

# Trabajo Final de Máster

## Estrategia, Creatividad y herramientas de Marketing Digital

www.uabcom.com  
2023/2024

Anatomía del *podcast* en Perú: análisis del lenguaje, la estructura y el contenido de los *podcasts* de éxito sobre salud mental durante la postpandemia covid - 19.

**Autor/a**

Amanda Nevenka Dayanara Olivera Otoya

**Tutor/a**

Dr. Lluís Mas Manchón



## Amanda Olivera Otoyá

Licenciada en Comunicación con experiencia en redacción. Con enfoque en la creación y gestión de contenido en diversas temáticas y para distintas plataformas.

[amandaoliveraotoya@gmail.com](mailto:amandaoliveraotoya@gmail.com)

## Resumen

En Perú, durante el escenario de la pandemia covid - 19 y postpandemia, se produjo un aumento en el consumo de *podcasts*. Según afirma Brandwatch & Cisneros Interactive (2021), en la semana los peruanos escuchan *podcasts* entre cuatro a siete veces. Los de temática psicológica alcanzaron las principales posiciones en el ranking de los *podcasts* más exitosos en la plataforma Spotify Perú. Esta investigación cualitativa explora el lenguaje, la estructura y el contenido que han contribuido para que los *podcasts* de salud mental sean los de mayor impacto en el actual periodo postpandemia en Perú. A través de un análisis de contenido de una muestra de 28 episodios, la investigación pretende reconocer los elementos del lenguaje radiofónico, examinar las características y anatomía del *storytelling* usadas y explorar la temática de los *podcasts* de salud mental más escuchados en Spotify Perú 2023. Finalmente, los resultados muestran que los *podcasts* han conseguido cercanía y confianza, a través de una propuesta sonora que se puede definir con voces cercanas de estilo determinando, con intensidad y tono normal y de una duración pausada; además, integran las funciones y las características narrativas del *storytelling* con los efectos sonoros y la música. Esta utilización del lenguaje sonoro puede contribuir a crear un vínculo social en un momento en que las relaciones sociales estaban fuertemente limitadas, demostrando la capacidad de flexibilidad y relevancia para abordar cuestiones actuales en un escenario cambiante.

**Palabras clave:** *podcast*, *podcasting*, lenguaje radiofónico, *storytelling*, análisis de contenido, Spotify, Perú

## Abstract

In Peru, during the covid - 19 pandemic and post-pandemic scenario, there was an increase in the consumption of podcasts. According to Brandwatch & Cisneros Interactive (2021), Peruvians listen to podcasts four to seven times a week. Psychological podcasts reached the top positions in the ranking of the most successful podcasts on the Spotify Peru platform. This qualitative research explores the language, structure and content that have contributed to mental health podcasts being the most impactful in the current post-pandemic period in Peru. Through a content analysis of a sample of 28 episodes, the research aims to recognize the elements of radio language, examine the characteristics and anatomy of storytelling used and explore the theme of the most listened to mental health podcasts on Spotify Peru 2023. Finally, the results show that the podcasts have achieved closeness and trust, through a sound proposal that can be defined with close voices of a determining style, with intensity and normal tone and of a paused duration; in addition, they integrate the functions and narrative characteristics of storytelling with sound effects and music. This use of sound language can contribute to create a social bond at a time when social relationships were strongly limited, demonstrating the capacity of flexibility and relevance to address current issues in a changing scenario.

**Keywords:** *podcast*, *podcasting*, radio language, *storytelling*, content analysis, Spotify, Peru.

## Sumario

1. Introducción .....	6
2. Marco Teórico .....	8
2.1. El mundo del <i>podcast</i> .....	8
2.2. El Perú y los <i>podcasts</i> en la temática de salud mental .....	10
2.3. El lenguaje radiofónico y sus elementos .....	11
2.3.1. La palabra .....	12
2.3.2. La música .....	13
2.3.3. Los efectos sonoros .....	13
2.3.4. Los silencios .....	14
2.4. El <i>storytelling</i> en los <i>podcasts</i> .....	14
2.5. La función de los medios desde la teoría funcionalista y estructuralista (Lasswell) ..	15
3. Preguntas de investigación .....	16
4. Metodología .....	17
4.1. Unidad de análisis .....	18
4.2. Muestra .....	18
4.2.1. El podcast de Marian Rojas Estapé .....	19
4.2.2. Psicología al desnudo .....	19
4.2.3. Entiende tu mente .....	19
4.2.4. Pensar de nuevo .....	20
4.3. Plantilla de análisis .....	20
4.3.1. Información General .....	20
4.3.2. Elementos del lenguaje radiofónico .....	20
4.3.3. Características y anatomía del <i>storytelling</i> .....	22
4.4. Procedimientos .....	24
4.4.1. Fase 1 .....	24
4.4.2. Fase 2 .....	25
4.4.3. Fase 3 .....	25
5. Resultados .....	25
6. Discusión .....	29
7. Conclusiones .....	30
8. Limitaciones y futuras líneas de investigación .....	32
9. Implicaciones para el sector .....	33
10. Referencias finales .....	35
Anexos .....	42
Anexo A. Prueba Piloto .....	42
Anexo B. Análisis de los episodios de la muestra .....	52
Anexo C. Tablas resumen de las subvariables de la variable la voz .....	139

## Índice de tablas

<b>Tabla 1</b> Elementos del Lenguaje Radiofónico: La Voz .....	21
<b>Tabla 2</b> Elementos del Lenguaje Radiofónico .....	21
<b>Tabla 3</b> Características y Anatomía del Storytelling .....	22
<b>Tabla 4</b> Intensidad en Decibelios en El Podcast de Marian Rojas Estapé .....	139
<b>Tabla 5</b> Cantidad de Palabras por Minuto en El Podcast de Marian Rojas Estapé .....	140
<b>Tabla 6</b> Tono en Hercio en El Podcast de Marian Rojas Estapé .....	140
<b>Tabla 7</b> Intensidad en Decibelios del <i>Podcast</i> Psicología al Desnudo.....	141
<b>Tabla 8</b> Cantidad de Palabras por Minuto del <i>Podcast</i> Psicología al Desnudo.....	141
<b>Tabla 9</b> Tono en Hercio del <i>Podcast</i> Psicología al Desnudo .....	142
<b>Tabla 10</b> Intensidad en Decibelios por locutor del <i>Podcast</i> Entiende tu mente.....	143
<b>Tabla 11</b> Cantidad de Palabras por Minuto en el <i>Podcast</i> Entiende tu mente .....	144
<b>Tabla 12</b> Tono en Hercio por locutor del <i>Podcast</i> Entiende tu mente .....	145
<b>Tabla 13</b> Intensidad en Decibelios por locutor del <i>Podcast</i> Pensar de Nuevo.....	146
<b>Tabla 14</b> Cantidad de Palabras por Minuto del <i>Podcast</i> Pensar de Nuevo.....	146
<b>Tabla 15</b> Tono en Hercio por locutor del <i>Podcast</i> Pensar de Nuevo.....	147

## 1. Introducción

El escenario de la pandemia y postpandemia covid – 19, permite que los formatos de comunicación auditiva ganen terreno; según Rodero & Blanco (2020, p. 194) la radio ha evidenciado, una vez más, su capacidad para ajustarse eficazmente en momentos de crisis y, esta característica también la comparten diversos formatos de audio. Camarero (2023, p.11) afirma que el audio está expandiendo su presencia a través de la capacidad de involucrarse de manera accesible en el entendimiento.

El *podcast* ha evolucionado en estos últimos años y “comienza a producirse y a extenderse, a afectar su entorno” (Camarero, 2023, p.9); por ello son usados como una poderosa herramienta para difundir contenidos relevantes sobre la salud mental.

En Perú, debido a la relevancia social del tema, se observa un crecimiento en las plataformas digitales de la información relacionada a la salud mental. Destacando los *podcasts* por la considerable repercusión que tienen en los usuarios, básicamente porque “con el *podcast* comunicar significa conversar” (Orrantia, 2022, p.35).

En este contexto, la salud mental es un importante campo de estudio para ser estudiado desde las comunicaciones. Por eso, surge la idea de conocer por qué existen determinados *podcasts* de éxito, qué tienen en su lenguaje, estructura o contenido para resalten de los demás.

La revisión bibliográfica del tema constata que en diversas investigaciones se aborda solo un tema y no el conjunto del *podcast*, el lenguaje radiofónico, el *storytelling* y los temas de salud mental. Estudios como los de Mantuano (2021), Chuquipoma (2019) y Ponce & Rodero (2017) se centran en los elementos sonoros. Las investigaciones de Cerqueira (2019) y Garrido & Rios (2021) abordan el *storytelling*; además Gastañadui & La Torre (2022) enfocan su investigación en el análisis del contenido de los *podcasts* y, Méndez et al. (2023) analizan el *podcast* como una herramienta de divulgación sobre temas de historia.

En los últimos años, las investigaciones de *podcast* se han centrado en el *podcast* narrativo como las de Gálvez (2019) y Ruiz (2023). Así mismo, en los *podcasts* de ficción como la de Pérez – Ruffí et al. (2023).

La brecha observada entre estas temáticas genera un amplio espacio de investigación, que es relevante para el contexto de la realidad peruana. Por otra parte, evidencia la falta de estudios sobre el uso del lenguaje sonoro en los *podcasts* de salud mental. También el uso del *storytelling* en los *podcasts*, explorando un nuevo escenario fuera de los típicos contextos de escritura y educación.

Por ello, esta investigación es importante porque analiza el contenido de los *podcasts* desde el lenguaje radiofónico y el *storytelling*; logrando identificar qué permite que sean

los más escuchados en esta categoría. También, porque contribuye a conocer las claves estructurales del sonido que consiguen hacer cumplir la función social de los medios, específicamente las emocionales y contra la soledad en el momento más crítico de la historia contemporánea. Por otro lado, estos *podcasts* están utilizando una riqueza narrativa que no ha sido estudiada hasta ahora. El tema es de relevancia social, porque actualmente las personas buscan diversas fuentes de información para tomar decisiones y, tras la pandemia covid - 19 las atenciones de salud mental se han incrementado según el Ministerio de Salud (MINSA, 2023).

Además, el *podcast* es un formato que, como señala Orrantia (2022, p.35), permite que la audiencia se desconecte del mundo para involucrarse en él, creando un ambiente de intimidad, hasta llegar a habitarlo completamente. También resalta la cualidad que permite ser *multitasking* (p.36) y crear comunidades (p.35) haciendo que sea un formato *transmedia*, que crece y va integrándose en los diversos espacios de la vida.

Esta investigación también tiene una importancia económica, porque los resultados del análisis de los elementos del lenguaje radiofónico y la anatomía y características del *storytelling* en los *podcasts* de salud mental servirán como una guía para la producción sonora en el actual ecosistema mediático. Igualmente ofrece a los productores y creadores de contenido herramientas valiosas para perfeccionar la narrativa, maximizando su calidad y singularidad. Esto podría generar estrategias más eficientes y rentables, además de mayores oportunidades de patrocinio, colaboraciones y expansión en el ámbito del *podcasting* y la salud mental en el mercado peruano.

La expresividad, según Rodero & Soengas (2010, p. 153), se ve significativamente influenciada por la forma en que se manejan y utilizan los elementos del lenguaje radiofónico, lo cual incide de manera decisiva en la calidad de la comunicación y la credibilidad. Esto genera emociones o sensaciones específicas en la audiencia, determinando así el impacto positivo o negativo de la experiencia.

En los *podcasts* de salud mental es importante reconocer el *storytelling* utilizado, menciona Buster (2020, p. 24) que lo más importante siempre es relatar tu historia de manera informal, como si fuera en una conversación de amigos, destacando la intimidad, privacidad y cercanía que tienen esos momentos.

Esta investigación se centra en el actual escenario postpandemia de producción y consumo de *podcasts* en Perú, el objeto de estudio son los *podcasts* de salud mental de la lista de Spotify Perú 2023 y la unidad de análisis es el episodio. El estudio es exploratorio porque se revisó la literatura relacionada con el objeto de investigación, descriptiva porque se ha enmarcado en el escenario postpandemia desde un aspecto social y, finalmente cualitativa porque se analizará cada episodio de la muestra con la tabla de

análisis de los elementos del lenguaje radiofónico y la estructura del contenido en los *podcasts*, a través de las características y la anatomía del *storytelling*.

El objetivo general es explorar el lenguaje, la estructura y el contenido que han contribuido para que los *podcasts* de salud mental sean los de mayor impacto en el actual periodo postpandemia covid – 19 en Perú. Los objetivos específicos planteados en esta investigación son: reconocer los elementos del lenguaje radiofónico utilizados en los *podcasts* de salud mental, examinar las características y la anatomía del *storytelling* usadas en los *podcasts* de salud mental y, por último, explorar la temática de los *podcasts* de salud mental más escuchados en Spotify Perú 2023.

El estudio de los elementos del lenguaje radiofónico y la anatomía y características del *storytelling* en los *podcasts* de salud mental, proporciona un marco directo y específico para enriquecer la comprensión teórica y, también ofrece contenido interesante para los productores, evidenciando herramientas y recursos que les permiten elevar la calidad de sus creaciones. De esta manera se propicia un avance cualitativo en la creación de *podcasts* de salud mental y es importante estas investigaciones en el sector de la comunicación digital.

## **2. Marco Teórico**

### **2.1. El mundo del *podcast***

La historia del *podcast* se inicia en el 2004 (Bonini, 2006, como se citó en Bonini, 2015, p. 23), aunque aún no hay un concepto definitivo y lo comparan con la radio, Orrantia (2022, p. 34) afirma que “mientras la radio es inmediatez, el podcast es atemporalidad y universalidad” y lo define “como un archivo sonoro, de temática y duración variada, expresamente creado para ser distribuido con una periodicidad concreta, consumido de forma personal en un entorno digital... con la posibilidad de suscribirse para recibir el contenido actualizado”. Además, es posible mantener las estructuras de un programa radiofónico e integrar los elementos del lenguaje sonoro (Marqueta, 2023, p. 3).

Hoy, según Berry (2006, p. 145) el oyente tiene el control total sobre qué, cuándo, en qué secuencia y, lo más importante, dónde escucha el contenido. Esto supone un cambio importante para la producción del contenido. Y tiene libertad para combinar géneros, estilos, formatos e incluso idiomas (2006, p. 156). También experimenta la sensación de participar en una conversación confidencial y sin reservas (McHugh, 2016, p. 70), “el podcast le habla al oyente” (Orrantia, 2019, p. 103).

El *podcast* tiene una narración *transmedia*, según Scolari (2009, p.2) es una estructura narrativa que se expande a través de distintos lenguajes y medios. Agrega que la narración *transmedia* no es la adaptación de un medio a otro, sino la contribución para la

construcción de la narrativa *transmedia*. Por ello, el *podcast* está unido a un tipo de escucha participativa, conectando con experiencias reales y otros medios; permitiendo una actividad multitasking que lo hace transmediático y, además, al tener una gran integración social se convierte en transocial.

El *podcast* ha crecido durante estos años, “son muchos los que han traspasado la frontera del “solo escucho” y se han transformado en *podcasters* (creadores de podcasts), lo que ha contribuido al crecimiento de una oferta sonora cada vez más diversificada y altamente especializada” (Barbeito & Perona, 2019, p. 2).

Orrantia (2022, p. 35) señala que el *podcast* se caracteriza por hablar directamente al oyente, fomentar la desconexión del mundo exterior, construir comunidades de intereses compartidos, utilizar un lenguaje para sorprender, generar confianza e inspiración, permite ser multitasking y permite centrarse en el contenido en sí.

La clasificación aún no es muy clara, sin embargo, Camarero (2023, p. 14) expone que Eric Nuzum (2019) propone dos tipos de *podcasts*: los conversacionales, que involucran al menos a dos personas hablando, y los narrativos, centrados en contar historias. Para Orrantia (2019, pp. 133 – 162) los *podcasts* pueden clasificarse:

- Profesionales, creados por marcas reconocidas con presupuesto y equipo especializado.
- Independientes /amateur, su objetivo es la especialización para llegar a un nicho determinado y construcción de comunidades.
- Productos transmedia, las grandes cadenas utilizan los *podcasts* para complementar su proyecto principal de redacción, audio o vídeo.
- Empresariales, institucionales y vinculados al marketing, enfocados a reforzar estrategias de *branded content* para conectar con los oyentes y convertirlos en clientes.
- Perfil universitario/educativos, promueve y visibiliza la labor académica fomentando la creación de comunidades.

Según Holgado (2019, pp. 80 - 81) para producir un *podcast* debe tenerse en cuenta la siguiente estructura: tener una idea (qué quiero decir, relacionarla a una intención) que se transformará en un tema (dentro de la cultura, la coyuntura y el momento social, etc.) y, además, un enfoque (qué voy a destacar). Todo ello enmarcado en los objetivos, que involucra el tipo de audiencia a la que me dirijo. Finalmente, tener claros tres puntos: definir el núcleo del relato (subtramas), definir los actores y la línea temporal. Sellas (2011, pp. 36 - 50) agrega aspectos de distribución, comunidades y condiciones legales.

Para una idea más estructurada, la producción de un *podcast* podría enmarcarse en las fases de la producción radiofónica. Roderó (2005, pp. 273 – 275) señala que son tres

fases: preproducción, realización y postproducción o montaje. En la primera fase se elaboran los siguientes pasos: idea y definición del producto, documentación, seleccionar los materiales escritos y sonoros, elaboración del material sonoro y realización del guion literario – técnico. En la fase de realización, el producto se hace realidad y adquiere forma tangible. Y, por último, en la fase de postproducción se corrigen posibles errores y se prepara para la emisión o se le insertan música y efectos sonoros.

## **2.2. El Perú y los *podcasts* en la temática de salud mental**

La producción de *podcasts* en el Perú se inició de manera esporádica, al ser un formato poco explorado en el país, algunos fueron desapareciendo. Además, los peruanos no eran asiduos consumidores del audio digital.

El 2019 puede ser considerado como el año del auge del *podcast* en el país, se inicia la producción de *podcasts* nativos de instituciones, *influencers*, promotores, entre otros. Las empresas de noticias iniciaron el audio digital a través de sus páginas web, pero luego lo fueron transformando en *podcasts*. Este formato permite un contenido diversificado, por ello profesionales de distintos sectores crean sus *podcasts* dirigidos a nichos más específicos.

Rodero (2020) afirma que “la radio es el medio que mejor se adapta a las situaciones de crisis”, por ello, podría decirse que el audio funciona mejor en estas situaciones. La pandemia de covid – 19 aumentó el consumo de los medios para buscar información, además del consumo de *podcast* como una alternativa creativa para buscar contenidos relevantes y entretenidos (Rodero & Blanco, 2020).

La pandemia de covid – 19 va consolidando al *podcast*, en esta etapa las personas exploran nuevas opciones para aprender, entretenerse, divertirse y consumir contenido. El *podcast* se convierte en un acompañante durante la realización de las actividades del hogar y en los momentos de relajación. El lenguaje cercano enmarcado en una conversación tú y yo genera aprecio por el contenido. Y, al estar cómodo, los formatos más valorados son las conversaciones entre personas o con el receptor.

En una publicación (Córdor, 2019) se presenta el estudio realizado por la empresa Redmas (2019), en Perú el 60% de cibernautas escucha audio digital y, de este porcentaje, el 20% escucha *podcasts*. Además, el rango de edad promedio de oyentes es de 25 a 45 años y; las temáticas favoritas son desarrollo personal, sociedad (economía y política) y negocios.

Según Brandwatch & Cisneros Interactive (2021) en el *Estudio sobre el consumo de Audio Digital 2021 Perú*, por semana los peruanos escuchan *podcasts* entre cuatro a seis veces por semana. Podcaster@s (2022) en la *Encuesta Pod 2022* señala que el dispositivo móvil es el preferido para escuchar audio y la plataforma es Spotify. Además, los jóvenes

pagarían una suscripción a sus *podcasts* favoritos y; también pagarían por evitar las interrupciones publicitarias.

En el ranking de *podcasts* de Spotify Perú la temática de salud mental ha estado presente, con mayor incremento en la pandemia. Programas producidos fuera del país ocupan importantes posiciones y hoy continúan enriqueciendo esa temática con sus episodios. Las instituciones públicas como el Ministerio de Salud (MINSA), dedicada a la salud mental, no cuentan con un *podcast* activo de esta temática; en octubre del 2020 anunciaron a través de su cuenta de Facebook la implementación de uno, pero actualmente está inactivo y, la temática, consta de noticias del sector de corta duración. También, empresas de medios de comunicación brindan noticias del sector salud en sus *podcasts* de noticias. La temática de salud mental no está muy explorada por productores de *podcasts* peruanos.

El diario oficial El Peruano (2023) recoge cifras del MINSA sobre casos atendidos por problemas de salud mental, en el 2021 se reportaron un millón 368 mil 950 de casos atendidos y en el 2022 la cifra incrementó en 19.21% haciendo un total de un millón 631 mil 940. El MINSA (2023) reporta de enero a julio de este año 911 mil 330 casos atendidos por trastornos en la salud mental.

Por ello, es importante reconocer la importancia de esta temática. Actualmente, las personas priorizan su salud mental y buscan diversas alternativas para informarse, reflexionar y compartir esa información. El uso de los *podcasts*, para transmitir contenidos relacionados a la salud mental, es una estrategia que ofrece a diversos públicos (cada vez más jóvenes) contenido útil que se convertiría en una conversación frecuente.

### **2.3. El lenguaje radiofónico y sus elementos**

El *podcast*, al ser un archivo de audio, posee la capacidad de incluir una amplia variedad de contenidos sonoros, abarcando todas las posibilidades imaginables (Romero, 2018, p. 86). Por eso, al compartir elementos del lenguaje radiofónico, la comprensión detallada de ellos enriquece la experiencia auditiva del oyente.

Balsebre (2007) ha contribuido con una completa definición sobre lenguaje radiofónico:

Conjunto de formas sonoras y no sonoras representadas por los sistemas expresivos de la palabra, la música, los efectos sonoros y el silencio, cuya significación viene determinada por el conjunto de los recursos técnico-

expresivos de la reproducción sonora y el conjunto de factores que caracterizan el proceso de percepción sonora e imaginativo-visual de los radioyentes. (p.27)

Según Rodero (2011, p. 183) “el lenguaje radiofónico queda conformado así por la interacción de tres formas sonoras o sistemas expresivos, y una no sonora” que son: “la palabra (sonidos humanos), la música (sonidos musicales), los efectos sonoros (sonidos de la realidad) y el silencio (ausencia de sonido)”.

### **2.3.1. La palabra**

En la radio, según Romo (1997), la palabra es esencial porque no hay acción de comunicación sin ella. Jiménez y Rodero (2005, p. 89) han señalado que la palabra tiene el poder de expresar todo en la radio, desde ideas hasta emociones; para ello la voz del locutor es importante para dar expresividad a las palabras.

#### **2.3.1.1. La voz**

Rodero (2018, p. 84) destaca la voz, como principal instrumento de comunicación humana, es única para cada persona, contiene información valiosa sobre la personalidad y el estado de ánimo. Además, brinda información verbal como no verbal. “Las cualidades de la voz humana, al igual que las de cualquier sonido, son la intensidad, la duración, el tono y el timbre.” (Rodero, 2003, p. 39)

##### **2.3.1.1.1. La intensidad**

La intensidad vocal se refiere a la potencia de emisión de la voz, determinada por la presión del aire en las cuerdas vocales, generando vibraciones de diferente amplitud (Rodero, 2005, p. 60). Cuando la amplitud es mínima, la intensidad es leve y puede no percibirse auditivamente, por el contrario, una amplitud excesiva, indica alta intensidad, puede causar molestias. (Rodero, 2003, p. 40)

##### **2.3.1.1.2. La duración**

Rodero (2005, p. 60) afirma que la duración se refiere a una característica que determina la extensión temporal de los sonidos, convirtiéndolos en perceptibles. De esta cualidad depende que no se pierda el sentido del mensaje por el agotamiento de aire. Además, reconoce que según la duración pueden ser rápidas o pausadas.

##### **2.3.1.1.3. El tono**

Según Rodero (2005, p. 60) se define como la elevación de la voz, determinada por la frecuencia de la vibración de las cuerdas vocales, es decir, el número de las vibraciones por segundo. El tono agudo se produce por una frecuencia elevada y, por el contrario, una frecuencia baja produce un tono grave. La modificación del tono evita ser monótonos (Rodero, 2005, p. 61). El rango tonal de hombres generalmente es de 85 a 180 Hz, y el rango tonal de mujeres es de 165 a 255 Hz.

#### **2.3.1.1.4. El timbre**

“El timbre es la personalidad o el color de la voz, es decir, es la cualidad por la que distinguimos a las personas únicamente escuchando su voz.” (Rodero, 2003, p. 43) además, agrega que resulta de la integración de la intensidad, la duración y el tono, siendo una cualidad compleja.

La clasificación (Vázquez, 1974, como se citó en Rodero, 2003, p. 45) se fundamenta en la imagen vocal que emiten ciertos tipos de timbres, los cuales son:

- Brillante: refleja alegría, felicidad y optimismo.
- Opaco: transmite sensaciones de tristeza, dolor o miedo.
- Absoluto o neto: uso común, sería el natural.
- Rotundo: proyecta certeza, energía, poder.
- Apagado: sugiere una escasa presencia del timbre en la voz, apropiado para expresiones secretas, amorosas o confidenciales.

#### **2.3.2. La música**

Destaca como uno de los componentes fundamentales del lenguaje sonoro (Rodero, 2018, p. 88) y ofrece oportunidades de expresión (Jiménez & Rodero, 2005, p. 92) para evocar emociones en el oyente, siendo un medio directo para sugerir, estimular y conmover favoreciendo una conexión emocional. (Rodero, 2011, p. 208)

Los cuatro usos (Rodero, 2005, pp. 80 – 81) son las funciones de la música. Primero es funcional porque apoya acciones, también es expresiva porque fortalece estados de ánimo y comunica emociones, logrando generar situaciones de contraste y nuevas realidades. También es descriptiva o ambiental porque busca definir espacios y ambientes. Se utiliza como fondo musical que describe y ubica la acción. Por último, es narrativa porque organiza la acción, puede ser un telón musical que confirma lo sucedido o cierra partes y, también, actúa como transiciones para conectar las partes.

#### **2.3.3. Los efectos sonoros**

Para Balsebre (2007, p. 125) los efectos sonoros “son un conjunto de formas sonoras, representadas por sonidos inarticulados o de estructura musical, de fuentes sonoras naturales y/o artificiales, que restituyen objetiva y subjetivamente la realidad construyendo una imagen”.

Rodero (2005, pp. 88 – 91) y Balsebre (2007, pp. 125 - 131) han señalado que, según su función, los efectos sonoros son: funcional porque apoyan una acción real para potenciar reacciones o contribuir a la caracterización de un personaje. Son expresivos porque intensifican emociones y describen realidades para generar conexión emocional y transmitir estado de ánimo. También son descriptivos o ambientales porque recrean la situación o acción, aporta objetividad a la realidad. Finalmente, son narrativos porque

contribuyen en la organización de la acción, se emplean como introducción, conclusión o para transitar entre los espacios.

#### **2.3.4. Los silencios**

“Los silencios son elementos no sonoros que resultan tan importantes en la construcción del mensaje radiofónico que sin ellos resultaría muy complicada la comprensión del relato. Son los silencios los que ayudan a distribuir la información, a dosificarla, a estructurarla.” (Rodero, 2005, p. 91)

Según las funciones que cumplen (Rodero, 2005, pp. 93 – 94) los silencios son funcionales cuando se asocian a una acción; expresivos porque crean o intensifican sentimientos que pueden promover la reflexión o generar tensión. El silencio descriptivo permite detallar o crear un ambiente en espacios específicos. Y, el silencio narrativo ayuda a organizar el relato, separando partes de la historia y estructurando el tema.

#### **2.4. El *storytelling* en los *podcasts***

Actualmente, el *storytelling* aplicado al entorno digital es una variable importante para considerar cuando se habla del contenido y ejecución de un *podcast*. En diferentes plataformas, como redes sociales, webs o plataformas de vídeos, se puede identificar el uso del *storytelling* para generar afinidad con el receptor del mensaje, caracterizado por la brevedad e inmediatez. Como señala Buster (2020, p. 24) “cuenta tu historia como si se la contaras a un amigo. Este principio es válido en cualquier contexto y ante cualquier público”.

El *National Storytelling Network*, en su página web, conceptualiza al *podcast* como la habilidad de emplear palabras y acciones de manera interactiva para exponer elementos e imágenes de una historia y, simultáneamente, fomentar la imaginación del oyente.

En el *podcast* que hace uso del *storytelling* puede reconocerse las características de una buena historia, según Lamarre (2019, pp. 102 – 149) son esencialmente cinco:

- Simplicidad, transmitir con sencillez un solo mensaje de forma clara.
- Sorpresa, innovación y cambios inesperados. Evita la estructura predecible, llevar la narrativa hacia un terreno inexplorado sin que el oyente la perciba. Recordar el método Atención, Interés, Deseo y Acción (AIDA).
- Concreción, conectar directamente al corazón de la audiencia. La prioridad está en la selección de materiales de interés para el oyente, una historia simple facilita su recordación.
- Verosimilitud, la credibilidad nace del acuerdo del locutor y la audiencia. Cada historia tiene su propia realidad y verdad, la credibilidad se mide según el

contexto que se crea. El descubrir es enriquecedor; los hechos, descripciones y decisiones de personajes aportan credibilidad.

- Emoción, es la aptitud para generar y compartir emociones entre los oyentes, implica conectar profundamente con nuestro espacio interior generando empatía.

La anatomía de la historia evidencia aspectos relevantes para tener en cuenta (Lamarre, 2019, pp. 157 - 194), adaptándose al *podcast* de la siguiente manera:

- El tema es la parte central de cualquier relato, representa el mensaje esencial en forma dramatizada.
- La trama ordena los elementos de la narrativa, centrándose en las preguntas fundamentales del qué y por qué. Al responderlas se revela el quién. También es una secuencia de causas y efectos entrelazadas al personaje principal. El narrador habilidoso se enfoca en dos sistemas esenciales: la trama y los personajes.
- Las escenas obligatorias, son momentos esenciales en la historia y están asociados al tipo de historia que se cuenta.
- La estructura es fundamental, suele ser ascendente hasta alcanzar un punto culminante, desciende y retorna al equilibrio conformando lo que se llama el arco narrativo. Las fases son: exposición (inicia con un desencadenante), ascenso, crisis, clímax y la resolución.
- Los personajes en la historia son independientes, representan diversas facetas y evolucionan en la historia. Todos se interconectan e influyen en los otros personajes.

La integración del *storytelling* en los *podcasts*, específicamente de salud mental, es un componente estratégico para presentar información y construir conexiones emocionales con la audiencia (cultivando empatía y comprensión del tema). A través de elementos narrativos efectivos cambia la percepción social sobre las conversaciones sobre salud mental.

## **2.5. La función de los medios desde la teoría funcionalista y estructuralista (Lasswell)**

Las teorías de la comunicación han evolucionado en diversas corrientes. La escuela británica resalta la influencia de los medios en la formación y, la americana se enfoca en los roles de la comunicación. La teoría usada en esta investigación es la teoría funcionalista – estructuralista de Harold Lasswell (1948). Moragas (2013) señala que en la perspectiva funcionalista se describen las tres funciones básicas de los medios: vigilancia del entorno, relacionar los componentes sociales para obtener una respuesta del entorno y transmisión de herencia social generacional. Además, (Castelló & Pino, 2019, p. 76) destacan la integración de quién emite el mensaje (control), qué mensaje, a

través de qué canales (medios), dirigido a quién (audiencia) y con qué efecto (resultado). Y, la perspectiva estructuralista se centró en la organización y el contenido de los mensajes a través del análisis sistemático del contenido, prestando atención a la estructura y los símbolos utilizados en la comunicación. Sumado a ello, es importante recordar que fue en 1954 que Wilbur Schramm puso énfasis en el análisis del mensaje.

El lenguaje sonoro utilizado en los *podcasts* de salud mental, desde la perspectiva estructuralista, es fundamental para analizar el mensaje y cómo se transmite. La palabra, la música, los efectos sonoros y silencios son elementos (Rodero, 2011, p. 181) que influyen en la recepción del mensaje, además evidencian una intención e impacto emocional y cognitivo en la audiencia. El uso de un lenguaje sonoro adecuado asegura un mensaje claro y comprensible, su evaluación identifica posibles obstáculos en la transmisión de información relevante.

Actualmente, hay mayor interés por este tipo de análisis en diferentes contextos. Sin embargo, muy pocos trabajos actuales lo están aplicando. Por ejemplo, Humaizi & Yusuf (2024) utilizan el análisis de contenido, Apirakvanalee & Zhai (2022, 2023) enfocan sus investigaciones en el análisis discursivo y, finalmente Olsman & Rosaliene (2024) desarrollan el análisis temático.

Una evolución de la teoría de Lasswell es la relación parasocial, la audiencia se vincula con personajes de los medios como si fuera una relación familiar o amical, como si hubiera una relación directa (Horton & Wohl, 2016). Los medios poseen una función social y la función pública de educar y entretener a la sociedad, concretamente de acompañarlos emocional y socialmente. Esto adquirió especial relevancia durante la pandemia y la postpandemia, cuando se desarrollaron diversos problemas de salud mental vinculados a la ausencia de acompañamiento e interacción social y emocional, generando problemas de soledad. Es así, como las personas buscaban espacios en los medios donde se sintieran acompañadas y crear esta relación parasocial.

En la etapa postpandemia, los *podcasts* son una fuente importante de información y entretenimiento relevantes al momento de tomar decisiones sobre salud. Las personas utilizan diferentes plataformas y redes sociales como fuentes de información que influyen en su toma de decisiones. Por ello, un análisis detallado del lenguaje sonoro contribuye a mejorar la calidad del mensaje, siendo más efectivo y veraz en un tema sensible como es la salud.

### **3. Preguntas de investigación**

Según el marco teórico, durante la pandemia y postpandemia covid – 19, el *podcast* ha sido un formato de audio cercano y flexible para los oyentes. Los *podcasts* de salud mental han ocupado las principales posiciones de la lista en Spotify Perú, destacando y generando interés por conocer más de ellos. En ese contexto, esta investigación explora

el lenguaje, la estructura y el contenido que han contribuido para que los *podcasts* de salud mental sean los de mayor impacto en el actual periodo postpandemia en Perú. Por ello, la investigación responderá a las siguientes preguntas:

**PI1:** ¿Cuáles son los elementos específicos del lenguaje radiofónico presentes en los *podcasts* de éxito sobre salud mental?

**PI2:** ¿Cómo se manifiestan las características específicas del *storytelling* en los *podcasts* de éxito sobre salud mental?

**PI3:** ¿Cómo se integran los elementos de la anatomía del *storytelling* en los *podcasts* de éxito sobre salud mental?

**PI4:** ¿Cómo se aborda la temática a nivel de contenido en los *podcasts* de éxito sobre salud mental?

#### **4. Metodología**

Esta investigación tiene una metodología cualitativa porque “se enfoca en comprender los fenómenos, explorándolos desde la perspectiva de los participantes en un ambiente natural y en relación con su contexto” (Hernández et al.,2014, p. 358). Además, a través de la exploración del lenguaje, la estructura y el contenido pretende detallar, conocer y entender lo que ha contribuido para que los *podcasts* más escuchados sobre salud mental sean los de mayor impacto en el actual periodo postpandemia covid – 19 en Perú.

Es decir, esta investigación se centra en una descripción de casos muy particulares que son considerados *benchmarks*. La descripción de los cuales es característica y tiene relevancia porque son casos de éxito que pueden tomarse como puntos de referencia. Si embargo, no tienen un valor generalizable por lo cual no se puede afirmar que la mayoría de este tipo de programas tiene los mismos rasgos estructurales o de contenido.

El estudio es exploratorio y descriptivo. Se revisó a profundidad las referencias bibliográficas relacionadas con el objeto de investigación y, se enmarca en el contexto peruano de la postpandemia desde un aspecto social.

Además, se usa el análisis de contenido como “una técnica de investigación que permite realizar inferencias válidas y reproducibles a partir de textos (u otros materiales significativos) y los contextos en los que se utilizan” (Krippendorff, 2019, p24). Según Thomas (2006, p. 239) “el análisis de los datos se guía por los objetivos de la evaluación, que identifican los ámbitos y temas que deben investigarse. El análisis se lleva a cabo mediante múltiples lecturas e interpretaciones de los datos brutos, el componente inductivo”.

Por otro lado, las variables y subvariables de este estudio son:

- La voz con las subvariables de intensidad, duración, tono y timbre.
- La música, los efectos sonoros y el silencio con las variaciones de funcional, expresiva, descriptiva o ambiental y narrativa.
- Las características del *storytelling* con las subvariables de simplicidad, sorpresa, concreción, verosimilitud y emoción.
- La anatomía del *storytelling* con las subvariables de tema, trama, escenas obligatorias, estructura y personajes.

#### 4.1. Unidad de análisis

En la investigación la unidad de análisis es el episodio. Cada uno se analizará con una plantilla de análisis de los elementos del lenguaje radiofónico y la estructura del contenido en los *podcasts*, a través de las características y la anatomía del *storytelling*.

#### 4.2. Muestra

La muestra según Sierra (1994, p. 174) es “una parte de un conjunto o población debidamente elegida, que se somete a observación científica en presentación del conjunto, con el propósito de obtener resultados válidos”. Por ello, en esta investigación no existe una población sino un conjunto de mensajes, porque se realiza un análisis profundo de la unidad de análisis en el enfoque cualitativo.

Para seleccionar la muestra se monitoreó diariamente la aplicación de Spotify Perú desde una cuenta de acceso gratuito, desde agosto hasta noviembre del 2023.

Los criterios de selección para la muestra de los *podcasts* son:

- a. Estar en el Top 5 del apartado Éxitos en pódcasts de la lista de Spotify Perú.
- b. Enmarcarse en la temática de salud mental.
- c. Constatar que en la aplicación de Spotify tengan una puntuación mayor a 4,5.
- d. Tener diferentes estructuras y formas de abordar el contenido, de ser posible, para tener variedad.

Al ser un conjunto de mensajes, la muestra es aleatoria. De cada uno de los *podcasts* seleccionados se analiza dos episodios por temporada o secciones. Por ello, de los cuatro *podcasts* seleccionados se analizarán 28 episodios en total.

A continuación, una breve descripción de los *podcasts* seleccionados:

#### **4.2.1. El podcast de Marian Rojas Estapé**

Un *podcast* exclusivo de Spotify, el guion y la locución son de Marian Rojas Estapé. Ella es médico y psiquiatra, en cada episodio brinda información para entender aspectos imprescindibles que afectan la salud física y mental. La producción es de Editorial Espasa, la dirección de Sergio García Jáñez y Sara Ayllón, la grabación de Margot Martín y la edición de José David Delpueyo (Sunne).

Según los datos de la plataforma, tiene una puntuación de 4,9 y 23,6 mil opiniones; tiene la categoría de salud y autoayuda. Actualmente, tiene tres temporadas emitidas, la primera es de nueve episodios, la segunda y la tercera son de 10 episodios cada una y; la cuarta está emisión desde el 20 de noviembre de 2023. La periodicidad es variable pero aproximadamente son dos por mes. La duración de los episodios es ascendente, pero en promedio son entre 20 - 25 minutos.

#### **4.2.2. Psicología al desnudo**

En este *podcast* la psicóloga clínica Marina Mammoliti (Psi Mammoliti) tiene el objetivo de brindar herramientas para la gestión emocional y mejorar la salud mental.

En junio de 2020 inició la primera temporada y terminó en noviembre del 2022. Cuenta con 100 episodios de duración variable, el tiempo promedio sería entre 30 minutos y algunos pasan la hora. Entre diciembre de 2022 al 27 de enero de 2023 se emitieron ocho episodios denominados "Bonus Track", con una duración promedio entre 10 - 20 minutos. El 16 de febrero de 2023 inició la segunda temporada, los episodios tienen una duración variable y son 42 episodios y uno denominado extra. La tercera temporada inició el 07 de diciembre de 2023 y continúa en emisión, se denomina #EpisodiosEnComunidad y son 10 episodios. En promedio los episodios son de 30 - 45 minutos.

Según los datos de la plataforma, tiene una puntuación de 4,9 y 52,9 mil opiniones; tiene la categoría de salud.

#### **4.2.3. Entiende tu mente**

La locución está a cargo de Molo Cebrián, Luis Muiño y Esther Pérez, es exclusivo de Spotify. El propósito es que las personas se entiendan mejor así mismas. Los contenidos son variables y categorizados en cuatro espacios: "Así Somos" donde Luis y Molo comparten historias curiosas de las que extraen pequeños psicoaprendizajes, "Apuntes de psicología" el espacio de Molo para compartir apuntes llamativos de sus estudios de psicología, "Colección ETM" es una conversación entre Esther, Luis y Molo para analizar desde la psicología un personaje de una película, libro o serie y, finalmente, "20 minutos para entenderte mejor" es una conversación íntima entre los tres locutores y el oyente.

Según los datos de la plataforma, tiene una puntuación de 4,9 y 18,8 mil opiniones; tiene la categoría de salud y autoayuda. Los episodios no están estructurados específicamente por temporadas, sin variables y consecutivos.

El *podcast* inició en abril de 2017, con una periodicidad semanal. El tiempo de duración de cada *podcast* es de 15 a 35 minutos. Los episodios son consecutivos y se intercalan entre las cuatro secciones. Hasta el 09 de febrero de 2024 tienen 320 episodios en total.

#### **4.2.4. Pensar de nuevo**

Una producción exclusiva para Spotify Studios, la locución y conducción está a cargo del neurocientífico Facundo Manes. La temática del *podcast* es invitar a las personas a descubrir los secretos de la mente humana.

Según los datos de la plataforma, tiene una puntuación de 4,8 y 4,3 mil opiniones; y no tiene ninguna categoría. El *podcast* inició el 14 de julio de 2021, son solo dos temporadas y cada uno tiene 12 episodios.

### **4.3. Plantilla de análisis**

La plantilla de análisis se compone de dos temáticas. La primera es los elementos del lenguaje radiofónico y, la segunda es las características y la anatomía del *storytelling*.

La plantilla se divide en tres secciones: información general, análisis de los elementos del lenguaje radiofónico y análisis de las características y la anatomía del *storytelling*.

