inmunologia.org/images/site/revista/JULIO-SEPT2020/10_Divulgaci%C3%B3n_SEI_39N3_23_10_2020.pdf

7. ANEXOS

ANEXO 1

Preguntas de presentación - Sesión 1

- ¿Alguna vez habéis hecho un podcast?
- ¿Qué nivel de competencias digitales tenéis?
- ¿Escucháis algún podcast? ¿De qué tipo?
- ¿Cómo queréis plantear los podcast?
- ¿Qué duración aproximada queréis que tenga vuestro podcast?
- ¿Alguna vez habéis elaborado un guión?

ANEXO 2

Presentación Sesión 1:

https://docs.google.com/presentation/d/1Y0BUde_6xM4g0bniaidxQ-T0uhwxVHRe6jg1opThiAw/edit?usp=sharing

ANEXO 3

Contenidos Sesión 1

Sesión 1: Hablemos de Podcasts



Universidad de Oviedo
Universidá d'Uviéu
University of Oviedo

media
lab_

¿Qué es un podcast?

Un podcast es una publicación digital que se encuentra en formato de audio y/o vídeo y que se accede de forma online. Es similar a un programa de radio, pero este se encuentra grabado y editado, siendo publicado en diversas plataformas para que esté a disposición de los espectadores y otorgando la posibilidad de descargar el programa.

Tipos de Podcasts

Tipo	Contenido	Dinámica
Audio	Entretenimiento	Entrevista
Vídeo	Educación/Formación	Debate
Screencast	Divulgación	Monólogo

¿Cómo elaborar un Podcast?

Para elaborar un Podcast, es necesario partir de una temática y estilo concretos; debemos pensar en el público destinatario de nuestro programa y conocer sus gustos y preferencias. A continuación, escogeremos un nombre representativo para nuestro programa, la duración y estructura que le daremos y, finalmente, el tipo de plataformas en las que deseemos distribuirlo.

Escaletas y Guiones

Para comenzar con la elaboración de un podcast es necesario tener clara una idea o temática que se tratará durante su grabación, para ello, es necesario estructurar los temas y cuestiones . Para ello, la elaboración de guiones y escaletas es esencial

Guión

Es un documento que sirve para organizar el contenido de un episodio, es una guía que contiene los detalles y las indicaciones necesarias para la realización de un podcast, así como los tiempos de las participaciones de los invitados y las famosas cuñas. Ejemplo:

LA SALUD MENTAL EN LOS JÓVENES	
Presentación	
Locutora 1	<i>"Buenos días, hoy estamos un días más..."</i>
Locutora 2	<i>"Comenzaremos el programa con..."</i>
Desarrollo del tema	
Locutora 1	<i>"La salud mental en los jóvenes..."</i>
Locutora 2	<i>"La pandemia ha provocado..."</i>
Entrevista	
Locutora 1	<i>"Hoy nos contarán..."</i>
Invitado/a 1	<i>"Gracias por la invitación..."</i>
Locutora 2	<i>"En la línea de lo que se ha comentado..."</i>
Invitado/a 2	<i>"Estas intervenciones nos llevan..."</i>
Despedida	
Locutora 1	<i>"Hemos llegado al final..."</i>
Locutora 2	<i>"Nos vemos en el siguiente programa..."</i>

Escaleta

Nos ayuda a desglosar el guion y a ver de forma rápida cómo se estructura el programa. Esto es útil para el presentador y para los colaboradores. Además, nos permite saber la duración de cada bloque y dónde insertar los cortes de audio, música o efectos de sonido, lo cual facilita la edición. Ejemplo:

TIEMPO	MÚSICA/EFEECTO	CONTENIDO
0:00 – 00:20	Sintonía de inicio	
00:20 – 0:50	Presentación	
00:50 – 2:00	Desarrollo del tema	
2:00 – 3:05	Entrevista	
3:05 – 3:40	Música de transición	
3:40 – 4:30	Diálogo	
4:30 – 4:50	Sintonía de cierre	

Consejos

Los podcasts, en función del público al que se dirigen, deben contar con distintas duraciones.

- Si estos van dirigidos a niños y niñas: su duración no debería ser superior a los 10-15 min. aproximadamente, para garantizar que no pierdan la concentración y el interés por el programa.
- En la adolescencia: los podcast pueden aumentar su duración pero es necesario motivar y captar su atención. Pueden vincularse temas de interés como series, música, personajes famosos, cine, etc. e incorporar a esto perspectivas relacionadas con la salud. Por otro lado, puede plantearse la elaboración de podcasts de debate sobre temáticas concretas con los/as adolescentes para ofrecerles un medio de expresión

ANEXO 4

Plantilla de Escaleta y Guión

Programa:

Episodio:

TIEMPO	MÚSICA/EFEECTO	CONTENIDO

Programa:

Episodio:

Presentan:

Invitado/a:

ANEXO 5

Presentación Sesión 2: <https://docs.google.com/presentation/d/1Qfzw-rqLa6rzJ9J-XkGr1sIQxsUaGOsXcc9S1V5cQe8/edit?usp=sharing>

ANEXO 6

Contenidos Sesión 2

Sesión 2: 1,2,3 ¡Grabando!



Universidad de Oviedo
Universidá d'Uviéu
University of Oviedo

media
lab_

Claves para una buena grabación

Es importante que en la elaboración de un podcast las grabaciones de audio cuenten con claridad y se reduzcan los ruidos del entorno, permitiendo que las voces sean el elemento principal cuando el espectador reproduzca el podcast.

- Mantén un tono y volumen de voz adecuados.
- Controla las respiraciones.
- Realiza pruebas de sonido.
- Graba en un ambiente silencioso.
- Evita movimientos bruscos que generen ruido.

Dispositivos de Grabación

Tipo	Características
Dispositivos Móviles (Teléfonos móviles, tablets...)	<ul style="list-style-type: none">• Grabación en formato vídeo y/o audio.• Sencillos de emplear.• Edición desde el propio dispositivo.• Menor calidad de audio.
Micrófonos Profesionales	<ul style="list-style-type: none">• Calidad de audio superior.• Mejor aislamiento del ruido del entorno.• Necesidad de conexión a un ordenador.

Programa de Grabación | Audacity

Audacity es un programa de software libre que permite la edición de archivos de audio, permite importar y exportar archivos, combinar pistas de audio, realizar grabaciones mediante un micrófono conectado al ordenador. En esta ocasión se empleará para llevar a cabo la grabación del podcast mediante la conexión de un micrófono al ordenador.

Formatos de Audio

Las grabaciones de audio quedan almacenadas en archivos digitales que pueden presentar diversos formatos. Es importante diferenciar cada tipo de archivo para garantizar la compatibilidad con los programas de edición y la calidad de los audios. En función de sus características, dividiremos los formatos en dos grandes grupos:

Tipo	Características	Formato
Audio sin comprimir	Registran el sonido del mundo real y lo convierten a un formato digital sin ningún procesamiento intermedio. Ocupan más tamaño y retienen una información más detallada sobre el sonido original grabado.	WAV (Microsoft) AIFF (Apple).
Audio comprimido	Para que los archivos no ocupen mucho espacio suelen comprimirse, aunque esto puede provocar una pérdida de la calidad de la grabación y a la pérdida de datos originales.	Pérdida menor de calidad FLAC (Windows), ALAC (Apple) y WMA Mayor pérdida de datos MP3 y AAC

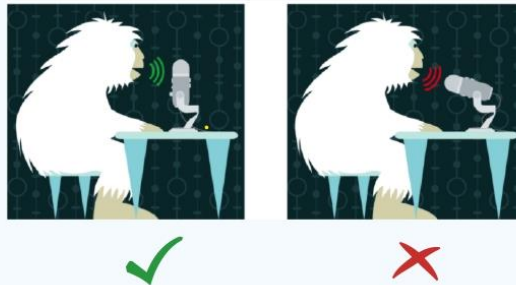
Convertor de formatos

Existe una gran variedad de plataformas online que permiten convertir el formato de nuestros archivos de audio en caso de que exista algún tipo de incompatibilidad con los programas de edición que utilizemos posteriormente. Una opción es el convertidor de audio de 123Apps.com.



Posicionamiento del micrófono

Debemos posicionarlo en medio de la mesa, de forma que todos los participantes se encuentren a la misma distancia del micrófono. Además, tenemos que tener en cuenta que Blue Yeti solo graba con su superficie lateral, y no con su parte superior.



Escoger el modo de grabación del sonido.

El Blue Yeti cuenta con cuatro modos de grabación:

		Modo estéreo: Capta sonidos por sus canales de la derecha e izquierda.
		Modo cardioide: Capta el sonido por un canal, reduciendo el área de captación.
		Modo omnidireccional: Detección de los sonidos que se producen alrededor de todo el micrófono.
		Modo bidireccional: Solo capta los sonidos producidos en su canal frontal y posterior.