#### **4.3.1. Información General**

La sección está dividida en dos apartados: introducción y contexto general. A continuación, se detalla los datos de cada uno:

- Introducción: título del *podcast*, fecha del episodio, número de temporada, número de episodio, nombre del episodio, presentador / es y enlace del episodio.
- Contexto General: tema del episodio, objetivo o mensaje principal y duración del episodio.

#### **4.3.2. Elementos del lenguaje radiofónico**

Para el análisis de los elementos del lenguaje radiofónico se utilizan las investigaciones de Balsebre (2007), Rodero (2003, 2005, 2011, 2018) y Rodero y Soengas (2010). En la tabla 1 y la tabla 2 se describen las variaciones:

**Tabla 1***Elementos del Lenguaje Radiofónico: La Voz*

<b>Variable</b>	<b>Subvariable</b>	<b>Componente</b>	
La Voz	Intensidad	Decibelio (dB)	
	Duración	Palabras por minuto	
	Tono hombre	Hercio (Hz)	
	Tono mujer		
	Timbre		Brillante
			Opaco
Absoluto o neto			
Rotundo			
		Apagado	

*Nota.* Elaboración propia.**Tabla 2***Elementos del Lenguaje Radiofónico*

<b>Variable</b>	<b>Variaciones</b>
Música	Funcional
	Expresiva
	Descriptiva o ambiental
	Narrativa
Efecto Sonoro	Funcional
	Expresivo
	Descriptivo o ambiental
	Narrativo

Variable	Variaciones
Silencio	Funcional
	Expresivo
	Descriptivos o ambiental
	Narrativo

*Nota.* Elaboración propia.

#### 4.3.3. Características y anatomía del *storytelling*

La tabla 3 detalla los componentes que se usan para analizar las características y la anatomía del *storytelling*. Basada en la investigación de Lamarre (2019).

**Tabla 3**

*Características y Anatomía del Storytelling*

Variable	Subvariable	Componente
Característica	Simplicidad	¿Cómo la capacidad narrativa de la historia facilita la comprensión de temas relacionados con la salud mental?
	Sorpresa	¿Cómo presenta el episodio perspectivas inesperadas o propone soluciones innovadoras que contribuyen a la originalidad y relevancia del contenido?
	Concreción	¿Cómo se manifiesta la narrativa para abordar temas específicos y relevantes relacionados con la salud mental?
	Verosimilitud	¿Cómo se percibe la credibilidad y coherencia de las experiencias presentadas en el episodio?

<b>Variable</b>	<b>Subvariable</b>	<b>Componente</b>
Característica	Emoción	¿En qué medida el episodio logra despertar empatía y comprensión emocional en la audiencia?
	Tema	¿Cómo se evidencia y explora de manera clara un aspecto específico de la salud mental en el episodio, contribuyendo a la comprensión profunda de dicho tema?
Anatomía	Trama	¿Cómo se desarrolla la historia en relación con la temática, destacando conexiones y aspectos que enriquecen la comprensión del contenido?
	Escenas obligatorias	¿Cómo se integran y desempeñan elementos claves que contribuyen al desarrollo de la narrativa y coherencia de la historia?
	Estructura	¿Cómo se manifiesta la coherencia y secuencia lógica en la estructura para facilitar la comprensión?
	Personajes	¿Cómo se caracterizan y desarrollan los personajes a lo largo del episodio?

*Nota.* Elaboración propia

## 4.4. Procedimientos

El análisis de los episodios seleccionados se realizó según las fases que se detallan a continuación:

### 4.4.1. Fase 1

A través de una cuenta de acceso gratuito a la plataforma de Spotify Perú, se monitoreó el apartado de Éxitos en podcasts desde agosto a noviembre del 2023. Durante ese periodo se escuchó los *podcasts* de manera aleatoria, para tener una aproximación a la unidad de análisis. Terminado el periodo de monitorización, se aplicaron los criterios establecidos para la selección de la muestra y fueron cuatro los *podcasts* que cumplían con los criterios establecidos.

Después, se realizó una lista de los episodios de cada *podcast*. En ella se consignó: el nombre del episodio, la fecha y la duración.

#### 4.4.1.1. Prueba piloto

La prueba piloto consistió en aplicar la plantilla de análisis elaborada al primer episodio (sin continuación) de cada uno de los *podcasts* (ver el Anexo A).

Primero, desde un ordenador, se ingresó a la plataforma de Spotify utilizando Google Chrome. Segundo, se ubicó el episodio para analizar. Tercero, se abrió un documento de Word que contenía la plantilla en blanco. Cuarto, se completó la información general. Además, se leyeron los demás datos consignados en la plantilla. También se tuvo la plantilla impresa con un bolígrafo para tomar notas, en caso de ser necesario.

Después, se reprodujo el episodio y se escuchó con atención. Si surgía algún dato interesante se tomaba nota en la plantilla impresa, de esa forma se evitaba pausar el episodio. Al final de esta parte, si había datos escritos se trasladaban al Word.

A continuación, en paralelo se colocó la ventana de Spotify y el documento de Word. Mientras se escuchó nuevamente el episodio pausando o retrocediendo, para completar cada apartado de la plantilla. También se creyó conveniente sustentar el análisis con ejemplos textuales extraídos del episodio.

Así mismo, el episodio se descargó en el programa Sidify Music Converter en formato de audio WAC. Además, un extracto del episodio se subió al programa de acceso libre Praat. El cual permite realizar un análisis del habla (Boersma & Weenink, 2024) y se midió la intensidad en decibelios y el tono en hercios. A su vez, se seleccionó un minuto del episodio para contar las palabras y consignar el dato en la duración.

Finalmente, se leyó el contenido de la plantilla para que todo tenga coherencia y cohesión. Los datos consignados se obtuvieron teniendo como referencia la teoría, la percepción y las inferencias que se pueden realizar del contenido.

Este procedimiento se desarrolló para los cuatro episodios de la prueba piloto.

#### 4.4.2. Fase 2

En la segunda fase se seleccionó de forma aleatoria los episodios para el análisis. Para ello, se tomó como referencia la lista de los episodios de los *podcasts* elaborada en la fase 1. De El *podcast* de Marian Rojas, Psicología al desnudo y Enciende tu mente son ocho episodios de cada uno y, de Pensar de nuevo son cuatro episodios.

A continuación, se realizó los pasos detallados en la prueba piloto. El escuchar los episodios la primera vez, ayuda para tener un contexto general y es una aproximación a los elementos del lenguaje radiofónico y las características y la anatomía del *storytelling*. Esta etapa es enriquecedora para el análisis por lo que se pudo inferir.

La duración del análisis de cada episodio fue alrededor de dos horas. En total se analizó aproximadamente 9 horas y 55' 16". El detalle de los capítulos analizados se encuentra en el Anexo B.

#### 4.4.3. Fase 3

Finalmente, con la plantilla de análisis completa se escuchó nuevamente el episodio. Y, simultáneamente, se revisaban los datos consignados en la plantilla; especialmente los ejemplos entre comillas.

### 5. Resultados

Después de aplicar la plantilla de análisis a los 28 episodios de la muestra, se detallan los resultados obtenidos. Es importante reconocer que al no haber más investigaciones que hayan tratado directamente el tema, se basó en la información teórica, la experiencia y la percepción para el análisis.

**PI1:** ¿Cuáles son los elementos específicos del lenguaje radiofónico presentes en los *podcasts* de éxito sobre salud mental?

Los *podcasts* de éxito de salud mental hacen uso de los elementos del lenguaje radiofónico para enriquecer el mensaje. La voz es un elemento principal, la intensidad media registrada es de 74 dB. Por otro lado, la duración media es de 167 palabras por minuto. La media para el tono del hombre es de 109 Hz y del tono de la mujer es de 178 Hz (ver el Anexo C).

Con respecto al timbre, en los episodios analizados el timbre que predomina es el absoluto o neto que es timbre natural al hablar, en el caso del *podcast* Entiende tu mente los locutores en todos los episodios analizados hacen uso solo de este timbre. Sin

embargo, también destaca el timbre rotundo para transmitir énfasis o certeza en determinadas palabras o frases. Por ejemplo, en el *podcast* Psicología al Desnudo lo utilizan para transmitir certeza en esta frase: “Grave error, nadie conecta con la gente demasiado perfecta”, y en también para dar poder la afirmación: “Lo importante es aparentar confianza y seguridad para que los demás confíen en nosotros”. Por otro lado, en el *podcast* de Marian Rojas Estapé, se utiliza para dar énfasis a una declaración: “Vivimos enfadados con nuestro pasado, vivimos revelados contra lo que vivimos y con ello no somos capaces de superarnos para seguir adelante de la mejor manera posible”.

En menor medida también se utiliza el timbre brillante para aportar alegría y optimismo, como en esta frase del *podcast* Pensar de nuevo: “Sumerjémonos entonces en nuestra nueva misión, te pido que pongas tu propio cerebro para que podamos iniciar una vez más esta maravillosa aventura de pensar de nuevo...”, “Mente, ¿estás ahí?”. También el timbre opaco para resaltar tristeza como por ejemplo cuando Marian Rojas dice: “...está enferma del corazón, está enferma del alma”. Y, por último, el timbre apagado no se utiliza.

Otro elemento importante es la música, en todos los episodios se emplea la música narrativa para organizar el relato. Esta se puede identificar en la introducción, en la conclusión y para transitar entre las secciones dentro del episodio. En segundo lugar, se encuentra la música expresiva que ayuda a intensificar las emociones según lo que están comentando, en este ejemplo Marian Rojas lo utiliza para transmitir esperanza: “...y hace un tratamiento 360, un tratamiento integral todo ello acaba mejorando su cuerpo se resiente menos y su corazón y su mente se sienten aliviados”.

En relación con los efectos sonoros, el más utilizado es el narrativo. Por ejemplo, en el *podcast* de Psicología al Desnudo es empleado para dividir las clasificaciones o pasos cuando se van a detallar; en el episodio Bonus Track I para describir los pasos para reconocer el tipo de cansancio lo utilizan: “Punto número uno identificar tu tipo de cansancio (efecto)”. Esta variación ayuda a estructurar mejor la información. Así mismo, destaca el efecto sonoro funcional para caracterizar a un personaje como es el caso de la mente humana en el *podcast* Pensar de nuevo y, también, para diferenciar las voces de los pacientes o la de los locutores cuando hacen referencia a otra persona. Esto se observa en el caso del *podcast* Psicología al Desnudo y el de Marian Rojas Estapé, por ejemplo: “Llevo ya tres años viviendo en Inglaterra y ¿para qué? todavía no tengo papeles, tengo un trabajo mediocre en el que me pagan muy poco. Te juro que intento poner todo de mí Marina, pero no puedo”. Por último, están los efectos sonoros descriptivos o ambientales que apoyan acciones reales o complementan la narración. Estos se usan en segundo plano para acompañar la narración y situar mejor al oyente en el episodio.

El silencio es utilizado en dos de sus variaciones: narrativo y expresivo. El primero se usa en todos los episodios analizados, es la pausa natural que se hace al hablar. Y el silencio

expresivo se utiliza para interactuar con los oyentes invitándolos a pensar en un recuerdo, contestar una pregunta, pensar en lo que se dijo. Esta variación de silencio está en el *podcast* Entiende tu mente cuando en el episodio 25 de Apuntes de Psicología el locutor pregunta “¿Tú que dirías?” y deja un silencio del 11:53 a 11:57 para que respondan. También lo encontramos en el episodio T2 E5 de Psicología al Desnudo, cuando invitan a buscar un recuerdo según lo narrado y del minuto 8:35 a 8:37 hay un silencio para que el oyente piense en lo que le indican.

**PI2:** ¿Cómo se manifiestan las características específicas del *storytelling* en los *podcasts* de éxito sobre salud mental?

En los *podcasts* analizados, las características del *storytelling* están presentes en todos los episodios. En lo referente a la simplicidad, se transmite un solo mensaje en todo el episodio de forma simple y sencilla. Además, utilizan un lenguaje claro y común para explicar conceptos complejos. También evitan las palabras técnicas y, si las utilizan las explican inmediatamente y de forma breve. Al inicio del episodio, introducen el tema para que sepan de qué tratarán.

La sorpresa se diferencia por la inclusión de elementos inesperados en las historias o anécdotas narradas, revelaciones inesperadas o giros narrativos que desafían las expectativas del oyente. Por otro lado, agregan información no evidente y discuten sobre ideas ya concebidas que son incorrectas.

Luego, en la concreción se abordan los temas relacionados a la salud mental de forma específica. Cada episodio busca aportar un valor concreto o inmediato, se utilizan ejemplos tangibles y detallados que ilustran los puntos discutidos. Algunos motivan a la reflexión y otros indican ejercicios prácticos para conectar con el público.

Por otro lado, la verosimilitud se evidencia en cada episodio. Los locutores y entrevistados son profesionales o personas calificadas con respecto al tema que están tratando. Los testimonios de los oyentes en audio, las anécdotas de pacientes y las vivencias personales aportan credibilidad. Igualmente, que los estudios o experimentos científicos, estadísticas relevantes, recomendaciones de libros, películas u otra información que citan adecuadamente e invitan a los oyentes a indagar más en ello. Todo esto aporta confianza en la información proporcionada.

Finalmente, la emoción en los episodios se logra al mezclar cuidadosamente elementos que permiten generar una conexión con los oyentes. Al abordar temas sensibles y actuales como el estrés, el sufrimiento y el trauma, el miedo, la culpa, el fracaso y la ansiedad. Asimismo, al compartir experiencias personales íntimas, que son comunes o cercanas a los oyentes porque pueden pasarte a ti o a alguien de tu entorno. Y, a través de un discurso normal, simulando una conversación de iguales donde la expresión de las emociones es auténtica.

**PI3:** ¿Cómo se integran los elementos de la anatomía del *storytelling* en los *podcasts* de éxito sobre salud mental?

En los *podcasts* analizados, los elementos de la anatomía del *storytelling* se integran completamente en cada episodio. El tema aborda de manera clara un aspecto de la salud mental. Además, en los *podcasts* *Psicología al Desnudo* y *Entiende tu mente* los oyentes participan solicitando algunos temas que consideran relevantes por su impacto en el actual escenario postpandemia.

La trama en los episodios se evidencia a través de una narrativa coherente y ordenada. Se presenta un conflicto o situación relacionado con la salud mental, posterior a ello se enlaza con el porqué de la historia. Luego se detallan las causas, efectos o circunstancias, todo esto favorece a la comprensión y el procesamiento del contenido.

Las escenas obligatorias en los *podcasts* son puntos de anclaje para el desarrollo del episodio. Estas ayudan en la narrativa, sin ellas el episodio no sería el mismo a nivel narrativo y auditivo. En estos *podcasts*, las escenas obligatorias prioritarias son el testimonio de algún paciente u oyente, a partir del cual se empieza a desarrollar el tema a tratar. También se pueden identificar las historias personales del locutor, así como de su entorno cercano. Y, destacan estudios o experimentos realizados, personajes de libros o películas, autores de libros, personajes de la historia.

En los episodios analizados, la estructura hace uso del arco narrativo. Por ello, sigue un formato ordenado que incluye la introducción al tema, el desarrollo de este con intervenciones narrativas y testimoniales y; finalmente con las conclusiones que resumen los aprendizajes y brindan recomendaciones prácticas. Esta estructura permite transitar con facilidad en el contenido y aporta claridad y coherencia al mensaje. Por ejemplo, el *podcast* *Psicología al Desnudo* y *Entiende tu mente* al inicio mencionan los puntos que tratarán y al final especifican las conclusiones o enseñanzas que les gustaría que el oyente se llevara. En el caso del *podcast* de Marian Rojas Estapé y *Pensar de nuevo*, van desarrollando la estructura a través de preguntas que los hacen avanzar en el arco narrativo.

Por último, los personajes en los episodios son independientes. Los *podcasts* seleccionados no son dramatizados, por tanto, no hay personajes que evolucionen desde el inicio al final. Lo que sí tienen son pequeños personajes de las historias que van narrando y al ser cortas se muestra una faceta del personaje. Estos personajes permiten humanizar la información, construyendo empatía y muestran una perspectiva diferente del tema que están tratando.

**PI4:** ¿Cómo se aborda la temática a nivel de contenido en los *podcasts* de éxito sobre salud mental?

En los *podcasts* analizados, la temática sobre salud mental se aborda de forma simple, ordenada y concreta. El objetivo de cada episodio es que la temática aporte una parte teórica y, después, motive a la reflexión o acción sobre el tema a tratar. En el caso del *podcast* *Psicología al Desnudo y Entiende tu mente* siempre invitan a seguir profundizando en el tema, desde información que ellos puedan ofrecer en sus diferentes páginas o a través de recomendaciones y ejercicios. En el *podcast* de Marian Rojas Estapé hace referencia a profundizar en la lectura de sus libros, donde explica al detalle conceptos que trata en los episodios. Y, en el *podcast* *Pensar de nuevo* construyen el tema para ir reflexionando con ellos.

La participación de expertos añade profundidad al contenido, no solo por la información teórica explicada de forma coloquial sino porque ofrecen recomendaciones prácticas para manejar situaciones relacionadas a la salud mental.

Los temas son propuestos, en la mayoría de los casos, por los oyentes. A través de audios o comentarios, plantean una situación y piden un consejo o la explicación de este. A partir de eso, se desarrolla el tema y se trata de dar respuesta a la interrogante, pero siempre enfocándose en un solo tema. Por otro lado, buscan integrar diferentes perspectivas interdisciplinarias para presentar la información.

## 6. Discusión

Esta investigación se enfoca en el análisis del lenguaje, la estructura y el contenido, que contribuyen para que los *podcasts* de éxito sobre salud mental sean los más escuchados en el actual periodo postpandemia en Perú. A partir de los resultados se puede identificar la importancia de un uso adecuado de los elementos del lenguaje radiofónico. La expresividad, según Rodero & Soengas (2010, p. 153), se ve significativamente influenciada por la forma en que se manejan y utilizan los elementos del lenguaje radiofónico, lo cual incide de manera decisiva en la calidad de la comunicación y la credibilidad. La palabra, la música, los efectos sonoros y silencios son elementos (Rodero, 2011, p. 181) importantes del lenguaje radiofónico que aportan e influyen en la emisión del mensaje. El uso de un lenguaje sonoro adecuado aporta que el mensaje claro y comprensible.

La propuesta sonora de estos *podcasts* se caracteriza porque el elemento principal es la voz. Como afirma Rodero (2018, p. 84) la voz es el principal instrumento de comunicación humana; y en estos *podcasts* destaca por tener una intensidad y tono normal, y de duración pausada que recrea el ambiente de una conversación entre amigos. El timbre característico es el absoluto o neto que es el empleado normalmente para hablar, reforzando la idea de cercanía.

Por otro lado, la música ofrece oportunidades de expresión (Jiménez & Rodero, 2005, p. 92) siendo utilizada para destacar una función específica. En estos *podcasts* resaltan la expresiva que intensifica emociones. Con respecto a los efectos sonoros y el silencio, se emplean más de forma narrativa para ayudar a la organización y comprensión del episodio. Es decir, son elementos que se utilizan para que la narración sea lineal. Cabe resaltar, que al realizar el análisis de la prueba piloto se identificó que, al inicio, por ejemplo, el *podcast* de Psicología al Desnudo estaba enfocado en la voz prioritariamente. Después, en el periodo de la postpandemia covid - 19 implementó elementos como los efectos sonoros y la música para generar cercanía y que el mensaje pueda intensificar las emociones de los oyentes. Además, los otros *podcasts* ya habían adaptado todos esos elementos del lenguaje radiofónico en su propuesta sonora.

Con respecto al *storytelling*, este se utiliza para la narración de los episodios. Y, como explicaba Buster (2020, p. 24) lo más importante siempre es que relatan la historia de manera informal, como si fuera una conversación de amigos, destacando la intimidad, privacidad y cercanía que tienen esos momentos. Además, se apoyan en los efectos sonoros y la música. Cabe destacar que esto es una riqueza importante, porque el país atravesaba una situación muy delicada para la salud mental de las personas, había pasado un periodo sin socialización, y por lo tanto es un factor social de riesgo para la salud mental de las personas y se necesitaba contacto social, aunque sea indirecto. Así es como en estos *podcasts* el *storytelling* se adaptó para crear confianza, dar seguridad y diseñar un espacio libre donde las personas puedan expresarse, además de comprender y discutir sobre las emociones que experimentaron en el periodo de pandemia y postpandemia covid - 19.

Según la teoría de Lasswell los medios poseen una función social y la función pública de educar y entretener a la sociedad, concretamente de acompañarlos emocional y socialmente. Y el *podcast* es, como señala Orrantia (2022, p.35), un formato permite que la audiencia se desconecte del mundo para envolverse en él, creando un ambiente de intimidad, hasta llegar a habitarlo completamente. En este análisis, se evidencia cómo han adaptado los productores la propuesta sonora para crear espacios donde las se sintieran acompañadas y se desarrolle una relación parasocial.

## 7. Conclusiones

En esta investigación cualitativa se explora la anatomía del *podcast*: el lenguaje, la estructura y el contenido, que contribuyen para que los *podcasts* de éxito sobre salud mental sean los más escuchados en el actual periodo postpandemia en Perú. A través de un análisis de contenido de 28 episodios que cumplen con los criterios de selección de la muestra, se identifican los elementos del lenguaje radiofónico, las características y la anatomía del *storytelling* usadas y se explora la temática de los *podcasts* de salud mental

más escuchados en Spotify Perú 2023. La teoría utilizada es la teoría funcionalista – estructuralista de Harold Lasswell (1948), enfocada las funciones básicas de los medios y la organización del contenido y, además, tiene su evolución en la relación parasocial que vincula a la audiencia con personajes de los medios como si fuera una relación familiar o amical, como si hubiera una relación directa (Horton & Wohl, 2016).

Los resultados del análisis permiten concluir que los productores de *podcasts* de salud mental han adaptado notablemente el lenguaje radiofónico tradicional a un formato digital íntimo y accesible. La radio ha pasado por tres grandes fases: en un inicio fue la época de oro del radioteatro, después la crisis constante, el auge de información y la voz a través de formatos como debates y noticias y, por último, la adaptación a los nuevos medios y oportunidades. Hoy estos *podcasts* están retornando al radioteatro, a través de ritmos y producciones que son más económicas y con mayor calidad. Además, estos *podcasts* han conseguido cercanía, confianza, crear un espacio libre para expresarse y comprender las emociones en la postpandemia covid – 19 utilizando una estrategia sonora y narrativa que integra estratégicamente los elementos del lenguaje radiofónico y las características y anatomía del *storytelling*.

La estrategia sonora tiene como elemento principal a la voz. Esta puede definirse como cercana, de estilo determinando, con intensidad y tono normal y de una duración pausada; además esto permite que los episodios sean como conversaciones amicales o familiares, generando proximidad. Destacando el uso del timbre absoluto o neto y el rotundo.

En cuanto a los otros elementos del lenguaje radiofónico empleados, resalta la música de tipo narrativa para dar fluidez al contenido y la expresiva que refuerza las emociones. También, los efectos sonoros son utilizados para crear una atmósfera familiar e introducir más a los oyentes en el episodio. Entre ellos destacan los narrativos, los funcionales y los descriptivos o ambientales. Y, el silencio narrativo que son las pausas naturales, sin embargo, el silencio expresivo es utilizado para interactuar con el oyente o hacerlo pensar sobre algo concreto. Al integrarse adecuadamente todos los elementos del lenguaje radiofónico, el mensaje tiene cercanía y claridad.

Con respecto a las características y la anatomía del *storytelling*, la narrativa es lineal y tiene un solo mensaje durante todo el episodio. El relato sigue la estructura del arco narrativo, además para enriquecerlo presentan información menos predecible y sorprendente. Por otro lado, las escenas obligatorias son momentos cruciales para el desarrollo del episodio, además aportan empatía y claridad. También destacan el uso de metáforas y analogías empleadas para simplificar conceptos de psicología y salud mental, haciéndolos más comprensibles. Y, se distinguen porque suelen terminar con una conclusión reflexiva. Esta resume los puntos claves y ofrece reflexiones finales ayudando a consolidar el aprendizaje e invita a la introspección o acción.

En relación con la temática de los *podcasts* de salud mental, reflejan las preocupaciones y necesidades emergentes de los oyentes. Al pasar un periodo sin socialización y, por lo tanto, ser un factor de riesgo para la salud mental de las personas, se buscan opciones para sentir contacto social, aunque sea indirecto. Y, en este contexto, los *podcasts* crean una relación parasocial y presentan escenarios que simulan muy bien entornos cercanos como reuniones con amigos o personas que conocemos. Esta capacidad de respuesta demuestra flexibilidad y relevancia para abordar cuestiones actuales en un escenario cambiante.

## 8. Limitaciones y futuras líneas de investigación

En esta investigación se presentaron algunas limitaciones que se detallan a continuación:

- El soporte de la plataforma Spotify no brinda datos específicos o métricas sobre los *podcasts* o episodios.
- Algunos *podcasts* no tienen transcripción y, los que la tienen, no está correcta. Por lo tanto, no se puede utilizar como guía para los ejemplos de la plantilla de análisis.
- Este estudio es una investigación cualitativa y descriptiva, por lo tanto, los resultados no son generalizables. Además, no presentan ningún tipo de causalidad con el éxito de los *podcasts*; ni con los efectos positivos y/o negativos que hayan podido tener con los receptores.

Después de realizar la investigación, se identifican posibles líneas de investigación que pueden servir de guía para nuevos investigadores. Estas son:

- La investigación podría ampliarse a otros países, de esa forma se puede comparar la estructura, el lenguaje y el contenido de los *podcasts* de salud mental en diferentes contextos culturales. Esto ayudaría a identificar prácticas efectivas que trasciendan fronteras y adaptaciones necesarias para diversas audiencias y mercados.
- Otro aspecto es investigar el impacto psicológico del lenguaje radiofónico y los recursos de *storytelling* en la audiencia, específicamente en la salud mental. Es decir, investigaciones que midan el bienestar emocional y la percepción de apoyo psicológico en los oyentes. Esto proporcionaría *insights* valiosos sobre la efectividad terapéutica de estos *podcasts*.
- También, analizar cómo los *podcasts* de salud mental interactúan con otras plataformas digitales, para ampliar su alcance y fomentar la participación de la audiencia. Esto podría proporcionar una visión más completa de las estrategias de comunicación digital integradas.

- Las nuevas tecnologías y su integración en la producción de *podcasts*. En esta investigación se analizarían cómo estas innovaciones afectan los elementos del lenguaje radiofónico y los recursos del *storytelling*. Esto podría incluir el uso de la inteligencia artificial y otras herramientas digitales emergentes.

## 9. Implicaciones para el sector

Esta investigación ofrece importantes aportes para el ámbito de la comunicación digital. Especialmente en el lenguaje, la estructura y el contenido de los *podcasts*. Las implicaciones derivadas de este análisis son de relevancia para los profesionales del sector, tanto en la creación de contenido como en la estrategia de marketing digital. A continuación, se presentan algunas de las razones por las que estas aportaciones son útiles y aplicables de manera práctica:

En primer lugar, para la optimización del contenido. El análisis muestra detalladamente el uso de la riqueza narrativa ficcional clásica (lenguaje, estructura y contenido). Es decir, la identificación de los elementos del lenguaje radiofónico y los recursos de *storytelling* utilizados permite reconocer las estrategias narrativas empleadas. Esto proporciona una guía profesional práctica para los creadores de contenido y productores de *podcasts*, ayudándoles a desarrollar episodios más atractivos y relevantes para su audiencia en el actual ecosistema mediático.

En segundo lugar, los resultados del análisis realizado son una base que puede inspirar nuevas formas y formatos de contenido en el sector de la comunicación digital. La identificación de recursos innovadores del lenguaje radiofónico y el *storytelling*, puede impulsar la creatividad y la experimentación en la producción de *podcasts*. Esto permitirá mayor diversidad y calidad en la oferta de contenidos disponibles para los oyentes.

En tercer lugar, el conocer y comprender cómo los *podcasts* de éxito sobre salud mental en la plataforma de Spotify Perú estructuran sus historias y mensajes, ayuda para diseñar estrategias de *engagement*. Estas fomentarán una conexión más profunda con los oyentes. Las características y anatomía del *storytelling*, evidencian técnicas que generan mayor cercanía y pueden ser adoptadas por otros *podcasts* y programas de comunicación digital.

En cuarto lugar, la investigación puede ser utilizada en programas de formación y capacitación en el ecosistema digital. A través del análisis de estos *podcasts* considerados *benchmarks*, se contribuirá a elevar el nivel de profesionalismo y competencia en el sector.

En quinto lugar, los *insights* obtenidos sobre cómo se comunican temas de salud mental en los *podcasts*, pueden ser explotados por otras áreas de la comunicación de salud. Esto

es útil para campañas de salud pública, programas educativos y otras iniciativas que buscan informar y apoyar a la población en temas de salud mental.

Finalmente, en el campo de la salud mental, la postpandemia covid – 19 ha traído una serie de cambios en las rutinas e intereses de las personas. Esta investigación muestra como los *podcasts* han abordado estos temas y han ajustado su contenido para ser más relevantes en este nuevo contexto. Además, proporcionan un modelo para otros creadores de contenido que buscan adaptar sus mensajes a las circunstancias actuales.

En resumen, los aportes de esta investigación proporcionan herramientas y estrategias prácticas que pueden ser implementadas para mejorar la calidad y eficacia de la comunicación digital en diversos contextos, especialmente, en la comunicación digital.

## 10. Referencias finales

- Apirakvanalee, L. & Zhai, Y. (2022). An ideological square analysis of the podcast discourse in “Chinese Dreams” of the BBC World Service. *Critical Discourse Studies*, 20 (4), 379 – 395. <https://doi.org/10.1080/17405904.2022.2087702>
- Apirakvanalee, L. & Zhai, Y. (2023). Telling stories from the New Silk Road: A news discourse analysis of BBC’s podcast episodes on the Belt and Road Initiative. *Journalism*, 24 (11), 2551 – 2569. <https://doi.org/10.1177/14648849221107223>
- Balsebre, A. (2007). *El lenguaje radiofónico*. (5ª ed.). Cátedra
- Barbeito, M. L. & Perona, J.J. (2019). Comunicación organizacional en clave sonora: el caso de *Blink*, los podcasts de BBVA. *El profesional de la información*, 28 (5), 1 – 9. <https://doi.org/10.3145/epi.2019.sep.11>
- Berry, R. (2006). Will the iPod kill the radio star? Profiling podcasting as radio. *Convergence*, 12 (2), 143 – 162. <https://doi.org/10.1177/1354856506066522>
- Boersma, P. & Weenink, D. (14 de febrero de 2024). *Beginner’s manuals by others*. Praat: doing phonetics by computer. <https://www.fon.hum.uva.nl/praat/>
- Bonini, T. (2015). The ‘Second Age’ of Podcasting: reframing Podcasting as a New Digital Mass Medium. *Quaderns del CAC*, 18 (41), p. 21-30, <https://doi.org/10.34810/qcac41id405451>
- Brandwatch, & Cisneros Interactive. (2021). *Estudio sobre el consumo de Audio Digital 2021 Perú*. Recuperado en 08 de noviembre de 2023 de <https://iabperu.com/wp-content/uploads/2021/02/ESTUDIO-CONSUMO-DE-AUDIO-PERU-2021.pdf>
- Buster, B. (2020). *Storytelling: cómo contar tu historia para que el mundo quiera escucharla*. Koan.

- Camarero, E. (2023). *La nueva era del pódcast: claves y tendencias de la industria del podcasting y el arte de crear contenido en audio*. LID.
- Castelló, A. & Pino, C. (2019). *De la publicidad a la comunicación persuasiva integrada: estrategia y empatía*. ESIC Editorial.
- Cerqueira, L. (2019) "*Histórias reais sobre pessoas reais*": um estudo sobre as estratégias de storytelling do podcast "Projeto Humanos". [Tesis de Máster, Universidade Federal de Juiz de Fora]. <https://repositorio.ufjf.br/jspui/handle/ufjf/9965>
- Chuquipoma, E. (2019) *Análisis del lenguaje radiofónico en noticias locales de un podcast en una plataforma virtual, 2019*. [Tesis de Licenciatura, Universidad César Vallejo]. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/74168>
- Cóndor, J. (21 de mayo de 2019). Perú: 20% de usuarios de audio digital ya escucha podcast. *Gestión*. <https://gestion.pe/tendencias/20-usuarios-audio-digital-peru-escucha-podcast-267545-noticia/>
- El Peruano. (23 de abril de 2023). Salud mental: casos atendidos por Minsa se incrementaron en casi 20 % durante el 2022. *El Peruano*. <https://www.elperuano.pe/noticia/210845-salud-mental-casos-atendidos-por-minsa-se-incrementaron-en-casi-20-durante-el-2022#:~:text=Durante%20el%202021%20se%20reportaron,implicando%20un%20incremento%20del%2019.21%20%25>
- Gálvez, M. (2019) *Análisis del podcast Serial como principal exponente del podcasting narrativo*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas]. <http://hdl.handle.net/10757/650371>

- Garrido, F. & Rios, K. (2021) *Análisis de los componentes del Storytelling en el spot publicitario Salvemos a Ralph. Lima.2021*. [Tesis de Licenciatura, Universidad César Vallejo]. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/98711>
- Gastañadui, L. & La Torre, L. (2022) *Podcasting peruano: Análisis de contenido de los 10 primeros podcasts de Spotify, 2022*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Privada Antenor Orrego]. <https://hdl.handle.net/20.500.12759/10094>
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, M.P. (2014). *Metodología de la investigación*. McGrawHill.
- Holgado, A. (2019). *Radionautas: el lenguaje sonoro en la narrativa transmedia*. Crujía.
- Horton, D. & Wohl, R. (2016) Mass Communication and Para – Social Interaction: Observations on Intimacy at a Distance. *Psychiatry*, 19 (3), 215 – 229. <https://doi.org/10.1080/00332747.1956.11023049>
- Humaizi & Yusuf, M. (2024) Mood congruency in COVID – 19 podcast discourse: an interpersonal meaning analysis. *Multidisciplinary Science Journal*, 6 (9). <https://doi.org/10.31893/multiscience.2024163>
- Jiménez, S. & Rodero, E. (2005). La expresividad en los informativos radiofónicos. *Comunicación y Sociedad*, 18 (2), 83 – 107. <https://doi.org/10.15581/003.18.36319>
- Krippendorff, K. (2019). *Content analysis: An introduction to its methodology*. SAGE.
- Lamarre, G. (2019). *Storytelling como estrategia de comunicación: herramientas narrativas para comunicadores, creativos y emprendedores*. Editorial GG.

- Mantuano, K. (2021) *Análisis narrativo de elementos sonoros en entrevistas del medio digital La Posta: Programa El Castigo Divino*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Politécnica Salesiana Sede Quito]. <http://dspace.ups.edu.ec/handle/123456789/19621>
- Marqueta, D. (2023). *Podcasterismo. Un pódcast sobre el lenguaje sonoro* [Tesis de grado, Universitat Oberta de Catalunya]. <http://hdl.handle.net/10609/148887>
- McHugh, S. (2016) How podcasting is changing the audio storytelling genre. *The Radio Journal: International Studies in Broadcast and Audio Media*, 14(1), 65-82. [https://doi.org/10.1386/rjao.14.1.65\\_1](https://doi.org/10.1386/rjao.14.1.65_1)
- Méndez, M.I., Olivares, F. & Ruiz, M.J. (2023). Análisis de los programas de historia publicados en iVoox. Pódcast como herramienta de divulgación. *Ámbitos: Revista Internacional de Comunicación*, 60, 149-167. <https://hdl.handle.net/11441/145115>
- Ministerio de Salud. (2023, 7 de agosto) *Casi un millón de casos de salud mental atendidos en diversos establecimientos del Minsa*. [Nota de prensa]. <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/814543-casi-un-millon-de-casos-de-salud-mental-atendidos-en-diversos-establecimientos-del-minsa>
- Moragas, M. (2013). *Interpretar la comunicación: estudios sobre medios en América y Europa*. Editorial Gedisa. <https://elibro.net/es/ereader/uab/61142?page=5>
- National Storytelling Network. (s.f.). *What's storytelling*. <https://storynet.org/what-is-storytelling/>

- Olsman, E. & Rosaliene, I. (2024). Hope during Crises: A Thematic Analysis of a Podcast on Hope in Amsterdam during the COVID-19 Pandemic. *Religions*, 15 (5). <https://doi.org/10.3390/rel15050556>
- Orrantia, A. (2019). *Diez claves para contar buenas historias en podcast: o cómo producir contenidos en un entorno digital cambiante*. Editorial UOC.
- Orrantia, A. (2022). *¿Cómo habla tu marca en Podcast?: el audio en la estrategia de marketing digital de tu empresa*. ESIC Editorial.
- Pérez – Rufí, J., Expósito – Barea, M., Méndez, Pérez – Rufí, M. y Gómez – Pérez, F. (2023). Metodología de análisis del personaje en el podcast de ficción: estudio de caso. *ASRI. Arte y Sociedad. Revista de investigación en Arte y Humanidades Digitales*, 23, 30 - 46. <https://revistaasri.com/article/view/5814/6542>
- Podcaster@s. (2022). *Reporte EncuestaPod 2022*. [https://encuestapod.com/2022/Reporte EncuestaPod2022.pdf](https://encuestapod.com/2022/Reporte%20EncuestaPod2022.pdf)
- Ponce, B. & Rodero, E. (2017). Un nuevo lenguaje para un nuevo formato. Análisis del lenguaje sonoro en el podcasting de ficción mexicano. *Revista De La Asociación Española De Investigación De La Comunicación*, 4(7), 6-13. <https://doi.org/10.24137/raeic.4.7.2>
- Rodero, E. & Blanco, M. (2020). El papel de la radio en situaciones de crisis. Iniciativas en la pandemia del coronavirus. *index.comunicación*, 10 (3), 193-213. <http://hdl.handle.net/10115/17292>
- Rodero, E. & Soengas, X. (2010). *Ficción radiofónica: cómo contar una historia en la radio*. Instituto Radio Televisión Española.
- Rodero, E. (2003). *Locución radiofónica*. Instituto Oficial de Radio y Televisión.

Rodero, E. (2005). *Producción radiofónica*. Cátedra

Rodero, E. (2011). *Creación de programas de radio*. Editorial Síntesis.

Rodero, E. (2018). *El peso creciente de la voz y el sonido para comunicar en la era digital: el protagonismo de la oralidad*. Anuario AC/E de cultura digital 2018. Tendencias digitales para la cultura, pp. 80-94. Recuperado de: <https://www.accioncultural.es/media/2018/ebook/Anuario/6EmmaRodero.pdf>

Rodero, E. (2020). La radio: el medio que mejor se comporta en las crisis. Hábitos de escucha, consumo y percepción de los oyentes de radio durante el confinamiento por el Covid-19. *El profesional de la información*, 29 (3). <http://hdl.handle.net/10230/44567>

Romo, C. (1997) *El lenguaje seductor de la radio* [Congreso]. I Congreso Internacional de la Lengua Española. <https://congresosdelalengua.es/zacatecas/sesiones-plenarias/radio/romo.htm>

Ruiz, Á. (2023) *Análisis del podcast narrativo de no ficción en España*. [Tesis doctoral inédita] Universidad Complutense de Madrid.

Scolari, C. (2009) Transmedia storytelling: implicit consumers, narrative worlds, and branding in contemporary media production. *International Journal of Communication*, 3, 586 – 606. <http://hdl.handle.net/10230/25480>

Sellas, T. (2011). *El podcasting*. Editorial UOC.

Sierra, R. (1994). *Técnicas de Investigación Social: Teoría y Ejercicios*. Editorial Paraninfo.

Thomas, D.R. (2006). A general inductive approach for analyzing qualitative evaluation data. *American Journal of Evaluation*, 27 (2), 237 - 246.  
<https://doi.org/10.1177/1098214005283748>

## Anexos

### Anexo A. Prueba Piloto

Se realizó una prueba de la efectividad de la plantilla de análisis con el primer episodio, sin continuación, de cada uno de los *podcasts* seleccionados. A continuación se presentan los resultados:

#### PODCAST Nº 01

##### 1. Información general

###### a. Introducción

- Título del *podcast*: El podcast de Marian Rojas Estapé
- Fecha del episodio: 07 de setiembre de 2021
- Número de temporada: Primera
- Número de episodio: Primero
- Nombre del episodio: 1 x 01 Tu persona vitamina
- Presentador / es: Marian Rojas Estapé
- Enlace del episodio:  
[https://open.spotify.com/episode/50pbFDQobFwmLp3FMNmBgM?si=3A8a1WhWQJS\\_8SCxvH4Vyg](https://open.spotify.com/episode/50pbFDQobFwmLp3FMNmBgM?si=3A8a1WhWQJS_8SCxvH4Vyg)

###### b. Contexto General

- Tema del episodio: Episodio introductorio sobre el contenido en el libro Encuentra a tu persona vitamina: el dialogo interno, la influencia de la infancia, comprender el amor y el apego, relaciones tóxicas, la hormona oxitocina y las personas vitamina.
- Duración del episodio: 8 minutos y 32 segundos

##### 2. Análisis

###### 2.1. Elementos del lenguaje radiofónico

###### 2.1.1. La voz

- Intensidad: De 5:09 a 6:16 la intensidad es 69 dB. En este episodio la voz tiene una intensidad baja, que se percibe como normal. La intensidad baja se utiliza para crear un ambiente tranquilo.
- Duración: En el minuto 2:00 al 3:00 se contabilizó 187 palabras. La voz es pausada y se mantiene de forma lineal, tiene una actitud tranquila que permitiendo entender cada palabra.
- Tono: De 1:19 a 2:13 el tono es 191 Hz. El tono es agudo, es decir, tiene una voz fina que no lastima. Además, es tranquila y empatiza con los oyentes.
- Timbre: Tiene

Brillante: Lo utiliza en pocas frases, casi de manera imperceptible, pero hay un cambio en el timbre para generar optimismo: "... cuando uno se comprende se siente aliviado".

Opaco: En algunas frases, pero no son muchas. Básicamente en la siguiente es por frustración: "... me encontré con un muro, ese muro era la voz interior..." y, en la siguiente es de forma negativa "tu marido no te hace caso, has engordado, tu jefe es un impresentable ...".

Absoluto o neto: Al ser el tono natural lo emplea en la mayor parte del episodio.

Rotundo: En alguna frase lo utiliza para generar certeza: "Me decidí a investigar sobre cómo conseguir que la gente se sintiera cada día mejor".

###### 2.1.2. La música

En el episodio utiliza la música narrativa, para identificar el inicio y el final del episodio.

### 2.1.3. Los efectos sonoros

Expresivos: Los utiliza para caracterizar algunas partes donde relaciona la acción con una característica emocional: sonido de lluvia cuando habla de las personas tóxicas "...nos sube el cortisol y estas son las personas tóxicas ...". Efecto de alegría al hablar de personas vitamina: "...las personas vitaminas nos estimulan la oxitocina, esa hormona maravillosa de la que vamos a aprender ...".

Descriptivo o ambiental: Los utiliza porque ayudan a recrear y dar objetividad a ciertas frases. Por ejemplo, se escucha la sirena de una ambulancia cuando ella dice: "... todas las personas que hacían cosas raras o que tenían comportamientos distintos y raros eran enviados a hospitales donde muchas veces morían sin que nadie supiera nada de ellos".

También utiliza el sonido de máquinas de hospital para esta frase: "... mientras yo trabajaba en el hospital, me di cuenta que la mayor parte de los pacientes con los que yo trabajaba tenían también síntomas físicos ...".

Narrativos: En este episodio se utilizan estos efectos como cortinas para ayudar a dividir el relato. De esta forma se identifican como un cambio o giro en la temática.

### 2.1.4. El silencio

Narrativo: Lo utiliza en la mayoría del desarrollo del episodio, da tranquilidad. De esta manera, cuando se utilizan efectos generan mayor atención e impacto.

## 2.2. Características y anatomía del *storytelling*

### 2.2.1. Características del *storytelling*

- Simplicidad

La historia se desarrolla de manera simple y lineal, permitiendo que el episodio sea coherente y fácil de entender. Al ser un episodio introductorio, se abordan de manera precisa cada temática y bloque con un inicio y fin que se entrelaza con la otra parte. El final no es definitivo, crea el efecto que continúa y se enlaza al siguiente episodio.

- Sorpresa

El relato del episodio tiene perspectivas inesperadas, no es el típico. Los personajes se van mezclando, entrelazan historias de vida, frases comunes, aprendizajes e historia de sus pacientes. También menciona a su abuelo: "... mi abuelo fue psiquiatra y él revolucionó el mundo de la psiquiatría en ese momento sacando a los locos, entrecomillas locos, de los manicomios...". Después menciona a su padre: "... con sus libros, publicaciones, él llevó la psiquiatría a la calle..." y sobre ella dice: "... mientras yo trabajaba en el hospital me di cuenta que la mayor parte de los pacientes con los que yo trabajaba tenían también síntomas físicos...". Esto hace que el contenido sea original y relevante.

- Concreción

La historia aporta conocimiento científico, pero de manera fácil y ágil. Se utilizan términos médicos, pero de forma entendible. Es sencilla, no disfraza ideas, se siente como una conversación tranquila con una amiga experta en el tema que busca compartir sus conocimientos.

- Verosimilitud

La historia es creíble, además para darle validez se apoya en personajes de su vida como: su abuelo y su padre, ambos también psiquiatras que han contribuido al campo médico. También aporta datos desde su experiencia médica, sus publicaciones e investigaciones.

- Emoción

Los elementos utilizados tanto en recursos narrativos como auditivos logran un entorno cálido, como una conversación entre amigos que genera empatía y simpatía. Te transmite tranquilidad y familiaridad para escuchar los temas que aborda.

### 2.2.2. Anatomía del *storytelling*

- Tema:

El tema se ha estructurado en pequeñas secciones, las cuales son exploradas de manera clara y breve.

El desarrollo es lineal, se evita información imprecisa y que pueda distraer la idea principal que se desea transmitir.

- Trama

La trama se desarrolla respetando la estructura básica de: inicio, desarrollo y final. Al inicio, se presenta e identifica para generar una conexión con el oyente de quién es la persona que habla, después al ser el episodio introductorio resume los puntos clave que se tratarán a través de una línea de tiempo entre su abuelo, su padre y ella (una pequeña evolución del concepto y aportes a la forma de tratar de un psiquiatra y la evolución social). Luego contextualiza la información en este tiempo y lo que ella ha estudiado y aporta.

- Escenas obligatorias

Al ser un episodio introductorio con pequeñas secciones, estas se entrelazan y se hacen obligatorias porque le dan mayor coherencia y credibilidad al contenido.

- Estructura

El episodio hace uso de partes claramente identificables como: la exposición, cuando al inicio menciona sobre lo que hablará.

Ascenso, la historia va tomando forma cuando la enriquece con los aportes que su familia hace a la psiquiatría y el cambio de perspectiva en ese campo.

Crisis: cuando menciona sobre la voz interior y las personas tóxicas, después el cortisol y el daño que ocasiona y, finalmente, la resolución con las alternativas que propone y que este *podcast* ayudará para poder controlar cortisol y generar más oxitocina.

- Personajes

El episodio no está dramatizado, así que los personajes son los que ella va mencionando según necesita para argumentar o enriquecer la historia. Trata de describirlos brevemente y mencionar el aporte que tienen. Se basa más en contar lo que hicieron, dicen o hacen para que se comprenda la acción. Pero, a través de la narración, te identifica como el personaje principal receptor de su mensaje.

### **PODCAST N° 02**

#### **1. Información general**

##### **a. Introducción**

- Título del *podcast*: Psicología al Desnudo
- Fecha del episodio: 30 de junio de 2020
- Número de temporada: Primera
- Número de episodio: Primero
- Nombre del episodio: T1 E1 – Emociones al descubierto: qué función cumplen en nuestra vida.
- Presentador / es: Marina Mammoliti
- Enlace del episodio:  
<https://open.spotify.com/episode/7jS0y002cQhmxyNHs4ecDB?si=ECvtWwGyTpmE1aRsKs6sBA>

##### **b. Contexto General**

- Tema del episodio: En este episodio se habla sobre la función de las emociones en la vida de la persona y, también sobre las consecuencias si se deciden bloquearlas o reprimirlas.
- Duración del episodio: 21 minutos y 9 segundos

## 2. Análisis

### 2.1. Elementos del lenguaje radiofónico

#### 2.1.1. La voz

- Intensidad: De 1:07 a 2:07 la intensidad es 74 dB. En algunas ocasiones suele usar una intensidad alta para remarcar palabras, especialmente los verbos terminados en infinitivos como “expresar”, “reemplazar” y también algunas palabras (como las que llevan la LL) propio del acento argentino. Además, en el episodio utiliza una intensidad baja, pero de forma que es neutra o natural. Utiliza esta intensidad porque crea un ambiente de conversación amical sencilla.
- Duración: En el minuto 9:00 se contabilizó 150 palabras. Durante todo el episodio la voz es pausada, tiene una duración normal y se entiende claramente lo que dice. Esto hace que se perciba una actitud tranquila y serena.
- Tono: De 6:50 a 7:50 el tono es 200 Hz. El tono es agudo, lo cual permite crear un ambiente de familiar de conversación.
- Timbre: Tiene

Absoluto o neto: En el episodio utiliza un timbre neutro siempre, creando ese ambiente de conversación, confianza. Por ejemplo: “Bienvenidas y bienvenidos al primer episodio de Psicología al desnudo. Soy Marina Mammoliti y estoy muy contenta de estrenar este primer episodio y para comenzar con este *podcast* vamos a empezar con una temática que me apasiona y, que espero poder transmitirles con toda la pasión que me genere y que se entienda bien. Vamos a hablar hoy de las emociones”.

#### 2.1.2. La música

Narrativa: La utiliza como fondo en algunas partes del episodio, pero de manera casi imperceptible.

#### 2.1.3. Los efectos sonoros

Narrativos: Utiliza una cortina de introducción para el episodio. Para iniciar un subtema coloca una pequeña transición para generar un cambio.

#### 2.1.4. El silencio

Narrativo: Los silencios que utiliza son los que acompañan a la narración de forma natural para la construcción de su mensaje.

## 2.2. Características y anatomía del *storytelling*

### 2.2.1. Características del *storytelling*

- Simplicidad

La historia es simple, utiliza términos y palabras coloquiales haciéndola entendible y sencilla. También hace uso de situaciones comunes que generan afinidad.

El final es un cierre general, quizás podría haberse relacionado más con la introducción reforzando términos: “...en tanto no nos permitamos expresar o sentir alguna de estas emociones tampoco vamos a contar con las funciones asociadas a ellas...”

- Sorpresa

El relato no tiene giros inesperados que denotan sorpresa. Sin embargo, tiene frases del contenido que aportan originalidad que te hacen pensar: “...el niño ya ni siquiera siente...”, “...el niño ... ni siquiera es capaz de sentir la emoción”, “Entonces el niño se anestesia completamente de sentir o experimentar la tristeza”.

- Concreción

La historia aporta ejemplos concretos, comunes y fáciles de entender sobre situaciones psicológicas: "... se prohíben las emociones displacenteras, que generalmente son las más prohibidas no por las personas hacia los niños, sino que muchas veces también vemos que se les prohíben la alegría o incluso el amor...". Esto genera una conexión directa con el público, facilitando la comprensión inmediata de los planteamientos y haciendo que la información sea fácil de recordar.

- Verosimilitud

La coherencia de la historia se presenta en todo el episodio. Para abordar el tema se explica desde la niñez, adolescencia y adultez. En cada faceta detalla situaciones comunes, establece preguntas que va resolviendo y, puedes sentirte identificado, por ejemplo: "... ¿qué pasó en tu infancia con estas emociones? es decir ¿cómo fueron tratadas?...". "Las emociones se van acumulando hasta que en algún momento tanta acumulación de emoción tiene que encontrar la vía de escape", "...vieron esas personas que nunca contactan con el enojo ... de repente un día por un hecho cotidiano (...) tienen una reacción sumamente desproporcionada", "...la persona fue al quiosco y el quiosquero le dio mal el vuelto y la persona le grita desproporcionadamente...". Estas situaciones cotidianas aportan credibilidad, porque son situaciones conocidas o que podrían pasarnos.

- Emoción

El episodio permite que se genere empatía y comprensión, porque son anécdotas que han pasado o hemos escuchado, se siente un relato cercado. Te lleva a pensar y al identificarte con las situaciones genera reflexión y conexión con el relato, por ejemplo: "... acumulo, acumulo, acumulo, me lleno y exploto. Entonces ahí el nivel de la emoción baja a cero y después vuelvo a acumular. Acumulo, acumulo, acumulo, me lleno y exploto otra vez la emoción baja y es como un ciclo que se retroalimenta", "... quien acumula mucho miedo, miedo, miedo, miedo vemos una fobia...". Estas expresiones generan cercanía e identificación.

### 2.2.2. Anatomía del *storytelling*

- Tema

El tema se transmite con información clara y cercana, se refuerza con situaciones concretas de la vida cotidiana. Se trata de situar el contenido en el contexto, por ejemplo: "... vamos a hablar hoy de las emociones, qué funciones tienen las emociones para las personas y por qué son tan importante conocerlas para nuestro día a día", "Empecemos hablando de las emociones displacenteras ...".

El tema se resuelve sin abarcar información que pueda generar confusiones, explicando sobre las emociones y lo que genera el expresarlas y reprimirlas. Además, trabaja el aspecto de lo que pasa cuando se respeta y expresa una emoción y cuando no.

- Trama

La historia se relaciona de forma secuencial siguiendo la estructura de inicio, desarrollo y final. Algunas de esas partes las marca con palabras como "...para comenzar", "Resumiendo y para terminar el episodio...".

- Escenas obligatorias

La integración de los elementos y escenas del episodio se entrelazan adecuadamente. Se utiliza siempre "un niño o niña", "quiosquero", "tú" y van girando de tal forma que, aunque no mencione un nombre, sigues la secuencia.

Con respecto a la información, al inicio menciona una clasificación: "Vamos a tomar hoy la clasificación de las seis emociones primarias ...solemos dividir las en placenteras y displacenteras que no es lo mismo que positivas y negativas.", aquí se crea un lazo entre esa clasificación que logra desarrollar y que ambas son importantes y obligatorias para cumplir con lo que indica que va a tratar en este episodio.

- Estructura

La estructura es clara, inicia con una bienvenida por ser el primer episodio, una breve introducción del tema y lo hablarán, presentación de ella y el *podcast*, el desarrollo de la información y las conclusiones. Sin embargo, al inicio menciona que hablará de las emociones placenteras y displacenteras (que son seis) pero se enfoca más durante el episodio en tratar las displacenteras. Y, de alguna manera, no las aborda de forma tan explícita y extensa como las otras.

- Personajes

Al no ser un episodio dramatizado, los personajes son los que va contando en situaciones específicas: madre, padre, adulto, quiosquero, tú, etc. Sabe usarlos adecuadamente para que de acuerdo con la etapa en la que se encuentran sean las experiencias reales. Al ser un diálogo, muchas veces te habla a ti para que seas el personaje o uno más de la historia, como: “Si yo como madre, por ejemplo, soy hiper prohibitiva de la tristeza...”.

### **PODCAST N° 03**

#### **1. Información general**

##### **a. Introducción**

- Título del *podcast*: Entiende tu mente
- Fecha del episodio: 03 de mayo de 2017
- Número de temporada: Primera
- Número de episodio: Tercero
- Nombre del episodio: Asertividad, algo más que saber decir NO – Podcast 03
- Presentador / es: Molo Cebrián, el psicólogo Luis Muiño y la coach Mónica González.
- Enlace del episodio:  
<https://open.spotify.com/episode/5b17q8dfxs3PHwOLmAntbF?si=zOa9Meh8QI6YMhfSCNTzOA>

##### **b. Contexto General**

- Tema del episodio: La asertividad, es abordada no desde el enfoque usual de aprender a decir que no sino a valorar diferentes aspectos como la autoestima, sumisión, obligación y la negociación asertiva.
- Duración del episodio: 17 minutos y 14 segundos

#### **2. Análisis**

##### **2.1. Elementos del lenguaje radiofónico**

###### **2.1.1. La voz**

- Intensidad: En la participación de Molo, de 4:43 a 8:16 la intensidad es 71 dB; para Luis de 2:33 a 3:35 es 69 dB y para Esther es 71 dB de 3:41 a 4:41. La intensidad de la voz es baja. Además, es normal en cada uno de los participantes y usual en una conversación.
- Duración: En el minuto 4:40 al 5:40 se contabilizó 184 palabras. Cada uno se expresa con una duración pausada, normal que permite entender cada una de las palabras que hablan y se crea un ambiente de conversación coloquial.
- Tono: En la participación de Molo, de 8:40 a 9:14 el tono es 129 Hz, para Luis de 5:34 a 6:35 es 113 Hz y para Esther es 199 Hz de 10:47 a 11:53. Agudo: Molo y Mónica tienen un tono agudo, no es lo demasiado agudo para lastimar. Grave: Luis tiene un tono más grave, que no incomoda solo que hace contraste con los otros participantes.
- Timbre: Tiene

**Absoluto o neto:** Es el que se usa durante el episodio, al ser una conversación tan tranquila que fluye y mantiene ese tono durante todo el tiempo en todos los participantes.

**Rotundo:** Cuando Luis responde preguntas con un “Sí”, utiliza un timbre rotundo que implica certeza. Además, en algunas frases utiliza el timbre rotundo en algunas palabras. Como parte de su forma de expresarse.

### 2.1.2. La música

Narrativa: En este episodio se utiliza la música narrativa, que se puede identificar al inicio y al final y es características de estos momentos. También en algunas partes del episodio se escucha en segundo plano. La música narrativa es la que se utiliza para transitar frecuentemente entre el episodio.

### 2.1.3. Los efectos sonoros

Narrativos: Al inicio se utiliza para acompañar a la introducción del tema, después para la cortina introductoria. Este efecto de sonido acompaña en el fondo y se prolonga, pero va decreciendo hasta desaparecer. Antes de concluir el episodio colocan el efecto final que se repite mientras termina el episodio, se junta con la cortina de salida y el avance que da sobre el tema a tratar en el siguiente episodio.

### 2.1.4. El silencio

Narrativo: Lo utilizan de forma natural como parte de su forma de hablar, para comprender los mensajes durante todo el episodio, da tranquilidad.

## 2.2. Características y anatomía del *storytelling*

### 2.2.1. Características del *storytelling*

- Simplicidad

El episodio es una conversación dirigida por Molo, en la cual plantea preguntas (“... ¿Qué es esto de la asertividad?”), cuenta algún caso (“...os voy a poner en un caso, en una tesitura ...”), repregunta o comenta en base a las respuestas que dan. Así que se desarrolla de forma lineal, usando términos sencillos y fáciles de comprender.

- Sorpresa

El episodio se desarrolla como una conversación cotidiana, por ello no se presentan giros inesperados para sorprender. Pero sí aborda una perspectiva que tiene aspectos originales para enfocar la asertividad desde una mirada distinta. Por ejemplo: “... la asertividad ... es un respeto a nosotros mismos y al que está al frente...”, “... hay que pensar si cuando decimos sí a otros sin querer nos estamos diciendo no a nosotros...”.

- Concreción

El episodio aborda información precisa, al inicio menciona “Hablamos hoy de un tema que mucha gente quería que lo tratásemos que es el famoso tema de la asertividad...” al decir famoso y reconocer que se ha hablado mucho de él, aborda otros aspectos como: concepto de asertividad, autoestima, sumisión, obligación y negociación asertiva. A través de ese contenido aporta un contenido de valor y lo hace recordable.

- Verosimilitud

El episodio muestra información coherente respecto al tema, evita caer en lo cotidiano. Da credibilidad porque son profesionales en salud mental hablando del tema, también menciona que “puedes conocerles mejor en entiende tu mente punto info”. Además, en esa plataforma encuentras que tienen una comunidad en internet que va creciendo y amplían su contenido.

- Emoción

Los elementos utilizados tanto en recursos narrativos como auditivos logran un entorno cálido, como una conversación entre amigos que genera empatía y simpatía. Te transmite tranquilidad y familiaridad para escuchar los temas que aborda. Frases como: “...esto cómo me va a aislar”, “... el no asumirlas no significa que al otro le estés dañando o te tengan que rechazar...”, “... ¿qué es hacer daño? ...” genera reflexión y que el receptor conecte con sus emociones.

### 2.2.2. Anatomía del *storytelling*

- Tema

El tema se ha estructurado en una conversación, por lo tanto, existen pequeñas secciones las cuales son exploradas de manera clara y breve. Entre preguntas, respuestas y aportaciones de todos construyen un desarrollo lineal del tema y, evitan información imprecisa que pueda distraer y separarse de la idea principal que se desea transmitir.

- Trama

La historia del episodio se desarrolla de forma ordenada. Al inicio se plantea el qué de la historia: "... qué es esto de la asertividad ...", luego se abordan diferentes aspectos que deben ser contemplados: "...supone muchas veces respetarnos a nosotros mismos...", se entrelaza con una historia que puede ser común para las personas y, termina resaltando el aporte que ofrece a tu vida el ser asertivo: "...decir lo que tú quieres. De hecho, es fascinante en terapia la sensación de liberación que tienen las personas cuando lo consiguen manifestar ...".

- Escenas obligatorias

En este episodio se puede reconocer dos escenas obligatorias: "... ¿Qué es esto de la asertividad?" y "... yo tengo una compañera de trabajo que siempre me pide los viernes que le cubra un hueco y que haga trabajo suyo porque ella tiene que irse con sus hijos y como yo no tengo hijos me quedo trabajando ...", porque con ellas se desarrolla la historia, se complementa con aspectos y se va construyendo una conversación ágil y fluida que le dan coherencia a la historia.

- Estructura

La estructura que utiliza la conversación durante el episodio facilita la comprensión del tema. Inicia con la bienvenida, la entrada al tema, entrada al *podcast*, conceptualización de la asertividad, aspectos que influyen en la asertividad y, luego una discusión que se basa en la diferencia de hacer un favor y que sea una obligación, para llegar a la negociación asertiva. Finalmente, se concluye con que la correcta asertividad es "... la sensación de liberación que tienen las personas...". El cierre del episodio y también una cortina final que incluye el avance del próximo episodio.

- Personajes

Al ser una conversación y no una dramatización no tiene personajes específicos. Sin embargo, la amiga en la que se basa el caso que comentan y su situación son personajes: "...yo tengo una amiga ... me ha dicho yo tengo una compañera de trabajo que siempre me pide ...". En paralelo, durante el diálogo el receptor del mensaje es un personaje que recibe información con el fin de que entienda mejor su mente y que no pasan las cosas como suele imaginarlas: "... nada de lo que te habías imaginado (...) no no".

### **PODCAST N° 04**

#### **1. Información general**

##### **a. Introducción**

- Título del *podcast*: Pensar de nuevo
- Fecha del episodio: 14 de julio de 2021
- Número de temporada: Primera
- Número de episodio: Primero
- Nombre del episodio: Miedo
- Presentador / es: Facundo Manes
- Enlace del episodio:  
<https://open.spotify.com/episode/6H0SNwsRg133KxySTIzWIC?si=HdIttjvbSqmHHRWou52AWQ>

##### **b. Contexto General**

- Tema del episodio: El miedo, desde la perspectiva del cerebro humano. Identificar al miedo como un estado emocional inherente desde siempre en el ser humano, generado usualmente por la sensación de peligro. El miedo debe equilibrarse para que no paralice, pero no puede eliminarse completamente porque tiene un papel importante en la vida.
- Duración del episodio: 25 minutos y 09 segundos

## 2. Análisis

### 2.1. Elementos del lenguaje radiofónico

#### 2.1.1. La voz

- Intensidad: En la participación de Facundo, de 1:06 a 2:06 la intensidad es 73 dB; para la mente de 2:49 a 3:06 es 73 dB. La voz tiene una intensidad baja. Es decir, que se puede percibir como natural, adecuada para la narración que realiza.
- Duración: En el minuto seleccionado se contabilizó 154 palabras. La duración es pausada, permite una adecuada vocalización de las palabras y se entienden las frases y el contenido.
- Tono: En la participación de Facundo de 8:36 a 9:36 el tono es 124 Hz; para la mente de 17:51 a 18:00 es 143 Hz. La voz de la Mente es de una mujer, a pesar de tener un efecto es aguda. Facundo tiene un tono grave, que hace un contraste con la voz de la mente. En algunas partes del episodio se utiliza un efecto para que la voz sea más grave o para que sea más aguda: "...lo hacemos con nuestro cerebro...".
- Timbre: Tiene

Brillante: Lo utiliza para aportar alegría ("Gracias mente por acompañarnos", "... No, no tienen el mismo nombre, pero son cosas distintas") y, también entusiasmo u optimismo ("¿Preparado, preparada?").

Absoluto o neto: El que utiliza durante el episodio y se reconoce en la mayoría de las frases: "En estos tiempos de pandemia, los seres humanos estamos atravesando una situación extraordinaria".

Rotundo: Lo utiliza para generar certeza ("...quien comprende mejor su cerebro lo usa mejor") y energía ("Hasta tomar las decisiones más complejas, lo hacemos con nuestro cerebro").

#### 2.1.2. La música

La música es expresiva y se relaciona con lo que están diciendo, durante el episodio se trata el miedo desde diferentes aspectos: suspenso, emoción, formas de controlarlo, entre otros. Estos subtemas llevan una música que refuerza lo que se dice y se conecta con las sensaciones como: miedo, entusiasmo, suspenso, etc.

#### 2.1.3. Los efectos sonoros

Funcionales: El efecto que aplican para modificar la voz de la mente humana, porque permite su caracterización como personaje en el episodio.

Expresivos: El episodio tiene muchos efectos con los cuales van potenciando las emociones según la frase o subtema. Algunos son latidos lentos como cuando tienen miedo, efectos que se quedan en segundo plano de sonidos tristes, evocan a pensar, etc.

Descriptivo o ambiental: Durante el episodio se usan estos sonidos para enriquecer el relato, por ejemplo: "¿Algún voluntario o voluntaria que nos done un poco de su miedo? ... Estamos presenciando el miedo de..." se escucha gritos que son producto de un terremoto. También como dice "...los animales salvajes..." ponen un aterrador rugido de un león; "...crees que tantas alarmas y sonidos..." y durante esa frase se escuchan muchas alarmas sonar. Además, usa recursos conocidos que aportan credibilidad como el audio característico de la escena de la ducha de la película Psicosis que genera suspenso y ansiedad.

Narrativos: Acompañan la estructura del episodio, en la introducción y al final del episodio. Ambos efectos se prolongan hasta y se enlazan a los siguientes según la construcción del episodio.

#### 2.1.4. El silencio

Narrativo: Es usado durante todo el episodio, aportando fluidez y transiciones naturales en el relato.

## 2.2. Características y anatomía del *storytelling*

### 2.2.1. Características del *storytelling*

- Simplicidad

La historia es simple y se desarrolla de forma lineal. Al inicio, Facundo establece tres preguntas que desarrolla en el episodio: "... Te propongo que veamos en detalle en este capítulo ¿qué es el miedo?, ¿para qué sirve?, y si es posible manejarlo...". Así facilita la comprensión del episodio.

- Sorpresa

El contenido tiene matices de sorpresa. Por ejemplo, al inicio se indica que se hablará de la mente humana y van a empezar, cuando una voz interrumpe: "¿Hola facundo?, ¿hola? ¿Facundo?... ¡Perdón!... estaba olvidando de presentarles a nuestra principal colaboradora para esta aventura. Ella es la mente humana".

Luego, en esta frase: "¿Algún voluntario o voluntaria que nos done un poco de su miedo?", se genera expectativa y, luego con esta afirmación "...sin embargo, hay quienes disfrutan el miedo y hasta pagan una entrada de cine para sentirlo como en ... Psicosis...".

- Concreción

La historia aporta conceptos científicos de manera clara, utiliza las situaciones reales, referencias del cine, situaciones cotidianas para apoyarse en ellas y desarrollar conceptos.

- Verosimilitud

En el episodio existe credibilidad y coherencia. Por ejemplo, hace uso de un testimonio: "Estamos presenciando el miedo de nuestra voluntaria Aránzazu Núñez, una mexicana que todavía siente terror cada vez que recuerda el terremoto de 7.1 en la escala Richter el 19/09/2017. Escuchemos ese recuerdo que aún la aterroriza...", también de términos médicos, de sonidos de resúmenes de noticias, de referencias de películas. Todo eso contribuye a que la historia sea creíble y coherente durante su desarrollo.

- Emoción

El episodio mezcla los elementos para empatizar, a través de situaciones cotidianas y preguntas para reflexionar como: "¿Qué hubiera pasado si en lugar de miedo hubiera sentido alegría? ¿Y si hubiera quedado bailando, en vez de protegerse? Mientras todo el edificio caía sobre su cabeza".

Además, a través de frases que pueden ser cotidianas y generan curiosidad: "Si no hubiésemos tenido ese límite del miedo, cualquier cosa, por más arriesgada que fuera, la haríamos sin ningún problema. Y muy probablemente, alguna saldría mal, muy mal. Si no tuviéramos miedo y nos dieron las ganas, podíamos caminar por la cornisa de un edificio sólo para divertirnos. ¿O podríamos manejar un auto a 200 km/h sin temer estrellarnos? Si no tuviéramos miedo, meteríamos la mano adentro de la boca del lobo mucho más seguido".

### 2.2.2. Anatomía del *storytelling*

- Tema

El tema se expone de manera clara, se basa en el miedo desde la visión de la mente humana y se van clarificando temas. El uso de términos médicos y explicaciones científicas sencillas enriquece el tema. Por ejemplo: "Pero si llevamos nuestro mano justo por encima de nuestras orejas. Ahí tenemos los lóbulos temporales" y "Hay un pequeñísimo órgano, un núcleo de neuronas con forma de almendra. A esto se le llama Amígdala...".

- Trama

Al inicio del episodio se plantean tres preguntas para abordar el contenido. Estas preguntas se responden de manera secuencial, también agregan ejemplos y situaciones que aportan más información: “¿Por ejemplo, sabías que el miedo se relaciona con una parte muy específica de nuestro cerebro que se llama Amígdala? Se trata de la misma amígdala que está en nuestra garganta. No, no tienen el mismo nombre, pero son cosas distintas.”

- Escenas obligatorias

El episodio integra adecuadamente los elementos. La participación de la mente humana es una parte obligatoria porque la historia no sería igual, porque hace preguntas que permite profundizar más en el tema.

Además, el testimonio sobre el terremoto es importante porque fue un evento muy recordado en Latinoamérica y este acontecimiento es recurrente.

- Estructura

La estructura se presenta al inicio del episodio, a través de las tres preguntas que intentarán resolver. Tiene una secuencia lineal y coherente que facilita la comprensión de la información. Inicia con una introducción, desarrolla el tema y concluye: “... el miedo es una emoción negativa. Pero es indispensable para que podamos cuidarnos.

- Personajes

La mente humana es el personaje y se caracteriza por aportar datos e información. Ayuda a plantear la estructura temática y, a plantear los conceptos fundamentales que se deben recordar.

El personaje no actúa como una entrevistada sino como parte de la conversación, muestra su curiosidad y ganas de aprender sobre el tema.

## **Anexo B. Análisis de los episodios de la muestra**

A continuación se presenta el análisis de los 28 episodios que conforman la muestra. El orden es el siguiente: El podcast de Marian Rojas Estapé, Psicología al desnudo, Entiende tu mente y Pensar de nuevo.

### **1. Episodios de El podcast de Marian Rojas Estapé**

#### **PODCAST N° 01**

##### **1. Información general**

###### **a. Introducción**

- Título del *podcast*: El podcast de Marian Rojas Estapé
- Fecha del episodio: 04 de octubre de 2021
- Número de temporada: Primera
- Número de episodio: Segundo
- Nombre del episodio: 1 x 02 La oxitocina
- Presentador / es: Marian Rojas Estapé
- Enlace del episodio:  
<https://open.spotify.com/episode/0SgVGMiy62zAnFf1P2iTMU?si=T6Jq6V1WRN2VI6fHal8q4g>

###### **b. Contexto General**

- Tema del episodio: El tema principal del episodio es la oxitocina y la forma de estimularla. De forma contraria al cortisol, la oxitocina ayuda al ser humano brindándole tranquilidad. El buen funcionamiento de la oxitocina ayudará para no intoxicarse de cortisol.
- Duración del episodio: 9 minutos y 20 segundos

## 2. Análisis

### 2.1. Elementos del lenguaje radiofónico

#### 2.1.1. La voz

- Intensidad: De 6:23 a 7:23 la intensidad es 68 dB. La intensidad es baja, es decir, la normal o neutra. Mantiene siempre la misma intensidad para crear un ambiente de serenidad, como una conversación entre amigos.
- Duración: En el minuto 5:49 a 6:49 se contabilizó 201 palabras. Durante todo el episodio utiliza una voz pausada y tranquila. Las palabras se entienden claramente porque vocaliza bien.
- Tono: De 3:03 a 4:04 el tono es 206 Hz. El tono es agudo. No es demasiado agudo como para lastimar.
- Timbre: Tiene

Absoluto o neto: En este episodio utiliza principalmente el tono absoluto o neto. El cual va bien porque encaja perfectamente con la música y los efectos que utiliza.

Rotundo: Utiliza este timbre para generar certeza: “Yo estudié en la carrera, que la función de la oxitocina era fundamentalmente en el momento del parto porque es la que potencia las contracciones y en la lactancia. Mis conocimientos quedaban allí ...” y también “Me Subí al coche y como si yo fuera alguien, un superhéroe o alguien de una película de acción, arranqué y salí del aparcamiento a toda velocidad.”

#### 2.1.2. La música

En el episodio utiliza las siguientes variaciones de música:

Expresiva: La utiliza para potenciar las partes del relato. Por ejemplo, cuando menciona situaciones de temor, angustia, desesperación. Por ejemplo: “La ansiedad se apoderó de mí, me pegó un grito y me dijo dame las llaves, dame el móvil, dame el dinero. Empecé a angustiarme.”

Narrativa: La utiliza para dividir el relato, hacer la transición entre cada parte de acuerdo con lo que crea conveniente.

#### 2.1.3. Los efectos sonoros

Descriptivos o ambientales: Son los efectos que permiten aportar objetividad y dinamismo a las frases. Por ejemplo: el sonido de arrancar un coche cuando ella dice: “Cogí mi coche pequeño.”. También el sonido del intermitente para aparcar el coche y cerrar la puerta del auto: “Aparqué en un parquin de la zona centro” y continúa con el cierre de la puerta del hotel cuando dice: “... y subí al hotel...”. Además, utiliza el sonido de los pasos acelerado cuando dice: “Empecé a acelerar el paso...”.

#### 2.1.4. El silencio

Narrativo: El silencio narrativo es el que utiliza durante todo el episodio. Es el que se utiliza normalmente al hablar, ayuda para generar tranquilidad en la locución.

## 2.2. Características y anatomía del *storytelling*

### 2.2.1. Características del *storytelling*

- Simplicidad

El episodio se desarrolla con una narración sencilla, hace uso de frases y situaciones que generan empatía. Los conceptos, explicaciones o información importante las relata como parte de la experiencia o lo que conoce. Además, divide el episodio en secciones que construye a través de un inicio y cierre. La parte final del episodio es como un consejo o recomendación, que concluye con un *call to action*.

- Sorpresa:

El episodio propone algunas situaciones que generan sorpresa, por ejemplo: “Me subí al coche y como si yo fuera alguien, un superhéroe o alguien de una película de acción, arranqué y salí del aparcamiento a toda velocidad”, “... Y yo, con una paz completamente inexplicable, le empecé a decir, pues mira, estaba yo en el parquin y ...”, “Yo estaba súper calmada y no era normal ese pico de cortisol debería haberme durado al menos unas 2 horas en el cerebro y en el organismo.”. Por último: “Esos mecanismos bioquímicos en cierto modo justifican el egoísmo que solemos tener las personas en las situaciones límite, en las situaciones de alerta o de amenaza.”

Estas situaciones inesperadas aportan frescura y originalidad al episodio, además de generar expectativa a lo que sucede.

- Concreción

Los conceptos claves que usa para el tema de la oxitocina se abordan de manera fácil. Son sencillos de entender, la locutora se encarga de repetirlos lo suficiente para que se tenga noción de ellos y, también, se aportan datos e información médica relevante.

- Verosimilitud

El episodio aporta experiencias personales que son cercanas y enriquecen el desarrollo del tema. Además, aporta coherencia y credibilidad porque ofrece detalles como: “... que la función de la oxitocina era fundamentalmente en el momento del parto porque es la que potencia las contracciones y en la lactancia mis conocimientos quedaban allí hasta que un día me sucedió una anécdota que me cambió en muchísimos aspectos” y “Este ha sido una de mis investigaciones de los dos últimos años, entender cómo funciona la oxitocina...”. Con esas frases muestra la vulnerabilidad de no haber conocido antes esto y, luego hace énfasis en los estudios realizados para conocer mejor el tema que plantea.

- Emoción

Durante todo el episodio se genera un ambiente cálido que permite que exista empatía, comprensión y conexión emocional.

Por ejemplo, al utilizar frases que hablan a un tú como esta: “Si eres capaz de entender este mecanismo de la mente vas a poder interpretar mucho mejor lo que te sucede en la vida. Las personas que viven preocupadas, estresadas por motivos profesionales, económicos, personales o de salud, o viven paralizadas por el miedo, por la incertidumbre, bloquean la secreción de oxitocina y, por lo tanto, son incapaces de empatizar.” Plantea una situación cercana que es familiar a quien recibe el mensaje.

### **2.2.2. Anatomía del storytelling**

- Tema

El tema se desarrolla a través de una estructura clara, breve y precisa. Se establece una línea de desarrollo en secciones. Las cuales se diferencian al escuchar el episodio. El tema puede comprenderse desde la asociación de la información técnica con experiencias reales.

- Trama

La historia se desarrolla teniendo en cuenta la estructura. Al inicio, describe una situación común a cualquier experiencia personal. Durante el desarrollo agrega datos informativos, afirmaciones, conceptos teóricos enlazados siempre a experiencias o situaciones. Finaliza con algunas recomendaciones y, como parte del episodio, invita a que realices una acción. La cual la expresa en forma de invitación, pero positiva.

- Escenas obligatorias

Las escenas obligatorias están representadas por las experiencias que cuenta. Es decir, con ellas ayuda a crear la atmósfera adecuada para transmitir el contenido. Sin ellas, la historia no sería la misma porque se sentiría como vacía. Además, aporta cercanía y empatía.

- Estructura

La estructura básica presentada en el episodio facilita la comprensión. La exposición del tema es a través de reconocer sus conocimientos limitados en el tema. Luego la historia asciende cuando comenta la experiencia para asistir a la conferencia de un nuevo fármaco y la lactancia de su tercer hijo. El clímax es cuando plantea la investigación y nuevos hallazgos al respecto. Y, la resolución es cuando plantea acciones para mejorar los niveles de oxitocina y, además, ser oxitocina para los demás.

- Personajes

Durante el episodio, ella menciona algunos personajes. Básicamente, son los de sus experiencias personales.

Los personajes ingresan a la historia a cumplir un rol específico. Después, se van entrelazando con la información que ella detalla. En el transcurso de la historia, la narradora te hace sentir como el personaje principal de la historia.

## **PODCAST N° 02**

### **1. Información general**

#### **a. Introducción**

- Título del *podcast*: El podcast de Marian Rojas Estapé
- Fecha del episodio: 10 de enero de 2022
- Número de temporada: Primera
- Número de episodio: Siete
- Nombre del episodio: 1 x 07 El amor
- Presentador / es: Marian Rojas Estapé
- Enlace del episodio:  
[https://open.spotify.com/episode/0jz74W4cTQjBRGfjRxjd08?si=xMi\\_fYKCTsOxLZ5W3Kkf9Q](https://open.spotify.com/episode/0jz74W4cTQjBRGfjRxjd08?si=xMi_fYKCTsOxLZ5W3Kkf9Q)

#### **b. Contexto General**

- Tema del episodio: En este episodio se explica la teoría de la pirámide para hallar pareja. Además, se detalla los cambios hormonales que hay en la etapa del enamoramiento. Los cuales, puede generar que sea un tiempo donde situaciones importantes pasen desapercibidas.
- Duración del episodio: 10 minutos y 09 segundos

### **2. Análisis**

#### **2.1. Elementos del lenguaje radiofónico**

##### **2.1.1. La voz**

- Intensidad: De 1:05 a 2:05 la intensidad es 72 dB. La intensidad es baja, se mantiene durante todo el episodio en su forma normal. Se crea un ambiente cálido, cercano para que el receptor se sienta como en una conversación de amigos.
- Duración: En el minuto 3:00 a 4:00 se contabilizó 242 palabras. La voz pausada utilizada durante el episodio ayuda a crear un ambiente de calma. Además, tiene una adecuada vocalización que aporta claridad para comprender el mensaje.
- Tono: De 6:12 a 7:12 el tono es 204 Hz. El tono utilizado es agudo, en un rango normal para ser agradable y no molestar o lastimar.
- Timbre: Tiene

Absoluto o neto: El timbre absoluto o neto es el que se utiliza durante el desarrollo del episodio. Al mantenerse de forma lineal, encaja adecuadamente con la música.

Rotundo: Este timbre lo utiliza para generar certeza en una frase, una afirmación rotunda: "...meter la inteligencia. A veces es cuestión de segundos, minutos, semanas, días, meses".

### 2.1.2. La música

En el episodio se utiliza la música narrativa para dividir el relato. La música narrativa se utiliza unos segundos en primer plano y luego pasa a segundo plano para desaparecer entre el relato.

### 2.1.3. Los efectos sonoros

En este episodio no se hace uso de efectos sonoros.

### 2.1.4. El silencio

Narrativo: Este permite una narración pausada y que se dé la entonación y sentido pertinente a las frases.

## 2.2. Características y anatomía del *storytelling*

### 2.2.1. Características del *storytelling*

- Simplicidad

La simplicidad del episodio se basa en que tiene un solo mensaje que transmite de manera ágil y sencilla. A través de una adecuada interacción de conceptos básicos, experiencias personales que enriquecen el relato y pequeñas preguntas para invitar a la reflexión y acción.

- Sorpresa

En el episodio se puede encontrar algunas ideas que generan sorpresa y aportan originalidad. Por ejemplo: “El tercer paso es enamorarse porque estoy segura de que muchos conocéis o habéis sucedido que conocéis a alguien que os parece de primera es muy interesante, os dais cuenta que encaja en vuestro proyecto vital, pero no se enamoráis, es decir, falta siempre algo.”, “Porque todo lo que tiene que ver con los sentimientos en nuestra vida fluctúa.”, por último, “...y en ese momento existe un torrente hormonal fortísimo que va a desarticular tu corteza prefrontal...”.

- Concreción

El episodio está dividido de forma clara y sencilla, permite consolidar los temas de salud mental a través de un abordaje personal. La historia aporta conceptos específicos como la explicación de la teoría de la pirámide y sus fases, además de comentar el concepto de los sentimientos. Por ello, es que la historia es cercana y aporta elementos que la hacen recordable.

- Verosimilitud

El episodio encaja la información con las experiencias de la narradora y de su entorno. Con ello, la teoría se acerca a la realidad. Las historias son pequeñas, comunes y fáciles de comprender. Como, por ejemplo: “Cuando comencé a ver pacientes con mi padre y en los hospitales y en diferentes terapias, me daba cuenta de la cantidad de gente que sufría por temas de pareja y también acudía a terapias de pareja para aprender.”, “En mi caso particular fui un poco lenta y me duró un casi un año...”, “El otro día hablaba con una buena amiga mía que ha tenido siempre relaciones de pareja, muy tormentosas...”. Por último, una opinión sobre el caso que plantea; sintiéndose como un consejo que el receptor podría dar en algún momento similar: “Yo creo que ella, que viene tan herida por las infidelidades de sus antiguas parejas, debería tener cuidado con una persona así y que la cabeza en este momento es la que tiene que actuar”.

Estas historias aportan credibilidad y son coherentes con lo que se va contando.

- Emoción

El episodio muestra empatía y comprensión durante su reproducción. Con las historias y las preguntas específicas, se experimenta conexión y empatía porque hablan a un tú. Como en: “...lo que tú llamas inteligente no será lo mismo que otra persona llame inteligente, lo que tú llamas sentido del humor no será el mismo sentido del humor que otro, clasifica.”, “... quizá alguno que me esté escuchando diga: pero Marian si uno no elige la pareja, la pareja de repente un día surge, es una chispa, algo sucede. Y aquí yo vengo a transmitirte mi mensaje, después de muchísimos pacientes y años escuchando historias...”, también “... ¿me conviene? ¿Me hace ser mejor persona? ¿Saca lo mejor de mí? Y ¿está dentro de mis criterios?”.