Ganancia del micrófono.

Una forma sencilla de interpretar la ganancia es pensando en la cantidad de sonido que absorberá nuestro micrófono, a mayor ganancia más sonidos detectará.

Es recomendable hacer pruebas de ganancia antes de empezar, para encontrar cual es nivel más bajo posible donde seguimos escuchando claramente nuestra voz pero dejamos de captar sonidos residuales ambientales.



Cómo editar audio con Audacity

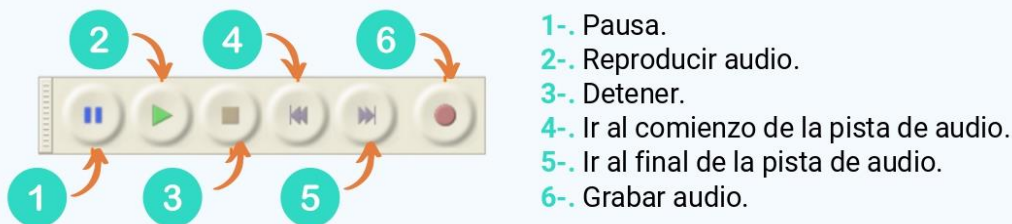
¿Qué es Audacity?

Audacity es un editor de audio gratuito, que no solo usaremos para grabar nuestro podcast, sino que también lo usaremos como medio de edición de nuestro audio.

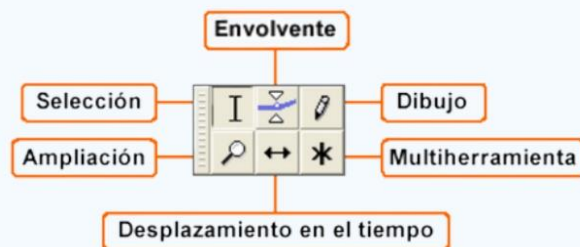
Conociendo el interfaz del programa.

Antes de comenzar a editar el audio de nuestro podcast debemos familiarizarnos con el interfaz del programa, y conocer las herramientas básicas que tenemos a nuestra disposición.

A continuación, podemos ver la **barra de herramientas principal**:



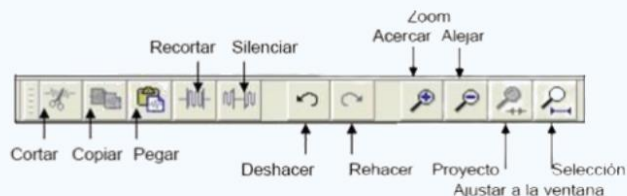
Justo a su lado tenemos la **barra de herramientas de control**, de estas las que más usaremos serán la herramienta de selección y la de ampliación.



Herramienta de selección: Es la principal herramienta para seleccionar audio. Haciendo clic en una pista ubicaremos el cursor, haciendo clic y arrastrando seleccionaremos un rango de audio. Si la arrastramos de una pista a otra, podemos seleccionar múltiples pistas.

Herramienta de zoom o ampliación: Nos permite acercarnos o alejarnos de una parte específica del audio. Para acercarnos, hacemos clic en cualquier parte del audio. Para alejarnos, hacemos clic con el botón derecho del ratón.

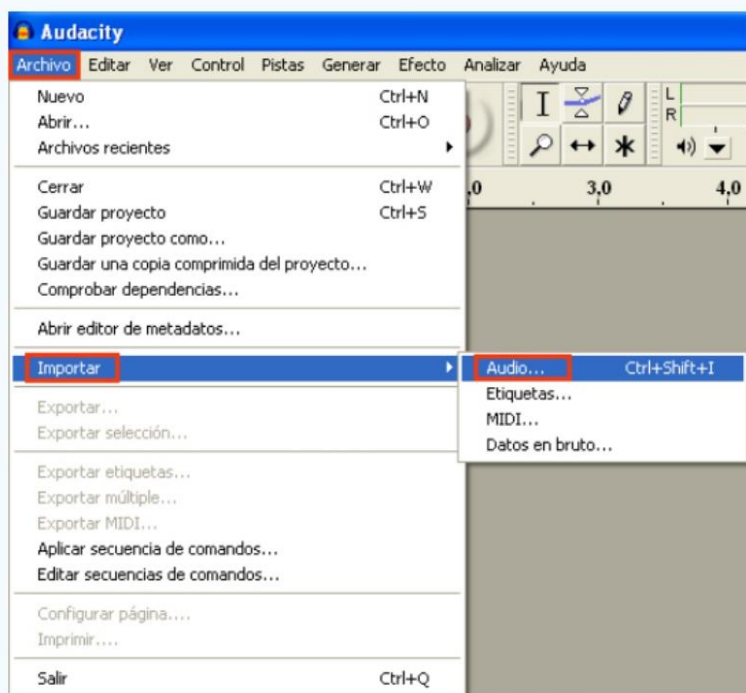
El último elemento del interfaz que veremos será la **barra de herramientas edición**, donde tenemos comandos que sustituiría el uso de atajos de teclado como pueden ser **ctrl+C** (copiar) o el botón **suprimir** de nuestro teclado a la hora de borrar elementos.



Importar archivos de audio.

El primer paso de nuestra edición es importar el archivo principal con el que trabajaremos, es decir, el archivo de audio de nuestro podcast.

La forma más simple de importar archivos a nuestro proyecto es seleccionar el archivo que queremos editar, y arrastrarlo a cualquier parte del interfaz del programa. Otra opción es importar el archivo desde el menú del programa, como vemos a continuación:

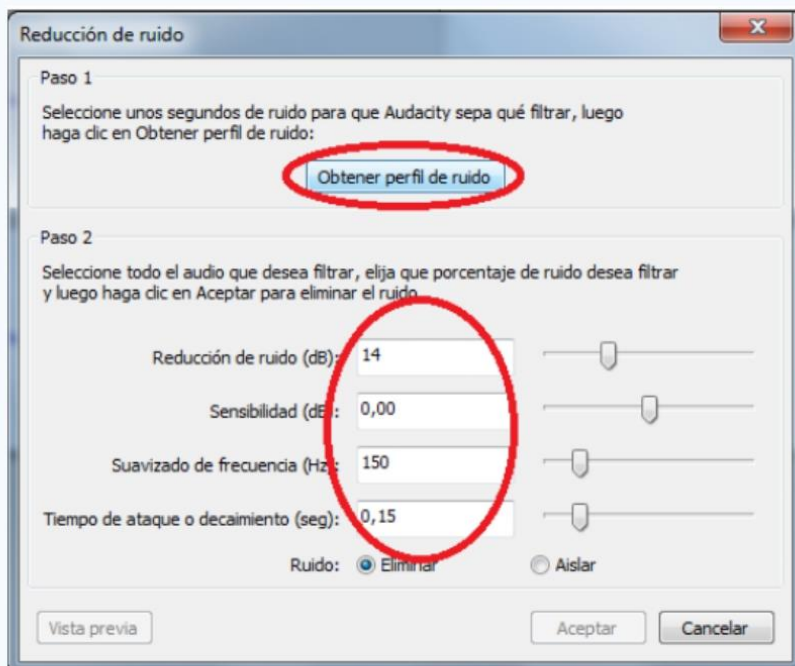


Cada nueva pista que grabemos o importemos será colocada automáticamente, en el caso que ya haya una pista abierta en el programa las próximas que importemos al proyecto serán colocadas debajo de esta.

Reducir ruido de fondo.

Esta es una de las acciones más importantes que realizaremos en nuestro proceso de audición, ya que nos permitirá reducir o eliminar el ruido blanco y de fondo que haya captado nuestro micrófono durante la grabación.