### 2.2.2. Anatomía del *storytelling*

- Tema

El tema abordado en este episodio se expone de forma sencilla y clara. La información se organiza en secciones, donde finalmente todo se une para lograr comprender la información que se desea. Al inicio, es una introducción del tema a abordar, después va trabajando conceptos y contenidos a través de la experiencia, para finalmente dejar un mensaje o pregunta que te invita a la acción. Por ejemplo, “Yo digo que en esa teoría de la pirámide existen cuatro fases...”, “Por qué los sentimientos, por definición, son sensaciones, donde uno de repente se siente muy...” y “Diseñé lo que yo denomino la teoría de la pirámide es una pirámide, un triángulo...”.

- Trama

El episodio se desarrolla teniendo una estructura. El inicio es plantear el tema y acompañarlo de una experiencia que sustenta sus investigaciones. Durante el desarrollo, aporta ideas, conceptos y experiencias personales que se entrelazan para crear conexión. Finalmente, concluye con una síntesis general de la temática y, motivando al receptor a seguir profundizando en el tema.

- Escenas obligatorias

Las escenas obligatorias en el episodio están representadas por las experiencias personales que comenta. Sin ellas, el contenido solo sería una transmisión de conceptos y datos, quitaría lo cálido y cercano. Todo ello aporta conexión y cercanía.

- Estructura

El episodio presenta una estructura propia de una narración. Al inicio, expone el tema a tratar con una pequeña introducción. Después, continúa con la información detallada de la teoría de la pirámide. Como parte del clímax, la locutora plantea que tú no puedes estar de acuerdo y aporta fundamentos sobre lo mencionado. Finalmente, la resolución es la conclusión de la importancia de profundizar en el tema planteado y la invitación sutil para hacerlo.

- Personajes

Los personajes del episodio son independientes, no es una historia dramatizada. La locutora menciona personajes, que tienen como rol específico aportar su historia. Se entrelazan con la información y se cierra esa idea.

Al finalizar el episodio, te hace sentir que el personaje principal eres tú.

### **PODCAST N° 03**

#### **1. Información general**

##### **a. Introducción**

- Título del *podcast*: El podcast de Marian Rojas Estapé
- Fecha del episodio: 13 de junio de 2022
- Número de temporada: Segunda
- Número de episodio: Segundo
- Nombre del episodio: 2 x 02 El sufrimiento y el trauma
- Presentador / es: Marian Rojas Estapé
- Enlace del episodio:  
<https://open.spotify.com/episode/4XieLdGH4W3WSqVjC0GdDa?si=NTtjQMxSSyu4DP4AHb6Nhg>

##### **b. Contexto General**

- Tema del episodio: En este episodio se aborda la forma de hacerle frente al trauma y el sufrimiento. La importancia de poder reescribir la historia, para no anclarse al dolor y el sufrimiento. Además, apreciar los momentos de felicidad, para que sean un aliciente cada día.
- Duración del episodio: 15 minutos y 57 segundos

## 2. Análisis

### 2.1. Elementos del lenguaje radiofónico

#### 2.1.1. La voz

- Intensidad: De 2:12 a 3:12 la intensidad es 74 dB. La intensidad de la voz es baja, es decir, normal. Siempre mantiene la misma intensidad, así el episodio transcurre en un entorno cercano e íntimo como una conversación entre amigos.
- Duración: En el minuto 12:00 a 13:00 se contabilizó 165 palabras. La voz es pausada, permite una clara vocalización de las palabras. Además, con ello transmite tranquilidad y el mensaje se entiende.
- Tono: De 4:05 a 5:00 el tono es 201 Hz. La locutora utiliza un tono agudo durante todo el episodio. Preciso para permitir entender el mensaje.
- Timbre: Tiene

Opaco: El tono opaco lo utiliza muy poco y preciso. Dentro de un párrafo, alguna frase puede tener ese tono como: “No, no soy feliz. Qué sufrimiento. Qué mala suerte la mía”.

Absoluto o neto: El timbre absoluto o neto es el que se utiliza durante todo el episodio. Este timbre encaja con la música que va en segundo plano y, además, genera cercanía.

Rotundo: El timbre rotundo se utiliza para enfatizar algunas afirmaciones. Por ejemplo: “Las derrotas y cómo encajarlas son lo más decisivo de cualquier trayectoria.”, Boris Cyrulnik insiste en flexibilidad del ser humano, de la mente del ser humano.” Y, para enfatizar ella su experiencia: “Debido a mi experiencia en Camboya tratando niñas de la prostitución infantil, a lo largo de los últimos 10 años, se me ha acercado mucha gente a mi consulta para narrarme sus experiencias traumáticas en la infancia”.

#### 2.1.2. La música

En el episodio utiliza las siguientes variaciones de música:

Expresiva: Durante el episodio, en algunos momentos se utiliza la música expresiva para potenciar las emociones de lo que está narrando. Por ejemplo: “... imagínate que un niño tenía un problema, que ha recibido un golpe y cuando le cuenta el problema a sus padres, a esto se le escapa un gesto de disgusto, un reproche. En este momento se ha transformado su sufrimiento en un trauma”.

Narrativa: Esta música la utiliza para dividir el relato en secciones. Durante algunos segundos la música se mantiene en primer plano para luego dar paso a la voz y colocarse en segundo plano. En algunas ocasiones, después desaparece.

#### 2.1.3. Los efectos sonoros

En este episodio no hace uso de efectos sonoros.

#### 2.1.4. El silencio

El silencio narrativo es el que utiliza durante todo el episodio. Es el que se utiliza normalmente al hablar, ayuda para generar tranquilidad en la locución.

## 2.2. Características y anatomía del *storytelling*

### 2.2.1. Características del *storytelling*

- Simplicidad

La narrativa de este episodio es sencilla, simple y ágil. Permitiendo la comprensión del tema relacionado a la salud mental.

El episodio tiene una estructura, se divide en partes la información presentada y está ordenada para una comprensión rápida. Durante todo el episodio se apoya en datos, conceptos e historias cercanas para generar empatía.

- Sorpresa

Para resaltar la originalidad del contenido, en el episodio se potencian historias y conexiones. Además, de algunas frases que no son las que solemos escuchar usualmente. Por ejemplo: “En cualquier caso, las batallas las ganan los soldados cansados, las guerras, los maestros de la fortaleza interior.” y “El sufrimiento es, por tanto, escuela de fortaleza, cuando ese torrente que emana del sufrimiento es aceptada de forma sana y eso no siempre es fácil, uno adquiere un dominio interior importante y fundamental para la vida.”

Las situaciones se entrelazan con los contenidos y genera sorpresa que invita a la reflexión.

- Concreción

La historia aporta conceptos claros sobre el tema del sufrimiento y los traumas. También tips para identificarlos y reconocer que el sufrimiento también es parte de la construcción de la fortaleza interior. Narra el episodio y conecta con historias y conceptos que desea anclar.

- Verosimilitud

Las historias presentadas en el episodio son personales, lo cual aporta cercanía con el receptor. También están enlazadas coherentemente con la información presentada, agrega credibilidad. Por ejemplo: “Probablemente que suene mis historias en Camboya con las niñas prostituidas. Es uno de los eventos de mi vida que más me ha marcado porque me ayudó a entender el trauma, el mundo afectivo, la infancia y cómo sobreponerse a ello.”, “No conozco a nadie que no esté librando una batalla en mayor o menor medida en un tema de su vida.” Y, también, se apoya en sus experiencias en consulta: “Como psiquiatra en consulta. He tratado toda clase de traumas y soy consciente al redactar estas líneas que existen biografías muy duras, algunas mucho más que otras”.

- Emoción

En el episodio se mezcla cuidadosamente la información, los conceptos y las experiencias para generar empatía entre la audiencia. La información es simple, pero realzan el contenido con las experiencias. Se genera un ambiente de conversación como de amigos. Por ejemplo, estas frases tienen cercanía: “Este psiquiatra, hijo de unos emigrantes judíos de origen ucraniano, nació en Burdeos en 1937. Tras la ocupación nazi, cuando tenía tan solo 5 años, sus padres fueron arrestados y deportados a campos de exterminio.”, “... si un hijo tuyo, un sobrino, un alumno, un niño pequeño acude a ti para contarte un hecho traumático, tu primera reacción sea de comprensión y no de juicio. Aunque te parezca imposible lo que te está contando, aunque te parezca surrealista, primero agáchate ponte a su altura y pídele que te explique con detalle lo que ha sucedido, que te diga cómo se siente. Pero nunca le digas que no le crees.”

También plantea un consejo cercano, sobre el dominio del interior: “Esa fortaleza interior nos ayudará a superar los problemas y se cultiva aprendiendo a dominar ese yo interior”.

### **2.2.2. Anatomía del *storytelling***

- Tema

El episodio aborda el tema con claridad. Para ello, se estructura en bloques, destacando conceptos, detallando información para contextualizarla mejor. La comprensión profunda se da porque entrelazan los conceptos, va describiendo desde lo más básico a lo profundo.

- Trama

La trama de la historia se desarrolla de forma ordenada. Al tener secciones, permite entrelazar el contenido con las experiencias. Además, el qué de la historia (el sufrimiento y el trauma) se detalla con explicaciones del por qué, consejos, qué hacer, consejos para superarlo y la invitación a seguir profundizando el tema.

- Escenas obligatorias

Las experiencias personales, historias personales de otros personajes que mencionan son las que aportan elementos claves para el desarrollo de la narrativa. A través de ellas, explica y profundiza en los conceptos específicos. Además, genera cercanía y empatía; definitivamente sin estas historias no transcurriría igual el episodio.

- Estructura

Con una estructura que se enmarca en el arco narrativo, el episodio diferencia momentos claves: el sufrimiento, el trauma, la superación, la fortaleza interior y el amor. Todo ello, a través de una introducción o inicio, después asciende al detallar el sufrimiento, el clímax llega cuando se enfrenta el trauma y el sufrimiento. Concluyendo en algunos pasos para que el sufrimiento edifique a la persona. La historia concluye con el planteamiento del amor como alternativa de solución.

- Personajes

El episodio no es dramatizado, así que como personajes se puede identificar a los que menciona al contar las historias personales. Cada uno de ellos tiene una parte fundamental, porque aporta desde la experiencia a la teoría o conceptos. Además, los personajes cumplen un rol específico con su historia. Y, después, van desapareciendo.

## **PODCAST N° 04**

### **1. Información general**

#### **a. Introducción**

- Título del *podcast*: El podcast de Marian Rojas Estapé
- Fecha del episodio: 22 de agosto de 2022
- Número de temporada: Segunda
- Número de episodio: Séptimo
- Nombre del episodio: 2 x 07 Cómo conectar de la mejor forma con el presente
- Presentador / es: Marian Rojas Estapé
- Enlace del episodio:  
<https://open.spotify.com/episode/25YfWQrG4PvnpWVILRAMOS?si=HoUhKiOUQsS4tE3d2kWW6g>

#### **b. Contexto General**

- Tema del episodio: El episodio trata de cómo abordar la felicidad, no se puede huir del mundo real y las situaciones que se enfrentan. Pero, se plantea orientar la vida para reconocer lo importante y ser felices.
- Duración del episodio: 19 minutos y 15 segundos

### **2. Análisis**

#### **2.1. Elementos del lenguaje radiofónico**

##### **2.1.1. La voz**

- Intensidad: De 0:05 a 1:05 la intensidad es 74 dB. La locutora mantiene una intensidad de voz baja (normal) durante todo el episodio. Esto permite crear cercanía y un ambiente de conversación simple y familiar.
- Duración: En el minuto 13:00 a 14:00 se contabilizó 190 palabras. El uso de una voz con duración pausada ayuda a la vocalización y, además, permite que se entienda el mensaje. También aporta para crear un ambiente de tranquilidad.
- Tono: De 10:45 a 11:45 el tono es 222 Hz. En el episodio se utiliza un tono agudo, que es normal y no lastima al receptor. Este tono ayuda a crear una atmósfera cercana y de mejor comprensión del mensaje.
- Timbre: Tiene

Opaco: Este timbre es utilizado pocas veces. Cuando se usa es porque la frase genera desánimo y tristeza, como, por ejemplo: "Ya lo he intentado todo. Mi vida es muy dura, mis condiciones económicas son terribles. Mi infancia fue horrible, qué fácil es decirlo y qué difícil conseguirlo." Y también "Eso conlleva un riesgo porque la invitación constante de lo negativo te lleva a perderte una parte de la vida, de desconectar muchas veces del sufrimiento de los que te rodean".

Absoluto o neto: Durante la mayor parte del episodio utiliza este timbre, porque es el neutral para explicar la información. Por ejemplo: "Las emociones que nos perjudican son debidas a un pensamiento más o menos consciente y los pensamientos los podemos educar o reeducar para llegar a ser una persona feliz en paz y completa, precisas trabajar la forma en la que piensas, si lo haces, te sorprenderás de los resultados".

Rotundo: El timbre rotundo lo utiliza para generar certeza en las frases, como: “Me gusta insistir en que la felicidad consiste en aprender a vivir de forma y equilibrada en el momento presente. La felicidad no es lo que nos pasa, sino como interpretamos lo que nos pasa”. Otro ejemplo es: “No vengo a negarte el mundo real, pero sí aprender a disfrutar de en la medida de lo posible, a pesar de los pesares”.

### **2.1.2. La música**

En el episodio utiliza las siguientes variaciones de música:

Expresiva: El episodio aprovecha el uso de la música expresiva para potenciar alguna emoción o sentimiento que refuerza con las palabras. Por ejemplo, en esta frase se quiere evidenciar tristeza: “Soy impulsivo, siempre he sido así, mi padre era igual, soy nervioso, odio las masas, me da miedo los aviones. Estas sentencias sobre ti mismo funcionan en la práctica como barreras mentales que te impiden abrazar libremente en esos campos. Digo sentencias porque tiene un impacto en ti casi bloqueante, como si cayeran del cielo, cual condena”.

En esta frase, la música aporta esperanza al relato: “¿Cómo cambia tu realidad cuando cambies tu forma de pensar? Examina en profundidad las ideas que tienes sobre ti mismo o las que surgen en ti en los momentos más oscuros de tristeza o angustia”.

Narrativa: En el episodio se utiliza la música narrativa para separar en secciones el contenido. Al inicio, durante unos segundos se mantiene en primer plano y, de forma rápida pero no abrupta, se ubica en segundo plano para dar paso a la locución.

### **2.1.3. Los efectos sonoros**

En este episodio no hace uso de efectos sonoros.

### **2.1.4. El silencio**

El silencio narrativo es utilizado como aquella pequeña pausa que se hace al hablar. Permitiendo que se entienda el contenido y sea vocalizado adecuadamente.

## **2.2. Características y anatomía del *storytelling***

### **2.2.1. Características del *storytelling***

- Simplicidad

El episodio presenta información de forma sencilla. Durante el desarrollo se aportan datos, frases, situaciones personales o experiencias que dan valor al contenido. Además, gracias a ello es una atmósfera de cercanía y familiar.

También tiene un orden, que estructura la información para una mejor comprensión. Por ejemplo: “Hoy te voy a presentar un esquema que te puede ayudar a entender y a mejorar la forma en la que interpretas la realidad”.

- Sorpresa

Durante el episodio se presentan frases, ideas o perspectivas que aportan originalidad al contenido. Por ejemplo, “Tienes que abandonar tu rol de víctima. Tenemos que abandonar el rol de víctimas para empezar a ser el protagonista de nuestras vidas”. También, aporta datos de una situación común: “El consumo de alcohol perjudica seriamente la salud mental porque altera la interpretación de las cosas”. Y en esas situaciones, que se van entrelazando con la información, se crea un ambiente que invita a la reflexión personal.

- Concreción

El episodio está estructurado para aportar información sobre un tema específico de salud mental. Utiliza frases cortas y precisas. Detalla correctamente las partes del esquema que propone para comprender y optimizar la interpretación de la realidad.

- Verosimilitud

Las experiencias presentadas en el episodio son personales, además aportan cercanía porque son situaciones que les puede pasar a cualquiera. También, se utilizan para reforzar o crear el contexto adecuado para presentar la información de forma fácil. Al combinar experiencias e información aporta credibilidad y cercanía. Por ejemplo: “Hace unos días tuve una cena con muchos amigos de diferente perfil político y de diferente perfil social. Y cada uno hablaba de lo que opinaba de la guerra de Ucrania, del COVID, de los temas económicos, de la política actual en España. Y yo, me di cuenta que uno de los que estaba sentado en la mesa se empezaba a enfadar porque era incapaz de aceptar que otros estuvieran hablando de ideas que eran contrarias a las suyas”.

- Emoción

Durante el episodio se puede escuchar historias y anécdotas que pretenden acercar a la audiencia con la información. Con ellas, se genera una conexión emocional que despierta empatía. Por ejemplo: “Mi experiencia en consulta es, que mucha gente que viene con depresión a pesar de que haya que dar una medicación para el estado depresivo que padece, hay que trabajar la personalidad. Porque trabajando su personalidad ayudaremos a que no vuelva a recaer en esa depresión cuando vuelvan a surgir factores de estrés que le alteren”.

### **2.2.2. Anatomía del storytelling**

- Tema

El tema se aborda de forma clara porque está estructurado. Si la información presentada tiene pasos o esquemas, poco a poco los va explicando. Por ello, el episodio tiene bloques o secciones. Al entrelazar los conceptos, las historias y experiencias personales se comprenden y ancla la información en los receptores.

- Trama

El episodio se desarrolla siguiendo una trama sencilla. La estructura permite brindar información precisa, después las preguntas planteadas las responde claramente. Desde el inicio se evidencia el qué y por qué del episodio; entrelazando con las causas y efectos que puede traer el tema.

- Escenas obligatorias

Las historias personales son las que aportan elementos claves para el desarrollo de la narrativa. En ellas se profundizan los conceptos. También aportan cercanía y empatía; sin las historias, el episodio no sería igual de claro y cercano.

- Estructura

La estructura del episodio sigue el arco narrativo. El episodio diferencia momentos claves: exposición de la situación de contexto, la capacidad de elegir la felicidad a la infelicidad, un esquema para entender mejor la interpretación de la realidad y, los aspectos que modulan la realidad. Finalmente, hace una reflexión para preferir trabajar tu mente y superar esas dificultades.

- Personajes

Como personajes se identifica a las personas que menciona al contar las historias personales. Al no ser un episodio dramatizado, los personajes no permanecen durante todo el episodio. Sin embargo, sí cumplen un rol específico.

## PODCAST Nº 05

### 1. Información general

#### a. Introducción

- Título del *podcast*: El podcast de Marian Rojas Estapé
- Fecha del episodio: 16 de abril de 2023
- Número de temporada: Tercera
- Número de episodio: Tercero
- Nombre del episodio: 3 x 03 ¿Qué es ser PAS (Persona Altamente Sensible)?
- Presentador / es: Marian Rojas Estapé
- Enlace del episodio:  
<https://open.spotify.com/episode/05ncYETE84IcRBfNTL4thf?si=TPo5lnNWTPOSXf9EPfvpLg>

#### b. Contexto General

- Tema del episodio: En este episodio se aborda el tema de las Personas Altamente Sensibles (PAS), que generalmente se puede decir son personas que poseen un nivel de alerta muchísimo más alto que lo normal. A través de tips y consejos, podrás entender mejor el tema.
- Duración del episodio: 24 minutos y 35 segundos

### 2. Análisis

#### 2.1. Elementos del lenguaje radiofónico

##### 2.1.1. La voz

- Intensidad: De 4:23 a 5:41 la intensidad es 74 dB. En todo el episodio, la locutora utiliza una voz con intensidad baja, es decir, normal. Esto aporta para crear un entorno cercano e íntimo.
- Duración: En el minuto 7:03 a 8:03 se contabilizó 179 palabras. Durante el episodio, la duración de la voz es pausada. No es lenta, ni triste. La voz tiene una duración normal que permite entender el mensaje porque vocaliza claramente.
- Tono: De 14:28 a 15:30 el tono es 166 Hz. A lo largo del episodio se utiliza un tono agudo, una elección que garantiza la precisión del mensaje. También promueve mayor claridad y comprensión por parte del receptor. Esto contribuye a la efectividad general de la comunicación en el episodio.
- Timbre: Tiene

Brillante: El timbre brillante lo utiliza para enfatizar con optimismo esta frase, por ejemplo: "... les encanta el matiz, están en el matiz en el análisis. No les importa pensar las cosas con muchísima profundidad...".

Opaco: En el episodio se usa el tono opaco para transmitir una sensación de desánimo o tristeza. Como en este caso, done además se acompaña de un efecto para hacerlo más dramático: "...yo es que soy depresivo y llevo toda la vida de psiquiatras en psiquiatras".

Absoluto o neto: El timbre absoluto o neto se emplea a lo largo del episodio, es el normal. Se complementa con la música de fondo que se ubica es segundo plano para dar espacio a la voz. También, fomenta una sensación de proximidad y amistad.

Rotundo: El timbre rotundo se utiliza para resaltar estratégicamente algunas afirmaciones a lo largo del episodio. Por ejemplo: "La persona que más ha investigado sobre este tema es la doctora Elaine Aron, doctora en psicología y experta en personas altamente sensibles, que acuñó este término hace ya tres décadas".

##### 2.1.2. La música

En el episodio utiliza las siguientes variaciones de música:

Expresiva: En algunos intervalos del episodio se incorpora música expresiva. La finalidad es enriquecer y exaltar las emociones asociadas con la narrativa. Como en este caso, la tristeza: "De esto trato mucho en encuentra tu persona vitamina, un pequeño que se ha sentido rechazado por sus padres arrastra una herida en su corazón".

Narrativa: La música narrativa cumple la función de estructurar el episodio en secciones. Durante breves momentos, la música es la protagonista para luego ceder el primer plano a la voz.

### 2.1.3. Los efectos sonoros

Funcionales: Los efectos sonoros funcionales se utilizan para caracterizar las respuestas de unos personajes. Se utiliza un eco triste, cuando quiere potenciar las respuestas de los pacientes PAS en dos de las experiencias que cuenta. Por ejemplo: "... me cansa la gente también. A veces considero que el trabajo es muy agresivo. No quiero que me asciendan porque tengo miedo que no tenga yo la personalidad adecuada para gestionar a las personas de mi entorno". Y otro caso: "... le falta ambición por la vida, de repente se cansa. No sé qué demonios le pasa".

### 2.1.4. El silencio

Narrativo: El silencio narrativo se utiliza durante todo el episodio, porque es una característica habitual de la expresión oral. Además, contribuye para generar una atmosfera de calma y cercanía.

## 2.2. Características y anatomía del *storytelling*

### 2.2.1. Características del *storytelling*

- Simplicidad

La narrativa de este episodio se distingue por su simplicidad, agilidad y claridad. Esto facilita la comprensión del tema abordado relacionado con la salud mental. La estructura del episodio organizada, la información está presentada en secciones que permiten una rápida asimilación del tema por parte del receptor. A lo largo de toda la emisión, se emplean datos, conceptos e historias personales para establecer una conexión emocional que fomenta la empatía.

- Sorpresa

El episodio resalta su originalidad al incluir historias y conexiones únicas. Las situaciones presentadas sorprenden e invitan a reflexionar. Además, se emplean expresiones inusuales con el fin de aportar originalidad al discurso. Las situaciones presentadas se entrelazan de manera hábil con los contenidos, generando sorpresa. Por ejemplo: "... muchos hombres me escribieron y me pidieron consulta para entenderse mejor", "... pero antes tanta sensibilidad en los hombres estaba mal vista y muchos de ellos se lo guardaban para adentro y les perjudicaba en su día a día".

- Concreción

El episodio presenta la información relacionada a salud mental de forma concreta. Aporta y describe recomendaciones desde dos aspectos: si eres una persona PAS o si tienes que tratar con una.

Las historias y experiencias expuestas generan conexión, además que son de fácil recordación. Por ejemplo: "Aquí te voy a dejar unos tips, unas claves que te pueden ayudar a entenderlas y entenderte tú si eres una persona con alta sensibilidad".

- Verosimilitud

El episodio presenta experiencias que aportan a la credibilidad y coherencia. Estas poseen un carácter personal y promueve una sensación de proximidad y empatía con el receptor. Además, se aportan experiencias adquiridas en el contexto de terapia, siendo enriquecedoras y aportando argumentación sólida a la información presentada en el episodio. Por ejemplo: "Recuerdo hace poco una paciente altamente sensible, una chica de 22 años que me decía que le costaba mucho ir a las discotecas porque se sentía incómoda, se saturaba y una expresión que quiero que te quedes con ella como una saturación de los sentidos donde te empiezas a sentir incómodo y quieres huir, te quieres marchar, te bloqueas y no estás a gusto". Otro ejemplo es: "Desde mis inicios como profesional de la salud mental observé unos rasgos que se repetían en ciertos pacientes, se trataba de personas que tenían una sensibilidad especial y un nivel de alerta más alto de lo normal en lo referente a los sentimientos".

- Emoción

El episodio logra generar empatía y comprensión emocional en la audiencia al combinar cuidadosamente la información, los conceptos y las experiencias. Aunque la información es sencilla, se enriquece con las experiencias personales. También crea una sensación de cercanía y familiaridad con el contenido. Todo ello resulta en un ambiente de conversación entre amigos, promoviendo la confianza y empatía. Por ejemplo: "... personas que se han sentido raras, distintas toda su infancia, su juventud, su edad adulta y que les ha costado conectar con esto, con otras personas. Muchas de estas me dicen, Marian, es que yo siempre me he visto rara, me visto diferente y a veces pensaba que no sé, tenía algo raro en mi forma de ser. Intentaba explicárselo a mis padres, a mis hermanos, a mis amigos y me daba cuenta que eso generaba todavía más incompreensión y sufrimiento".

### 2.2.2. Anatomía del *storytelling*

- Tema

El episodio explora de forma clara y organizada el tema de las Personas Altamente Sensibles (PAS) desde el enfoque de la salud mental. El tema se estructura en diversos bloques, en los que resalta conceptos claves, anécdotas y experiencias. El episodio se desarrolla de una manera progresiva, es decir, desde la explicación básica hasta una exploración más profunda del tema. La interconexión de información y experiencias facilita una comprensión profunda del tema abordado. Por ejemplo: "Querido oyente, hoy te voy a hablar de un tema que me lleváis pidiendo y solicitando meses en todas las redes sociales..." y también "La persona que más ha investigado sobre este tema es la doctora Elaine Aron, doctora en psicología y experta en personas altamente sensibles, que acuñó este término hace ya tres décadas".

- Trama

El episodio se desarrolla siguiendo una trama orientada por los elementos narrativos. La estructura ordenada de los bloques permite que la información sea precisa. Durante el inicio evidencia el qué de la historia (PAS), agrega detalles y explicaciones. También menciona que el porqué de esta historia es porque los oyentes lo piden y algunos aspectos aún no son evidenciados claramente. Durante el episodio aporta consejo para entender el tema y finaliza rompiendo la idea clásica: "Y no nos olvidemos que ser PAS, tener alta sensibilidad es un don".

- Escenas obligatorias

La narrativa se enriquece y mantiene su coherencia gracias a la integración de estos elementos claves: las experiencias personales y las historias de otros personajes mencionadas a lo largo del episodio. Estos relatos no solo sirven para explicar y ahondar en los conceptos específicos, sino que también establecen una conexión cercana con la audiencia, generando empatía. Si las historias no estuvieran en el episodio, el desarrollo del episodio se vería notablemente afectado. Por ejemplo: "Tengo una gran amiga, amiga del alma, que es altamente sensible y alguna vez, cuando yo me levanto, le mando un audio, la llamo para contarle alguna preocupación de mi día a día y yo luego me meto en la consulta y aquí me meto en dramas de verdad y en sufrimientos. Y por la tarde cuando vuelvo a mirar el teléfono, me encuentro con un mensaje o un audio suyo dándome tips y herramientas, explicándome que iba todo el día dándole vueltas a eso que me preocupa. Ella se quedaba enganchada. Esa preocupación que yo tengo, que a mí ya se me ha olvidado, porque yo ya sigo con mi día a día y yo le digo, no te preocupes, ya se me ha pasado, pero ella sigue con el tema. No se le olvida".

- Estructura

La estructura del episodio se desarrolla siguiendo el arco narrativo. Al inicio, expone de una forma curiosa y familiar el tema poco explorado de las Personas Altamente Sensibles. Después, el episodio va transcurriendo entre conceptos básicos, historias personales y anécdotas que elevan la historia a un nivel medio de información. A continuación, planea la discusión de por qué son así las personas y, resuelve la historia mostrando que al aprender a gestionar este don se puede tener una vida plena. Finalmente, brinda consejos para poder vivir mejor.

- Personajes

A lo largo del episodio, los personajes se definen de las historias personales que se narran. Estas historias no se dramatizan, lo que permite que los personajes sean fácilmente identificables para el oyente. Cada personaje juega un papel crucial al proporcionar experiencias concretas que ilustran y enriquecen los conceptos teóricos presentados. Además, se puede observar que estos personajes cumplen roles específicos dentro de sus respectivas historias, los cuales van adquiriendo relevancia y luego desaparecen cuando cumplieron su función.

## **PODCAST Nº 06**

### **1. Información general**

#### **a. Introducción**

- Título del *podcast*: El podcast de Marian Rojas Estapé
- Fecha del episodio: 09 de julio de 2023
- Número de temporada: Tercera
- Número de episodio: Noveno
- Nombre del episodio: 3 x 09 ¿A qué tienes miedo?
- Presentador / es: Marian Rojas Estapé
- Enlace del episodio:  
<https://open.spotify.com/episode/2j5ppsbkrowvdZMx3eSiGK?si=VuLCL6xESgSILIBMvWBIEw>

#### **b. Contexto General**

- Tema del episodio: El episodio aborda la importancia de identificar y comprender los miedos, tanto los racionales como los irracionales. Además, si persisten en el tiempo pueden tener un impacto negativo en la salud física y mental. Además, la doctora ofrece estrategias para entender los miedos, mediante una serie de preguntas específicas. El propósito es evitar la paralización y alcanzar el potencial máximo.
- Duración del episodio: 22 minutos y 35 segundos

### **2. Análisis**

#### **2.1. Elementos del lenguaje radiofónico**

##### **2.1.1. La voz**

- Intensidad: De 4:00 a 5:00 la intensidad es 74 dB. La voz tiene una intensidad baja de manera constante. Esto proporciona una sensación de cercanía e intimidad, similar a una charla entre amigos durante todo el episodio.
- Duración: En el minuto 1:00 a 2:00 se contabilizó 158 palabras. La voz se caracteriza por ser pausada, lo que facilita una pronunciación nítida. Esta duración transmite una sensación de calma y asegura una comprensión efectiva del mensaje. Además, aporta para crear un ambiente cálido y familiar.
- Tono: De 10:32 a 11:32 el tono es 183 Hz. El tono agudo se utiliza de forma constante en el episodio. Permite resaltar el mensaje con claridad, destacando como propósito específico una fácil comprensión del mensaje y cercanía con el receptor.
- Timbre: Tiene

**Absoluto o neto:** Durante el episodio se emplea el timbre absoluto o neto, es decir el normal, que armoniza con la música en segundo plano. Además, contribuye para generar una sensación de cercanía.

**Rotundo:** El timbre rotundo se utiliza con el fin de otorgar énfasis a ciertas afirmaciones dentro del episodio. Por ejemplo: "... o huir y partir, escapar..." o también "... es muy importante ...".

##### **2.1.2. La música**

**Narrativa:** La música tiene una función narrativa, es utilizada para segmentar el episodio en secciones. Además, durante algunos segundos la música destaca como elemento principal y, después, cede el protagonismo a la voz para luego pasar a segundo plano.

### 2.1.3. Los efectos sonoros

Funcionales: Los efectos sonoros funcionales tienen el propósito de caracterizar las respuestas de los pacientes en las historias. Un efecto de eco melancólico conecta mejor con el oyente. Por ejemplo: "... Marian es que me siento muy sola, muy solo. Nadie me hace caso y hago todo lo posible por, porque la gente me, me perciba y a veces me invento historias, cuento, narro, relato cosas que no me han sucedido, pero quiero que la gente me haga caso".

### 2.1.4. El silencio

Narrativo: En el episodio se hace uso sistemático del silencio narrativo, que es parte del habla. Esta pausa estratégica desempeña un papel importante para entender el mensaje de forma clara y organiza el relato. También contribuye a crear un ambiente de familiaridad, como una conversación de amigos.

## 2.2. Características y anatomía del *storytelling*

### 2.2.1. Características del *storytelling*

- Simplicidad

La simplicidad en la narrativa del episodio facilita la comprensión del miedo. Durante el episodio transmite un solo mensaje sobre el tema, presenta una narrativa sencilla, simple y ágil. Para un orden se divide en segmentos de acuerdo con la información presentada. La narrativa se apoya en datos, conceptos y experiencias que permiten generar empatía con los oyentes.

- Sorpresa

La originalidad y relevancia del contenido se potencia con las historias. Durante el episodio, se encaja muy bien la información con la historia que va a contar, es decir, contribuyen para presentar perspectivas inesperadas y proponen una temática que invita a la reflexión. Por ejemplo: "Te voy a presentar una serie de preguntas, intenta analizarlas. No me importa que pongas pause para intentar responderlas cuando me estás escuchando". Además, después terminar las preguntas invita nuevamente a hacerlas o escuchar de nuevo el episodio.

- Concreción

La narrativa del episodio aporta conceptos precisos sobre el tema del miedo, planteando preguntas específicas dirigidas al oyente para fomentar la interacción. Así mismo, invita al oyente para analizar juntos los miedos que pueden estar influyendo en su vida, lo que genera empatía y cercanía. Además, potencia la proximidad con historias o experiencias cercanas, que son sencillas y que pudimos estar cerca. En conjunto, el episodio establece una atmósfera similar a una conversación entre amigos.

- Verosimilitud

Las experiencias e historias expuestas en el episodio son de carácter personal, por ello establecen una conexión cerca con el oyente. Además, se integran de manera coherente con la información presentada, lo que incrementa la credibilidad y coherencia con el contenido. También, integra casos o experiencias de sus consultas. Por ejemplo:

"Estoy acordándome del caso de una paciente que tuvo un abuso sexual en la infancia. Era incapaz de conectar con los hombres y lo que hacía era, cuando salía por la noche, bebía alcohol e intentaba forzarse a que la tocaran, a besar a un chico, incluso en alguna ocasión acabó manteniendo relaciones sexuales porque ella se forzaba para superar el trauma. Lo que sucedió fue que ese trauma se incrementó, porque era incapaz de integrar de forma sana la sexualidad en su vida".

- Emoción

El episodio combina meticulosamente información, conceptos y vivencias. La información es simple, por eso genera emoción, porque conecta. Esto es porque está enriquecida por las experiencias narradas, además de invitar a pensar y reflexionar. Todo eso añade profundidad al contenido. Este desarrollo del episodio promueve un ambiente de diálogo cercano que emociona. Por ejemplo: “Si te analizas, me gustaría que pensaras ¿cómo son tus relaciones humanas?, ¿cómo son tus pensamientos? Y, ¿cómo te enfrentas a las diferentes circunstancias que surgen en tu vida? Puede ser de aquellos que confíes en todo el mundo y seas un ingenuo o puede ser aquellos que desconfías de todos...”.

### 2.2.2. Anatomía del *storytelling*

- Tema

El tema del episodio es claro, evidenciado por su estructura segmentada que resalta los conceptos clave y proporciona una amplia contextualización de la información. La comprensión en profundidad se alcanza a través de la interrelación de la información y la interacción con el oyente a través de historias, experiencias o invitación a realizar actividades. Todo se describe de manera progresiva desde los niveles más elementales hasta los más complejos. Por ejemplo: “¿Cuál es el problema del miedo?” y “¿Cuáles son los 5 principales miedos que existen?”.

- Trama

La trama de la historia se desarrolla de manera ordenada en el contexto de la temática del miedo. La trama se divide en secciones simples que permiten entrelazar el contenido con experiencias y vivencias relacionadas con el miedo. Además, el episodio presenta un análisis detallado sobre el miedo y cuáles son sus implicaciones en la vida. A través de explicaciones, orientaciones prácticas y recomendaciones motiva para enfrentarlos y es una invitación para profundizar en el tema. Este enfoque proporciona un contexto informativo para comprender y abordar el tema del miedo de manera reflexiva y constructiva.

- Escenas obligatorias

Las vivencias individuales y relatos son elementos importantes para el desarrollo de la narrativa. No solo sirven como herramientas explicativas, sino que también se utilizan para explicar y ampliar en profundidad los conceptos específicos. Además, contribuyen a fomentar la cercanía y empatía con el público. La ausencia de estas historias alteraría notablemente la dinámica y el impacto del episodio. Por ejemplo: “Probablemente sabes lo que sucede cuando existe el miedo. Cuando se activa tu estado de alerta o de vigilancia, como se activa esas hormonas y ese cortisol, como todo tu organismo cambia y estás deseando luchar o huir y partir, escapar. O a veces te bloqueas como esos estados de estrés y de miedo mantenidos son capaces de cambiar tu forma de conectar con la realidad”.

- Estructura

El episodio sigue una estructura que aborda el arco narrativo. Al inicio, expone el inicio en la vida de las personas. Después, la historia asciende reconociendo cuáles son las causas del miedo en la vida. La crisis se plantea al explorar en las preguntas de los tipos de miedos que pueden existir. La historia sigue avanzando y llega al clímax, cuando se reconoce los miedos que están afectando la vida: “Lo importante es que identifiques las que son más fuertes, las que perturban más tus relaciones humanas, las que te hacen entrar en problemas, las que te ponen tristes o las que te generan más angustia y ansiedad”. Y, finalmente se resuelve la historia al darte el espacio para analizar los miedos, enfrentarlos, profundizar el tema o reconocer que se necesita ayuda.

- Personajes

El episodio se caracteriza por no ser dramatizado, lo que permite identificar a los personajes mencionados al relatar las historias personales. Cada uno de ellos desempeña un papel fundamental al aportar su experiencia a la teoría o conceptos planteados. Asimismo, estos personajes cumplen roles específicos en sus respectivas historias, aunque con el transcurso del relato van desapareciendo.

## PODCAST Nº 07

### 1. Información general

#### a. Introducción

- Título del *podcast*: El podcast de Marian Rojas Estapé
- Fecha del episodio: 20 de noviembre de 2023
- Número de temporada: Cuarta
- Número de episodio: Primero
- Nombre del episodio: 4 x 01 ¿Cómo te habla tu cuerpo?
- Presentador / es: Marian Rojas Estapé
- Enlace del episodio:  
<https://open.spotify.com/episode/4m5DEUPiEWR8OsSVrXR9ug?si=XiQ5RWZfRVGvotWXk0gQnw>

#### b. Contexto General

- Tema del episodio: El contenido aborda la conexión entre la mente y el cuerpo, resaltando la relevancia de comprender esta relación para el cuidado de la salud mental. Se destaca la influencia de los pensamientos negativos, conocidos como "intoxicaciones de cortisol", en la salud física, psicológica y conductual. También se hace hincapié en cómo la vida contemporánea puede provocar inflamación, afectando la capacidad del cuerpo para defenderse. Finalmente, se explora la importancia de identificar los estados inflamatorios mentales y cómo mejorar la salud psicológica mediante una alimentación adecuada.
- Duración del episodio: 26 minutos y 57 segundos

### 2. Análisis

#### 2.1. Elementos del lenguaje radiofónico

##### 2.1.1. La voz

- Intensidad: De 8:25 a 9:27 la intensidad es 74 dB. La intensidad de la voz se mantiene constantemente en un nivel bajo, con el propósito de generar una sensación de proximidad e intimidad. Esto se compara a una conversación entre amigos a lo largo de todo el episodio.
- Duración: En el minuto 8:00 a 9:00 se contabilizó 152 palabras. La voz se distingue por tener una duración pausada, esto favorece una articulación de la voz precisa. Esta cadencia transmite una sensación de tranquilidad y garantiza una comprensión eficiente del mensaje. Asimismo, contribuye a la creación de un ambiente acogedor y familiar.
- Tono: De 14:38 a 15:38 el tono es 185 Hz. El tono agudo se emplea de manera continua a lo largo del episodio, con ello mantiene la claridad del mensaje. El objetivo específico es garantizar una comprensión fluida y establecer una proximidad efectiva con el receptor.
- Timbre: Tiene

Opaco: El timbre opaco lo utiliza en frases donde quiere transmitir mayor tristeza. Por ejemplo: "...está enferma del corazón, está enferma del alma".

Absoluto o neto: En el transcurso del episodio se emplea el timbre vocal absoluto o neutro, es decir, el estándar. Este se integra de manera armónica con la música que acompaña en segundo plano. Esta utilización ayuda a generar una sensación de proximidad y, también contribuye a mantener la coherencia del relato. Por ejemplo: "Es cierto que en el mundo oriental parece mucho más sencillo, en ocasiones, que la mente y el cuerpo están más unidos".

##### 2.1.2. La música

En el episodio utiliza las siguientes variaciones de música:

Expresiva: En el episodio se utiliza la música expresiva para potenciar las emociones según lo que vaya a decir. En este caso, lo hace para transmitir esperanza: "... y hace un tratamiento 360, un tratamiento integral todo ello acaba mejorando su cuerpo se resiente menos y su corazón y su mente se sienten aliviados".

Narrativa: La función narrativa de la música se manifiesta en su capacidad para segmentar el episodio en distintas secciones. Asimismo, en ciertos momentos, la música asume un papel destacado como elemento principal durante algunos segundos y, después, pasa a un plano secundario.

### 2.1.3. Los efectos sonoros

Funcionales: Los efectos sonoros funcionales se emplean con el fin de individualizar las respuestas. Un ejemplo de esto es el uso de un efecto de eco para distinguir las contribuciones de ciertos personajes: “Marian, yo creo que los psiquiatras no deberían estudiar medicina. Es una carrera demasiado compleja para luego solo dedicarte al cerebro”.

Descriptivos o ambientales: Los efectos sonoros descriptivos de claxon y tráfico se escuchan en primer plano. Después, se entrelazan con la voz y pasan a segundo plano hasta desaparecer. Acompaña a la siguiente locución: “La vida actual es más inflamatoria que la de antes. El estrés crónico reduce la sensibilidad de las células inmunitarias al cortisol...”.

### 2.1.4. El silencio

En el desarrollo del episodio, se hace un uso sistemático de pausas estratégicas, conocidas como silencio narrativo, que forman parte integral del discurso. Estas breves interrupciones juegan un papel crucial en la comprensión clara del mensaje y en la estructuración coherente del relato. Además, contribuyen a crear un ambiente de cercanía, similar al que se experimenta durante una conversación entre amigos.

## 2.2. Características y anatomía del *storytelling*

### 2.2.1. Características del *storytelling*

- Simplicidad

La narrativa del episodio se caracteriza por su simplicidad, lo que facilita la comprensión del tema: ¿cómo te habla tu cuerpo? Durante este episodio, se utiliza una narrativa clara, sencilla y dinámica. Para una mejor organización, se segmenta en apartados temáticos que se entrelazan consecuentemente en la historia. Esta narrativa se sustenta en datos, conceptos y experiencias, facilitando la comprensión de este tema relacionado con la salud mental y, por otro lado, contribuye para empatizar con el receptor.

- Sorpresa

El episodio tiene originalidad, propone idea y conceptos que rompen con los clásicos. Por eso, el contenido además de ser sorprendente es relevante. La información y las historias se combinan de manera precisa, además que ofrecen una nueva perspectiva de ver las cosas. Por ejemplo: “Hoy en día algunos psiquiatras opinamos que algunas depresiones son estados inflamatorios del cerebro, es decir, algunos cuadros depresivos sobre todos aquellos que no responden bien a los antidepresivos convencionales pueden ser debido a estados inflamatorios de la mente”. Y, también: “Vivir estresado, vivir intoxicado de cortisol, vivir con trauma sin resolver, vivir rodeado de personas que nos perjudican, eso nos inflama”.

- Concreción

El episodio presenta de manera concreta el tema relacionado a la salud mental. Durante la narración se aportan datos, conceptos y ejemplos que nutren de forma precisa el episodio. Además, conecta con el receptor y genera que el contenido sea recordable. Por ejemplo: “En la actualidad, según los datos que manejan los especialistas en nutrición, nuestro organismo ingiere un 30% más de alimentos que fomentan la inflamación que hace unos años”, “El cortisol es un glucocorticoide y los glucocorticoides son antiinflamatorios, pero cuando yo vivo intoxicado de cortisol, cuando mi organismo se encuentra constantemente en modo alerta, ese mecanismo inmunológico y fisiológico se modifica y comienza la inflamación”.

- Verosimilitud

La credibilidad y coherencia de las experiencias presentadas en el episodio se percibe de forma positiva. Porque son de naturaleza personal, lo que permite establecer una conexión cerca con el oyente. Esto incrementa la credibilidad y hace consistente el contenido. También incluye información y experiencias extraídas de consultas, fortaleciendo aún más la coherencia y credibilidad con ellas. Por ejemplo: “Mi abuelo ya vio la psiquiatría desde otro paradigma. En ese momento a todos los pacientes enfermos mentales los mandaban a hospitales psiquiátricos y ahí muchas veces morían. Mi abuelo decidió que muchos de esos pacientes necesitaban una segunda, tercera y cuarta oportunidad en la vida, que había que enfocar de otra manera la salud mental”, “En mi experiencia, cuando un paciente acude a mi consulta con un cuadro depresivo tras estados de estrés mantenidos, donde ha tenido circunstancias complicadas, trabajo a nivel inflamatorio”.

- Emoción

La combinación de datos, definiciones, consejos y experiencias en el episodio resulta en una narrativa emocionante. La sencillez con la que se presenta el contenido genera emociones para conectar de forma directa con los oyentes. Esta conexión se ve potenciada por las experiencias compartidas, las cuales invitan a la reflexión y a la introspección, añadiendo así una mayor profundidad al contenido.

A lo largo del episodio, se promueve un ambiente de diálogo cercano que emociona, fomentando empatía y la comprensión emocional. Por ejemplo: “Seguro que te ha sucedido en alguna ocasión, después de comenzar las vacaciones o un descanso llega el fin de semana te enfermas. Es porque tu cuerpo se ha debilitado y, sé de paso, algún catarro, infección de orina o gastroenteritis. Y aquí entra otro campo fundamental que quiero presentarte hoy: la alimentación”.

### 2.2.2. Anatomía del *storytelling*

- Tema

El tema del episodio se estructura de forma clara. Esto se ve reflejado en los segmentos que contiene, en los que destacan: conceptos fundamentales, investigaciones de otros especialistas, información complementaria e historias y experiencias. Todo ello se entrelaza y logra una comprensión profunda de la temática. Además, que siempre mantiene la interacción con el oyente, para desarrollar el tema desde lo básico a lo complejo. Por ejemplo: “Quiero que este capítulo te ayude a entender por qué cuidar tu alimentación puede ser muy útil para tu salud física y psicológica” y también “En investigaciones recientes se ha observado que la carencia de flora bacteriana tiene una repercusión muy importante en el organismo, incluido el cerebro”.

- Trama

En el episodio la trama se desarrolla clara y precisa. Al estar en segmentos, es más fácil que la información y las historias se entrelacen. También evidencia el tema que se trata y expone el porqué de la importancia de la alimentación para la salud. Y, hace un llamado para que todos cuiden de la alimentación para mejorar su salud en todos los aspectos. Además, expone las causas y efectos de ciertas situaciones en la vida y la salud. Por ejemplo: “Sabemos que algunos alimentos tienen una relación importante con enfermedades graves. Incluso hay estudios que vinculan la alimentación con algunos tipos de cánceres. Por lo tanto, no es algo que debamos desdeñar”, “Ahora entramos en un tema apasionante del que probablemente me hayas escuchado en alguna ocasión, que es el tema del eje intestino cerebro”.

- Escenas obligatorias

Las escenas obligatorias en el episodio son los datos específicos y las experiencias personales o de sus pacientes. Estas son usadas como base para luego extenderse aportando datos teóricos. Sin ellos, el desarrollo no sería tan ágil y sencillo, carecería de conexión y solo transmitiría información sin generar un ambiente de cercanía y conversación de amigos. Por ello, no tendría el mismo impacto. Por ejemplo: “Voy a intentar explicártelo de la mejor manera posible: el tubo digestivo que abarca desde el esófago hasta el ano está tapizado por más de 100 000 000 de células nerviosas. Esto equivale a todo lo existente en el sistema nervioso central. Ese tubo digestivo consta de 11 metros desde la boca hasta el ano. En la mujer, la comida desde que entra por la boca hasta que sale por el ano dura aproximadamente 62 horas; mientras que en el hombre dura unas 55” y también “Si muestras a la mente constantemente un evento del pasado o un posible suceso negativo del futuro, tu cerebro entiende que es ahí donde quiere asentarse, donde quieres estar enfocado”.

- Estructura

La estructura que se desarrolla en el episodio es la del arco narrativo. Al inicio plantea los problemas psicológicos y su relación a otras enfermedades. Después el episodio asciende porque plantea la importancia de la alimentación. La crisis se relaciona con la microbiota y las enfermedades que ocasiona si no se cuida adecuadamente. El episodio sigue y llega al clímax cuando plantea que se debe realizar un tratamiento 360 ante un problema de salud mental y, también, que las señales del cuerpo son importantes. Por ejemplo: “No olvidemos algo esencial, mucho antes de enfermar el cuerpo nos ha ido mandando señales de alerta en forma de molestias, debilidades o dolencias” y “Esos indicadores son fundamentales para evitar la enfermedad o para frenar el empeoramiento de los síntomas”.

- El Personajes

El episodio no es dramatizado. Sin embargo, se puede identificar los personajes de las historias que va contando la locutora. Los cuales tiene una participación con un inicio y un final. Cada historia y sus personajes juegan un papel importante para enriquecer las teorías o conceptos planteados desde la experiencia. Todo esto aporta para abordar la información con sencillez y que sea un ambiente cálido de conversación.

## **PODCAST Nº 08**

### **1. Información general**

#### **a. Introducción**

- Título del *podcast*: El podcast de Marian Rojas Estapé
- Fecha del episodio: 05 de febrero de 2024
- Número de temporada: Cuarta
- Número de episodio: Sexto
- Nombre del episodio: 4 x 06 Amamos como nos amaron
- Presentador / es: Marian Rojas Estapé
- Enlace del episodio:  
[https://open.spotify.com/episode/1obcGt7sAQMG94JiHvIBUM?si=l-R9zZ-URBiJxbceCnL\\_eg](https://open.spotify.com/episode/1obcGt7sAQMG94JiHvIBUM?si=l-R9zZ-URBiJxbceCnL_eg)

#### **b. Contexto General**

- Tema del episodio: En este episodio, la Dra. Marian Rojas Estapé explora la influencia de las experiencias emocionales pasadas en las relaciones y decisiones futuras. Además, ofrece una mirada profunda sobre cómo las vivencias de la infancia pueden moldear el comportamiento y las elecciones en la edad adulta. A través de historias, se comprende mejor la importancia de aceptar estas experiencias para mejorar la salud mental y emocional. Este episodio invita a la reflexión sobre el autoconocimiento y la aceptación.
- Duración del episodio: 21 minutos y 09 segundos

### **2. Análisis**

#### **2.1. Elementos del lenguaje radiofónico**

##### **2.1.1. La voz**

- Intensidad: De 4:18 a 5:19 la intensidad es 74 dB. La voz se mantiene baja y es constante. Es decir, crea una sensación de estar cerca e íntimamente conectado. Como si fuera una charla entre amigos durante todo el episodio.
- Duración: En el minuto 6:00 a 7:00 se contabilizó 189 palabras. La voz tiene una duración pausada, facilitando una articulación clara. Es decir, transmite una sensación de serenidad y garantiza una comprensión efectiva del tema. Además, contribuye para establecer un ambiente tranquilo y similar a una conversación.
- Tono: De 12:31 a 13:37 el tono es 158 Hz. Durante el episodio se emplea el tono agudo, a un nivel normal que no causa molestia. El uso de este tono permite enfatizar el mensaje de manera clara. El propósito específico es garantizar una comprensión fácil y establecer una conexión cercana con el receptor.
- Timbre: Tiene

**Absoluto o neto:** En el episodio, el timbre absoluto o neto es el que predomina. Este timbre normal, se integra armónicamente con la música de fondo. Además, contribuye a crear una sensación de proximidad. Por ejemplo: “Si te comprendes, te sientes aliviado si comprendes la historia de tu pareja, de tu padre, de tu hijo, de tu jefe o de tu compañero de trabajo, probablemente te sentirás aliviado porque le juzgarás con menos dureza. Cuando no comprendemos nos tratamos mal, nos boicoteamos”.

**Rotundo:** El timbre rotundo se utiliza para enfatizar las afirmaciones. Por ejemplo: “Vivimos enfadados con nuestro pasado, vivimos revelados contra lo que vivimos y con ello no somos capaces de superarlos para seguir adelante de la mejor manera posible”.

### **2.1.2. La música**

En el episodio utiliza las siguientes variaciones de música:

**Expresiva:** En el episodio se emplea la música expresiva de manera estratégica. Es decir, para potenciar alguna emoción o sentimiento.

**Narrativa:** En este episodio, la música narrativa desempeña la función de dividir el episodio en pequeñas secciones. En determinados momentos, la música adquiere brevemente un papel predominante. Después, se ubica en segundo plano y cede paso a la voz.

### **2.1.3. Los efectos sonoros**

**Funcionales:** Los efectos sonoros funcionales se utilizan para enfatizar las respuestas de algunos pacientes que se mencionan. Se emplea un efecto de eco que transmite tristeza y, conecta mejor esa emoción con el público. Por ejemplo: “... toda mi vida viviendo con mi padre con problemas de alcohol y ahora es mi marido el que me trae por el camino de la amargura con su alcoholismo”.

### **2.1.4. El silencio**

**Narrativo:** En el episodio se emplea el silencio narrativo, que forma parte esencial del discurso. Esta pausa natural, al momento de hablar, es fundamental para la comprensión del mensaje y organización del episodio. Además, aporta para generar un ambiente cercano como una charla entre amigos.

## **2.2. Características y anatomía del *storytelling***

### **2.2.1. Características del *storytelling***

- Simplicidad

El episodio se destaca por su simplicidad al abordar el tema. Para ello, se estructura en bloques, pero con una temática paralela. Además, destaca el concepto de “cimientos emocionales” que se entrelaza en todos los bloques y permite transmitir un solo mensaje.

El desarrollo de la narrativa es conciso; se apoya en datos, conceptos y experiencias personales que conecta con los oyentes.

- Sorpresa

El episodio tiene situaciones originales, las cuales aportan sorpresa y relevancia. En las historias presentadas, no se abordan las típicas respuestas de consejería y, además, se explica de manera precisa cada intervención. También al ser perspectivas novedosas se introduce de forma sutil una invitación a reflexionar. Por ejemplo: “... el cerebro se tiene que proteger y busca la manera de no sufrir y para ello lo mejor, es decir: no lo necesitas, no hace falta que alguien te abraze, tú puedes solo. Pero esa coraza a la larga nos genera muchos problemas en la relación con los demás...”. Asimismo, también sorprende con preguntas: “¿Nos determinan siempre estos cimientos emocionales?”.

- Concreción

En el episodio, la narrativa ofrece ideas concretas sobre el tema: Amamos como nos amaron. Además, a través de las historias contadas invitan al oyente a explorar en su interior aquellos aspectos que están impactando en su vida. Esto genera empatía y cercanía. El episodio aporta conocimientos prácticos y también un ambiente de conversación.

- Verosimilitud

Las vivencias y relatos compartidos en el episodio son reales, lo que les permite establecer una conexión cercana con el oyente. Dentro del contenido se mencionan historias de algunos pacientes, de la locutora en su etapa de interna de medicina, establece situaciones cotidianas como ejemplos y, todo ello, potencia la credibilidad y consistencia del contenido. Por ejemplo: "... eso que María vivió durante la infancia activó su estado de alerta, ese eje hipotálamo - hipofisario adrenal que conocemos segregando cortisol, ese estado de alerta mantenido desde la infancia porque sabes que no te puedes relajar, porque un día estás tranquila en casa, estás estudiando, ha venido una amiga tuya a jugar contigo y de repente toda esa armonía y esa paz se puede romper porque aparece tu padre borracho, alterado y agresivo, o quizá incluso se te pone a gritar a ti o a tu madre. Esas situaciones desencadenan procesos fisiológicos en el organismo que hacen que uno rechace esas situaciones, que viva en situaciones de miedo o que incluso lo bloquee en su mente".

- Emoción

El episodio integra cuidadosamente datos informativos, conceptos relacionados a la temática y experiencias personales. La información presentada es accesible, por lo que promueve emociones al establecer conexiones con el público. Esta accesibilidad se deriva del enriquecimiento proporcionado por las experiencias narradas, que a su vez estimulan la reflexión y el pensamiento crítico. Este enfoque otorga una mayor profundidad al contenido. Por ejemplo: "... al cabo de unos años, cuando él tenía 12 o 13 años, sus padres se separaron. La relación entre ellos fue siempre tirante y los dos eran personas muy frías. Él vivió pocas expresiones de afecto en casa, nunca se decía nadie, te quiero. Él tenía una hermana unos años más pequeña, pero nunca se decían que se querían. Nadie se abrazaba, nadie se daba un beso, era una relación familiar poco afectiva. Él creció de esta manera cuando se hizo más mayor, él llevaba una herida en su corazón, él llevaba una herida en su alma, pero no lo sabía".

### **2.2.2. Anatomía del storytelling**

- Tema

El episodio aborda el tema de salud mental desde el reconocimiento de los cimientos emocionales que, en la edad adulta, pueden influenciar en las relaciones o cualquier aspecto de la vida. El tema se plantea de forma clara. La estructura está segmentada, y en ella se destacan los conceptos claros e información amplia para profundizar y contextualizar. La comprensión profunda del tema se logra con la integración estratégica de: información y relatos, que van progresivamente desde niveles básicos hasta los aspectos más complejos. Por ejemplo: "... y me di cuenta volviendo a nuestros cimientos emocionales, que lo vivido en casa muchas veces se ve como normal, es decir, no significa que se vea como bueno, sino que nuestro cerebro normaliza que esa situación es lógica, es normal, por lo tanto, los límites entre lo que es correcto y no es correcto, están desdibujados".

- Trama

La historia tiene una trama sencilla y fácil. Está ordenada adecuadamente para facilitar su comprensión y entender la temática planteada. La trama abordar el qué de la historia al referirse a los cimientos emocionales y por qué estos afectan las relaciones o situaciones en la vida. Todo ello, se complementan con las historias de los pacientes mencionados, en este caso son: María, Joaquín, Sara, Montse y José. También se aportan posibles efectos que originan una herida en los cimientos emocionales.

- Escenas obligatorias

El elemento clave en el desarrollo de este episodio son los casos de los pacientes. A través de las vivencias, situaciones y experiencias de cada uno se explica el tema. Se muestran historias originales, que aportan conexión y generan identificación. Tal vez no porque se tenga el mismo caso planteado, pero sí te hace reflexionar sobre alguna situación similar. Estas historias se entrelazan con la información de forma estratégica y acerca a los personajes con los oyentes. Crea un ambiente cálido, como una conversación de amigos y es fácil identificarse o congeniar con alguno de ellos. Además, aporta coherencia al episodio. Por ejemplo: “Mi padre no era un buen marido, pero sí un buen padre. Siempre me quiso mucho y yo era muy especial en su vida” y “A medida que se fue haciendo mayor, Sara decidió que odiaba el alcohol, nunca bebió y buscaba una pareja que no bebiera alcohol”.

- Estructura

La coherencia y secuencia lógica del episodio se evidencia en su estructura. Se ha establecido un arco narrativo estratégico para que el desarrollo sea simple y facilite la comprensión. Al inicio, se explican los cimientos emocionales en la niñez y su repercusión en las diferentes situaciones de la vida. La historia asciende cuando se especifican las reacciones que se puede tener a causa de una situación de la infancia. La crisis se manifiesta cuando estas decisiones empiezan a generar patrones y afectando situaciones importantes. Después, muestra como cada caso va generando una solución identificando factores repetitivos y concluyentes en su caso. Finalmente, también invita al oyente que encuentre los cimientos emocionales que pueden estar creando heridas en su vida. Por ejemplo: “Por lo tanto, estos cimientos emocionales pueden arrastrar una herida más o menos fuerte. Siempre existe la esperanza de desbloquear y de cambiar, y pueden ser sanados. La clave, como te he dicho tantas veces, consiste en ser conscientes de nuestra historia, comprender cuáles son nuestros orígenes y cómo está formado nuestro mundo emocional nos ayuda a entendernos para tomar las mejores decisiones y gestionar los temas, sobre todo los que tienen que ver con los vínculos, con las demás personas, de la mejor manera posible. Haberlo trabajado, interiorizado, nos lleva a esa sanación y a poder cambiar nuestros patrones de comportamiento”.

- Personajes

El episodio se distingue por su enfoque no dramático. Sin embargo, en este episodio se apoyan en las historias de María, Joaquín, Sara, Montse y José, quienes están relacionados con las atenciones profesionales de la locutora. Los personajes se identifican fácilmente. Cada uno de ellos desempeña un papel esencial, permiten que las historias y la información se interiorice mejor. Su participación tiene un inicio y fin claro. Por ejemplo: “Te voy a contar la historia de José, un paciente que vino a verme hace unos años. José viene de una familia donde desde pequeño le han exigido muchísimo”, “Te voy a contar que me sucedió con una paciente Sara, que vino a verme hace unos años”.

## 2. Episodios del *podcast* Psicología al Desnudo

### PODCAST N° 01

#### 1. Información general

##### a. Introducción

- Título del *podcast*: Psicología al Desnudo
- Fecha del episodio: 22 de febrero de 2021
- Número de temporada: Primera
- Número de episodio: Diecinueve
- Nombre del episodio: T1 E19 – La culpa: cambiando el castigo por la reparación
- Presentador / es: Marina Mammoliti
- Enlace del episodio:  
<https://open.spotify.com/episode/10HySVTI2brFi4cHfiFLjg?si=wk3HSV62RMa466iVxRqYEA>

##### b. Contexto General

- Tema del episodio: En este episodio se responden diversas dudas e interrogantes sobre la culpa. Además, al final propone un ejercicio práctico.
- Duración del episodio: 28 minutos y 38 segundos

## 2. Análisis

### 2.1. Elementos del lenguaje radiofónico

#### 2.1.1. La voz

- **Intensidad:** De 0:28 a 1:28 la intensidad es 76 dB. A lo largo del episodio, se mantiene una voz de intensidad baja. Esto es acorde con el ritmo narrativo. Sin embargo, en determinados momentos, se observa un incremento en la intensidad, particularmente notable en verbos infinitivos y palabras que contienen las letras: y o ll. Este acontecimiento es distintivo del acento argentino.
- **Duración:** En el minuto 1:00 a 2:00 se contabilizó 124 palabras. Durante todo el episodio tiene una duración pausada. Esta facilita que se entienda lo que habla y las ideas del tema. Además, crea un espacio tranquilo y calmado. Y, en algunas ocasiones, se puede percibir como demasiado pausada la narración.
- **Tono:** De 15:00 a 16:00 el tono es 178 Hz. En el episodio se mantiene una entonación delicada, es decir, usa el tono agudo. No alcanza niveles altos por eso no es molesto y es agradable la narración.
- **Timbre:** Durante todo el episodio se utiliza el timbre absoluto o neto. Este es el timbre normal o natural, crea un ambiente conversacional tranquilo y da confianza.

#### 2.1.2. La música

En el episodio se utiliza las siguientes variaciones de música:

**Expresiva:** Casi al final el episodio, se plantea un ejercicio que es una meditación. En ese momento se acompaña de música meditativa para potenciar el efecto de esta.

**Narrativa:** La música narrativa es utilizada en la introducción y el final. También, en segundo plano, se mantiene una música que acompaña el relato de una forma muy sutil.

#### 2.1.3. Los efectos sonoros

Al iniciar el episodio coloca un efecto narrativo corto que luego desaparece para enlazarse con la voz y la música de la introducción.

#### 2.1.4. El silencio

En el episodio se puede diferenciar el uso del silencio narrativo para integrar de forma natural el relato. Además, los silencios ayudan a transmitir de forma clara las ideas.

## 2.2. Características y anatomía del *storytelling*

### 2.2.1. Características del *storytelling*

- Simplicidad

El episodio se desarrolla de manera lineal. Al inicio plantea las preguntas que son la línea temática que se tratará en el episodio. Las respuestas a las interrogantes se entrelazan de forma natural y, la información que agregan permite una buena comprensión del tema seleccionado. Por ejemplo: "... voy a intentar dar un poco de respuesta entorno a ¿Qué es la culpa? ¿Por qué sentimos culpa? ¿Cómo es que podemos sentirla? ¿Cómo se manifiesta en cada uno de nosotros? Y voy a intentar el final dar algunas claves para empezar a trabajar con nuestra propia culpa y aprender...".

- Sorpresa

En el episodio se muestra originalidad porque al final se plantea un ejercicio (tipo meditación) para profundizar en el tema de la culpa: "Me encantaría que me acompañes en un ejercicio, es un ejercicio que propone el psicólogo Norberto Levy para trabajar un poco con la culpa. Y si te animás te quedas acá y lo haces conmigo".

También, porque plantea una perspectiva diferente para algunas ideas cotidianas. Por ejemplo: "... la culpa, en realidad es una emoción necesaria, como cada una de las emociones".

- Concreción

En este episodio la narrativa se enriquece al comparar un concepto o ideas y un ejemplo cotidiano, para poder comprender mejor el tema. Por ejemplo: “Ahora, si yo tengo un culpador interno que me tortura, me humilla, me atormenta y lo único que consigue en realidad es calar bien profundo y socavar mi autoestima. Me hace sufrir desmedidamente, entonces acá estamos hablando de que la culpa es disfuncional, eso quiere decir que no, es una alarma que no me sirve que me bloquea, que me hace mal”.

Además, el valor concreto del episodio es invitar al oyente a descubrir si la culpa que tiene es funcional o disfuncional. Porque esto es una gran diferencia en las emociones. Para ello, plantea un ejercicio exploratorio para equilibrar la culpa según lo explicado en el episodio.

- Verosimilitud

En el desarrollo del episodio se percibe veracidad en la información presentada. Al hablar de la culpa, se cita al autor que se toma como referencia para la información teórica del episodio: “Lo que nos va a decir Norberto Levy, que es un psicólogo argentino que tiene una sabiduría enorme, y es a quien tomo para hablar de la culpa hoy”. Además, también se agregan situaciones o ejemplos que son cotidianos y permiten tener una cercanía con el oyente. Por ejemplo: “... y el ejemplo dice así. Mi mamá está enferma y yo emprendo un viaje que ya tenía programado, un viaje de vacaciones que tenía programado, hace mucho. Lo emprendo igualmente, pero empiezo a sentirme culpable por irme, ya que mi mamá está mal y esto quiere decir entonces, a ver acá la culpa me está informando que estoy faltando una norma interna...”.

Otro aspecto importante es que menciona una estrecha relación con el blog. Con ello integra otra plataforma que aporta más contenido. Por ejemplo: “... que es un ejemplo que les dejé en las notas del blog de la página web psi mammoliti.com barra blog, que pueden ir a ver y a leer”.

- Emoción

La empatía y comprensión emocional se mantiene durante todo el episodio. De forma cuidadosa se entrelazan frases, ejemplos e información que van introduciendo al oyente en el tema desde una perspectiva cercana. Es una conversación y la mayor conexión se da en el ejercicio planteado. Por ejemplo: “... y vas a dirigir tu atención a la respiración, hacia tu interior. Quiero que completes la siguiente frase, la frase dice así: La culpa que siento es como si una voz interior me acusara de ... Ahora voy a pedirte que completes la frase, ¿te acusará de qué? Podés pausar acá el audio si necesitas tomarte un tiempo y volver a retomarlo”.

### 2.2.2. Anatomía del *storytelling*

- Tema

El episodio muestra una exploración clara y específica en el tema de la culpa. Las preguntas planteadas en el inicio del episodio son la base para el desarrollo de este. Esto funciona como una guía, además utiliza términos sencillos que repite durante el episodio. Por ejemplo: “Voy a empezar entonces definiendo ¿qué es la culpa? La culpa es una emoción universal”.

- Trama

El episodio se desarrolla de forma lineal. Al inicio, evidencia y expone el tema a tratar: la culpa. Después, va agregando información sobre definición, cómo se siente la culpa, por qué sentimos culpa, culpa funciona, culpa disfuncional, aspectos positivos y negativos de la culpa y una meditación para trabajar los tres aspectos que plantea de la culpa. Por ejemplo: “Entonces vamos a hablar ahora de ¿cómo se forma el sentimiento de culpa?”.

En algunas partes del episodio enfatiza mucho una idea, que la repite como resumen en el mismo párrafo cuando la frase anterior es clara y genera una percepción de redundancia. Por ejemplo: “... Nos va a explicar que dentro de cada persona existen dos partes, tres va a decir él después, pero en principio tengamos esta idea. Adentro de cada uno de nosotros hay dos partes que tienen que ver con el sentimiento de culpa. Una parte es esa parte que vive la vida que hace cosas. Y otra parte es aquella parte que opina ¿cómo vive la vida esa parte que ejecuta? Entonces, por un lado, vamos a tener una parte culpadora, nuestra parte más culpadora y una parte que es la parte culpada, que es la parte que vive la vida. Para entender el sentimiento de culpa es necesario entonces conocer estas dos partes dentro nuestro. Nuestra parte culpable, es decir, esa parte que vive y nuestra parte culpadora, es decir, esta otra parte que opina, el que juzga ¿cómo hace las cosas la parte que vive?”.

- Escenas obligatorias

En el episodio las escenas obligatorias son: en primer lugar, el detalle de las preguntas que menciona como guía para el desarrollo del episodio. Segundo, los ejemplos sencillos que describe para reforzar lo explicado y, por último, el ejercicio para reconocer o trabajar la culpa. La interrelación estratégica de estos elementos aporta congruencia al episodio. “Por ejemplo, puede ser una norma interna para mí que siempre vas a estar presente para todas las personas que te pidan ayuda. Esa es una norma interna de la que quizás ni siquiera me doy cuenta, entonces voy ayudando a todo el mundo por la vida, porque creo que ese es el modo en el que se tiene que vivir, ayudando a las otras personas. Entonces, de repente, si un día hago algo que implica que me pidieron ayuda y yo no sé la brinde a la persona, una persona me pide ayuda y yo no puedo o no le brindó la ayuda o no quiero. Ahí se me va a aprender la señal de alarma, ahí va a aparecer mi culpador interno y me lo va a informar. ¿Cómo me va a informar esto? A través del sentimiento de culpa”.

- Estructura

En el episodio se diferencia una estructura clara, sigue el arco narrativo. Al inicio plantea las preguntas que se pretenden responder con el episodio con relación al tema de la culpa. Empieza con el concepto, cómo es sentir culpa, por qué se siente culpa, cómo dejar de sentirla de forma negativa, cómo aprovechar la culpa de forma positiva, tips para mejorar y un ejercicio. El desarrollo de estos apartados brinda información y ayuda a comprender mejor este tema.

- Personajes

El episodio no es dramatizado. Sin embargo, como personaje se puede reconocer a la locutora que siempre al contar una anécdota se pone como ejemplo o la narra como si le sucede a ella. Y, además, con ello hace que los oyentes puedan sentir la experiencia más cercana. También cuando menciona una mamá, una persona, etc. Por ejemplo: “Mi mamá está enferma y yo emprendo un viaje que ya tenía programado, un viaje de vacaciones que tenía programado, hace mucho”.

## **PODCAST N° 02**

### **1. Información general**

#### **a. Introducción**

- Título del *podcast*: Psicología al Desnudo
- Fecha del episodio: 05 de mayo de 2022
- Número de temporada: Primera
- Número de episodio: Setenta y uno
- Nombre del episodio: T1 E71 – El duelo migratorio: la vida después de migrar
- Presentador / es: Marina Mammoliti
- Enlace del episodio:  
<https://open.spotify.com/episode/1pJ3nMjZlzmTUUGFPy6sXc?si=faSz37VHR7mc1Q1m2ExIRw>

#### **b. Contexto General**

- Tema del episodio: El acto de migrar ocasiona experiencias de pérdida, las cuales desencadenan procesos de duelo. Estos duelos requieren ser enfrentados para que el dolor disminuya. Al alejarse del hogar, se enfrentan una serie de acontecimientos que desencadenan emociones complejas, profundas e intensas. Pro ello, en este episodio se tratará de ¿qué implica el duelo migratorio? y ¿cómo podemos manejarlo de manera efectiva?
- Duración del episodio: 22 minutos y 17 segundos

### **2. Análisis**

#### **2.1. Elementos del lenguaje radiofónico**

##### **2.1.1. La voz**

- Intensidad: De 3:05 a 4:05 la intensidad es 70 dB. Durante el desarrollo del episodio se mantiene un tono de intensidad baja. Es decir, el normal que se ajusta al ritmo general de la narración. También, en algunas ocasiones específicas se percibe como alto en palabras que contiene la letra ll – y. Por ejemplo: “... todavía llevo su...”, “Llevo ya tres años...” y “... como en piedras a orillas del mar, mirando el mar y llorando”.

- Duración: En el minuto 16:00 a 17:00 se contabilizó 167 palabras. El episodio se desarrolla con una narración pausada, lo cual contribuye a la comprensión del contenido y las ideas tratadas del tema. También permite crear un ambiente de conversación amical y tranquilo.
- Tono: De 13:05 a 14:05 el tono es 179 Hz. El episodio se caracteriza por tener un tono agudo que es suave y sutil. Este no llega a niveles elevados, evitando ser molesto.
- Timbre: A lo largo del episodio se utiliza el timbre absoluto o neto, que se considera el natural. Este establece un ambiente sereno y propicia una sensación de confianza en el diálogo mantenido.

### 2.1.2. La música

En el episodio, la música narrativa se incorpora después de iniciar el episodio, en la introducción. También en pequeñas cuñas que resaltan con el nombre del programa y un slogan. Además, al cierre también se hace uso de esta música que ayuda a estructurar el episodio. Y, en segundo plano, en algunas partes para dar agilidad al relato.

### 2.1.3. Los efectos sonoros

En el episodio se utiliza las siguientes variaciones de efectos sonoros:

Funcionales: En algunas ocasiones se utiliza un efecto sonoro funcional para resaltar alguna frase o palabras que menciona la locutora representando a sus pacientes. Por ejemplo: “Llevo ya tres años viviendo en Inglaterra y ¿para qué? todavía no tengo papeles, tengo un trabajo mediocre en el que me pagan muy poco. Te juro que intento poner todo de mí Marina, pero no puedo”.

Narrativos: Los efectos sonoros narrativos se utilizan al finalizar las pequeñas cuñas del programa. También se utiliza un efecto cuando se describen las etapas del duelo migratorio. Después de mencionarlas cada una se escucha el efecto y luego continúa la narración.

### 2.1.4. El silencio

Durante el episodio se hace uso del silencio narrativo. Este se utiliza hábilmente para integrar de manera orgánica la información. Esto contribuye para comunicar las ideas de forma precisa.

## 2.2. Características y anatomía del *storytelling*

### 2.2.1. Características del *storytelling*

- Simplicidad

El episodio tiene una narración lineal. Esto permite que sea simple y preciso. La información presentada y la forma sencilla de narrarlo hace que se pueda seguir fácilmente y se comprenda el tema de la migración. Este tema se aborda desde diferentes aspectos que deben gestionarse para no perjudicar la salud mental. Además, plantea que este episodio puede ayudar a ver este proceso como positivo. Por ejemplo: “El duelo migratorio puede ser una amenaza para la salud mental, pero también una oportunidad. Hoy quiero hablarte de cómo transformar este sufrimiento en aprendizaje. ¿Me acompañas?”.

- Sorpresa

El episodio presenta información variada. Una perspectiva enriquecedora al mencionar experiencias personales, también hacer referencia a la historia mítica de Ulises de La Odisea, las etapas del duelo migratorio y las pérdidas del duelo migratorio. En cada apartado brinda datos y detalles que ayudan a entenderlo mejor. Resaltando en todo momento que puede ser un episodio positivo o negativo, depende de la gestión de lo que atraviesas. Por ejemplo: “¿Qué es esto de duelo múltiple? Bueno, implica que se pierden muchas cosas a la vez y son todas cosas valiosas, son todas cosas importantes y significativas en general, en los duelos migratorios se habla de siete pérdidas principales. Vamos a verlas”.

- Concreción

En el episodio se abordan de manera clara y concreta muchos aspectos relacionados con la migración. La narración aporta perspectivas positivas para gestionar este proceso que, en algunos casos, puede ser extremadamente doloroso. Y propone comprenderlo para aceptarlo y gestionarlo. Por ejemplo: “El duelo migratorio tiene cuatro etapas: la etapa de luna de miel, la etapa depresiva, la etapa de adaptación y la etapa de rechazo de la cultura original. Vamos a ver bien de qué se trata cada una y me gustaría que si migraste puedas notar si atravesaste o estás atravesando ahora algunas de estas etapas”. También, el episodio conecta con el oyente porque busca que pueda transformar estas emociones negativas en un aspecto positivo que le brinde fortaleza. Por ejemplo: “Hoy quiero hablarte de cómo transformar este sufrimiento en aprendizaje”.

- Verosimilitud

El episodio muestra solidez al abordar con coherencia y veracidad la información y experiencias relacionadas. Al inicio, evidencia un caso de terapia que atenderá ilustrar el tema a tratar: “Hace algunos años una mujer acudió a terapia porque estaba sufriendo las consecuencias de haber dejado su país y todavía llevo su relato muy guardado dentro de mí. Con su permiso se los cuento”. Después entrelaza con la historia de Ulises: “De hecho, Ulises, que era un semidiós con toda la fuerza que lo caracterizaba, se pasaba los días sentados como en piedras a orillas del mar, mirando el mar y llorando desconsoladamente. Miraba el horizonte, anhelaba todo el tiempo volver a su casa”. También utiliza información teórica de definiciones, etapas o pérdidas en la migración. Y, también hace uso de recomendaciones para invitar a profundizar en el tema: “Y una estrategia que te pueda ayudar muchísimo, que a mí me ayudó mucho cuando yo emigré, es leer la inteligencia migratoria, un libro de Joseba Achotegui que es un psiquiatra experto en duelos migratorios...”.

- Emoción

Durante todo el episodio se promueve una sincera conexión emocional con el oyente. De forma estratégica se entrelazan frases, experiencias personales e información teórica con el objetivo de conectar con el oyente de forma personal y cercana. Esto permite crear el ambiente de una conversación informal. La conexión más profunda es cuando la locutora menciona su propia experiencia migratoria, porque da más sustento al episodio porque habla de algo que conoce por experiencia. Por ejemplo: “Y voy a contarles algo personal. Yo viví un tiempo en un país muy lejos del mío, muy lejano. Y apenas llegué a ese país me fui al medio del campo, a trabajar plantando pinos, era invierno y las montañas del lugar estaban supercongeladas y yo me levantaba a las cinco de la mañana, más o menos, para manejar una hora. Iba en auto hasta donde tenía que plantear los pinos y la verdad es que debo decir que fue uno de los trabajos más duros que dice.

### **2.2.2. Anatomía del storytelling**

- Tema

En el episodio la temática de la migración se explora de forma clara. Para comprender el tema se propone la conceptualización de la migración y su relación con el duelo, además se detallan las etapas del duelo migratorio, las siete principales pérdidas del duelo migratorio y recomendaciones para que esta transición sea una etapa de fortalecimiento. Por ejemplo: “Hay dos tipos de duelos migratorios. El primero es el que la psicología les llama simple, que es el menos común y aparece cuando la migración se realiza como en buenas condiciones no, (...). El segundo tipo, que es el que suele ser más frecuente, es el duelo complicado, (...) y este último tipo de duelo es el que puede poner en peligro a la salud mental y pudiendo llegar como a desarrollar el síndrome de Ulises, que es el más complejo e intenso en el espectro de los duelos migratorios”.

- Trama

La trama en este episodio es clara y secuencial. Al inicio se expone el tema de la migración desde un ejemplo que es cercano y, puede ser, común. Esta experiencia permite desarrollar el tema desde el concepto, el duelo como parte de la migración, las etapas del duelo migratorio y las principales pérdidas de este proceso. También, se enriquece con las experiencias personales y recomendaciones de la locutora. Además, crea un entorno cercano porque puede emular a una conversación de amigos cuando se están contando experiencias de la vida. Por ejemplo: “Tengo que confesar que me pregunté un millón de veces, sobre todo cuando el trabajo se ponía muy duro, ¿por qué me estoy sometiendo a esto? ¿por qué estoy plantando pinos en una mañana congelada?, si podría estar en mi país trabajando en mejores condiciones ¿no? Miles de veces me lo pregunté.

- Escenas obligatorias

El episodio integra de forma estratégica escenas obligatorias que potencian el contenido y el mensaje. Por ejemplo: la experiencia de una paciente en consulta cuando se mudó a Inglaterra, la experiencia de la locutora cuando vivió en un país muy lejano del suyo y las difíciles situaciones que experimentó. Las posibles situaciones o pensamientos que implica el cambio de la migración. Todas estas partes al integrarse van relacionándose con información teórica y creando el episodio. Pero sin ellas, definitivamente no sería tan compacto y cercano. Por ejemplo: “¿Muchas veces a la noche me pregunto por qué no podría ser como ellos, ¿qué estoy haciendo acá? ¿Por qué no puedo tener lo que tienen los ingleses de manera tan fácil? acceder a un buen trabajo a la posibilidad de ejercer mi profesión”.

- Estructura

El episodio hace uso de la estructura del arco narrativo. Al inicio, a través de una experiencia personal expone el tema a tratar: el duelo migratorio. Luego, plantea dos conceptos básicos: el duelo y la migración. Después va a plantear los tipos de duelos y a explorar las etapas del duelo migratorio. También, las características del duelo migratorio y las siete principales pérdidas del duelo migratorio. Además, plantea unos consejos si estás atravesando por este duelo y una reflexión final.

- Personajes

El episodio no presenta una dramatización. Sin embargo, se distinguen como pequeños personajes a los que la locutora menciona en cada una de sus anécdotas. La mujer que le contó su experiencia en Inglaterra, Ulises de la Odissea, la locutora en su experiencia de migración. Esta estrategia permite a los oyentes tener cercanía con la experiencia narrada. Por ejemplo: “... si nos tenemos que adaptar a un nuevo idioma, eso lleva incorporado un cambio de identidad, porque yo no soy Marina la que habla en español ¿no? y que puede comunicar todas sus emociones en español”.

### **PODCAST N° 03**

#### **1. Información general**

##### **a. Introducción**

- Título del *podcast*: Psicología al Desnudo
- Fecha del episodio: 09 de diciembre de 2022
- Número de temporada: Bonus Track
- Número de episodio: Primero
- Nombre del episodio: ¿Cómo descansar mejor y prevenir el agotamiento? Bonus Track I
- Presentador / es: Marina Mammoliti
- Enlace del episodio:  
[https://open.spotify.com/episode/0o0fU33o0YVE2XIIuYUK3D?si=r9RjdU9-Q8ambSBYI\\_VIOg](https://open.spotify.com/episode/0o0fU33o0YVE2XIIuYUK3D?si=r9RjdU9-Q8ambSBYI_VIOg)

##### **b. Contexto General**

- Tema del episodio: Hoy existe una intensa búsqueda de rendimiento máximo, por ello aparecen fenómenos comunes como: la ansiedad, el agotamiento crónico y la hiperproductividad. Y, no se le da la importancia de seleccionar el descanso adecuado para tener una vida plena.
- Duración del episodio: 11 minutos y 13 segundos

#### **2. Análisis**

##### **2.1. Elementos del lenguaje radiofónico**

###### **2.1.1. La voz**

- Intensidad: De 1:03 a 2:03 la intensidad es 72 dB. En el episodio se puede reconocer una intensidad baja en la voz. Esta es la usual para una conversación. Además, en algunas palabras se puede identificar un mayor énfasis al pronunciar ll – y. Esto es propio del acento argentino.
- Duración: En el minuto 1:02 a 2:02 se contabilizó 172 palabras. La narración es pausada por lo que avanza a un ritmo tranquilo y eso facilita la comprensión del contenido. Además, promueve una interacción amigable.
- Tono: De 6:27 a 7:27 el tono es 179 Hz. En el episodio, la locutora utiliza un tono agudo. Que se destaca por ser delicado y suave.
- Timbre: Tiene

Brillante: El timbre brillante lo utiliza para resaltar algunas palabras en una frase. Por ejemplo: "... y me pareció lindo...".

Absoluto o neto: En el episodio predomina el uso del timbre absoluto o neto. Este es el que se utiliza normalmente para una conversación. La naturalidad recrea un ambiente de conversación. Por ejemplo: "Estás cansado físicamente, te duelen los músculos, estás cansado mentalmente, estás cansado, cansada o no tenés energía para conectar con otras personas, necesitas soledad o necesitas mayor contacto social o estás cansado de tanto estímulo, de gritos, sonidos, pantallas".