Lo primero que debemos de hacer es seleccionar los primeros segundos de silencio que tenemos en nuestra pista de audio. A continuación, abriremos el menú **Efecto** y escogeremos la opción **Reducción de ruido**, abriendo una ventana como la siguiente:



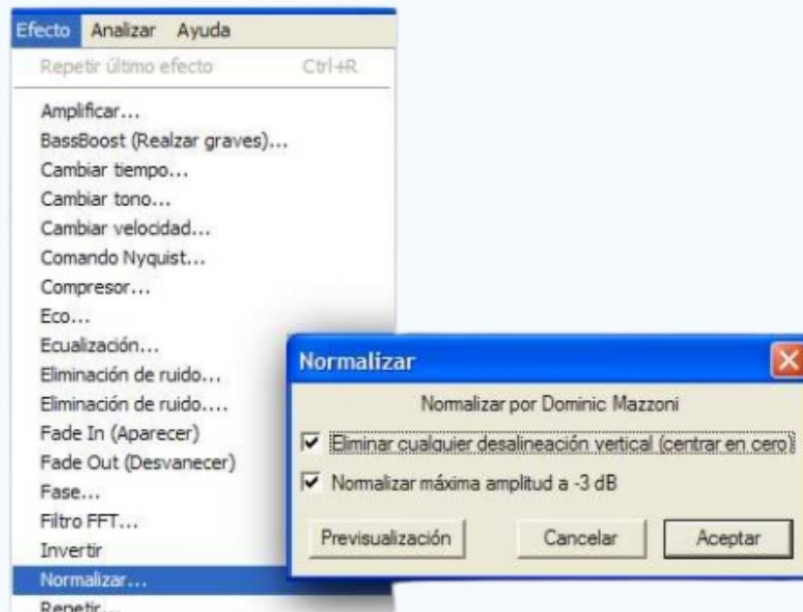
Clicáremos en **Obtener perfil de ruido** y seleccionaremos toda la pista sobre la que queremos eliminar el ruido. Volveremos a abrir el mismo menú y a seleccionar **Reducción de ruido**, seleccionaremos la opción **Aceptar**, eliminado así el ruido blanco de nuestra pista.

Normalizado del audio.

Este es otro punto clave de cómo editar en Audacity. Una vez realizada con éxito la reducción del ruido blanco, observarás que la pista en cuestión ha perdido un poco de volumen.

Lo que haremos será normalizar ese archivo para subirle el volumen de manera uniforme.

Seleccionaremos el fragmento deseado, en nuestro caso toda la pista, abriremos el menú **Efecto** y escogeremos la opción **Normalizado**.



Nos saldrá un cuadro de diálogo en el cual dejaremos seleccionadas las opciones que ya vienen preseleccionadas, y asignaremos un valor entre 0 y 1 a la amplitud máxima. Hacemos clic en **Vista previa** para escuchar el resultado y, si es el que buscamos, le damos a **Aceptar**.

Adición de hilo musical.

Una de las partes finales de nuestro proceso de edición es la adición de un pequeño hilo musical al principio y final de nuestro proyecto. Es un proceso muy sencillo ya que lo único que debemos de hacer en este paso es importar la pista musical, igual que hicimos con nuestra pista de audio inicial, y cortarla para darle la longitud deseada.

A la hora de escoger una melodía debemos seleccionar una que esté bajo licencia de atribución creativa Creative Commons, una de las páginas más habituales es [Free Music Archive](#).

Fade in y Fade out.

Una de las partes finales de nuestro proceso de edición, ya que nos permitirá crear una transición mucho más profesional entre la música y nuestro podcast.

Fade in o aparición progresiva: aumenta progresivamente el volumen de la pista durante los segundos seleccionados.

Fade Out o desvanecimiento progresivo: hace todo lo contrario, disminuye el volumen al final de la pista hasta llegar al silencio.

Ambos efectos los encontraremos en el menú ***Efecto***.

Previamente, habremos tenido que seleccionar el fragmento de audio al que le queremos aplicar el efecto.

Una vez aplicado el efecto, podemos comprobar que la forma de onda del fragmento seleccionado ha cambiado.

ANEXO 8

Cuestionario de Satisfacción:

Cuestionario de satisfacción

El presente cuestionario se encuentra enmarcado dentro del Trabajo de Fin de Grado de los estudios de Pedagogía, enfocado al ámbito de la Tecnología Educativa. Se empleará para registrar el grado de satisfacción de las participantes tras la realización de los talleres de elaboración de podcast, llevados a cabo en MediaLab; se llevará a cabo de manera anónima y los resultados serán empleados para la modificación y mejora de talleres que se desarrollen posteriormente en el centro.

En primer lugar se realizarán unas preguntas correspondientes al perfil de las participantes para contextualizar las respuestas y datos extraídos; continuando con los medidores de satisfacción, se deberá marcar con una X la casilla junto a la pregunta según el grado de satisfacción percibido tras finalizar las sesiones de formación. En caso de contestar erróneamente, se tachará la respuesta y se volverá a marcar la casilla correcta. Cualquier duda sobre las preguntas podrá ser comunicada a las monitoras.

(1) Muy insatisfecha, (2) Poco satisfecha, (3) Bastante satisfecha, (4) Muy satisfecha.

Edad:

Sexo:

Ámbito de trabajo:

	1	2	3	4
1. Los objetivos de cada sesión han sido claros.				
2. Los contenidos a tratar durante los talleres han sido adecuados.				
3. Los contenidos se han adaptado a mi nivel de conocimientos.				
4. La información aportada en las sesiones me ha proporcionado nuevos conocimientos.				
5. Las actividades realizadas han sido coherentes con los contenidos.				
6. Las actividades me han ayudado a desarrollar de forma práctica la teoría.				
7. Los materiales proporcionados en los talleres me han servido de apoyo en la formación.				
8. La duración de los talleres ha sido la adecuada.				

9. El espacio donde se desarrollaron los talleres ha sido adecuado.				
10.El clima de trabajo ha facilitado la comunicación y el aprendizaje.				
11.He aprendido a realizar podcasts de forma autónoma.				
12.Los talleres han cumplido con mis expectativas.				
13. ¿Qué ha sido lo que más destacarías de las sesiones?				
14. ¿Qué contenido desarrollado en los talleres te ha aportado más conocimientos?				
15.En la formación ha faltado...				
16.Otras recomendaciones que considere necesario destacar (positivas y/o negativas)				

ANEXO 9

Diplomas de Asistencia

media
lab_

CERTIFICADO DE FINALIZACIÓN

Este certificado reconoce que

MARÍA GONZÁLEZ

ha completado con éxito el curso de Elaboración de Podcasts.



María Ramírez de Verger
MONITORA

Ramón Rubio
DIRECTOR DE MEDIALAB

Xana Suárez
MONITORA

media
lab_

CERTIFICADO DE FINALIZACIÓN

Este certificado reconoce que

EVA LAGO

ha completado con éxito el curso de Elaboración de Podcasts.



María Ramírez de Verger
MONITORA

Ramón Rubio
DIRECTOR DE MEDIALAB

Xana Suárez
MONITORA

CERTIFICADO DE FINALIZACIÓN

Este certificado reconoce que

LORENA BUSTO

ha completado con éxito el curso de Elaboración de Podcasts.



María Ramírez de Verger
MONITORA

Ramón Rubio
DIRECTOR DE MEDIALAB

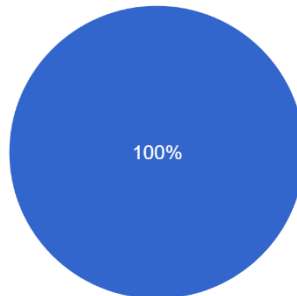
Xana Suárez
MONITORA

ANEXO 10

Resultados Evaluación Inicial de Competencias

1. Sexo

3 respuestas



- Femenino
- Masculino
- Prefiero no decirlo

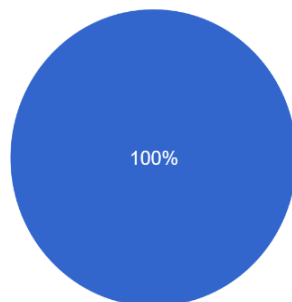
2. Edad

3 respuestas



3. ¿Utilizas de manera asidua las redes sociales?

3 respuestas



- Sí
- No
- A veces

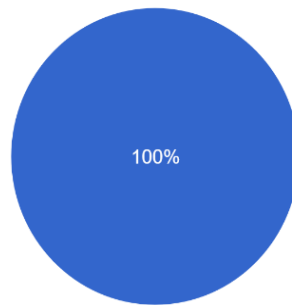
4. Si la respuesta anterior es afirmativa, ¿qué redes sociales utilizas?

3 respuestas



5. ¿Conoces lo que es un podcast?

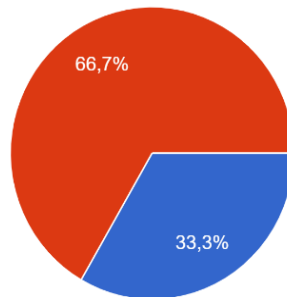
3 respuestas



● Sí
● No

6. ¿En tu vida diaria escuchas podcasts?

3 respuestas



● Sí
● No
● A veces

7. Si la respuesta anterior es afirmativa, ¿qué podcasts escuchas?

1 respuesta

Escobula de la brujula, Mindfacts

8. ¿En qué plataformas los escuchas?