### 2.1.2. La música

La música narrativa se incorpora en la introducción, que es después del inicio del episodio. También al final del episodio. Sin embargo, también se ubica en segundo plano la música narrativa cuando para a un subtema del episodio.

### 2.1.3. Los efectos sonoros

En el episodio se utiliza las siguientes variaciones de efectos sonoros:

Funcionales: En el episodio, para resaltar alguna palabra o frase que menciona la locutora se utiliza un efecto en su voz. También para resaltar el testimonio de Benji. Por ejemplo: "Esta última parte del año me tiene exhausto, no tengo energía. Me voy a dormir muy temprano, duermo diez horas y me levanto igual de cansado que ayer.

Narrativos: En el episodio se utilizan efectos sonoros narrativos de corta duración. Cuando van a describir pasos para reconocer el tipo de cansancio, después de la frase y antes de la explicación de esta. Por ejemplo: "Punto número uno identificar tu tipo de cansancio (efecto)".

### 2.1.4. El silencio

En el episodio se usa el silencio narrativo de manera estratégica para dar fluidez y naturalidad a la narración. Los silencios exactos ayudan a transmitir las ideas de forma clara y concisa.

## 2.2. Características y anatomía del *storytelling*

### 2.2.1. Características del *storytelling*

- Simplicidad

El episodio mantiene un solo tema durante su emisión: el agotamiento y la necesidad de descansar. También, tiene una narrativa secuencial que favorece la claridad y la concisión del contenido.

La presentación directa de la información y la forma accesible de narrarla hacen que sea fácil de seguir y entender el tema. Además, motiva a reconocer el tipo de cansancio que se tiene para encontrar el descanso adecuado. Por ejemplo: "Hoy vamos a charlar un poco sobre el agotamiento y también sobre esa sensación tan molesta de estar siempre exhaustos. También vamos a hablar del descanso, la mejor herramienta que tenemos para combatir el agotamiento crónico".

- Sorpresa

En este episodio se pretende desmitificar que dormir es el sinónimo de descansar. Esto genera sorpresa e intriga, porque siempre se ha asociado al dormir con el descanso. Sin embargo, aquí se expone una dinámica diferente sobre el descanso y el agotamiento. Por ejemplo: "Descansar no es sinónimo de dormir. Dormir es la forma de descanso que más conocemos, pero es sólo una. El descanso es mucho más amplio" y "La mayoría de las personas intentan descansar de la manera incorrecta, porque no entienden ¿qué tipo de descanso están necesitando?".

- Concreción

Dentro del episodio se exponen diversos elementos asociados al agotamiento y el descanso. La narración aporta nuevas perspectivas para reconocer el tipo de agotamiento y el descanso para ese tipo de agotamiento. Asimismo, resalta la importancia de un adecuado descanso para disminuir el agotamiento crónico. Por ejemplo: "También vamos a hablar del descanso, la mejor herramienta que tenemos para combatir el agotamiento crónico" y "Hay siete tipos de descanso porque hay siete tipos de cansancio y para descansar realmente primero hay que saber identificar qué tipo de cansancio tenés y qué descanso exacto necesitás para remediarlo".

- Verosimilitud

El episodio muestra consistencia al tratar de manera precisa y auténtica la información. Además, aporta experiencias de consulta y personales vinculadas al tema.

Para enmarcar el tema a tratar, inicia con una consulta que hicieron llegar: “Hace algunos días me llegó una consulta de Benji, de Costa Rica, sobre este tema que dice algo así: Esta última parte del año me tiene exhausto, no tengo energía, me voy a dormir muy temprano, duermo diez horas y me levanto igual de cansado que ayer” y “En consecuencia, terminan más exhaustos cada vez y nunca llegan a sentirse con energías suficientes para hacer lo que quieren hacer, tal como le pasa a Benji”.

- Emoción

En el episodio se comparten emociones con los oyentes. Esto permite que se genere empatía, que las situaciones planteadas son las que te comparte en una conversación con amigos o que te han podido pasar a ti. También, se crea una conexión con la locutora cuando ella reconoce que algunas de estas acciones le pasan a ella. Por ejemplo: “... pero se me ocurrió que mientras preparábamos todo el nuevo material era una buena idea seguir charlando con ustedes en este espacio” y “¿Y, para qué te voy a mentir? Es algo que también suele sentir yo misma algunas veces”.

### 2.2.2. Anatomía del *storytelling*

- Tema

En el episodio se aborda la temática del descanso y el agotamiento. En el desarrollo, se puede identificar que es un episodio más práctico y orientativo. Se fundamenta en una parte teórica, pero resalta por dar consejos. En el episodio se abordan aspectos claros sobre el cansancio, se desmitifica algunas ideas asociadas al descanso y, se desarrollan dos aspectos importantes que se basan en la identificación de: el cansancio y el tipo de descanso necesario. También, propone algunas recomendaciones o alternativas para poder ampliar y profundizar en el tema. Por ejemplo: “Entonces quiero tomarme un ratito, cada semana, para charlar con ustedes, aunque sea de manera breve sobre algunos temas. Lo voy a hacer con algo de teoría, pero sobre todo con recomendaciones prácticas para no extenderme tanto” y “Cada vez hay más estudios que demuestran que nadie aumenta su productividad trabajando más horas. Trabajar miles de horas no es sano, solamente nos quema, destruya nuestra creatividad y nos vuelve como robotitos que siguen rutinas de manera automática”.

- Trama

El episodio se desarrolla con una trama clara, resaltando conexiones y aspectos teóricos sencillos para profundizar en el tema. Al inicio, expone el caso de Benji sobre el cansancio y, este caso, será fundamental para que pueda ir aportando la teoría. También, explica que dormir no es sinónimo de descansar y expone unas ideas sobre el descanso. Después, argumenta la importancia de reconocer el tipo de cansancio para elegir el descanso más adecuado. Finalmente, plantea tips y recursos que pueden ayudarte si deseas profundizar más en el tema. Por ejemplo: “Entonces vamos a ver qué pasos hay que dar para empezar a descansar correctamente y después te voy a sugerir cuales pueden ser buenas prácticas para afrontar cada uno” y “Dos. Descubrí qué tipo de descanso necesitás para remediar ese cansancio”.

- Escenas obligatorias

El episodio incorpora elementos claves que contribuyen al desarrollo del episodio. Por ejemplo: el caso de Benji, para apoyar en la historia los conceptos e ideas. También los pasos para identificar el tipo de cansancio y descanso y, por último, las recomendaciones. Todo se integra de forma coherente, por lo cual permite crear un episodio práctico y consistente. Por ejemplo: “En consecuencia, terminan más exhaustos cada vez y nunca llegan a sentirse con energías suficientes para hacer lo que quieren hacer, tal como le pasa a Benji” y “Te dejo algunas recomendaciones por si querés saber más sobre este tema. En primer lugar, escuchar el episodio 35 de este *podcast*...”.

- Estructura

En el episodio se puede reconocer la estructura del arco narrativo. Al inicio, a través de la experiencia de Benji expone el tema que se abordará: el cansancio (agotamiento) y el descanso. Después se plantea los tipos de cansancio y descanso, además de la importancia de identificarlos antes de pensar que solo se necesita dormir. Finaliza con las recomendaciones para profundizar en el tema.

- Personajes

El episodio no es dramatizado. Sin embargo, el desarrollo del episodio se basa en la historia de Benji. La cual permite ejemplificar y desarrollar la parte teórica. También es una historia muy empática, que puede ser la de cualquier oyente o conocido. Por ejemplo: “Hace algunos días me llegó una consulta de Benji de Costa Rica sobre este tema que dice algo así: esta última parte del año me tiene exhausto, no tengo energía, me voy a dormir muy temprano, duermo diez horas y me levanto igual de cansado que ayer”.

## PODCAST N° 04

### 1. Información general

#### a. Introducción

- Título del *podcast*: Psicología al Desnudo
- Fecha del episodio: 13 de enero de 2023
- Número de temporada: Bonus Track
- Número de episodio: Sexto
- Nombre del episodio: ¿Qué hacer con la depresión? Bonus Track VI
- Presentador / es: Marina Mammoliti
- Enlace del episodio:  
<https://open.spotify.com/episode/7H0nj3NIVrMQZeox7uA70J?si=TP-IEYFkSE2NiP9bTL6HOA>

#### b. Contexto General

- Tema del episodio: El 13 de enero es el día mundial de la lucha contra la depresión. Por eso, en este episodio se trata de dar respuesta a las siguientes preguntas: ¿Qué es la depresión? ¿Cómo se ve? ¿Por qué aparece? ¿Qué se esconde detrás? ¿Qué podemos hacer con ella?
- Duración del episodio: 19 minutos y 34 segundos

### 2. Análisis

#### 2.1. Elementos del lenguaje radiofónico

##### 2.1.1. La voz

- Intensidad: De 9:00 a 10:00 la intensidad es 73 dB. La intensidad de la voz utilizada en el episodio es baja. Esta es la que se utiliza en una conversación. Sin embargo, se percibe un énfasis particular en algunas palabras que contienen: ll - y; esto es una característica propia del acento argentino. Por ejemplo: “Bueno spoiler no es tan sencillo, si no, no habría unas trescientas millones de personas afectadas por depresión en la actualidad”.
- Duración: En el minuto 14:00 a 15:00 se contabilizó 134 palabras. El episodio tiene una narración pausada. Esto favorece la comprensión del contenido y promueve una atmósfera cercana de conversación.
- Tono: De 11:20 a 12:20 el tono es 193 Hz. En el episodio se utiliza un tono agudo para transmitir la sensación de calma y serenidad. Además, ayuda a crear un contexto relajado que genera conexión y empatía con los oyentes.
- Timbre: Tiene

Absoluto o neto: En el episodio predomina el timbre absoluto o neto, que es el utilizado para una conversación. Esta naturalidad en la voz recrea un ambiente de diálogo auténtico y familiar. Por ejemplo: “Hoy trece de enero se conmemora el día mundial de la lucha contra la depresión. Y esto es así porque el mundo elige sensibilizar, orientar y prevenir esta enfermedad. Y como me parece, un tema sobre el que se habla muchísimo, pero se sabe muy poco quise traerles de nuevo este episodio que se publicó inicialmente el dos de junio del 2022”.

Rotundo: En el episodio el timbre rotundo se utiliza para resaltar unas palabras de una frase. Es decir, darle énfasis y certeza a la expresión. Por ejemplo: “Recuerden siempre que un pódcast no es terapia...”, resalta la parte de “...no es terapia...”.

### **2.1.2. La música**

En el episodio se utiliza las siguientes variaciones de música:

Expresiva: En el episodio se identifica una parte muy clara donde se hace uso de música expresiva. Durante el fragmento en el cual se habla de lo que se debe hacer para entrar al mundo de los deseos. La música expresiva acompaña este fragmento para poder conectar mejor con los oyentes e intensificar las emociones. Por ejemplo: “Ir a sanar esas escenas que aún siguen sin cicatrizar en nosotros, que están provocando ese monto más de tristeza que en la actualidad”.

Narrativa: La música narrativa se utiliza para transitar en el episodio. Se identifica claramente en la introducción y el cierre del episodio. También, para dividir algunos subtemas y tener un relato organizado.

### **2.1.3. Los efectos sonoros**

En el episodio se utiliza las siguientes variaciones de efectos sonoros:

Funcionales: Los efectos funcionales se utilizan para destacar alguna palabra en frases específicas. Para ello, la locutora utiliza un efecto en su voz de tipo eco. Por ejemplo: “¿Y hace cuánto fue?” y “Así puede verse o escucharse una depresión”, el efecto está en la palabra depresión.

Descriptivos o ambientales: En este episodio, los efectos descriptivos o ambientales se utilizan para aportar objetividad a la narración de la historia del inicio. Por ejemplo: “Golpean la puerta de mi consultorio (efecto de tres golpecitos suaves en una puerta de madera) tres golpecitos secos”.

Narrativos: Dentro del episodio se emplean efectos narrativos para indicar una clasificación, pasos o detalles en una explicación. Por ejemplo: “El primer síntoma es la sensación de tristeza absoluta, de abatimiento, de desesperanza (efecto)”.

### **2.1.4. El silencio**

En el episodio se utiliza las siguientes variaciones del silencio:

Expresivo: En el episodio se utiliza una vez el silencio expresivo para intensificar el momento. Después de narrar la historia de una paciente, deja un silencio entre el minuto 3:11 a 3:13. Esto permite conectar con los oyentes y darle importancia a lo que ha contado.

Narrativo: El silencio narrativo es el que se utiliza en el episodio. Al ser una conversación ayuda para mantener la fluidez y la autenticidad de la narrativa. Además, contribuye para comunicar las ideas con claridad.

## **2.2. Características y anatomía del *storytelling***

### **2.2.1. Características del *storytelling***

- Simplicidad

En el episodio se aborda el tema de la depresión. Este tema se mantiene de forma clara. Además, se utiliza una narrativa simple que permite que la información sea precisa y entendible para poder seguir el tema sin dificultades.

Además, hace un énfasis para distinguir la tristeza y la depresión que son términos que suelen igualarse y, no necesariamente, es así. Por ejemplo: “Pero acá atenti, la depresión no es la tristeza. La tristeza es sólo una pequeña partecita de la depresión”.

- Sorpresa

Este episodio tiene originalidad porque precisa fácilmente términos claves al hablar de depresión. También, se enfoca en derriba la idea que tristeza es sinónimo de depresión. Además, aporta perspectivas novedosas a cómo se ve la depresión y los síntomas. Finalmente, también valora la importancia de conectar con las emociones negativas para evitar su acumulación. Por ejemplo: “Una persona puede estar en un momento depresivo que no llega a la categoría de estado...”, “Otra cosa es un estado depresivo...” y “Diría que hay tres síntomas que son los más característicos de la depresión...”.

- Concreción

En el episodio se detallan elementos precisos sobre la depresión. El episodio aporta la clara diferencia de la tristeza y la depresión, también el proceso que se transita en la depresión y los síntomas. Además, acciones que ayudan para comenzar a salir de la depresión. Todo esto conecta con los oyentes y, con situaciones cotidianas, las hace recordable. Por ejemplo: “Muchas personas me preguntan, Marina, si no es estar triste, entonces ¿cómo se ve la depresión? Vamos a diferenciar” y “Recuerden siempre que un podcast no es terapia y bajo ninguna circunstancia reemplaza a un diagnóstico personalizado”.

- Verosimilitud

El episodio destaca por la credibilidad y coherencia de la información presentada. La cual está organizada fácilmente y tiene una solidez que aporta verdad y genera confianza.

Por ejemplo, al inicio utiliza un caso que puede ser común y el oyente puede identificarse con él: “Apenas arranca la sesión, empieza a llorar y me cuenta que su hermana se suicidó. ¿Y hace cuánto fue? - le pregunto. Hace 14 años - me responde. Nunca volvió a ser la misma, no volvió a sonreír. Mis compañeros de trabajo me dicen que lo tengo todo trabajo, familia, pero me siento tan vacía a la mirada de otros. No tengo de qué quejarme. Entonces sufro en silencio, sola, no le cuento a nadie que a veces quisiera dejar de existir de verdad”. También aporta conceptos desde ciencias, lo cual da mayor aporte y veracidad a la información: “Este es un concepto que la psicología describe como la incapacidad de sentir placer, de disfrutar de la vida de estímulos que generalmente son placenteros...”. Y, también menciona a un psicólogo para fundamentar ideas: “El problema de los nenes cuando lloran no es que lloren. El problema es cuando lloran solos, dice el psicólogo Mauricio Weintraub”.

- Emoción

Este episodio conecta con los oyentes a través de la simplicidad. Durante su desarrollo, emplea estratégicamente frases para crear empatía, cercanía y reforzar el ambiente de una conversación. Esto lleva a la reflexión y a pensar detenidamente en lo que se menciona. Por ejemplo, aquí utiliza palabras propias de su contexto geográfico: “Me siento medio mal, medio bajón, decimos en Argentina”. También, utiliza la sencillez del discurso para conectar y clarificar la idea: “Voy a ponerlo en palabras sencillas, cuando hablamos del mecanismo de la depresión, podemos pensar que a las tristezas naturales que trae consigo en la vida le estamos agregando más intensidad”.

### 2.2.2. Anatomía del *storytelling*

- Tema

El episodio tiene como tema: la depresión. Desde el inicio se establecen las preguntas a las cuales se les dará respuesta durante el episodio. Por ejemplo: “Pero sí, al finalizar el episodio vas a entender ¿qué es la depresión?, ¿cuál es su mecanismo? y ¿qué podemos hacer con ella?”. Estas preguntas se desarrollan durante el episodio, aportando conceptos, información, ideas y recomendaciones que al enlazarse estratégicamente contribuyen para comprender profundamente el tema. También, recomienda episodios que pueden complementar la información de este. Por ejemplo: “Para conocer el mecanismo de la tristeza, te recomiendo escuchar el episodio tres de este *podcast* en el que habló de ella, bien profundo, pero volvamos a la depresión”.

- Trama

El desarrollo del episodio inicia con un caso, que es cercano al oyente. Después, aborda conceptos claves que son importantes enfatizar para comprender mejor el tema. Además, aporta las diferencias ente momento depresivo, estado depresivo y la depresión. También se enfoca en los síntomas de la depresión. Y, menciona las formas de vencer la depresión y sanar la depresión.

El tema se aborda con una narrativa lineal, que es rápida y clara permitiendo una comprensión profunda del tema. En algunas partes, recomienda complementar la información con otros episodios para darle más solidez al tema. Por ejemplo: “La depresión para la psiquiatría es un cuadro psicopatológico que corresponde a los trastornos del estado de ánimo”, “Hay distintos niveles de depresión y su modalidad de tratamiento va a depender de su grado o de su monto” y “Y otra cosa, tercer categoría, ya mucho más compleja es la depresión”.

- Escenas obligatorias

En el episodio se hace uso de elementos que aportan a la narrativa. Estos son importantes porque sin ellos el episodio no fuera el mismo. Por ejemplo, la comparación que hace de una fractura y las enfermedades mentales. Esto crea un panorama general de una situación a la cual una persona puede enfrentarse usualmente: “Si te fracturas en una pierna las personas que te rodean no te dicen: dale, mejorate, sonreír, anímate a pisar fuerte, ponerle actitud positiva y vas a ver que la fractura se va. Sonaría ridículo, ¿no? ... Con las enfermedades mentales no pasa lo mismo, cualquier persona se cree capaz de dar consejos milagrosos”.

También está el caso de la paciente que comenta al inicio. Este sirve como ejemplo para identificar una depresión y de ahí desarrollar todo el tema: “... pero también me cansa, siempre estoy cansada y con ganas de rendirme. Me agota luchar por seguir viva, las alegrías son muy fugaces, son muy cortitas Marina. Tanto que apenas llegan a moverme un segundo del pozo en el que estoy metida en realidad. Esa es la sensación que nadie entiende, Marina, la de estar perdida y desganada y no saber bien por qué”. Y, también las explicaciones de qué hacer si estás en una situación así. Eso permite enriquecer el episodio y darle utilidad.

- Estructura

El episodio tiene una estructura que respeta el arco narrativo y la narración. A través de una forma sencilla, busca facilitar la comprensión. Para iniciar, expone el tema con una comparación de lo que el entorno te diría ante una enfermedad y una enfermedad mental. Después, enfoca la atención exclusivamente en la depresión con un caso de una paciente. El desarrollo de la información lo hace detallando aspectos importantes de la depresión y los fundamenta con conceptos teóricos. También, después de reconocer lo que implica la diferencia de la tristeza y la depresión propone cómo empezar a salir de la misma. Y, por último, menciona qué se puede hacer para empezar a salir de la depresión. Asegurando que es un proceso del cual se puede salir. Por ejemplo: “Y acá algo muy curioso y es que una persona con depresión si deja de querer asimismo, hay una disminución de la autoestima”, “¿Y entonces qué hago? ¿Me tiró a llorar a la cama desesperado?”

- Personajes

El episodio no utiliza la dramatización, por tanto, no tiene personajes que evolucionan. Pero sí podría identificarse el caso de la paciente que menciona al inicio, que plantea una situación específica sobre la depresión y ayuda para desarrollar el tema. Además, la historia genera empatía con los oyentes. Por ejemplo: “Sí, tengo algunas amigas las que todavía aguantan están ahí, pero no puedo molestarlas. Los momentos más duros cuando me acuerdo de mi hermana y de mi tristeza, me aísló siento que nadie me entiende. Muchas de mis amistades se alejaron, ya no usó la palabra amistad, ya no confío, ya no creo en nada ni en nadie. A veces logró con mucho esfuerzo centrarme en la lectura o ver una serie. Esas cosas que antes disfrutaba, viste...”.

## PODCAST Nº 05

### 1. Información general

#### a. Introducción

- Título del *podcast*: Psicología al Desnudo
- Fecha del episodio: 16 de marzo de 2023
- Número de temporada: Segunda
- Número de episodio: Quinto
- Nombre del episodio: T2 E5 – Cómo hacer amigos en la adultez: la guía definitiva
- Presentador / es: Marina Mammoliti
- Enlace del episodio:  
<https://open.spotify.com/episode/6abgphsqpTIVvDvE5gl0nv?si=R703R5amT8iuhe37zH3DTw>

#### b. Contexto General

- Tema del episodio: En la edad adulta hacer amigos puede convertirse en un reto. Sin embargo, pensar que esta situación solo te pasa a ti no es lo más acertado. En este episodio se proporciona una guía para la construcción de relaciones interpersonales saludables.
- Duración del episodio: 25 minutos y 20 segundos

### 2. Análisis

#### 2.1. Elementos del lenguaje radiofónico

##### 2.1.1. La voz

- Intensidad: De 5:17 a 6:20 la intensidad es 72 dB. En este episodio se utiliza una voz de intensidad baja. Esta intensidad es la que se utiliza en una conversación. Sin embargo, en palabras que contienen las letras ll – y, se nota un énfasis particular propio del acento argentino. Por ejemplo: “Primero la relación de pareja, después la familia y después bien allá abajo las amistades”, “Fue la necesidad de tener otros vínculos para nutrirse más allá de esa relación”.
- Duración: En el minuto 1:00 a 2:00 se contabilizó 124 palabras. La narración del episodio es pausada. Esto favorece la comprensión del mensaje, porque las palabras se articulan adecuadamente. Además, el ambiente es similar a una conversación entre amigos.
- Tono: De 7:29 a 8:30 el tono es 191 Hz. El tono agudo se utiliza en todo el episodio. Este ayuda a recrear una atmósfera de tranquilidad y paz, estableciendo un ambiente relajado. Además, ayuda a empatizar con los oyentes.
- Timbre: Tiene

Absoluto o neto: El timbre absoluto o neto prevalece en el episodio. Es decir, el timbre neutral de una conversación. Esta autenticidad en la voz contribuye a generar un ambiente de interacción genuina y cercana. Por ejemplo: “Porque nuestras personalidades son un reflejo de nuestras experiencias de conexión o desconexión con otros. Se forman para enfrentar a esas experiencias. Si vos sos amistoso, cálido, vulnerable, confiados o si sos agresivo, incluso violento. Todo esto se predice por cómo fue tu historia de conexión o de falta de conexión”.

Rotundo: En el episodio, el timbre rotundo se utiliza para resaltar algunas frases. Por ejemplo, en esta se utiliza para transmitir certeza de lo que se menciona: “Grave error, nadie conecta con la gente demasiado perfecta”. En este otro caso, se utiliza para darle poder a la afirmación: “Lo importante es aparentar confianza y seguridad para que los demás confíen en nosotros”.

##### 2.1.2. La música

En el episodio se utiliza las siguientes variaciones de música:

Expresiva: En una parte del episodio se hace uso de la música expresiva. En este fragmento, la música expresiva potencia la tristeza, la pena y el dolor. El uso de esta música en este momento genera mayor conexión con el oyente y brinda la posibilidad de poder sentirse en el lugar de la persona. La música inicia en primer plano, luego pasa a segundo plano cuando se encuentra con la voz: “Llora durante uno, dos, tres minutos. La escuchó y le doy su tiempo mientras abraza su dolor”.

Narrativa: La música narrativa desempeña un papel importante en la conducción del episodio. Su función es ayudar a destacar los apartados de la estructura del episodio, a través de una transición compacta que destaca al inicio y al final del episodio. Además, se emplea para delinear subtemas y mantener una narrativa organizada que proyecte cohesión y estructura.

### 2.1.3. Los efectos sonoros

En el episodio se utiliza las siguientes variaciones de efectos sonoros:

Funcionales: En el episodio, los efectos funcionales se utilizan para diferenciar el caso que narra. Es decir, las palabras que dice la paciente: “Tengo casi 50 años y no tengo ni una amiga. El sábado pasado había un sol precioso aquí. Yo vivo a unas cuerdas de la playa...”. También para resaltar una(s) palabra(s) en frases específicas. Por ejemplo: “Vivimos en una epidemia de soledad...”, resalta epidemia de soledad. También, para enfocar las ideas o comentarios de otras personas: “... como la gente me va a rechazar, no puedo mostrarme vulnerable porque me pueden traicionar”. Este efecto se identifica porque genera en la voz un tipo de eco.

Narrativos: En el episodio se utilizan efectos narrativos para hacer notar que se harán recomendaciones. En este caso, al detallar las claves fundamentales que se plantean para hacer amigos de adultos. Por ejemplo: “Herramienta número uno, interesarte por los demás (efecto)”.

### 2.1.4. El silencio

En el episodio se utiliza las siguientes variaciones del silencio:

Expresivo: El silencio expresivo se usa en el episodio para invitarte a buscar un recuerdo, según el contexto de la narración. Y del minuto 8:35 a 8:37 se genera una mayor conexión para buscar el recuerdo. Esto permite que se intensifiquen emociones y la participación.

Narrativo: En el episodio se utiliza el silencio narrativo como recurso principal. Este silencio ayuda a preservar la naturalidad y la autenticidad de la narración, para que genere un ambiente de conversación. También facilita la transmisión clara de las ideas.

## 2.2. Características y anatomía del *storytelling*

### 2.2.1. Características del *storytelling*

- Simplicidad

Durante el episodio se aborda el tema de la amistad específicamente en la edad adulta. A través de una narrativa simple, desarrolla el tema desde diferentes aspectos. Además, reconoce la importancia de la amistad en la vida. También, la importancia de recuperar ciertas actitudes de la infancia que permitía hacer amigos más rápido y asimilar mejor el proceso. Finalmente, todo esto como parte del desarrollo personal y la importancia de sentirse querido y valorado. Por ejemplo: “Si no te sentís querido y valorado, nunca vas a ser realmente feliz. Parece algo que ya escucharon muchas veces ¿no?, va de nuevo porque es importante: Sólo alcanzamos la felicidad con otros, no importa la edad que tengas”.

- Sorpresa

El episodio tiene una cuota de sorpresa, porque aborda aspectos de la infancia importantes para hacer amigos. Por ejemplo: “A diferencia de cuando crecemos, de niños no buscamos esconder cómo nos impactan las cosas para agradar, no posamos. Nos animamos a ser espontáneos, nos dejamos ver tal como somos”.

Además, explica con términos psicológicos situaciones importantes. Por ejemplo, la nueva forma de soledad: “Un estudio reciente llamado hiperconectividad: La nueva forma de sentirse solos, me sorprendió un montón. Dice que hoy vivimos con la sensación de soledad más intensa de la historia de la humanidad. Miles de amigos en Facebook, cientos de seguidores en Twitter, una tonelada de likes en Instagram y a pesar de todo, soledad abrumadora, punzante”.

También, es innovador la comparación del daño que puede hacer en el cuerpo la soledad. Por ejemplo: “Algunas investigaciones dicen que la soledad no elegida es más tóxica para tu cuerpo que tener una dieta chatarra o una vida muy sedentaria”.

- Concreción

La narración del episodio trata de ser concreta, desde el inicio se enfoca en detallar cuidadosamente aspectos, pero teniendo claro que el objetivo es: una guía para hacer amigos en la adultez. El episodio aporta la respuesta a preguntas claves: ¿por qué la amistad está al final de nuestras prioridades?, ¿por qué cuesta tanto hacer amigos?, además detalla la amistad en la infancia y las claves fundamentales para hacer amigos en la edad adulta. Toda la información se desarrolla desde las experiencias personales y los conceptos para generar un mayor aporte en la salud mental. La integración estratégica de todo esto genera una conexión favorable con los oyentes y hace que el episodio sea recordable. Por ejemplo: “Nos cuesta mucho hacer amigos siendo adultos porque pensamos que la amistad debe nacer y fluir por sí sola, sin que hagamos ningún tipo de esfuerzo”, “El segundo motivo por el que nos cuesta hacer amigos de adultos tiene que ver con la falta de continuidad, tan fácil como eso. La ciencia dice que el contacto constante es uno de los pilares para crear cualquier amistad” y “Como adultos no tenemos las facilidades que teníamos de niños para relacionarnos, porque el paso del tiempo juega su papel. Vamos creciendo e incorporamos normas, contratos sociales, preconceptos que nos hacen construir como un caparazón difícil de romper. Es un caparazón pesado que de niños no teníamos, entonces tenemos que recrear de adultos lo que los niños tienen naturalmente”.

- Verosimilitud

El episodio aporta confiabilidad y ofrece consistencia en la información presentada. La información tiene una estructura accesible y fácil de seguir. Esto genera confianza del contenido y veracidad. Además, se percibe credibilidad porque desarrolla la historia de su paciente, su historia personal y complementa con conceptos o estudios de diversos autores. Por ejemplo, al inicio presenta una historia para conectar con el oyente: “Prendo la computadora, entré a mi consultorio virtual, apreté el botón de aceptar y me aparece la imagen de Marisa del otro lado de la pantalla. Como cada martes a las tres, desde hace algunos meses. Estoy agotada Marina, me siento muy sola. Tengo casi 50 años y no tengo ni una amiga”. También, menciona experiencias personales: “Mi mamá me contó que cuando yo tenía unos tres o cuatro años, íbamos a la playa que estaba frente de mi casa y, apenas llegábamos, yo me acercaba a cualquier niño y le decía: hola, ¿quierés ser mi amigo? Y en cuestión de horas nada más, yo ya había construido una amistad”.

Además, para darle mayor credibilidad a la información, invita a complementar la información con otros episodios: “Si te interesa meterte mucho más profundo en este tema, te súper recomiendo escuchar los episodios relacionados con el apeo que son el 48, el 50, el 56 y el 49”.

- Emoción

En el episodio se busca conectar con el oyente. A través de diferentes situaciones, se genera empatía y que pueda sentirse identificado en una situación similar. Por ejemplo: “Empecemos por responder a una pregunta que seguro te hiciste alguna vez: ¿por qué nos cuesta tanto hacer amigos de adultos?”. También al hacerlo partícipe del desarrollo de la historia, por ejemplo: “La primera podemos entenderla si ponemos el ejemplo del colegio. ¿Tenés algún recuerdo de tus años de colegio? Seguramente veás a tus compañeros todos los días en el recreo, en la sala de clases, en los actos, en los almuerzos, en los cumpleaños o en alguna actividad extraescolar”.

### 2.2.2. Anatomía del *storytelling*

- Tema

En el episodio se aborda el tema de la amistad en la edad adulta. Al inicio, se establece un panorama de la importancia de la amistad en la vida de las personas. Como parte de ser personas sociables. Por ejemplo: “La conexión es esencial para todo ser humano, somos seres sociales y sobrevivimos gracias a la comunidad. Necesitamos una comunidad entera para sentirnos completos”. También, establece un marco en el cual enfoca el objetivo del episodio: “Con todo este panorama de fondo, hacer amigos de adultos se puede volver bastante complicado. Hay explicaciones científicas para eso. Hoy vas a conocer una guía práctica para hacer nuevos amigos”. Después, continúa desarrollando el tema a través de una estructura organizada, que permite explorar aspectos de la amistad, la dificultad para hacer amigos y también unos pasos que pueden ayudar para lograr hacer amigos.

- Trama

La narración del episodio se desarrolla en una trama ágil, que permite conectar con el oyente. Al inicio, plantea un caso de una paciente que enmarca completamente la situación que se va a plantear. Después, empieza a explicar la importancia de la infancia para hacer amigos y la diferencia que hay en la edad adulta. Por ejemplo: “Como adultos no tenemos las facilidades que teníamos de niños para relacionarnos, porque el paso del tiempo juega su papel”. Además, explica algunos pasos o conceptos importantes, como: “¿Qué es esto de la evitación encubierta? Es nuestra tendencia a mostrarnos físicamente cerca de otras personas, pero mentalmente lejos. Finalmente, plantea unas claves a modo de guía para hacer amigos en la edad adulta. Por ejemplo: “Esto me lleva a la parte práctica de este *podcast*. Las cuatro claves fundamentales para hacer amigos de adultos”.

- Escenas obligatorias

En el episodio se hace uso de elementos importantes que aportan a la narrativa. Sin ellos, el episodio no sería el mismo. Por ejemplo, al inicio la historia del caso de la paciente Marisa, que luego retoma casi al final del episodio para seguir ejemplificando: “Marisa, mi paciente de la que te hablé al principio, había intentado toda su vida impresionar a las personas. Aparentando tener una vida súper interesante, buscaba mostrarse perfecta todo el tiempo. Grave error, nadie conecta con la gente demasiado perfecta”. También, son importantes las historias personales que ella brinda a modo de ejemplos. La primera, de su infancia: “Mi mamá me contó que cuando yo tenía unos tres o cuatro años, íbamos a la playa que estaba frente de mi casa y, apenas llegábamos, yo me acercaba a cualquier niño...”. Y la otra, está relacionada a su viaje en la edad adulta: “Hace unos años me fui a vivir sola a Australia, no conocía a nadie, ni a una sola persona. Estaba sola. Y mi idea era quedarme ahí todo un año. En el avión de ida dije: Marina, si pasas un año acá vos sola y no haces amigos, te vas a sentir súper mal”.

- Estructura

Durante el desarrollo del episodio se hace uso del arco narrativo. La información se presenta bajo una secuencia lógica que facilita la comprensión. Al inicio, expone el tema de la amistad en la edad adulta a través de un caso. El cual es un buen precedente de la situación y pone el contexto el tema. Después, empieza a plantear la importancia de la amistad en la vida del ser humano. También desarrollar el por qué en la niñez es más fácil hacer amigos. Además, desarrolla el por qué ahora en la edad adulta es difícil. Finalmente, como es el objetivo del episodio propone unas herramientas o claves fundamentales, a modo de guía, para hacer amigos en la adultez. Por ejemplo: “Muy bien ahora que hablamos sobre lo importante que son las amistades, quizás estés pensando: hermosa toda la teoría, pero como doy el primer paso”, “Además, habla de que querés impresionar y acordate que no tenemos que impresionar, sino mostrar interés. Todo el gran secreto para generar nuevas amistades como adultos se reduce a esta recomendación que lo abarca todo” y “Lamentablemente en la edad adulta esto no es así. La amistad no surge orgánicamente como sí lo hace en la infancia”.

- Personajes

En el episodio no se hace uso de la dramatización. Es decir, no gira entorno a personajes que evolucionan. Sin embargo, se puede identificar el caso de la paciente Marisa: “... me dieron ganas de salir a tomar algo, de ver el atardecer y charlar con alguien, entonces me puse a buscar en mi celular alguien a quien llamar: nadie. No te miento eh. No pude pensar ni en una sola persona, no tengo amigos”. Además, las historias personales de Marina. Por ejemplo: “Entonces puse manos a la obra para hacer nuevos amigos. ¿Cómo empecé? Empecé por mi contexto, el lugar en el que estaba, en mi caso un hostel. Una de las primeras noches en este nuevo lugar, estaba en la cocina compartida y escuché a un grupo de argentinos que hablaban de preparar unas pizzas”. En ambos casos, esto ayuda a generar conexión con los oyentes.

## PODCAST Nº 06

### 1. Información general

#### a. Introducción

- Título del *podcast*: Psicología al Desnudo
- Fecha del episodio: 03 de noviembre de 2023
- Número de temporada: Segunda
- Número de episodio: Treinta y ocho
- Nombre del episodio: T2 E38 – Cambiar de trabajo, cambiar de carrera: ¿cómo reinventarnos profesionalmente?
- Presentador / es: Marina Mammoliti
- Enlace del episodio:  
<https://open.spotify.com/episode/0gXhYLrIFkNanEtBkMgmk5?si=pGgP2P9ITIm8JlvrD7zy2A&nd=1&dlsi=95c6f314748e4f22>

#### b. Contexto General

- Tema del episodio: En este episodio, se exploran diversas preocupaciones comunes relacionadas con la carrera profesional, desde la incertidumbre después de la graduación hasta la falta de satisfacción en el trabajo actual. Se enfatiza la idea de que nunca es tarde para emprender una nueva dirección profesional y se ofrecen consejos prácticos para aquellos que buscan reinventarse laboralmente. Este episodio se presenta como una guía útil para aquellos que se encuentran en una encrucijada en su trayectoria laboral y buscan un cambio significativo.
- Duración del episodio: 32 minutos y 3 segundos

### 2. Análisis

#### 2.1. Elementos del lenguaje radiofónico

##### 2.1.1. La voz

- Intensidad: De 2:28 a 3:28 la intensidad es 72 dB. En este episodio, se emplea una voz con una intensidad baja, similar a la utilizada en una conversación normal. Sin embargo, se puede observar un énfasis particular en palabras que contienen las letras: ll – y, característico del acento argentino. Por ejemplo: “Más allá de que a todos nos gusta quedarnos durmiendo un ratito más”.
- Duración: En el minuto 25:06 a 26:06 se contabilizó 143 palabras. La narración en este episodio es pausada, lo que facilita la comprensión del mensaje al articular las palabras de manera adecuada. Asimismo, crea un ambiente de conversación entre amigos.
- Tono: De 14:20 a 15:20 el tono es 198 Hz. A lo largo del episodio, se emplea un tono agudo, contribuyendo a crear una atmósfera de calma y serenidad que establece un ambiente relajado. Esta elección facilita la conexión emocional con los oyentes.
- Timbre: Tiene

**Absoluto o neto:** En el episodio, se emplea mayormente un timbre absoluto o neto, que refleja el tono comúnmente utilizado en las conversaciones cotidianas. Esta elección contribuye a generar una atmósfera de autenticidad en la comunicación, promoviendo una interacción genuina y cercana con el público. Por ejemplo: “Empecemos quitándonos las etiquetas, me refiero a desidentificarnos de lo que hacemos. No somos lo que hacemos. Yo no soy solamente psicóloga, o otra persona no es solamente nutricionista, administrativa, moza, diseñadora. Sos mucho más que eso. Eso en lo que trabajas, es solo una pequeña partecita tuya”.

**Rotundo:** El timbre rotundo se utiliza en el episodio para hacer énfasis y resaltar algunas frases. En este caso, para transmitir certeza de lo que se comenta. Por ejemplo: “Cambiar no es signo de debilidad”.

##### 2.1.2. La música

La música narrativa desempeña una función importante en la conducción del episodio, ya que ayuda a resaltar los distintos apartados de su estructura. Esto se logra mediante una transición fluida que se destaca al inicio y al final del episodio, además de ser empleada para delinear los subtemas y mantener una narrativa coherente y bien estructurada.

### 2.1.3. Los efectos sonoros

En el episodio se utiliza las siguientes variaciones de efectos sonoros:

**Funcionales:** Los efectos funcionales se emplean para resaltar palabras específicas en determinadas frases. En este caso, se utiliza un efecto de eco en la voz para este propósito. Por ejemplo: “Ya no me llenan, no me da nada no aprendo nada nuevo, estoy estancada, no colabora con mi evolución, me mantiene chata, me aburro”.

**Descriptivos o ambientales:** En el episodio, los efectos descriptivos o ambientales se utilizan para reforzar lo que está diciendo y recrear un ambiente más en contexto. Por ejemplo: “Supongamos que en tu trabajo actual llevás puesto un traje que ya no te queda bien o ya no te gusta...” en segundo plano suena un teléfono timbrando y sonidos de un ambiente de trabajo en oficina. También, cuando está hablando del cambio: “Crecer y adaptarte a medida que van cambiando tus necesidades y tus aspiraciones es un proceso de autodescubrimiento...” en segundo plano se escucha el sonido de cepillar, clavar, al parecer de trabajos de carpintería.

**Narrativos:** Los efectos narrativos se utilizan en el episodio como un separador cuando se describen pasos, recomendaciones o la descripción de algo. Por ejemplo: “La reinención profesional puede darse en dos direcciones. Uno (efecto) cuando queremos mantenernos en el rubro en el que estamos...”.

### 2.1.4. El silencio

En el episodio, se recurre al uso estratégico del silencio narrativo. Este recurso contribuye a mantener la espontaneidad y veracidad del relato, promoviendo así un ambiente propicio para la conversación. Además, facilita la transmisión efectiva de las ideas expresadas.

## 2.2. Características y anatomía del *storytelling*

### 2.2.1. Características del *storytelling*

- Simplicidad

En el episodio se transmite un mensaje claro y contundente: el cambio en la vida laboral o carrera profesional, la reinención. Durante el desarrollo del episodio se aborda de manera sencilla los aspectos que abarcan este tipo de decisión y cómo debe ser abordada. También, valora que este proceso sea normal y debe ser transitado desde una mirada al interior para que sea más fructífero. Por ejemplo: “Si te encontrás en una encrucijada profesional o simplemente estás curioso o curiosa sobre lo que podría esperarte en el horizonte este episodio es para vos. Acompáñame al emocionante viaje del cambio de carrera o rumbo laboral”.

- Sorpresa

En el episodio se abordan algunos aspectos que generan expectativas y contribuyen a la originalidad. Por ejemplo, al reconocer que esta reinención puede ser un paso natural en el ser humanos: “Somos complejos, no tenemos por qué tener una sola pasión. Podemos hacer una reinención profesional. Si así lo quisiéramos”.

Además, hace una comparación con el promedio de vida y la necesidad de las reinenciones: “En 1960, la esperanza de vida era de unos 53 años aproximadamente. Hoy, en la mayoría de los países occidentales, entre muchas comillas y tomando datos oficiales de la población en general, es de 80 años. Tenemos carreras laborales más largas, entonces las reinenciones profesionales en las diferentes etapas de la vida son algo mucho más habitual”. Y, por último, desmitifica la idea que el cambio es poco positivo. Por ejemplo: “Cambiar no es signo de debilidad, no es signo de estar perdidos o de no saber qué queremos, de inestabilidad total”.

- Concreción

El episodio es concreto, desde el inicio busca aportar lo necesario para que sea un episodio útil. Además, desarrolla de manera cuidadosa los detalles para tener en cuenta en una reinención laboral o profesional. El valor concreto es que después de abordar el tema desde diferentes aspectos, al final propone un ejercicio que es como una evaluación de diferentes aspectos de tu vida profesional o laboral. A través de preguntas claves, pretende llevarte a la reflexión. Por ejemplo: “¿Cómo sos?, ¿Cómo es tu personalidad?, ¿Qué te apasiona por fuera del trabajo? ¿Cuáles son los valores que guían tus decisiones?, ¿En qué áreas te destacas?”.

- Verosimilitud

El episodio brinda fiabilidad y coherencia en la información expuesta. La presentación de los datos se realiza de manera clara y comprensible, lo que promueve la confianza en la veracidad y credibilidad del contenido. Además, describe una realidad de épocas antiguas: “Juan era carpintero, porque su papá o mamá había sido carpintera o carpintero y moría siendo carpintero. Era carpintero toda su vida, esa era su identidad. El carpintero de hace unas décadas atrás no podía permitirse tocar un instrumento o hacer un cambio en su oficio y pasar a ser músico, era visto como algo raro”. También, aporta veracidad al compartir una situación personal: “Les cuento algo personal. Yo estudié psicología. Los primeros años me dediqué a trabajar, a ser clínica, es decir, a trabajar con pacientes que venían a la consulta para trabajar conmigo, sus problemas emocionales, sus traumas y muchas otras cosas. Y eso siempre me apasionó mucho, pero...”. Finalmente, para complementar la información, invita a poder complementar el episodio con otros que tiene en el *podcast*: “Recomendaciones finales: en el episodio 94, llamado el sentido de la vida, te cuento cómo empezar a explorar tu vocación y encontrar herramientas claves para descubrirla, te va a encantar. Uno de mis episodios favoritos sobre este tema y que pueden ayudarte a romper con muchos mitos se llama ¿Cómo encuentro mi vocación? ¡Quiero cambiar de rumbo!, es un bonus track de la temporada uno. Ahí encontrarás muchas más recomendaciones para reinventarte profesionalmente”.

- Emoción

El episodio mezcla estratégicamente recursos para conectar con el oyente. Por ejemplo, el ejercicio que propone realizar genera empatía: “Vamos a hacer un ejercicio, vas a tomar una hoja lisa y vas a hacer cuatro líneas verticales, eso nos va a dejar cinco espacios. En cada espacio vas a ir respondiendo las preguntas que te voy a hacer ahora, poné pausa si querés, anda escribiendo las respuestas. Todo lo que aparezca en tu cabeza sin juzgar...”. También, cuando proyecta preguntas que alguna vez el oyente se las puede haber realizado. Por ejemplo: “¿Pero cómo, cómo hacemos esto?”. Además, cuando te invita a participar de un análisis sobre lo que va a mencionar. Por ejemplo: “Notá, si atravesaste alguna de ellas alguna vez. Quizás hiciste un duelo sin siquiera darte cuenta”.

### 2.2.2. Anatomía del *storytelling*

- Tema

El tema del episodio se explora de manera clara y sencilla. Durante todo el episodio la información se enfoca en la reinención por un cambio de trabajo o carrera. Al inicio, se plantea una situación en el tiempo, cómo serán los trabajos a futuro y cómo era antes. Esto permite tener un panorama mucho más amplio. Por ejemplo: “Dicen algunos estudios que de aquí a 25 años, muchos de los trabajos que hoy conocemos no van a existir más”. También, aborda la desmitificación de considerar que una reinención o cambio es poco positivo. Y, además estratégicamente plantea formas de evaluar una situación para saber si es momento de reinventarse. Por ejemplo: “Señoras y señores, el mundo ha cambiado. Son muchas las razones por las que las nuevas generaciones cambiamos tanto de trabajo y de áreas laborales”.

- Trama

El episodio utiliza una narración sencilla que permite comprender la información y conectar con el oyente. El desarrollo es ordenado. Al principio se evidencia el tema a tratar, que se va desarrollando poco a poco. Es decir, se enmarca el tema de la reinención profesional y laboral, después se van desarrollando las posibles causas, efectos, pasos a seguir y se entrelazan con historias. También utiliza situaciones comunes que conectan e identifican con los oyentes y eso enriquece el contenido. Por ejemplo: “Perder el trabajo de una manera inesperada, sorpresiva o incluso habiéndolo sabido, encontrarnos sin trabajo de un momento al otro, el retiro o la jubilación, volver al trabajo después de un tiempo de no haber trabajado formalmente, pasar de estar en un trabajo formal a emprender, por ejemplo, o a una organización muy diferente a la que estábamos acostumbrados, es decir, un cambio en el modo de trabajar y el gran duelo relacionado a esto es el que aparece cuando aquello a lo que nos dedicábamos antes hoy ya no nos llena ...”.

- Escenas obligatorias

El episodio incorpora elementos fundamentales que contribuyen significativamente a la narrativa. Estos elementos son indispensables para la cohesión y el desarrollo del episodio. Por ejemplo, cuando narra su experiencia personal o el caso de su paciente abogada: “Tengo una paciente, por ejemplo, que ejerció como abogada toda su vida unos 30 años y hace dos años aproximadamente decidió dar un giro radical a su carrera. Se daba cuenta de que su gran pasión estaba en ayudar a personas y hoy está en el cuarto año de psicología y está feliz de la vida”. También, el ejercicio que plantea realizar, porque a través de él ayuda a realizar una exploración y evaluación de la situación y de uno mismo. Por ejemplo: “Quinto y último espacio en la hoja ¿te imaginás dedicándote laboralmente a eso que te apasiona? Escribí en la hoja un sí o un no”.

- Estructura

El episodio se desarrolla siguiendo el arco narrativo. Al inicio, se expone de manera clara un contexto comparativo sobre el ambiente profesional y de la carrera en diferentes épocas. Después, plantea razones por las que las nuevas generaciones cambian de trabajo. Además, se complementa con los pasos para reinventarse profesionalmente. Y, para evaluar la situación, plantea un ejercicio que incluye un chequeo rápido para sabes si es posible considerar un cambio laboral en este momento. Todo ello constituye que el episodio tenga una estructura que lleva al oyente por el camino de la asimilación del conocimiento, cuestionarse y generar un contenido de valor propio aplicable en su vida. Por ejemplo: “El cambio es un catalizador poderoso para la expansión de nuestra mente. Saquemos de nuestras cabezas la idea de que permanecer en una situación que nos hace mal o que no nos llena es un acto de valentía. La vida es demasiado corta para eso”.

- Personajes

El episodio no es dramatizado, por ello los personajes no evolucionan con la historia. Sin embargo, se pueden identificar personajes que aportan con su historia al desarrollo del episodio. Por ejemplo, el caso de la paciente abogada, el caso de Juan y el caso de ella misma Marina. Todo esto permite crear una conexión con los oyentes, porque pueden identificarse con estos casos o pueden serles muy familiares. Por ejemplo: “... pero cuando creé psi.mammolity, la clínica virtual, empecé a explorar el mundo de la comunicación, de la escritura, de la divulgación científica y esto me atrapé por completo. Y estos últimos años vengo haciendo un cambio bastante grande dentro de mí mismo, campo de conocimiento, pero a un rol completamente diferente al que tenía cuando era psicóloga clínica al 100% de mi tiempo”.

## **PODCAST N° 07**

### **1. Información general**

#### **a. Introducción**

- Título del *podcast*: Psicología al Desnudo
- Fecha del episodio: 21 de diciembre de 2023
- Número de temporada: EpisodiosEnComunidad
- Número de episodio: Tres
- Nombre del episodio: Aprender a conocerme: los 3 niveles del autoconocimiento. #EpisodiosEnComunidad 3
- Presentador / es: Marina Mammoliti
- Enlace del episodio:  
<https://open.spotify.com/episode/0EPXsgv8taRzpzPsLMbVZg?si=6e19c5fdc9b04984>

#### **b. Contexto General**

- Tema del episodio: Este episodio habla del trayecto hacia el autoconocimiento, el cual es un proceso continuo de exploración del ser. Este viaje permite que las personas sean expertos en ellos mismos. Y, en este proceso, se involucra cuidadosamente el análisis de las creencias que se han acumulado en el tiempo, discerniendo las que son beneficiosas o no. Así, se puede elegir lo mejor para este momento.
- Duración del episodio: 35 minutos y 37 segundos

## 2. Análisis

### 2.1. Elementos del lenguaje radiofónico

#### 2.1.1. La voz

- **Intensidad:** De 00:00 a 1:00 la intensidad es 73 dB. Durante el episodio se utiliza una voz con intensidad baja, como la que se usa en una conversación habitual. No obstante, se destaca una enfatización particular en palabras que contienen las letras: ll – y, siguiendo un patrón distintivo del acento argentino. Por ejemplo: “Exacto, llenarlo. ¿Llenarlo con qué?” y “...entonces ahí llega el momento dos...”.
- **Duración:** En el intervalo de tiempo comprendido del minuto 1:00 a 2:00 se contabilizó un total de 133 palabras. La narrativa en este episodio se caracteriza por tener una duración pausada. Esto contribuye a la claridad del mensaje y asegurar una adecuada articulación de palabras. También fomenta un ambiente de diálogo informal entre amigos.
- **Tono:** De 14:00 a 15:00 el tono es 186 Hz. En este episodio se hace uso de un tono agudo, ayudando a establecer un ambiente de tranquilidad y serenidad, generando así una atmósfera relajada. Esta decisión facilita la conexión emocional con los oyentes.
- **Timbre:** Tiene

**Absoluto o neto:** Durante el episodio es predominante el uso del timbre absoluto o neto, este es el utilizado en las interacciones cotidianas. Esto facilita una auténtica comunicación, promoviendo la interacción genuina y cercana con los oyentes. Por ejemplo: “Hay varios síntomas que deberían prendernos la alarma para mostrarnos que necesitamos empezar a autoconocernos más. Yo ahora te voy a nombrar cinco, te pido que vayas notando si alguno de estos te sucede a vos”.

**Rotundo:** En el episodio se hace uso del timbre rotundo para acentuar y destacar ideas. Esto busca transmitir una sensación de certeza en el contenido comunicado. Por ejemplo: “La base del amor propio es el autoconocimiento. Tenemos que conocernos primero para después amarnos”, “... son mis recomendaciones personales, ...”.

#### 2.1.2. La música

La música narrativa cumple un papel significativo en la organización del episodio al destacar sus diversas secciones. Esto se logra mediante una transición suave que resalta tanto el inicio como el final del episodio. También se utiliza para dividir los subtemas. Además, permite mantener una narrativa lógica y bien organizada.

#### 2.1.3. Los efectos sonoros

En el episodio se utiliza las siguientes variaciones de efectos sonoros:

**Funcionales:** Los efectos funcionales se utilizan para enfatizar palabras importantes dentro de ciertas frases. Para estos casos, se aplica un efecto de eco en la voz. Por ejemplo: “Lo profundo y lo bueno se comparte” (efecto en se comparte) y “Las llevás dentro” (efecto en la palabra dentro).

**Narrativos:** En el episodio se hace uso de los efectos narrativos como una herramienta para marcar divisiones: al describir pasos, recomendaciones, hacer preguntas, aspectos específicos. Por ejemplo: “(efecto) uno era que toda persona que quisiera que el oráculo de Delfos le hablara tenía que ahondar primero en sí mismo”, “(efecto) dos es que desde el conocimiento de lo propio nacen las preguntas más acertadas” y “Al primer lugar (efecto) es el autorrespeto”.

#### 2.1.4. El silencio

El episodio emplea el silencio narrativo. Esto favorece la naturalidad y autenticidad de la narración, fomentando un entorno propicio para el diálogo. Además, esto permite una clara transmisión de las ideas presentadas.

## 2.2. Características y anatomía del *storytelling*

### 2.2.1. Características del *storytelling*

- Simplicidad

En el episodio se comunica un solo mensaje: el autococimiento como un aspecto fundamental en la vida. A lo largo del episodio se detalla de manera simple los niveles de autoconocimiento y, cómo se puede empezar a trabajar en él. Además, reconoce este proceso como fundamental y enriquecedor para un desarrollo en todos los aspectos y niveles de la vida. Una vida plena, requiere de un proceso de autococimiento y saber responder la pregunta: ¿quién soy yo? Por ejemplo: “Hoy vamos a hablar del poder incalculable del autoconocimiento. Quiero empezar este episodio haciéndote una preguntita, ¿cómo estás? ¿Cómo te sentís? Pero dale en serio. No me digas ese bien superficial que le responderías a alguien que te lo pregunta por la calle. Tomate un ratito, responderte a vos mismo ¿cómo te sentís?”.

- Sorpresa

Este episodio tiene una narrativa que aporta sorpresa, porque está cargado de historias que se usan como símiles para explicar los contextos o aspectos teóricos. Esto ayuda a una mejor relación y comprensión de la información, llevándote a giros y planteamientos distintos. Por ejemplo, la historia de José y el proceso de cambio: “Pasaron meses a medida que profundizaba fue descubriendo muchos de sus miedos más profundos y decenas de creencias limitantes que lo habían frenado”. También está la historia de los árboles en el jardín: “Este árbol triste en su desesperación intentaba todo lo que le sugerían los demás árboles y como no lograba ser como los demás, se sentía cada vez más frustrado”. Finalmente, la historia del oráculo de Delfos y el descubrirse a sí mismo: “El oráculo de Delfos fue el más grande de toda la Antigua Grecia, según recopilaciones de la época era el principal centro religioso para los griegos de la antigüedad”.

- Concreción

El episodio comunica un mensaje claro y concreto: la importancia del autoconocimiento para una vida plena. La narración aporta un contexto detallado de por qué es importante este proceso. Además, aporta preguntas que debe hacerse cada uno para atravesar este camino del autodescubrimiento. También, hay ser un episodio ágil, que utiliza historias y plantea preguntas claves tiene el objetivo de estimular la reflexión en el oyente. Y, permite conectar con ellos y hacer este episodio útil y recordable. Por ejemplo: ¿Cómo pienso? ¿Por qué pienso como pienso, dónde lo aprendí? ¿Cuáles son los mandatos que cargo? ¿Cuáles son las prohibiciones que tengo? ¿Cuáles son los deseos que no puedo cumplir por esas prohibiciones? Y esto que pienso y creo ¿cómo me hace sentir? ¿quién me hace ser? ¿Qué me estoy perdiendo por estas prohibiciones? ¿Quién podría ser yo si dejo estas prohibiciones de lado?”.

- Verosimilitud

En el episodio se puede identificar un mensaje claro que aporta credibilidad y coherencia en la información. Las historias, conceptos, datos y pasos se presentan de forma clara y comprensible, haciendo que el contenido sea más auténtico, creíble y confiable. Por ejemplo, al inicio narra la situación de José, su oyente, que le escribió y le comenta los cambios que está experimentando en su vida: “Y entonces un año después de escuchar el episodio de autoconocimiento, se sentó en su computadora y me escribió lo siguiente: ese episodio fue un punto de inflexión para mí, nunca pensé que cambios tan chiquitos me fueran a traer hasta donde estoy hoy”.

También enriquece el relato con frases, que las usa específicamente para dar realce a la idea que expone. Por ejemplo, cuando cita autores: “Ram Dass dijo una frase que, a mi entender es de las más sabias. No puedo hacer nada por ti, excepto trabajar en mí. Tú no puedes hacer nada por mí más que trabajar en ti”. Y, por último, invita a complementar la información del episodio con otros que tiene el *podcast* y que serían de utilidad: “Si te interesa este tema te súper recomiendo que escuches el episodio 73 llamado: Siempre me pasa lo mismo, ¿por qué repito patrones? porque realmente estoy segura de que te puede gustar un montón”.

- Emoción

Este episodio combina algunos recursos que permiten generar conexión con los oyentes. Al inicio, destaca porque pone en con texto la historia de José, un oyente como cualquiera que usó los recursos del *podcast* para mejorar un aspecto de su vida. Después, para acercarse a las ideas que desea compartir utiliza la narración de los árboles del jardín.

Utilizando el recurso como de las fábulas que deja una enseñanza al final. También, conecta cuando este episodio traspasa el solo comunicar información y buscar generar en cada uno la exploración a nivel personas e íntimo con preguntas poderosas. En momentos cruciales, te habla a ti (oyente), creando un contexto que genera empatía. Por ejemplo: “José es un chico de 33 años. Después de escuchar el episodio de autoconocimiento me mandó un mail que me conmovió muchísimo y además en provocarme unas cuantas lágrimas, me dio permiso para compartir su historia. José nació y creció en un pueblito de Colombia llamado Dapa, cerca de Cali”, “Anímate conócete, date la oportunidad de explorarte es lo más revolucionario que puedes hacer en este paso por la vida” y “Creemos que nadie nos conoce mejor que nosotros mismos, lamento decirte que no siempre es así”.

### 2.2.2. Anatomía del *storytelling*

- Tema

En este episodio se aborda claramente el autoconocimiento y sus tres niveles. Mientras se desarrolla el episodio, se expone de forma secuencial el tema. Además, busca entrelazar de forma coherente la información con recursos, ejemplos e historias para permitir una comprensión más profunda del tema. Por otro lado, se invita al cuestionamiento, al análisis profundo de cada uno de los oyentes. Y, finalmente, también explica que el autoconocimiento es la base para la salud en general, para el desarrollo de una vida plena, un regalo que todos deberían darse en la vida. Por ejemplo: “La ausencia de autoconocimiento puede llevarnos a sentir un vacío enorme, realmente muy horrible. Una sensación de ausencia que además no nos podemos quitar porque vivimos con nosotros mismos las 24 horas del día. Y si no nos conocemos, vamos por la vida con una sensación de que algo nos falta, como un hueco, una sensación de vacío”.

- Trama

En el episodio se desarrolla la temática del autoconocimiento de forma ágil, esto permite procesar rápido la información e interiorizarla. Además de hacerla recordable y generar una conexión con los oyentes. Para ello, se utiliza una estructura que permite el contenido sea ordenado. Al inicio, se resalta la importancia del autococimiento y cómo ayuda en la vida con la historia de José. Después, poco a poco describe el proceso del autoconocimiento, los tres niveles del autoconocimiento, recomendaciones prácticas y un ejercicio de preguntas que invita a la reflexión profunda. Estos aspectos enriquecen la comprensión del contenido. Por ejemplo: “Dos, es que desde el conocimiento de lo propio nacen las preguntas más acertadas. La tres era que ninguna pregunta va a tener sentido si primero no respondemos a la pregunta más importante: ¿quién soy yo? Y el cuarto era que solo quienes sean sabios a la hora de entenderse a sí mismos en profundidad iban a poder hacer un mejor uso de aquello que el oráculo les iba a revelar. Esto quiere decir, resumiendo que la base de las buenas decisiones, la base del crecimiento personal, la base para construir tu felicidad está mucho más cerca de lo que pensás, las llevas dentro”.

- Escenas obligatorias

En el episodio se incorporan componentes esenciales que aportan de manera significativa a la narrativa. Estos elementos se convierten en importantes para la cohesión y el progreso de la narrativa. Por ejemplo, la historia de José. Al inicio, la descripción de esta historia permite que enmarcar la importancia del autoconocimiento y también después sirve como una motivación para enfocarse en autoconocerse. También, la historia con moraleja del jardín. Este recurso hace un símil entre las plantas y los seres humanos, permitiendo que entender que cada ser humano es único. La historia del oráculo de Delfos, que contribuye a resaltar que las repuestas están en el interior de cada persona si se conoce a sí misma. Todos estos elementos, son indispensables para la narración óptima de la historia y, además, aporta coherencia con la información y la hace entretenida. Por ejemplo: “Lo curioso de este lugar es que si bien, las personas se acercaban a consultar sobre sus vidas a las deidades o a los dioses que ahí respondían, los griegos habían puesto en la entrada un cartel que decía: conócete a ti mismo. En estas palabras sencillas, lo que los antiguos griegos querían decir es que no hacía falta que recurras grandes distancias para preguntarle a un ente externo a vos ¿qué decisión tomar? Sino que el primer paso para afrontar cualquier decisión sabia es bucear en tus profundidades”.

- Estructura

La estructura del episodio se desarrolla desde una secuencia de fácil comprensión. Es decir, se apoya en la estructura propia del arco narrativo. Al inicio, expone la historia de José sobre él y el autoconocimiento. En ella se mezcla información y acción, es decir, las pequeñas decisiones generan cambios en la vida. Después, la narración crece con la

historia del jardín y llega a un punto importante con la historia del oráculo de Delfos. Con ella, se inicia la descripción de características, pasos, descripción de los niveles de autoconocimiento. Finalmente, el episodio va concluyendo con la importancia del autoconocimiento en la vida y pequeñas herramientas o preguntas que puedes ir implementando para lograrlo. Por ejemplo: “Vayamos ahora a la parte práctica de este *podcast*. Es difícil recomendar cómo iniciar un proceso de autoconocimiento, porque este puede verse de manera radicalmente diferentes para cada persona. Estas recomendaciones prácticas que te voy a regalar a continuación son mis recomendaciones personales, que de ninguna manera son las únicas, ni las más válidas, sino que son las que yo conozco en profundidad. Son modos validados de dar inicio a este viaje por nuestro interior y entonces te lo quiero compartir. Igual no te sientas presionado, presionada, a hacer todo, no, elegí una, la que más resuena con vos y empezá por ahí”.

- Personajes

Este episodio no es dramatizado. Sin embargo, hay una historia y un personaje que destaca porque sirve de ancla para el desarrollo del episodio: José. La historia de José se cuenta al inicio, con un desarrollo completo que permite dar un marco de lo que se hablará en el episodio. Por ejemplo: “Hace doce años que tiene el mismo trabajo, los mismos amigos, las mismas actividades, la misma rutina. Hace más de doce años que nada cambia para él, hasta que escuché tu *podcast*, me dijo. Al parecer ese episodio le hizo mucho sentido, le tocó alguna fibra emocional que lo animó a introducir pequeños cambios cotidianos en su vida. Se compró un cuaderno de tapa roja y empezó a escribir sus pensamientos y emociones, sus metas. Después de meses de escribir todos los días empezó a ver patrones, patrones de comportamiento que lo habían limitado durante años. Siguió escribiendo todos los días, fascinado con sus propias palabras. Pasaron meses. a medida que profundizaba fue descubriendo muchos de sus miedos más profundos y decenas de creencias limitantes que lo habían frenado. Creencias que habían impedido que fuera detrás de sus deseos”.

## PODCAST N° 08

### 1. Información general

#### a. Introducción

- Título del *podcast*: Psicología al Desnudo
- Fecha del episodio: 25 de enero de 2024
- Número de temporada: EpisodiosEnComunidad
- Número de episodio: Ocho
- Nombre del episodio: ¿Cómo reconozco una herida de la infancia? #EpisodiosEnComunidad 8
- Presentador / es: Marina Mammoliti
- Enlace del episodio:  
<https://open.spotify.com/episode/2qnSSQrdMJ8EJbcbRa6Sfe?si=faq8ssH6TUKmLSU05ri5iA>

#### b. Contexto General

- Tema del episodio: Este episodio aborda el tema de las heridas emocionales originadas en la infancia. Estas experiencias dolorosas pueden dejar cicatrices emocionales que se mantienen hasta la edad adulta. Además, se explica la posibilidad de que una persona pueda tener más de una herida emocional. Esto resalta la importancia y complejidad del tema.
- Duración del episodio: 27 minutos y 35 segundos

### 2. Análisis

#### 2.1. Elementos del lenguaje radiofónico

##### 2.1.1. La voz

- Intensidad: De 21:22 a 22:22 la intensidad es 70 dB. Durante el episodio se emplea una intensidad baja, similar a la que se usa en una conversación común. Además, se aprecia una intensidad particular en algunas palabras que incluyen las letras ll- y, una característica del acento argentino. Por ejemplo: “Es como una huella digital o la iris del ojo”.

- Duración: En el minuto 20:00 a 21:00, se contabilizó 173 palabras. En este episodio, la narrativa es pausada y esto contribuye a una mejor comprensión del mensaje. Además, permite una articulación precisa de las palabras. También genera un diálogo cercano, similar al que se establece entre amigos.
- Tono: De 23:50 a 24:50 el tono es 198 Hz. En el episodio se utiliza un tono agudo que ayuda a establecer una atmósfera de tranquilidad y serenidad. Esto tiene como objetivo fomentar la conexión con los oyentes, promoviendo un espacio relajado que propicia la reflexión y el análisis.
- Timbre: Tiene

**Absoluto o neto:** A lo largo del episodio, predomina el timbre absoluto o neto. Este es representativo y usado en las interacciones cotidianas entre amigos. Además, favorece la autenticidad en la comunicación y fomenta una interacción genuina con los oyentes. Por ejemplo: “Este es un patrón que se repite, le pasó muchas veces ya y, no le pasa porque sí. Hay todo un sistema montado sobre una herida profunda que la acompaña desde chica, que la arrastra a tenerle pánico al rechazo.

**Rotundo:** En el episodio se emplea un timbre rotundo para enfatizar y destacar ciertas expresiones. Esto transmite certeza y seguridad en el mensaje. Por ejemplo: “Una aclaración. Ninguna herida tiene nada que ver con las personas actuales que te cruzas en tu vida. No tiene que ver con tu pareja de hoy, ni con tu amiga, ni con tu jefe actual”.

### **2.1.2. La música**

La música narrativa cumple un papel significativo en el desarrollo del episodio. A través de transiciones suaves permite reconocer diferentes segmentos de su estructura. También, evidencia de forma clara el inicio y el final del episodio. Y, permite identificar subtemas dentro del mismo. Esto ayuda con la organización y la coherencia.

### **2.1.3. Los efectos sonoros**

En el episodio se utiliza las siguientes variaciones de efectos sonoros:

**Funcionales:** Los efectos sonoros funcionales se utilizan para caracterizar palabras o frases específicas. Para reconocerlo, se recurre a un efecto de eco en la voz. Por ejemplo: “Todos podemos sanarlo todo” y también “... y que por los mensajes que fui recibiendo vi que en muchos de ustedes también” (efecto en ustedes también).

**Narrativos:** En el episodio, los efectos narrativos son elementos de división que ayudan al describir pasos, clasificaciones, cuando se enumeran detalles importantes. Por ejemplo: “Primera herida, herida de abandono (efecto)”, “Segunda herida, herida de rechazo (efecto)”.

### **2.1.4. El silencio**

En el episodio se hace uso del silencio narrativo, permitiendo la autenticidad y la fluidez en la conversación. Además, crea un ambiente propicio para el diálogo y facilita la comunicación clara de las ideas presentadas.

## **2.2. Características y anatomía del *storytelling***

### **2.2.1. Características del *storytelling***

- Simplicidad

El episodio aborda de forma sencilla un solo tema: las heridas de la infancia. En el desarrollo, se describen diferentes partes y aspectos que se deben tener en cuenta para reconocer estas heridas. También, facilita la comprensión del tema con el aporte de casos, ideas y pequeñas actividades. Además, rescata la importancia de identificar las heridas de la infancia para mejorar aspectos de la vida adulta y la relación con los demás. Por ejemplo: “... cuando somos adultos las arrastramos hasta hoy, forman parte de cada decisión que tomamos, aunque no nos demos ni cuenta. Hoy vamos a hablar de las cinco heridas de la infancia, nos metemos bien profundo a entender qué son y qué impacto pueden tener hoy en nuestras decisiones cotidianas”.

- Sorpresa

Este episodio propone profundizar en las heridas de la infancia. Lo particular e inesperado es que detalla las cinco principales. Además, hace un paralelo de cómo se pudo generar esta herida en la infancia y cómo afecta hoy al adulto. Y con ello, plantea las máscaras o escudo de protección para esconder esa herida. Por ejemplo: “Hoy quiero explicarte bien en profundidad cada herida, cuál es su máscara y cómo vemos esto en la personalidad adulta. Vamos a conocerlas. Primera herida. Herida de abandono. Papá y mamá me abandonaron o me dejaron al cuidado de otra persona por mucho tiempo (...). Cualquiera de estas situaciones puede ser interpretada por el niño como una situación de abandono. Es probable que las personas con esta herida tienden a ser dependientes de otras. Y entonces, por ejemplo, cada vez que una pareja o un amigo de la actualidad le dice que no puede salir con ella o que tiene algún otro grupo de amigos con quien también hace planes, se activa la herida de abandono otra vez”.

- Concreción

Desde el inicio del episodio se trata de ser preciso con la información. La concreción se evidencia porque se mantiene en el tema y se desarrolla cuidadosamente las heridas de la infancia. Además, enriquece la narración cuando explica cada situación de la niñez y su reflejo en la adultez. Este aporte, genera en los oyentes una actitud reflexiva y de análisis. Es decir, la información es recordable porque las situaciones narradas conectan o son familiares. Por ejemplo: “Si este tipo de conductas se vuelve repetitiva, van generando una personalidad desconfiada. Las personas se van aislando y descreyendo de todo el mundo, porque papá y mamá, quienes deberían enseñarme a confiar en realidad me traicionaron. Entonces hoy en mi vida adulta me aísló y me cuesta muchísimo confiar en la palabra del otro, para defenderme antes de que vos me dañes me pongo una máscara excesivamente controladora y me vuelvo muy desconfiada”.

- Verosimilitud

El episodio ofrece información fiable y coherente, la cual es presentada de forma clara y comprensible. Esto promueve la confianza y credibilidad. Por ejemplo, al inicio narra la historia de una oyente que le escribió: “Claudia, oyente del *podcast*, me escribió hace un tiempo con una pregunta que le surgió después de escuchar el episodio de heridas de la infancia y quizás muchas personas se preguntan lo mismo ¿es posible tener más de una herida?”. También comenta el caso de una de sus consultas virtuales: “Marianela está en su casa. Son las 2:58 p.m. de un viernes. Se sienta frente a la computadora, abre el link que yo le envié unos minutos antes de la hora de la sesión e ingresa a la sala. Es nuestra primera sesión de psicoterapia virtual”. Además, para aportar mayor valor al episodio da recomendaciones de información que puede ayudar a complementar este episodio. Unos son episodios anteriores, otros libros, conferencias, etc. Por ejemplo: “También hay muchos episodios super interesantes en este *podcast* sobre este tema. Te recomiendo que escuches los episodios 48,49,50, 64 sobre ¿qué es el apego? Los tipos de apego: el evitativo, el desorganizado, el ansioso y el saludable, y también ¿cómo caminar hacia un apego saludable? Y el número 81 que habla de sanar a tu niño interior”.

- Emoción

En este episodio se utilizan diferentes recursos que despiertan empatía y crean conexión con los oyentes. Por ejemplo, la historia de Marianela y su comportamiento, es sencilla pero cercana porque puede pasarle al oyente o reconocer a alguien de su entorno cercano: “No puedo acercarme, no puedo demostrarle cariño, no puedo decirle que lo quiero, ni siquiera darle un abrazo. Tengo como un caparazón que no puedo abrir”. También cuando explica cada herida con las actitudes que generan ahora en la edad adulta, estas situaciones tan cercanas que desarrolla la empatía. Por ejemplo: ““La reacción de la persona que sufre esta herida es la de disociarse de sus sentimientos para sentirse protegido y no vulnerable, es decir, se va como aislando de sus sentimientos, como que se separa, agarra sus sentimientos y sus emociones y las guarda en una cajita y las pone bajo un montón de llaves y quedan ahí, como bien guardaditas y escondidas. Muy en el fondo estas personas se niegan a sí mismas porque no se permiten expresar sus verdaderos sentimientos, sus verdaderas emociones, lo que les pasa”.

### 2.2.2. Anatomía del *storytelling*

- Tema

El episodio desarrolla de manera clara el reconocimiento de las heridas de la infancia. A lo largo del episodio, con información precisa y de fácil comprensión van desarrollando diferentes aspectos del tema como las causas de una herida y las máscaras que genera cada una. Y entrelazan de manera toda esta información para motivar a las personas a buscar en su interior o buscar ayuda para una mejor salud y vida. Por ejemplo: “Si no curamos las heridas, lo que queda es un trauma silencioso que empieza como a ejercer presión desde el inconsciente y que no te deja en paz. Es un trauma que comanda tus decisiones y tu vida, te volvés preso de él, porque somos nuestras heridas, pero sobre todo somos la manera de enfrentarlas. Somos lo que nos animamos a duelar. Somos la manera en la que nos rearmamos después de eventos desagradables o traumáticos”.

- Trama

El episodio utiliza una narrativa clara que facilita la comprensión de la información y fomenta la conexión con el oyente. La estructura del contenido es organizada, comenzando con una introducción al tema principal y desarrollándolo de manera progresiva. Inicialmente se aborda el tema de las heridas de la infancia, seguido de una exploración de sus posibles causas y las máscaras que generan en la edad adulta. Cada tipo de herida se examina detalladamente. Además, se incorporan ejemplos de situaciones comunes que permiten a los oyentes identificarse y relacionarse con el contenido, enriqueciendo así el episodio. Por ejemplo: “Frente a cada una de estas heridas, las personas vamos construyendo máscaras que nos permitan defendernos cuando la herida se reactiva en el presente. Estas máscaras que son como mecanismos defensivos, nos ayudan a protegernos del sufrimiento que traemos acumulado de estas heridas, algunas máscaras son más obvias, otras más difusas”.

- Escenas obligatorias

El episodio integra recursos esenciales que aportan de manera significativa a la narrativa. Estos componentes son vitales para garantizar la coherencia y el progreso del episodio. Por ejemplo, la historia de su paciente: “Marianela se auto convence de que no lo ama y con toda la frialdad del mundo lo deja ir. Le dice que no quiere saber más nada con él, entonces él vuelve, ella acepta. Después él tiene alguna actitud insignificante que ella interpreta como rechazo, lo vuelve a dejar y así como un *loop* infinito”. También los pequeños casos o situaciones que pone para ir ejemplificando cómo se inicia una herida de la infancia, cómo se ve en la edad adulta y qué máscara se pone: “Por ejemplo, si mi mamá siempre tardaba más de 20 minutos en irme a buscar al jardín o a la escuela y todos mis compañeritos ya se iban y yo siempre me quedaba sola con las maestras. Y eso me hacía sentir que no era tan importante para mi mamá como para ir a buscarme a tiempo, por ejemplo”.

- Estructura

El episodio hace uso del arco narrativo. Inicialmente, se hace una introducción de la importancia de las heridas de la infancia. Después, plantea qué es una herida de la infancia. Además, aporta las posibles causas, también las máscaras que se crean y la manifestación de esa herida en la edad adulta. Finalmente, aporta de qué manera se podría ir transformando esta herida. La integración estratégica de todos estos elementos contribuye para que el episodio sea una guía para el oyente, permitiendo la comprensión del conocimiento, la reflexión y la generación de un contenido valioso y aplicable en su vida. Por ejemplo: “Todos podemos sanarlo todo, con el deseo de hacerlo, la guía adecuada y el momento adecuado, por supuesto”.

- Personajes

El episodio no utiliza la dramatización, por eso no hay personajes que van evolucionando. No obstante, se mencionan a pacientes u oyentes del *podcast* y con sus historias ayudan a la evolución del episodio. Por ejemplo: “Se acuerdan la historia de Marianela que les conté al principio, bueno, acá se ve bien clara su herida y su máscara que le hacía imposible conectar con su gran amor, sacarse el caparazón emocional”.

### 3. Episodios del *podcast* *Entiende tu mente*

#### PODCAST N° 01

##### 1. Información general

###### a. Introducción

- Título del *podcast*: Entiende tu mente
- Fecha del episodio: 15 de enero de 2020
- Número de temporada: 20 minutos para entenderte mejor
- Número de episodio: 118
- Nombre del episodio: Miedo al éxito – Podcast 118
- Presentador / es: Molo Cebrián, el psicólogo Luis Muiño y la coach Mónica González.
- Enlace del episodio:  
[https://open.spotify.com/episode/7M2KTFdN5F03vrN9967uLQ?si=920c\\_HTTt4y2DGa-W6i8tQ](https://open.spotify.com/episode/7M2KTFdN5F03vrN9967uLQ?si=920c_HTTt4y2DGa-W6i8tQ)

###### b. Contexto General

- Tema del episodio: En este episodio se habla del miedo al éxito. Tomando como base la historia de la hondureña Carmen, que ahora vive en Alemania y plantea una reflexión interesante: afrontar el fenómeno de desear algo con todas las fuerzas, pero al mismo tiempo tener miedo de que llegue a suceder. Además, se explora con detalle las razones detrás de este miedo al éxito y las características comunes del síndrome del eterno aspirante.
- Duración del episodio: 22 minutos y 18 segundos

##### 2. Análisis

###### 2.1. Elementos del lenguaje radiofónico

###### 2.1.1. La voz

- Intensidad: En la participación de Molo, de 15:36 a 16:04 la intensidad es 74 dB; para Luis de 8:01 a 9:03 es 74 dB y para Mónica es 75 dB de 12:22 – 13:32. En este episodio se utiliza una voz de intensidad baja. Esto tiene relación con la narración, es el uso habitual en una conversación.
- Duración: En el minuto 12:00 a 13:00 se contabilizó 160 palabras. En el episodio se utiliza una voz pausada y tranquila. Además, esto permite una buena vocalización de las palabras y se crea un ambiente de conversación coloquial.
- Tono: En la participación de Molo, de 7:26 a 8:00 el tono es 119 Hz, para Luis de 3:19 a 4:40 es 115 Hz y para Mónica es 195 Hz de 4:43 a 5:43. Molo y Mónica tienen un tono agudo adecuado. Que genera una atmósfera amigable y cercano. El tono de Luis es grave. Esto genera una buena integración con los otros locutores dos. Además, transmite tranquilidad y madurez.
- Timbre:

En este episodio se emplea el timbre absoluto o neto, caracterizado por su naturalidad. También se utiliza en las conversaciones cotidianas, lo que contribuye a establecer un ambiente de confianza. Por ejemplo: “... los estadounidenses le llaman el síndrome del aspirante, aquí podríamos llamarle como el síndrome del eterno aspirante”.

###### 2.1.2. La música

En el episodio, la música narrativa es utilizada en la introducción y el final. Además, es claramente diferenciable y característica del programa. También, en segundo plano, colocan una música en la narración del caso de Carmen.

###### 2.1.3. Los efectos sonoros

En este episodio, se utilizan los efectos sonoros narrativos. Es decir, los que se utilizan en la introducción y el final. También, después de colocar el caso de Carmen hacen un corte en seco con un efecto para continuar con el episodio.

###### 2.1.4. El silencio

En este episodio se hace uso del silencio narrativo. Estas pausas naturales del habla contribuyen a crear un clima de serenidad en la narrativa.

## 2.2. Características y anatomía del *storytelling*

### 2.2.1. Características del *storytelling*

- Simplicidad

El episodio destaca por tener una narrativa simple para desarrollar el tema: miedo al éxito. Al inicio, utilizan el caso que envió una oyente para empezar a construir el episodio. Por ejemplo: “Hola, amigos de entiende tu mente, mi nombre es Carmen y soy de honduras y actualmente vivo en Alemania. Me encantaría que hablaran sobre cuando deseamos algo, pero a la vez tenemos miedo de que eso que deseamos suceda”.

- Sorpresa

En el episodio se puede identificar una perspectiva interesante. Cuando hablan del desarrollo y el éxito para la mujer, que usualmente puede ser percibido como no positivo. Por ejemplo: “... el miedo al éxito en la mujer, porque se enseña a las mujeres que el éxito te va a producir muchas cosas malas ...”.

- Concreción

En este episodio se aportan dos aspectos importantes para entender el tema: ¿cómo identificar el miedo al éxito? Y ¿por qué el miedo al éxito? Al desarrollar estos aspectos, se entrelazan con aspectos o información relacionada a temas de salud mental. Además, permite conectar con los oyentes y hace recordable el episodio.

- Verosimilitud

El episodio es coherente. Durante el desarrollo brindan información del tema, citan algunas teorías, también mencionan libros y frases con sus respectivos autores. Por ejemplo: “Rudyard Kipling: “trata al éxito y al fracaso como lo que son dos impostores””. Además, huyen de lo cotidiano y entrelazan la información de forma estratégica. Cada uno tiene un espacio para hablar. Finalmente, aporta a la credibilidad que tienen una plataforma con información y lo mencionan en el episodio: “puedes conocerles mejor en enciende tu mente punto info”. En esa plataforma encuentras una comunidad, información complementaria y hasta un club para poder unirse y ampliar el contenido.

- Emoción

El episodio genera empatía, permite crear una conexión con la audiencia porque entabla una conversación de amigos. Las ideas son expresadas como consejos, como aportes desde la experiencia y la historia de Carmen permite que algunos oyentes puedan sentirse identificados. Además, crean un ambiente tranquilo, familiar e invitan a compartir sus experiencias a los oyentes. Por ejemplo: “Hace poco apliqué a un trabajo, este trabajo sería mi trabajo de ensueño, pero ahora tengo miedo de recibir una respuesta positiva y que al realmente recibir este trabajo no tenga las cualidades suficientes para hacerlo”.

### 2.2.2. Anatomía del *storytelling*

- Tema

El tema del episodio se evidencia de manera accesible y precisa, a través de una narrativa organizada. Al inicio, se presenta el caso de Carmen, después el desarrollo claro del miedo al éxito. Finalmente, te deja algunos tips para que puedas reconocer el tema tratado en tu experiencia personal.

- Trama

El episodio emplea una narrativa organizada. Para iniciar, plantea el caso de Carmen. Después, cada uno de los locutores empieza explicando qué es lo que le pasa: “Luis que le decimos de entrada a Carmen, ¿le ponemos un nombre a lo que le pasa?”. Luego, incorporan ideas y conceptos para fomentar una mayor conexión con el tema. Para finalizar, se dan recomendaciones para que se pueda evaluar si se tiene o no este miedo.

- Escenas obligatorias

En este episodio se puede reconocer como un recurso estratégico e importante el caso de Carmen. Porque tomando como base su intervención se desarrolla el episodio.

- Estructura

El episodio utiliza una estructura propia de la narración. Al inicio, el caso de Carmen. Después, hay una pequeña introducción del tema. Después, continúa planteando las causas de esto, ¿cómo es posible identificarlo y también el ¿por qué se tiene miedo al éxito? Para finalizar, cada uno da un tip que se debe tener en cuenta para reconocer identificar esta situación. Por ejemplo: "... como siempre para poner broche, punto final al *podcast* sacamos el cuaderno y vamos a apuntar las ideas finales de este capítulo que hemos dedicado al miedo al éxito .... revisa tus metas, trata de saber si son realmente tuyas...". Y también, se incluye una cortina final y el avance del próximo episodio.