1 respuesta

Apple Podcast, Spotify

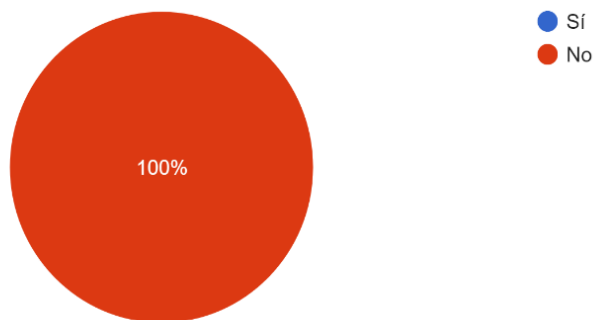
9. ¿Qué duración tienen?

1 respuesta

50 - 90 min

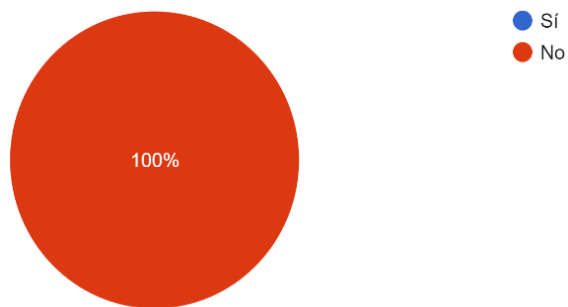
10. ¿Has elaborado o participado en la grabación de un podcast?

3 respuestas



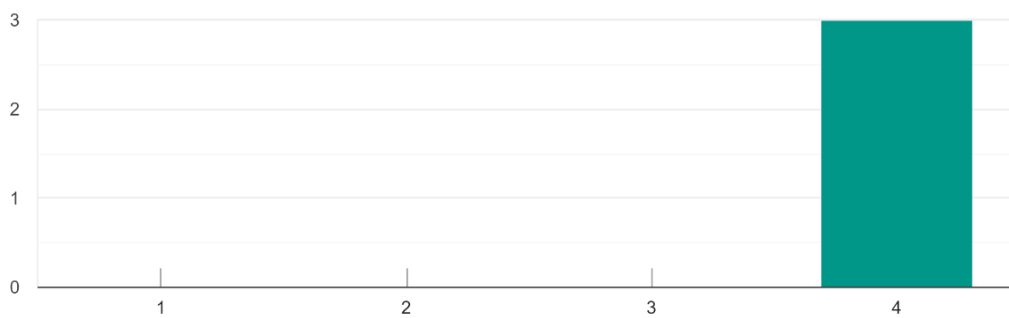
11. ¿Conoces las herramientas digitales necesarias para la elaboración de podcast?

3 respuestas



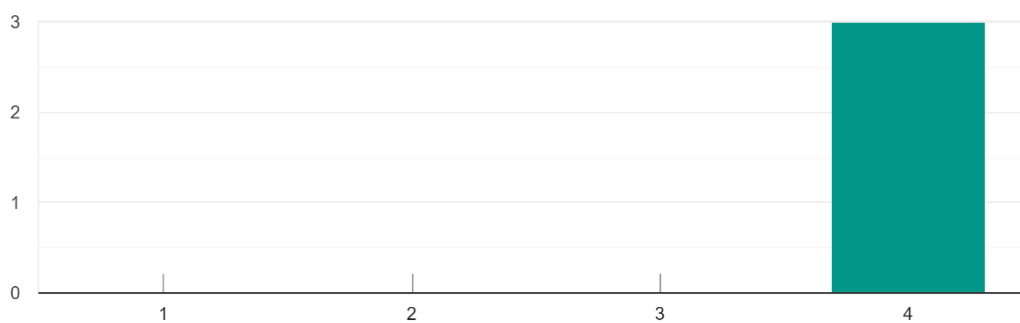
12. Los podcasts son un buen medio de divulgación.

3 respuestas



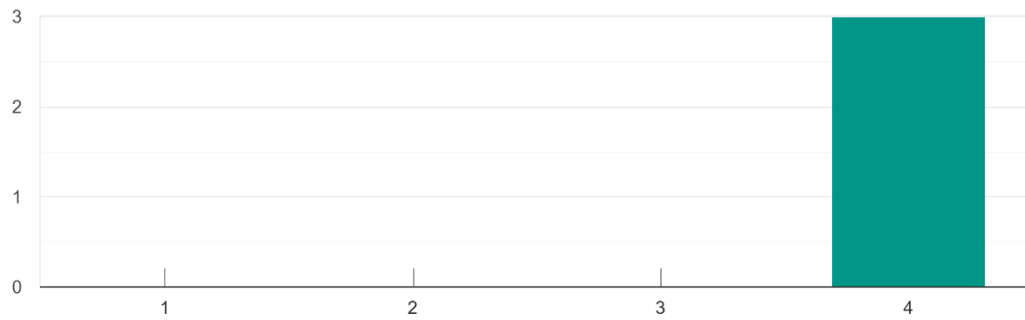
13. Tengo inquietud por aprender a elaborar contenidos multimedia

3 respuestas



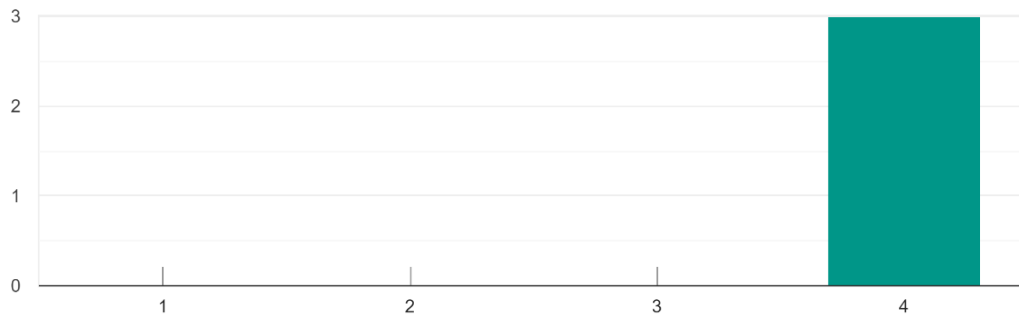
14. Los podcasts son una buena forma para concienciar/informar a los jóvenes.

3 respuestas



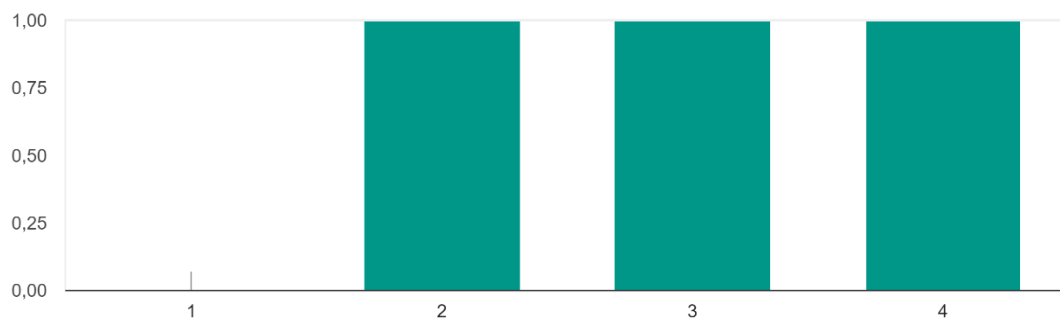
15. Los podcasts permiten tratar una gran diversidad de temas.

3 respuestas



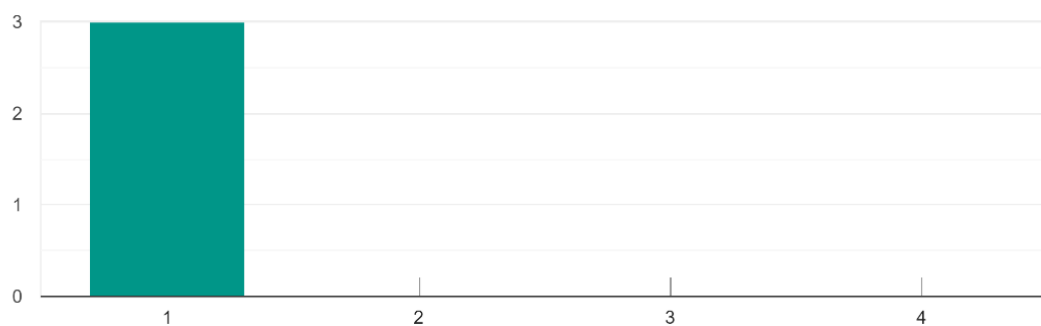
16. Es necesario tener grandes conocimientos técnicos para crear un podcast.

3 respuestas



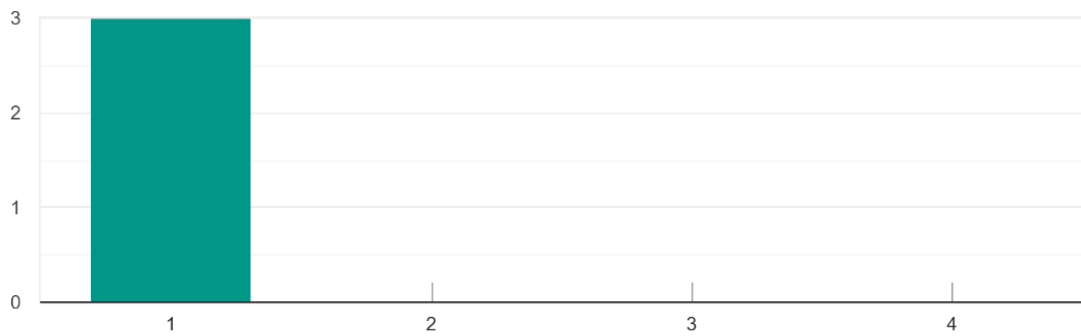
17. Sé cómo elaborar guiones y/o escaletas

3 respuestas



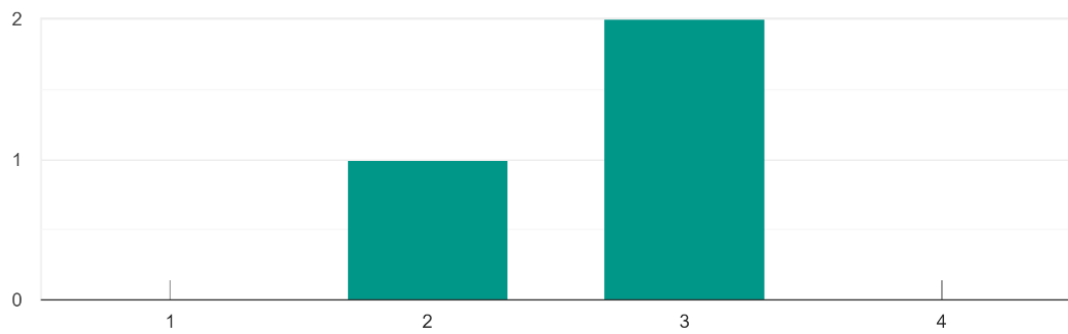
18. Sé cómo realizar una grabación de voz con micrófono profesional

3 respuestas



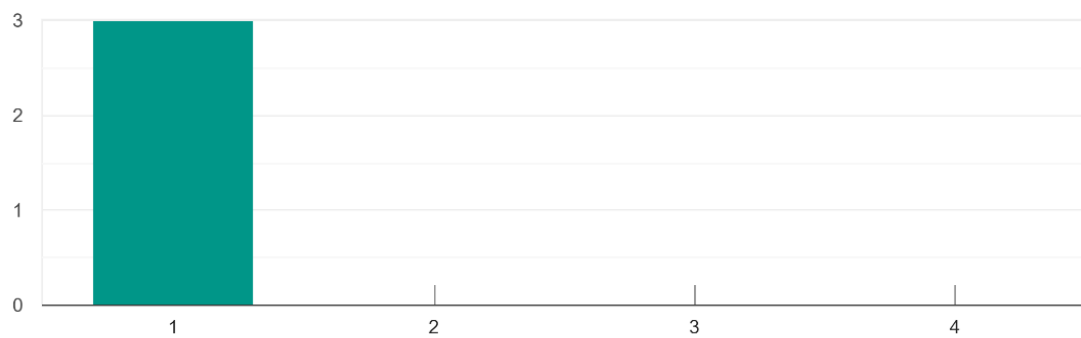
19. Cuento con buenas habilidades comunicativas

3 respuestas



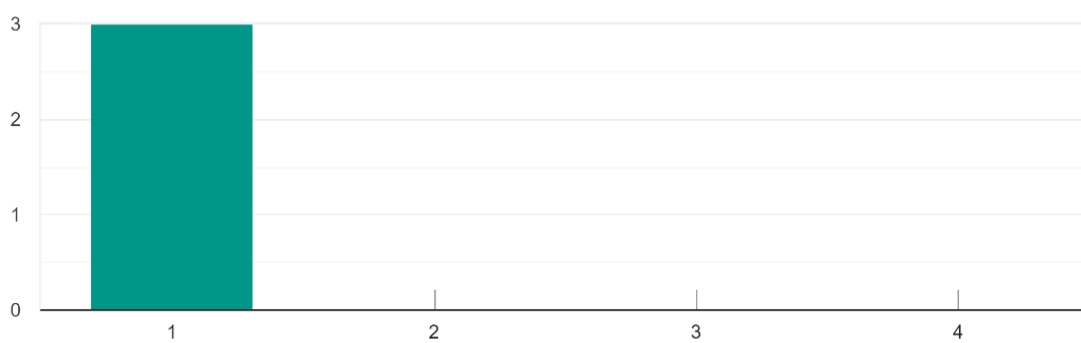
20. Conozco los diferentes formatos de archivos de audio.

3 respuestas



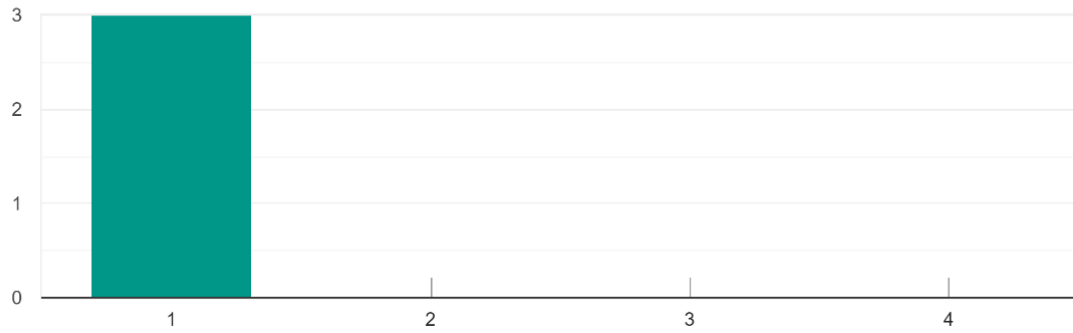
21. Sé cómo editar un audio.

3 respuestas



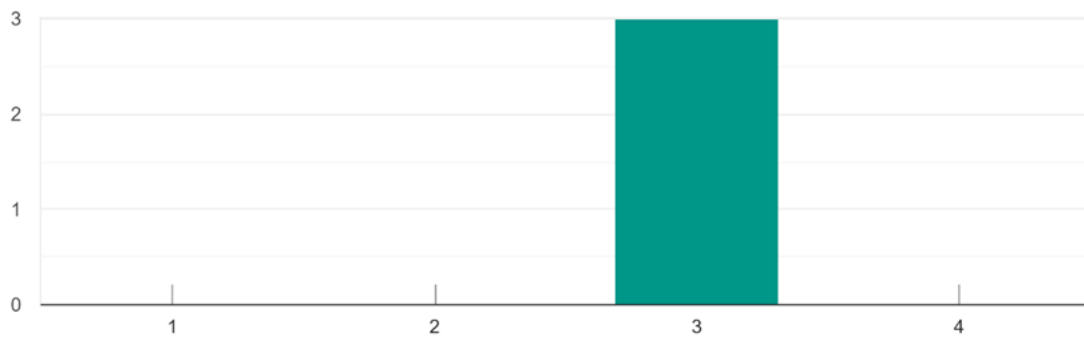
22. Conozco el programa de edición de audio Audacity

3 respuestas



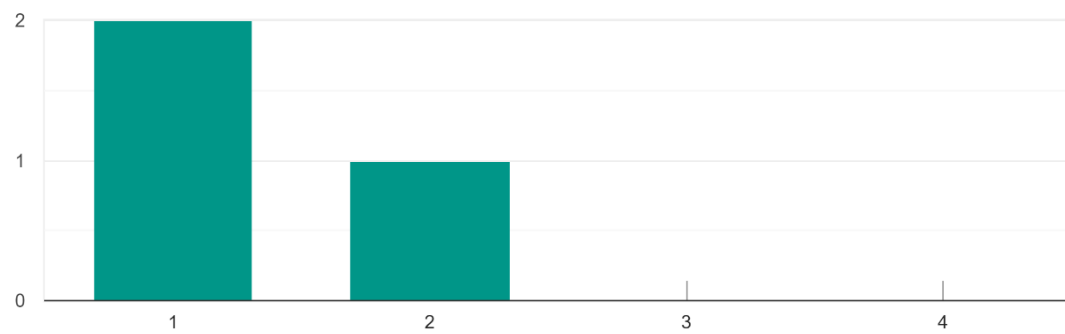
23. Sé manejar los medios de divulgación, como las redes sociales, de manera adecuada.

3 respuestas



24. Sé usar las plataformas de distribución de podcasts para publicar contenido.

3 respuestas



ANEXO 11

Cuestionario Evaluación Final de Competencias

1. Sexo

3 respuestas



2. Edad

3 respuestas

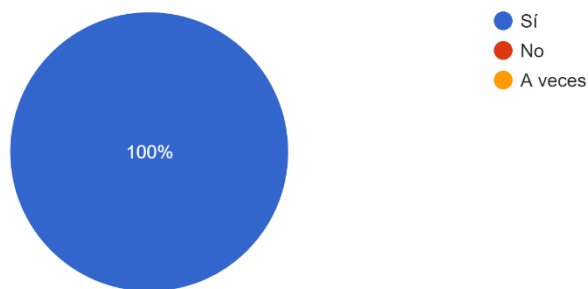
38

40

34

3. ¿Utilizas de manera asidua las redes sociales?

3 respuestas



4. Si la respuesta anterior es afirmativa, ¿qué redes sociales utilizas?

3 respuestas

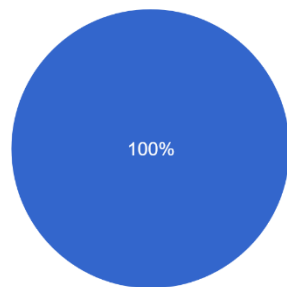
Instagram y Twitter

Twitter, instagram

Twitter, Facebook, Instagram

5. ¿Conoces lo que es un podcast?

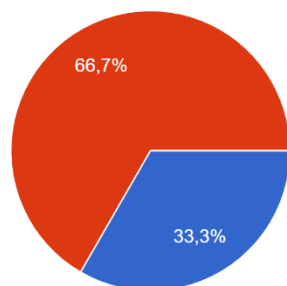
3 respuestas



● Sí
● No

6. ¿En tu vida diaria escuchas podcasts?

3 respuestas



● Sí
● No
● A veces

7. Si la respuesta anterior es afirmativa, ¿qué podcasts escuchas?

1 respuesta

Escobula de la brujula, Mindfacts y los podcasts de BBVA

8. ¿En qué plataformas los escuchas?

1 respuesta

Apple Podcast, Spotify

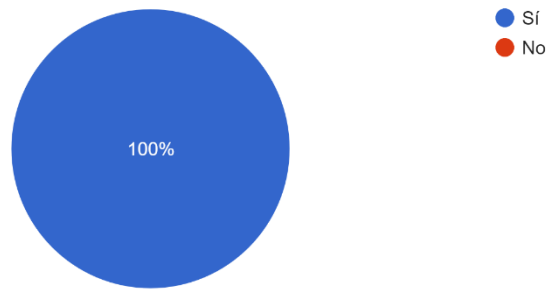
9. ¿Qué duración tienen?

1 respuesta

50 - 90 minutos

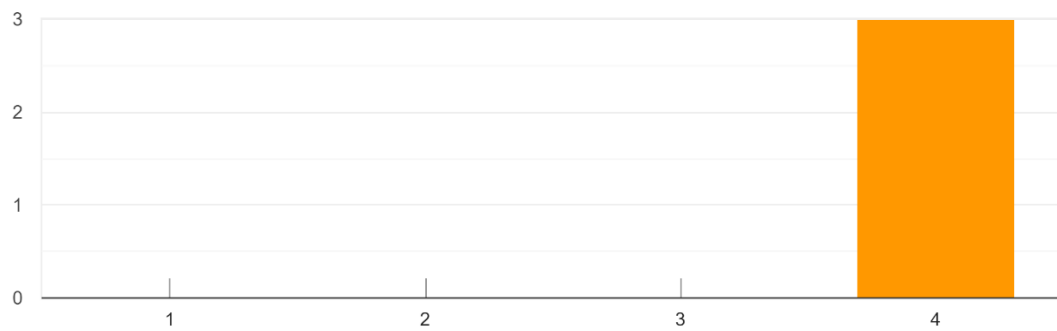
11. ¿Conoces las herramientas digitales necesarias para la elaboración de podcast?

3 respuestas



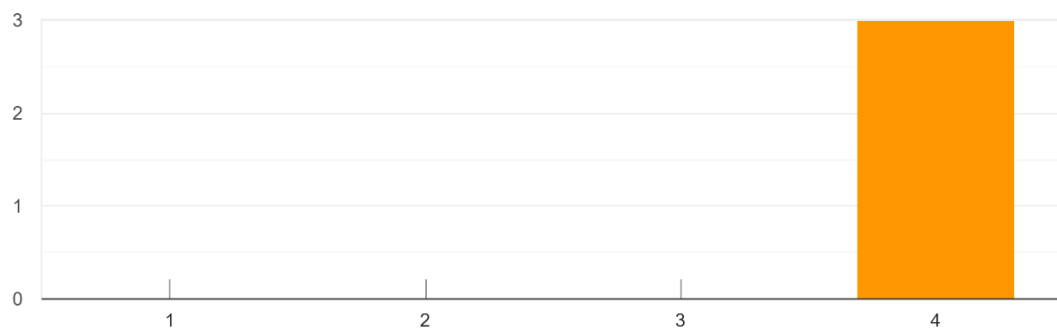
12. Los podcasts son un buen medio de divulgación.

3 respuestas



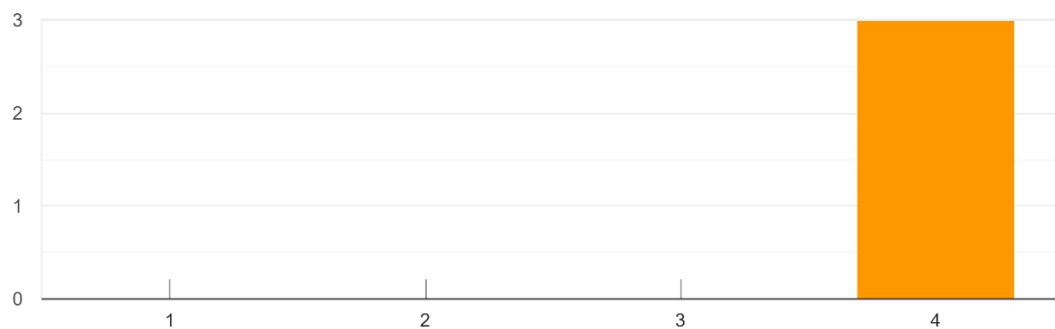
13. Tengo inquietud por aprender a elaborar contenidos multimedia

3 respuestas



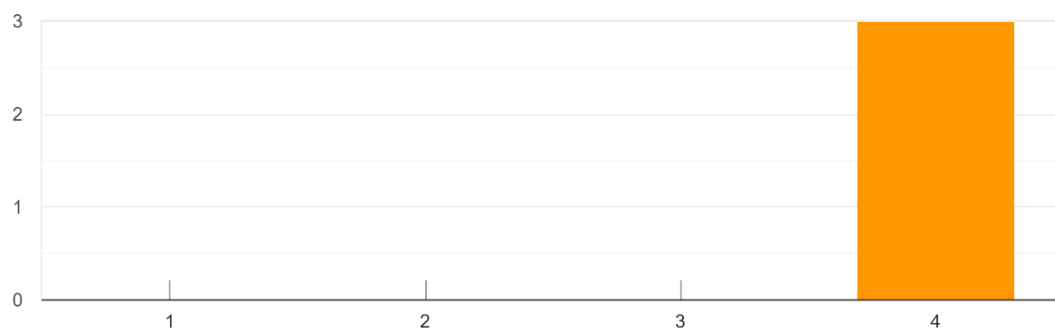
14. Los podcasts son una buena forma para concienciar/informar a los jóvenes.

3 respuestas



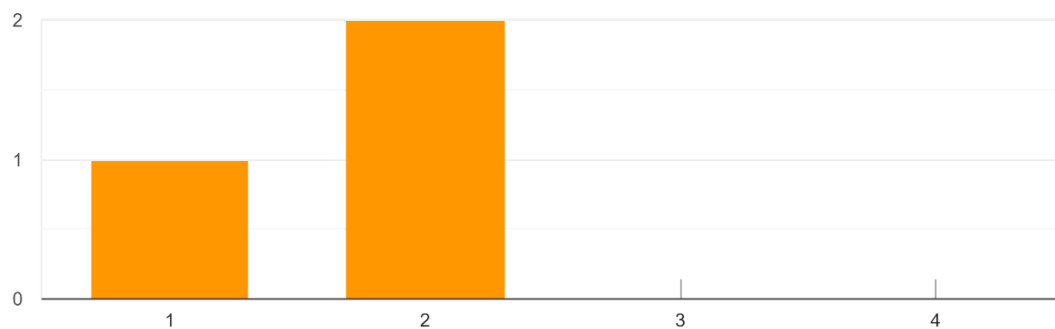
15. Los podcasts permiten tratar una gran diversidad de temas.

3 respuestas



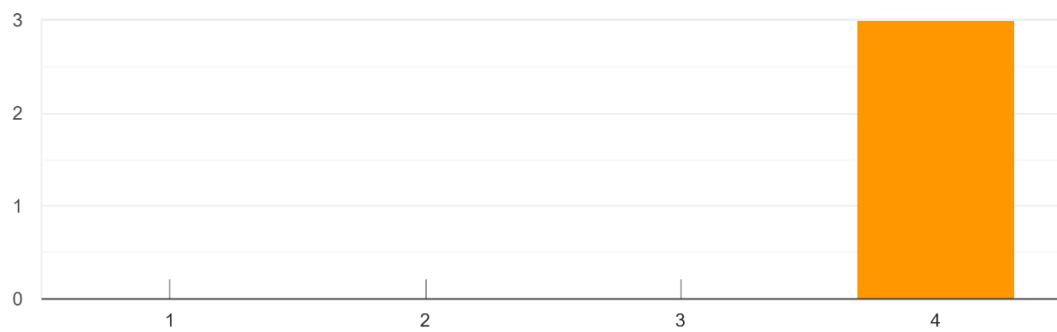
16. Es necesario tener grandes conocimientos técnicos para crear un podcast.

3 respuestas



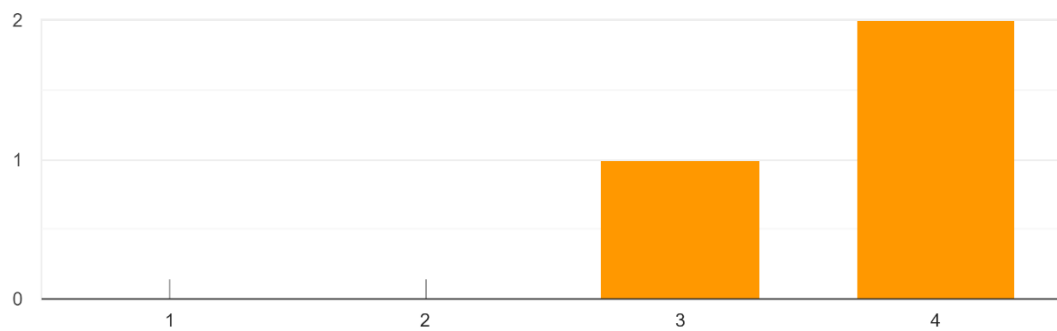
17. Sé cómo elaborar guiones y/o escaletas

3 respuestas



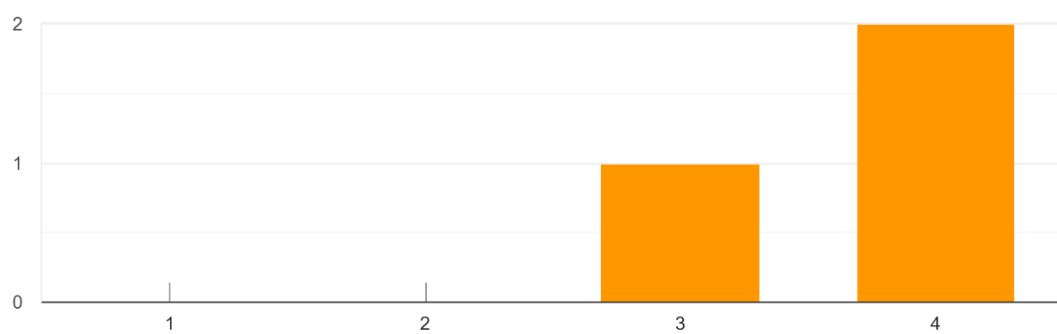
18. Sé como realizar una grabación de voz con micrófono profesional

3 respuestas



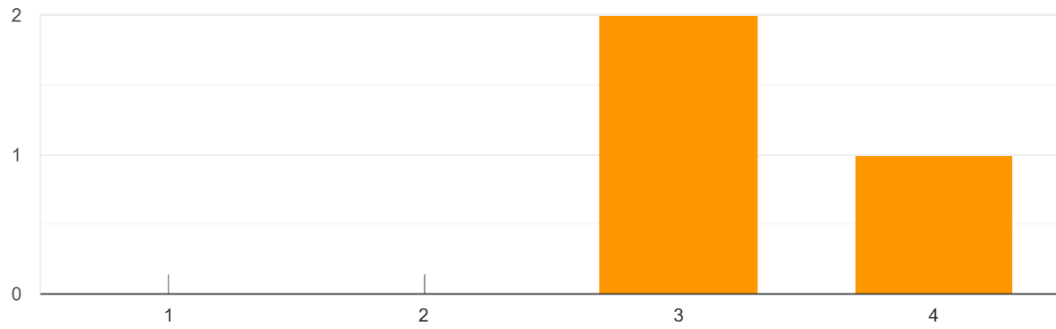
19. Cuento con buenas habilidades comunicativas

3 respuestas



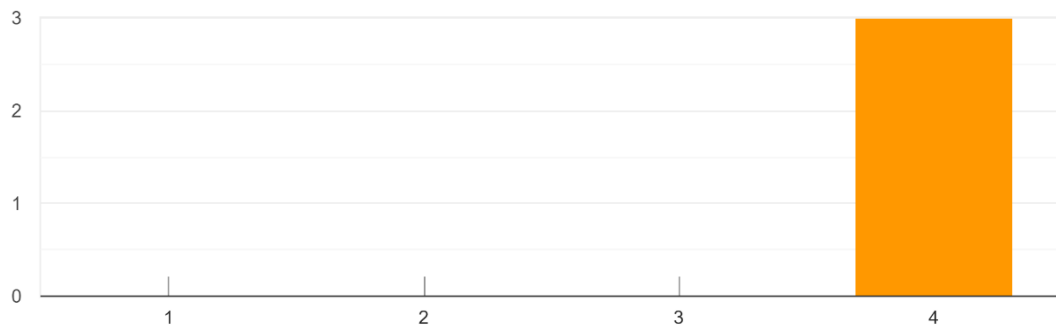
20. Conozco los diferentes formatos de archivos de audio.

3 respuestas



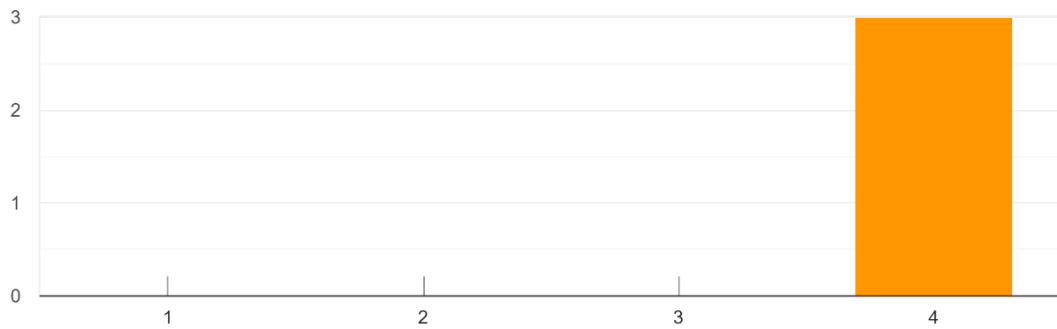
21. Sé cómo editar un audio.

3 respuestas



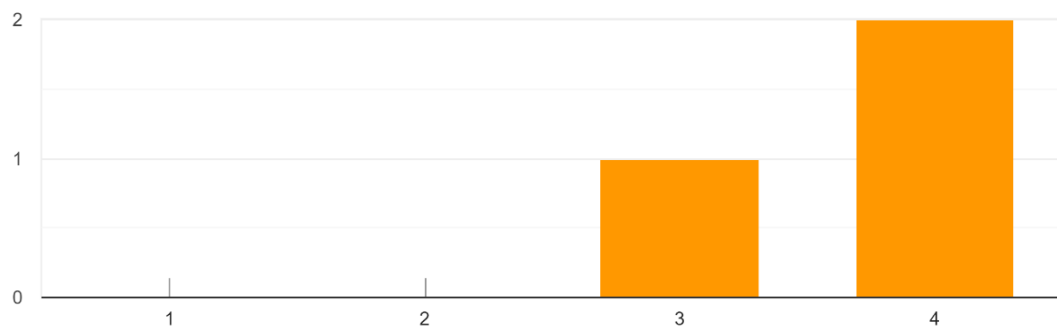
22. Conozco el programa de edición de audio Audacity

3 respuestas



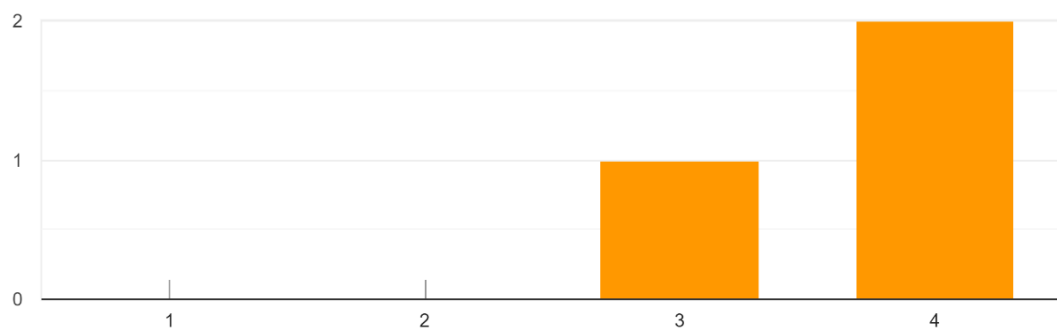
23. Sé manejar los medios de divulgación, como las redes sociales, de manera adecuada.

3 respuestas



24. Sé usar las plataformas de distribución de podcasts para publicar contenido.

3 respuestas



ANEXO 12

Resultados Cuestionario de Satisfacción

Cuestionario de satisfacción				
<p>El presente cuestionario se encuentra enmarcado dentro del Trabajo de Fin de Grado de los estudios de Pedagogía, enfocado al ámbito de la Tecnología Educativa. Se empleará para registrar el grado de satisfacción de las participantes tras la realización de los talleres de elaboración de podcast, llevados a cabo en MediaLab; se llevará a cabo de manera anónima y los resultados serán empleados para la modificación y mejora de talleres que se desarrollen posteriormente en el centro.</p> <p>En primer lugar se realizarán unas preguntas correspondientes al perfil de las participantes para contextualizar las respuestas y datos extraídos; continuando con los medidores de satisfacción, se deberá marcar con una X la casilla junto a la pregunta según el grado de satisfacción percibido tras finalizar las sesiones de formación. En caso de contestar erróneamente, se tachará la respuesta y se volverá a marcar la casilla correcta. Cualquier duda sobre las preguntas podrá ser comunicada a las monitoras.</p> <p>(1) Muy insatisfecha, (2) Poco satisfecha, (3) Bastante satisfecha, (4) Muy satisfecha.</p>				
Edad:	38			
Sexo:	mujer			
Ámbito de trabajo:	Salud Salud Mental			
	1	2	3	4
1. Los objetivos de cada sesión han sido claros.				X
2. Los contenidos a tratar durante los talleres han sido adecuados.				X
3. Los contenidos se han adaptado a mi nivel de conocimientos.				X
4. La información aportada en las sesiones me ha proporcionado nuevos conocimientos.				X
5. Las actividades realizadas han sido coherentes con los contenidos.				X
6. Las actividades me han ayudado a desarrollar de forma práctica la teoría.				X
7. Los materiales proporcionados en los talleres me han servido de apoyo en la formación.				X
8. La duración de los talleres ha sido la adecuada.			X	
9. El espacio donde se desarrollaron los talleres ha sido adecuado.				X

10. El clima de trabajo ha facilitado la comunicación y el aprendizaje.				X
11. He aprendido a realizar podcasts de forma autónoma.			X	
12. Los talleres han cumplido con mis expectativas.				X
13. ¿Qué ha sido lo que más destacarías de las sesiones?				
Los conocimientos, disponibilidad y amabilidad de los ponentes				
14. ¿Qué contenido desarrollado en los talleres te ha aportado más conocimientos?				
El manejo del programa de edición de audio				
15. En la formación ha faltado...				
Nada				
16. Otras recomendaciones que considere necesario destacar (positivas y/o negativas)				
Nada				

Cuestionario de satisfacción

El presente cuestionario se encuentra enmarcado dentro del Trabajo de Fin de Grado de los estudios de Pedagogía, enfocado al ámbito de la Tecnología Educativa. Se empleará para registrar el grado de satisfacción de las participantes tras la realización de los talleres de elaboración de podcast, llevados a cabo en MediaLab, se llevará a cabo de manera anónima y los resultados serán empleados para la modificación y mejora de talleres que se desarrollen posteriormente en el centro.

En primer lugar se realizarán unas preguntas correspondientes al perfil de las participantes para contextualizar las respuestas y datos extraídos; continuando con los medidores de satisfacción, se deberá marcar con una X la casilla junto a la pregunta según el grado de satisfacción percibido tras finalizar las sesiones de formación. En caso de contestar erróneamente, se tachará la respuesta y se volverá a marcar la casilla correcta. Cualquier duda sobre las preguntas podrá ser comunicada a las monitoras.

(1) Muy insatisfecha, (2) Poco satisfecha, (3) Bastante satisfecha, (4) Muy satisfecha.

Edad: 34

Sexo: mujer

Ámbito de trabajo: hospitalario.

	1	2	3	4
1. Los objetivos de cada sesión han sido claros.				x
2. Los contenidos a tratar durante los talleres han sido adecuados.				x
3. Los contenidos se han adaptado a mi nivel de conocimientos.				x
4. La información aportada en las sesiones me ha proporcionado nuevos conocimientos.				x
5. Las actividades realizadas han sido coherentes con los contenidos.				x
6. Las actividades me han ayudado a desarrollar de forma práctica la teoría.				x
7. Los materiales proporcionados en los talleres me han servido de apoyo en la formación.				x
8. La duración de los talleres ha sido la adecuada.				x
9. El espacio donde se desarrollaron los talleres ha sido adecuado.				x

10.El clima de trabajo ha facilitado la comunicación y el aprendizaje.				/
11.He aprendido a realizar podcasts de forma autónoma.			/	
12.Los talleres han cumplido con mis expectativas.				/
13.¿Qué ha sido lo que más destacarías de las sesiones?				
<ul style="list-style-type: none"> - Buen ambiente de trabajo. - Comunicación adecuada con los medios adecuados. Claridad en la exposición. - Presentación muy buena. 				
14.¿Qué contenido desarrollado en los talleres te ha aportado más conocimientos?				
Todo.				
15.En la formación ha faltado...				
Nada.				
16.Otras recomendaciones que considere necesario destacar (positivas y/o negativas)				
Confiar más en uno mismo.				

Cuestionario de satisfacción

El presente cuestionario se encuentra enmarcado dentro del Trabajo de Fin de Grado de los estudios de Pedagogía, enfocado al ámbito de la Tecnología Educativa. Se empleará para registrar el grado de satisfacción de las participantes tras la realización de los talleres de elaboración de podcast, llevados a cabo en MediaLab; se llevará a cabo de manera anónima y los resultados serán empleados para la modificación y mejora de talleres que se desarrollen posteriormente en el centro.

En primer lugar se realizarán unas preguntas correspondientes al perfil de las participantes para contextualizar las respuestas y datos extraídos; continuando con los medidores de satisfacción, se deberá marcar con una X la casilla junto a la pregunta según el grado de satisfacción percibido tras finalizar las sesiones de formación. En caso de contestar erróneamente, se tachará la respuesta y se volverá a marcar la casilla correcta. Cualquier duda sobre las preguntas podrá ser comunicada a las monitoras.

(1) Muy insatisfecha, (2) Poco satisfecha, (3) Bastante satisfecha, (4) Muy satisfecha.

Edad: 40

Sexo: F

Ámbito de trabajo: HOSPITAL

	1	2	3	4
1. Los objetivos de cada sesión han sido claros.				X
2. Los contenidos a tratar durante los talleres han sido adecuados.				X
3. Los contenidos se han adaptado a mi nivel de conocimientos.				X
4. La información aportada en las sesiones me ha proporcionado nuevos conocimientos.				X
5. Las actividades realizadas han sido coherentes con los contenidos.				X
6. Las actividades me han ayudado a desarrollar de forma práctica la teoría.				X
7. Los materiales proporcionados en los talleres me han servido de apoyo en la formación.				X
8. La duración de los talleres ha sido la adecuada.				X
9. El espacio donde se desarrollaron los talleres ha sido adecuado.				X

10. El clima de trabajo ha facilitado la comunicación y el aprendizaje.				✓
11. He aprendido a realizar podcasts de forma autónoma.			✓	
12. Los talleres han cumplido con mis expectativas.				✓
13. ¿Qué ha sido lo que más destacarías de las sesiones?				
AMBIENTE, EMPATIA, CONOCIMIENTO DE LOS PONENTES				
14. ¿Qué contenido desarrollado en los talleres te ha aportado más conocimientos?				
PARTE TECNOLÓGICA Y ESTRUCTURA ENSEÑANZA				
15. En la formación ha faltado...				
16. Otras recomendaciones que considere necesario destacar (positivas y/o negativas)				