- Personajes

En este episodio no se utiliza la dramatización. Es decir, no tiene personajes que se desarrollan. Sin embargo, se puede identificar como un personaje específico a Carmen. El caso de ella se plantea al inicio, y ella cuenta su miedo al éxito en la situación en la que se encuentra.

## **PODCAST Nº 02**

### **1. Información general**

#### **a. Introducción**

- Título del *podcast*: Entiende tu mente
- Fecha del episodio: 13 de diciembre 2023
- Número de temporada: 20 minutos para entenderte mejor
- Número de episodio: 312
- Nombre del episodio: Cómo tratar con personas que intentan humillarme |312
- Presentador / es: Molo Cebrián, el psicólogo Luis Muiño y Esther Pérez.
- Enlace del episodio:  
<https://open.spotify.com/episode/44cyTLwpiEAYIINWtSvBQk?si=keKc-ouqRCmGPuAvW21J1g>

#### **b. Contexto General**

- Tema del episodio: ¿Cuál es la motivación detrás del deseo de algunas personas de menospreciar a otros para sentirse superiores? En este episodio se ofrecen consejos que podrían ser de ayuda. Además, plantea reflexiones sobre los factores que impulsan a ciertas personas a denigrar a los demás.
- Duración del episodio: 17 minutos y 52 segundos

### **2. Análisis**

#### **2.1. Elementos del lenguaje radiofónico**

##### **2.1.1. La voz**

- Intensidad: En la participación de Molo, de 10:00 a 10:38 la intensidad es 75 dB; para Luis de 7:12 a 7:53 es 71 dB y para Esther es 76 dB de 5:01 a 5:30. En el episodio se utiliza una intensidad baja en la voz. Esta es la intensidad que se utiliza en una conversación de amigos y crear una atmósfera cercana.
- Duración: En el minuto 5:00 a 6:00 se contabilizó 198 palabras. En este episodio la voz es pausada y transmite tranquilidad. También, esto permite que la vocalización adecuada de las palabras ayude a una mejor comprensión del tema.
- Tono: En la participación de Molo, de 10:00 a 10:38 la intensidad es 75 dB; para Luis de 7:12 a 7:53 es 71 dB y para Esther es 76 dB de 5:01 a 5:30. Molo y Esther se expresan con un tono agudo adecuado. Esto genera un ambiente de conversación agradable y de proximidad. Luis tiene un tono grave, que transmite serenidad y madurez. Además, con el tono de Molo y Esther se integran de forma estratégica y creando un matiz peculiar.

- Timbre:

Durante todo el episodio se emplea el timbre absoluto o neto, esto permite que el episodio se sienta muy natural. Además, este timbre se utiliza en las conversaciones cotidianas y genera confianza. Por ejemplo: "... la mezcla fatal, vamos a decir, que lleva a ciertas personas a ser crueles aaa como ha dicho muy bien nuestra oyente a pisotearnos para subir aaa proyectarse sobre nosotros".

### **2.1.2. La música**

En este episodio se utiliza la música narrativa. La cual se nota en el inicio y al final, características de estos momentos. Además, también en algunas partes del episodio se escucha en segundo plano. La música narrativa es la que se utiliza para transitar frecuentemente entre el episodio.

### **2.1.3. Los efectos sonoros**

En el episodio se utilizan los efectos sonoros narrativos, que se identifican al inicio y al final del episodio.

### **2.1.4. El silencio**

El silencio narrativo es el utilizado en este episodio. Este permite que exista fluidez en la narración, agrega naturalidad y contribuye a crear una conversación.

## **2.2. Características y anatomía del *storytelling***

### **2.2.1. Características del *storytelling***

- Simplicidad

El episodio transmite un solo mensaje: cómo tratar con personas que intentan humillarte. En una subdivisión de dos partes, de forma simple y sencilla, se va desarrollando el tema. Para iniciar, entrelazan el caso de María Lozano y el cuento de la Cenicienta. Después, en la segunda parte explican el porqué de esta situación y cómo se puede actuar ante una situación así. Esta división facilita la comprensión del tema y profundiza en información precisa.

- Sorpresa

En el episodio se genera una perspectiva curiosa. En la primera parte se utiliza la figura de las hermanastras y la madrastra de Cenicienta para comparar con las personas que se creen superior a otras. Después, en la otra mitad, se desmitifica la imagen salvadora del príncipe y se plantea que cada persona debe ser consciente y responsable de su proceso de salvación: "Así que autoestima y a salvarse a uno mismo y sobre todo a una misma".

- Concreción

La información presentada en este episodio es concreta, aporta una mirada diferente a la situación. En este episodio, se plantea que la única manera de estar preparado o preparada para esta situación depende del trabajo personal que se haga. Además, busca conectar con el público a través de la presentación del caso de María Lozano, también de la historia de la Cenicienta y algunos datos sobre Hitler y Stalin. Todo esto ayuda para entender mejor el tema y relacionarlos con otros importantes para la salud mental.

- Verosimilitud

En este episodio se aportan diferentes recursos que agregan credibilidad y coherencia a la información. Primero, el audio de María Lozano contando una historia personal y relacionándola con información de otros episodios. También la historia de la Cenicienta, que es un clásico de la literatura infantil en el clásico Disney. Y, por último, algunas frases que llevan a personajes como Hitler o Stalin: "Es decir, es una persona que se cree superior y que la vida la ha frustrado de alguna manera. Es Hitler cuando no le dejan entrar en una academia de bellas artes, es Stalin cuando nadie lee los poemas que publicó y vende diez libros. Es este tipo de personas y eso sinceramente no tiene nada que ver con nosotros".

- Emoción

El episodio tiene emoción porque genera empatía y comprensión, se desarrolla como una conversación de amigos y eso hace que sea fácil de recordar. Además, existen momentos donde se comentan historias o casos y genera una conexión. Por ejemplo, el caso de María Lozano: “Hola amigos de entiende tu mente, soy María Lozano, les hablo acá desde la ciudad de Guayaquil – Ecuador desde el otro lado del charco les mando un abrazo inmenso (...) qué pasa cuando se habla del otro lado de las humillaciones o de las personas que humillaban a la cenicienta, como por ejemplo la madrastra y las hermanastras (...) por qué hay ciertas personas que por medio de la humillación pueden sentir una gran superioridad y creerse mejor que los otros. Ya que muchas veces en el trabajo es algo que me pasa constantemente, ehhh tengo dos o tres compañeros que normalmente se burlan de ciertas acciones que yo tengo o porque yo siempre tengo muchas anotaciones o por qué yo soy la favorita del jefe o cosas así”. También, cuando dan unos pequeños consejos o frases que deben recordar del tema.

### 2.2.2. Anatomía del *storytelling*

- Tema

El episodio desarrolla de forma clara y creativa el tema, a través de una narrativa ordenada. El episodio tiene dos bloques. En el primero se expone la historia de María y la historia de la Cenicienta. Y, en el segundo, se explica de forma teórica a profundidad el tema y también se aportan unos consejos finales como resumen del episodio. Por ejemplo, en la primera parte: “...la situación de indefensión que yo creo que es muy característica de cuando estas personas nos pueden hacer daño porque si no nos vamos pero claro ¿cómo se va Cenicienta? ¿cómo te vas cuando es un compañero de trabajo? ¿un jefe? ¿cómo puedes huir cuando estás en la universidad y resulta que es un profesor o otro alumno no?...”.

- Trama

El episodio se desarrolla en dos bloques. En el primero se plantea el qué del episodio, referido a las personas que humillan. Y, en el segundo, se plantea qué hacer o cómo reaccionar ante las humillaciones. Además, conforme se desarrolla se establece causas y efectos en esta acción. También, al utilizarse una experiencia personal, un cuento y datos la trama se enriquece con este contenido y se hace mucho más fácil de comprender. Por ejemplo: “... de hecho fijate le llamamos síndrome de Disney a esa necesidad que en una sociedad machista parece que se impone de que te salven, y que te salve un príncipe ...”.

- Escenas obligatorias

En el episodio se integran estratégicamente la situación planteada por María Lozano y el cuento de la Cenicienta. Estos dos recursos contribuyen al desarrollo del episodio y a una narración coherente. Gracias a estos recursos, se plantean contextos y situaciones reales que permiten comprender mejor la historia. Por ejemplo: “Amiga, tómate un tiempo ... para leer los derechos asertivos...”.

- Estructura

En el episodio se sigue una secuencia lógica dividida en dos bloques: primero el caso presentado y la historia de Cenicienta. Por ejemplo: “El padre de la niña se casó de nuevo, la esposa trajo dos niñas que tenían un rostro muy hermoso pero un corazón muy duro y cruel entonces comenzaron muy malos tiempos para la pobre huérfana tenía que trabajar allí desde por la mañana hasta la noche levantarse temprano traer agua encender la lumbre coser y lavar sus hermanastras le hacían además todo el daño posible se burlaban de ella y vertían la comida en la lumbre de manera que tenía que bajarse a recogerla como siempre estaba llena de polvo y ceniza la llamaban La Cenicienta”.

En la segunda parte, se explica con ideas concretas la situación en ambos casos, planteando preguntas y dando consejos para superar situaciones como estas. Por ejemplo: “Solo nos podemos salvar nosotros, a nosotros mismos. Esto es claro, da igual que seas hombre o mujer, la única forma es empoderarte, es encontrar ese control interno que tú puedes manejar en la situación...”. Para finalizar, se incluye la cortina del programa y también un avance del próximo episodio.

- Personajes

El episodio no es dramatizado, por eso no hay personajes que evolucionen en la historia. Sin embargo, se puede reconocer como personajes a María Lozano y la Cenicienta. Porque gracias a ellas el episodio entrelaza sus historias para explicar mejor el contenido.

### **PODCAST N° 03**

#### **1. Información general**

##### **a. Introducción**

- Título del *podcast*: Entiende tu mente
- Fecha del episodio: 28 de febrero de 2019
- Número de temporada: Apuntes de Psicología
- Número de episodio: 13
- Nombre del episodio: Apuntes de Psicología # 13 La emoción de "miedo"
- Presentador / es: Molo Cebrián
- Enlace del episodio:  
<https://open.spotify.com/episode/3QNvbZIMjetj6477mlKXxf?si=wTq9wYhrSdyiJNW3ScbFZA>

##### **b. Contexto General**

- Tema del episodio: En este episodio se habla el miedo. Con la ayuda de mensajes de voz de los oyentes y, la participación del psicólogo Rober Mengual se analiza cómo esta emoción desencadena sensaciones desagradables y alerta sobre posibles peligros (reales o imaginarios). También se reflexiona sobre su funcionamiento, las fases que tiene y cómo se pueden superar los temores.
- Duración del episodio: 17 minutos y 52 segundos

#### **2. Análisis**

##### **2.1. Elementos del lenguaje radiofónico**

###### **2.1.1. La voz**

- Intensidad: En la participación de Molo, de 00:17 a 1:06 la intensidad es 74 dB. En este episodio se emplea una voz de intensidad baja. Esta es característica de interacciones conversacionales informales entre amigos, con el propósito de fomentar una atmósfera cercana y amigable.
- Duración: En el minuto 8:01 a 9:01 se contabilizó 199 palabras. En el episodio, esta voz pausada contribuye a generar un ambiente sereno. Además, permite una buena articulación de las palabras y hace que el tema se entienda.
- Tono: De 15:09 a 15:38 el tono es 131 Hz. El tono agudo de Molo es adecuado para la comunicación, aporta para crear un ambiente cercano y agradable.
- Timbre:

En el episodio se hace uso del timbre absoluto o neto. Este timbre es el utilizado para las interacciones diarias, genera confianza en el oyente y contribuye a la autenticidad de la narrativa. Por ejemplo: "Lo que está claro es que el miedo no produce precisamente sensaciones agradables, pero mira en el viaje mi amigo me hizo esta reflexión".

###### **2.1.2. La música**

En el transcurso del episodio se integra la música narrativa, marcando así los momentos de inicio y cierre. También se utiliza en segundo plano para acompañar el transcurso de algunas partes del episodio.

###### **2.1.3. Los efectos sonoros**

Descriptivos o ambientales: En el episodio se utilizan los efectos sonoros descriptivos de golpes en una puerta. Para darle mayor realce a la situación mientras una oyente narra un testimonio. Después se repite en un comentario de Molo, en ambos casos en segundo plano. Por ejemplo: "... por ejemplo en este caso ese estímulo externo serían los golpes que dieron en la puerta".

Narrativos: Los efectos sonoros narrativos se utilizan en el episodio para señalar el inicio y el final del episodio. Acompañan a la música narrativa.

#### 2.1.4. El silencio

En este episodio se utiliza el silencio narrativo. Este es el que se utiliza comúnmente al hablar, contribuye a la fluidez y la autenticidad del relato. Así se genera un ambiente conversacional.

### 2.2. Características y anatomía del *storytelling*

#### 2.2.1. Características del *storytelling*

- Simplicidad

El episodio es simple, se enfoca en desarrollar un solo tema: el miedo. La información es precisa, porque menciona que hay episodios donde están trabajando el tema. Para ser comprendido por todos, hacen uso de los audios enviados por los oyentes.

- Sorpresa

El episodio genera sorpresa porque se construye entrelazando los audios de los oyentes con la locución de Molo y la intervención del psicólogo Rober Mengual. Esto atribuye originalidad al relato y cercanía. Por ejemplo: “Yo cuando era chico viví en la casa de mi abuela y, y pasaban cosas como sobrenaturales. Entonces desde chico como que crecí con esa emoción de miedo de inseguridad en lo que es la oscuridad”.

- Concreción

La información proporcionada en este episodio es precisa. Los testimonios se entrelazan adecuadamente generando frases lógicas. Además, esto permite ofrecer una perspectiva novedosa sobre la situación abordada.

- Verosimilitud

En el episodio se utilizan los aportes del psicólogo Rober Mengual. Por ejemplo: “El miedo normalmente aparece inicialmente con un estímulo externo con una situación externa con algo que vemos, algo que oímos o incluso algo que pensamos si se trata ya de un miedo adquirido”. Además, se menciona que para construir el *podcast* se utilizarán mensajes de oyentes: “He pedido ayuda en Instagram para hacer este *podcast*, así que entre tus mensajes y la voz de Rober vamos a poner sobre la mesa algunos de los miedos más comunes”.

- Emoción

El episodio fomenta la empatía y comprensión porque establece una conversación entre amigos. Esto facilita la comprensión y hace que la información sea recordable. También, porque al escuchar a otros oyentes con historias que pueden ser similares se genera una conexión emocional. Por ejemplo: “Pues yo creo que yo vivo eternamente con miedo. Miedo a perder las cosas valiosas ehh mi familia, mi hijo, mi esposo”.

#### 2.2.2. Anatomía del *storytelling*

- Tema

En este episodio se aborda el tema del miedo. A través de una relación estratégica de los testimonios de los oyentes y las intervenciones del psicólogo Robert Mengual se especifican puntos claves de este tema. El tema evidencia un desarrollo claro, que es secuencial y estructurado.

- Trama

El episodio se desarrolla presentando de manera ordenada los elementos que forman parte de la narrativa. Al inicio se evidencia que el tema a tratar será el miedo y lo enlaza con episodios anteriores y mensajes de los oyentes. Después, se evidencia por qué es que puede sentirse miedo. Luego se proporcionan ejemplos de las fases del miedo y también los aspectos positivos y negativos que trae consigo. Por ejemplo: “La emoción del miedo tiene sobre todo una función adaptativa y de supervivencia, ambas cosas. Entonces al final, el miedo puede ser como una especie de alarma, porque el miedo en sí mismo no evita el peligro, pero sí nos alerta de que está ocurriendo algo que puede ser una amenaza para nosotros mismos ...”. Finalmente, da algunas ideas para poder superar estos miedos.

- Escenas obligatorias

Como se menciona al inicio del episodio, este se va a construir con la ayuda de las intervenciones de los oyentes. Entonces, estos pequeños testimonios entrelazados serían parte clave para el desarrollo de la narrativa. Por ejemplo: “La última vez que tuve la sensación de miedo fue cuando estaba con unos amigos en una fiesta yyy había otra gente que yo no conocía yy bueno, la sensación de miedo fue no agradables o quizás eh tener un poco de miedo a no decir cosas adecuadas, a no comportarme en sociedad la verdad”.

- Estructura

En este episodio se hace uso de una narración sencilla que tiene como referencia el arco narrativo. Porque se plantea una introducción al tema, después se habla del miedo, las fases del miedo, cuándo el miedo ya no es funcional y cómo se puede superar miedos. Esta estructura facilita la comprensión del contenido.

- Personajes

El episodio no utiliza la dramatización, por tanto, no existen personajes que evolucionan con la narración. Sin embargo, se pueden reconocer como personajes a los oyentes de Instagram que han enviado su testimonio grabado en audios.

#### **PODCAST N° 04**

##### **1. Información general**

###### **a. Introducción**

- Título del *podcast*: Entiende tu mente
- Fecha del episodio: 12 de abril de 2023
- Número de temporada: Apuntes de Psicología
- Número de episodio: 25
- Nombre del episodio: Las trampas de la memoria – Apuntes de psicología 25 | 277
- Presentador / es: Molo Cebrián
- Enlace del episodio:  
[https://open.spotify.com/episode/2uTLqKYTEym38z56sPeJfh?si=yBY8oWWAS\\_y3D2qztbAR\\_Q](https://open.spotify.com/episode/2uTLqKYTEym38z56sPeJfh?si=yBY8oWWAS_y3D2qztbAR_Q)

###### **b. Contexto General**

- Tema del episodio: El episodio aborda el fenómeno de las falsas memorias, refiriéndose a la distorsión o invención de recuerdos. Estos que son inventados pero percibidos como verídicos. El desarrollo de este episodio cuenta con la participación de la psicóloga Elena Montero.
- Duración del episodio: 20 minutos y 01 segundo

##### **2. Análisis**

###### **2.1. Elementos del lenguaje radiofónico**

###### **2.1.1. La voz**

- Intensidad: De 6:08 a 7:00 la intensidad es 73 dB. La intensidad utilizada durante este episodio es baja. Esta se asemeja a la utilizada para conversaciones cotidianas, con la intención de crear un entorno de proximidad y cordialidad.
- Duración: En el minuto 14:00 a 15:00 se contabilizó 159 palabras. La duración pausada de la voz ayuda para recrear un espacio de calma y serenidad. También, se puede articular correctamente las palabras y eso ayuda para entender el tema.
- Tono: De 11:43 a 13:08 el tono es 103 Hz. En el episodio, el tono agudo de Molo es apropiado para la comunicación. Esto facilita la creación de un ambiente cercano y agradable.
- Timbre:

En el episodio se hace uso del timbre absoluto o neto, este es inherente en las conversaciones. Además, infunde confianza en el oyente y aporta a la genuinidad y credibilidad de la narrativa. Por ejemplo: “... vente con nosotros porque nos vamos de viaje en el tiempo concretamente hasta 1974, ese año en la universidad ...”.

### 2.1.2. La música

En el episodio se utiliza la música narrativa para organizar la narración. Esta señala los momentos de inicio y cierre. También permanece en segundo plano durante el desarrollo y complementa determinadas secciones y temas.

### 2.1.3. Los efectos sonoros

Descriptivos o ambientales: Los efectos descriptivos o ambientales utilizados en el episodio ayudan a enfatizar algunas situaciones. Por ejemplo, aquí complementan la comparativa que realizan: "... solemos pensar que nuestros recuerdos son como fotografías (efecto de *flash* y cámara), que almacenan la información tal y como ocurrió y lo cierto es que no".

Narrativos: En este episodio se emplean los efectos sonoros narrativos con el propósito de resaltar el inicio y cierre del episodio. Estos efectos se complementan con la música narrativa usada a lo largo del episodio.

### 2.1.4. El silencio

Expresivo: En este episodio, el locutor pregunta "¿Tú que dirías? Y del 11:53 a 11:57, el locutor hace un silencio. Con ello hace uso del silencio expresivo, es decir, en este corto tiempo invita a la reflexión de esta pregunta y genera una conexión con los oyentes.

Narrativo: El silencio narrativo se utiliza durante todo el episodio, este es característico en la comunicación oral. Además, promueve veracidad y cohesión en la narración. Este silencio narrativo es habitual de interacciones cotidianas y, además, propicia una atmósfera de diálogo auténtico.

## 2.2. Características y anatomía del *storytelling*

### 2.2.1. Características del *storytelling*

- Simplicidad

El episodio tiene una narración sencilla. Durante todo el episodio se enfoca en desarrollar un único tema: las trampas de la memoria. La información es precisa y se entrelaza estratégicamente entre los aportes de la psicóloga y los audios de los oyentes. Esta sencillez en la narración promueve una comprensión del tema abordado.

- Sorpresa

El episodio atrapa y genera sorpresa porque propone situaciones inesperadas. Por ejemplo, cuando plantea la idea que se pueden crear recuerdos falsos de una situación pero que para la mente son verídicos. Esto aporta originalidad, porque quizás es una pregunta frecuente en las personas: ¿por qué tengo un recuerdo que no es cierto? Además, desde esa perspectiva aporta la psicóloga una reflexión: "Esto da bastante miedo porque eso querría decir que cualquier persona que para nosotros tenga mucha autoridad (...) podría modificar nuestros recuerdos por la manera en lo que lo plantea y por las afirmaciones que hace. Esto es muy peligroso".

- Concreción

En este episodio se presenta información precisa y testimonios que se integran de manera coherente. El valor concreto es la explicación de por qué la memoria podría crear o asociar recuerdos no verídicos a una experiencia. También, resalta la importancia de tener cuidado con ello. Además, presenta una perspectiva interesante del tema tratado.

- Verosimilitud

En el episodio se utilizan los aportes de la psicóloga Elena Montero. Por ejemplo: "Es curioso porque solemos pensar que nuestros recuerdos son como fotografías, que almacenan la información tal y como ocurrió y lo cierto es que no. Queeee nuestra memoria está muy afectada por factores emocionales y por factores contextuales". También, se menciona que participarán tres oyentes con sus testimonios: "Contamos con las falsas memorias de tres oyentes de ETM...". Finalmente, menciona dónde puedes encontrar más información de los casos mencionados o el libro consultado para la información y otros recursos. Por ejemplo: "Te dejo en la descripción del episodio los enlaces al *podcast* de Elena y algunos artículos que hablan de los estudios que hemos citado. Así como el libro de psicología que he revisado para este episodio. Los estudios no te los he contado con una exactitud al cien por cien y milimétrica, porque nos hubiéramos eternizado, pero la esencia creo que ha quedado plasmada".

- Emoción

En este episodio se promueve la empatía y la conexión emocional. A través de la integración estratégica del contenido y las experiencias. También, al presentar experiencias de otros oyentes, se busca una conexión emocional. Por ejemplo: "... fotos de cuando era pequeña y de repente me di cuenta que muchos de los recuerdos que yo tenía de mi abuelo estaban fotografiados. Y entonces hablándolo con mi madre ehh pues llegamos a la conclusión de que yo no podía tener estos recuerdos porque ya que era muy pequeñita cuando murió mi abuelo, por lo tanto, ehh pues llegamos a la conclusión de que eran recuerdos creados en base a las fotografías que había ido viendo en los diferentes álbumes familiares".

### 2.2.2. Anatomía del *storytelling*

- Tema

En el episodio se explora en el tema de las trampas de la memoria. De una forma clara, con estrategia se entrelazan los audios de los oyentes, las reflexiones de la psicóloga Elena Montero y también las aportaciones de Molo. Esto permite que se desarrollen aspectos importantes del tema, a través de un desarrollo secuencial y organizado.

- Trama

El episodio tiene una trama sencilla que permite destacar la temática y crear conexiones en el contenido. Al inicio, se presenta el tema y quienes participarán. Después, se evidencia el porqué de estas trampas de la memoria. También se detallan estudios científicos sobre experimentos que se han realizado con relación al tema. Y, finalmente, deja algunos apuntes a modo de conclusiones de la información que brinda este episodio. Por ejemplo: "Podemos sacar muchas conclusiones de este capítulo de este apuntes ETM pero venga vamos a quedarnos con dos. La primera es que nuestra memoria no es infalible y la segunda es que conviene que cuidemos el contexto en el que nos movemos, porque este nos va a influir hasta el punto de que va a interferir en nuestra memoria, en nuestros recuerdos...".

- Escenas obligatorias

En el inicio del episodio se menciona que se utilizarán tres memorias falsas de tres oyentes. Por ello, estos testimonios breves desempeñan un papel fundamental en el desarrollo de la narrativa. Además, aportará para un desarrollo estructurado y coherente. También son importantes los estudios y experimentos que relata, sin ellos no habría un fundamento teórico ilustrativo. Por ejemplo: "... tuvo lugar uno de los experimentos más famosos en la historia de la psicología el del Loftus y Palmer. En este estudio participaron 45 estudiantes a los que se les mostraron siete vídeos cortos así al estilo tik tok porque duraban entre cinco y 30 segundos cada uno ...".

- Estructura

El episodio utiliza una narrativa directa que sigue la estructura clásica del arco narrativo. Al inicio, se hace una introducción al tema, después se aborda por qué se desarrolla estas trampas de la memoria. Después se desarrolla la historia ofreciendo ejemplos e información de estudios científicos. Y, finalmente, se concluye con unos apuntes a modo de resumen. Con este enfoque estructurado se transmite la información con claridad y permite una mejor comprensión del contenido desarrollado.

- Personajes

Este no es un episodio dramatizado, por lo tanto, no presenta una evolución de personajes a lo largo de la narrativa. Pero, se puede identificar como personajes a los tres oyentes que comparten sus memorias falsas: Nelson, Claudia y Maricheli. Sin sus historias, el episodio no tuviera la misma narrativa y conexión.

## PODCAST Nº 05

### 1. Información general

#### a. Introducción

- Título del *podcast*: Entiende tu mente
- Fecha del episodio: 11 de enero de 2023
- Número de temporada: Así somos
- Número de episodio: 07
- Nombre del episodio: “Así somos” 07, Lo bueno (y no tan bueno) del anonimato | 264
- Presentador / es: Molo Cebrián y Luis Muño
- Enlace del episodio:  
<https://open.spotify.com/episode/0wF0r9P26EVQ8Wis1HZppy?si=bbNiJlKtS4a8kSHS5p2PFQ>

#### b. Contexto General

- Tema del episodio: En este episodio para dar respuesta a un caso planteado por un oyente, se hace referencia a los años cincuenta en Francia. En esta época, existe un libro que captó la atención del público, a pesar que su autor permaneció en el anonimato. Las especulaciones sobre las características físicas y psicológicas del autor abundaron debido al contenido y estilo de la obra.
- Duración del episodio: 22 minutos y 27 segundos

### 2. Análisis

#### 2.1. Elementos del lenguaje radiofónico

##### 2.1.1. La voz

- Intensidad: En la participación de Molo, de 10:26 a 10:58 la intensidad es 75 dB y; para Luis de 1:39 a 2:56 es 73 dB. Durante el episodio se emplea una intensidad baja. Esta es equiparable a la que se emplea en interacciones habituales, con el propósito de cultivar un ambiente de familiaridad y amistad.
- Duración: En el minuto 7:00 a 8:00 se contabilizó 169 palabras. La voz pausada contribuye a establecer un ambiente de tranquilidad y serenidad. Además, facilita una pronunciación adecuada de las palabras. Esto promueve una comprensión más profunda del tema tratado.
- Tono: En la participación de Molo, de 17:46 a 18:31 el tono es 101 Hz y, para Luis de 5:37 a 6:41 es 91 Hz. En el episodio, Molo tiene un tono agudo. Este proporciona un ambiente familiar y de proximidad. Además, Luis tiene un tono grave que aporta tranquilidad y seriedad. La interacción de ambos genera una adecuada sinergia que transmite serenidad y solidez.
- Timbre:

Durante todo el episodio se hace uso del timbre absoluto o neto. Este es el característico en las conversaciones habituales. Además, aporta confianza en el oyente y contribuye a la autenticidad y credibilidad de la narrativa. Por ejemplo: “Vamos a parar aquí vale, luego escuchamos al final en el cierre de este *podcast* el mensaje completo de Diego ehh pero vamos ahh a contar una historia y a sacar un psicoaprendizaje que responda a esta duda...”.

##### 2.1.2. La música

En este episodio, la música narrativa es una herramienta que dispone ordenadamente del contenido. Además, tiene como función marcar los momentos de apertura y cierre en el episodio. También, se mantiene en algunas secuencias en segundo plano para complementar la narrativa.

##### 2.1.3. Los efectos sonoros

Descriptivos o ambientales: Los efectos descriptivos o ambientes utilizados en este episodio permiten dar énfasis a diversos momentos. Por ejemplo: “... pues durante mucho tiempo nada, se le buscó (sonidos de golpe de puertas) yyyy bueno (sonido de teléfono) se dio por hecho que no podía ser mujer. Fíjate ahí el machismo incluso en una época en la que se supone que la intelectualidad ya defendía ...”.

Narrativos: Los efectos sonoros narrativos ayudan en la organización de la narración. También permiten transitar cuidadosamente entre la narrativa y segmentos del episodio. Y, se integran estratégicamente con la música del episodio.

### 2.1.4. El silencio

Narrativo: En todo el episodio se incorpora estratégicamente el silencio narrativo. Esta pausa natural contribuye a la autenticidad y coherencia narrativa. También refleja la naturalidad de una interacción diaria con amigos o familiares, lo que inspira un ambiente de diálogo genuino.

## 2.2. Características y anatomía del *storytelling*

### 2.2.1. Características del *storytelling*

- Simplicidad

El episodio se desarrolla bajo una estructura que tiene como objetivo mantener la expectativa. Por ello, tiene un desarrollo simple, pero algunas veces por no salir de ese hermetismo y para enlazarlo con el testimonio inicial se crean pequeños espacios de duda narrativa. Además, se desarrolla un solo tema: el anonimato, aspectos positivos y negativos.

La sencillez del episodio está en la integración de las intervenciones del psicólogo Luis Muiño y el libro que permite desarrollar el tema a tratar.

- Sorpresa

En este episodio hay una mezcla de sorpresa y suspenso. Desde el inicio, no se devela el tema, sino que se avanza sigilosamente y dando pistas. Después, se complementa con la historia de un libro francés muy vendido en de los años cincuenta. Así transcurre la narrativa del episodio sin develar el tema. Hasta que después de entender la historia del libro, el autor y la situación en contexto se enlaza con la historia planteada por Diego, el oyente del *podcast*. Esto crea originalidad y una conexión con el oyente, que está esperando atentamente el avance del episodio. Por ejemplo: “Bueno Luis para hablar del tema que solo sabes tú y yo ahora mismo, ¿a dónde vamos? Vamos a irnos a la Francia de los años cincuenta, fíjate nos gusta en Así Somos desplazarnos continuamente ¿verdad? Tenemos a nuestro amigo desde Argentina hablando de una aplicación actual y sin embargo vamos a contar una historia que transcurre en esa época que es una época muy intelectual”.

- Concreción

Este episodio presenta de forma concreta información sobre el tema del anonimato. La narrativa es precisa y busca generar expectativa para que el oyente esté pendiente. El episodio aporta un paralelismo entre una situación de los años cincuenta y una de hoy, uniendo estratégicamente esos dos contextos. Por lo cual, desarrolla una conexión con los oyentes y genera una afinidad que la hace recordable.

- Verosimilitud

En el episodio se utilizan los aportes de la psicóloga Elena Montero. Por ejemplo: “Es curioso porque solemos pensar que nuestros recuerdos son como fotografías, que almacenan la información tal y como ocurrió y lo cierto es que no. Queeee nuestra memoria está muy afectada por factores emocionales y por factores contextuales”. También, se menciona que participarán tres oyentes con sus testimonios: “Contamos con las falsas memorias de tres oyentes de ETM...”. Finalmente, menciona dónde puedes encontrar más información de los casos mencionados o el libro consultado para la información y otros recursos. Por ejemplo: “Te dejo en la descripción del episodio los enlaces al *podcast* de Elena y algunos artículos que hablan de los estudios que hemos citado. Así como el libro de psicología que he revisado para este episodio. Los estudios no te los he contado con una exactitud al cien por cien y milimétrica, porque nos hubiéramos eternizado, pero la esencia creo que ha quedado plasmada”.

- Emoción

El episodio despierta empatía y comprensión emocional por parte de los oyentes porque genera suspenso, expectativa en la narración. También, porque la historia planteada por Diego suele pasar. El anonimato, visto desde el aspecto de preguntar y/o responder sabiendo que: tienen tus datos o no saben nada de ti. Por ejemplo: “Y es muy interesante, yo la probé para que seguidores de mi cuenta de Instagram me hagan preguntas y me dijeron de todo (...) hice la misma prueba con la caja de preguntas de Instagram que no es anónima para el usuario que pide que le pregunten y me encontré con gente que no te dice absolutamente nada cuando saben que quien lee va a conocer a el usuario que está haciendo esa pregunta”.

### 2.2.2. Anatomía del *storytelling*

- Tema

En este episodio se plantea el tema del anonimato (lo bueno y no tan bueno). La información presentada es precisa y clara, busca siempre generar el suspenso y crea un espacio de integración entre un suceso de los años cincuenta y el planteado por el oyente Diego en la actualidad. También, los aportes y el análisis del psicólogo Luis Muiño para entender el tema planteado. Este desarrollo permite que se comprenda el tema y se genera una conexión entre los oyentes.

- Trama

En el episodio se puede reconocer una trama simple. Para ordenar la narrativa se divide en dos partes que evidencian el qué y el porqué del tema. La primera es la fase anónima, es decir, se habla del tema, pero no se dice cuál es, también se plantea como base una historia de un libro de los años cincuenta en Francia. La segunda parte, va dirigida al extraer de la situación aprendizajes y algunos consejos que sean útiles y aplicables en la vida. Por ejemplo: “Cuarenta años sin saber quién era la persona que que había escrito ese libro que, por lo que dices, pues con la relevancia para el que no lo sepa de bueno mucho más porque fueron muchos años de lo que ha podido tener en su día cincuenta Sombras de Grey ¿no? – Exacto –. O sea que que fue un libro que que todo el mundo ehheh son de esos libros que nadie ha leído pero que ha sido ha sido top de ventas, supongo que pasaría igual ¿no? sería un Best Seller pero que nadie leía ¿no?”.

- Escenas obligatorias

En este episodio se puede reconocer claramente dos escenas importantes y estratégicas en las cuales se base el episodio. La primera es la intervención del oyente Diego, que plantea el tema. Y, la segunda es la historia del libro anónimo de los años cincuenta. Sin ellas, el episodio no se hubiera podido desarrollar de la misma forma. Por ejemplo: “Esto tomado como un juego puede ser hasta divertido, pero cuando ya hablamos de fake news, de de noticias falsas, de mensajes virales falsos que pueden afectar a personas o empresas o lo que sea umm me parece que se convierte un tanto en peligroso”.

- Estructura

En este episodio la estructura es cambiante, porque se ve interrumpida por el locutor para que pueda mantenerse un cierto suspenso del tema. Sin embargo, es coherente y guarda una secuencia lógica para el desarrollo.

El episodio se divide en dos partes, en la primera se aborda un contexto general del tema, la presentación y la relación que tiene con un hecho histórico. En la segunda parte, se escucha la parte final del audio enviado por un oyente y se van cerrando ideas planteadas en el inicio. Además, se evidencia el psicoaprendizaje que se pretende dejar en este episodio.

- Personajes

En este episodio no hay personajes que evolucionan con la historia porque no es un episodio dramatizado. Sin embargo, se puede identificar como un personaje a Diego, que plantea el tema a través de un audio: “... me resulta muy interesante si pudieran en algún momento quizás hablar de ehheh el anonimato o lo que provoca el anonimato en la posibilidad de decir cosas. Y, en menor relevancia la historia de Dominique Aury (Anne Desclos) que es la autora del libro que mencionan y de quien comentan algunos detalles de su vida e historia. Por ejemplo: “El libro se llama Historia de O y apareció bajo un seudónimo Pauline Réage en principio un nombre de mujer, pero todo el mundo sabíamos que alguien se ocultaba, es decir, que el autor se ocultaba bajo un nombre que no era el suyo”.

## PODCAST Nº 06

### 1. Información general

#### a. Introducción

- Título del *podcast*: Entiende tu mente
- Fecha del episodio: 19 de abril de 2023
- Número de temporada: Así somos
- Número de episodio: 14
- Nombre del episodio: Así somos 14, ¿Fracaso? | 278
- Presentador / es: Molo Cebrián y Luis Muiño
- Enlace del episodio:  
<https://open.spotify.com/episode/1PDrnTn8f1FTOdjkiM7sGG?si=1rNafm69TKabxf2E90IzUw>

#### b. Contexto General

- Tema del episodio: En este episodio se transportarán a un encuentro de boxeo del siglo pasado, para explorar las dinámicas de ganar y perder en este deporte. Sin embargo, más allá de la superficie de la victoria y la derrota, se planean preguntas entorno a ambas. Además, se entrelazan con palabras como fracaso, depresión, éxito y alegría para entender la situación y plantearte interrogantes. Quizás, después de escuchar el episodio surjan más preguntas que respuestas.
- Duración del episodio: 17 minutos y 13 segundos

### 2. Análisis

#### 2.1. Elementos del lenguaje radiofónico

##### 2.1.1. La voz

- Intensidad: Intensidad: En la participación de Molo de 01:50 a 3:01 la intensidad es 74 dB y, para Luis de 6:28 a 7:31 es 73 dB. En todo el episodio se utiliza una intensidad baja. Es decir, la empleada en las conversaciones cotidianas. La finalidad es promover una atmósfera de cercanía entre el emisor y el oyente.
- Duración: En el minuto 4:00 a 5:00 se contabilizó 137 palabras. La voz de duración pausada favorece la creación de un entorno sereno. Además, permite una articulación precisa de las palabras, fomentando una comprensión más profunda del tema abordado.
- Tono: En la participación de Molo, de 14:30 a 15:20 el tono es 107 Hz y, para Luis de 3:02 a 3:59 es 77 Hz. Molo hace uso del tono agudo propiciando un ambiente familiar y de proximidad. Por otro lado, Luis utiliza un tono grave. Este contribuye para transmitir tranquilidad y firmeza. Ambos se enlazan estratégicamente.
- Timbre:

En el episodio se hace uso del timbre absoluto o neto. Este es común en las interacciones cotidianas. También promueve la confianza en el receptor y añade autenticidad al relato. Por ejemplo: “Bueno mejor tenerle de amigo que de enemigo, ¿no? Y acá ha traído sus guantes de boxeo porque bueno, no avanzamos mucho, no decimos mucho ¿no? Pero vamos a hablar de boxeo hoy”.

##### 2.1.2. La música

La música narrativa está presente en todo el episodio. Además, es un elemento organizativo que permite señalar claramente el inicio y el final del episodio. En algunas secuencias se emplea en segundo plano para enriquecer la narrativa.

##### 2.1.3. Los efectos sonoros

Descriptivos o ambientales: En el episodio se utilizan los efectos descriptivos o ambientales para resaltar algunas acciones. Por ejemplo: “Si no estás viendo el el episodio a ver a qué te suena esto (sonido de golpes de box) bueno pues, si no lo sabes te damos otra oportunidad, venga (sonidos de golpes de box) bueno pues son ehh izquierdazos aquí de los últimos de de Luis Muiño”. También, hay una parte donde se escucha el ambiente de un ring de voz en segundo plano mientras están narrando un encuentro de box: “En junio creo de 1936 se enfrentan en uno de los combates yo creo que más famosos de la historia...”.

Narrativos: En el episodio se emplean efectos sonoros narrativos que desempeñan un papel importante en la estructura de la narrativa, Esto facilita la transición fluida entre diferentes segmentos del episodio. Además, se combinan con la música para enriquecer la narrativa y la experiencia auditiva del oyente.

#### 2.1.4. El silencio

Narrativo: Durante todo el episodio se hace uso del silencio narrativo. Este se emplea de forma estratégica, aportando espontaneidad, autenticidad y coherencia en la narración.

### 2.2. Características y anatomía del *storytelling*

#### 2.2.1. Características del *storytelling*

- Simplicidad

El episodio sigue una estructura diseñada para mantener el interés del oyente. Para ello, evitan mencionar el tema del episodio en el inicio. Además, utilizan una narrativa sencilla que se intercala con momentos de incertidumbre para vincularse al testimonio inicial. El episodio se centra en un solo tema: el fracaso, explorando aspectos positivos y negativos y, principalmente entiendo el fracaso y el éxito como momentáneos y no determinantes. El episodio es simple, combina las intervenciones del psicólogo Luis Muiño, el caso de los boxeadores Joe Louis y Max Schmeling y, también el testimonio que propone el tema a tratar.

- Sorpresa

En este episodio se construye una atmósfera de suspenso desde el inicio, manteniendo oculto el tema principal mientras se avanza cautelosamente. Sin embargo, durante el desarrollo se colocan pistas con relación al tema principal. Posteriormente, se introduce la historia de una pelea de box entre dos conocidos boxeadores en 1936 y desarrollan esta historia a través de los años. Después, continúa el testimonio de la oyente de República Dominicana. Esta narración aporta originalidad, suspenso y establece una conexión más profunda con el público que espera la resolución del episodio. Por ejemplo: "... y por qué Luis se ha venido de boxeador, bueno pues por un mensaje que tú nos has dejado y del que vamos a escuchar una parte ...".

- Concreción

Este episodio desarrolla una exposición detallada y enfocada sobre el tema del fracaso. La presentación de la información es precisa. También crea un ambiente de imaginación y expectativas en el oyente. Esto, permite mantener la atención del oyente. Además, a través de una antigua historia de boxeo y el testimonio se establece una conexión estratégica entre ambos contextos.

Esto permite contribuir a una mayor comprensión del tema y propiciar la identificación por parte de los oyentes. Es por ello, que esta experiencia resulta ser memorable y significativa.

- Verosimilitud

Este episodio cuenta con los aportes del psicólogo Luis Muiño, quien también es boxeador aficionado. Por ejemplo: "Continuo contando empieza el combate y ya os digo toda la comunidad afroamericana estuvo siempre muy muy metida con Joe Louis muy enganchada a a él y bueno pues lo seguían por la radio, aquello era fue uno de los grandes ya te digo grandes combates de la época, bueno la cuestión es que Schmeling encontró un punto débil en Joe Louis". También está el audio del testimonio de la oyente de República Dominicana, con el cual se inicia el desarrollo del tema: "Saludos desde República Dominicana (...) y me gustaría que platicaran un poquito sobre.... Sobre, no sabemos el tema porque aquí siempre dejamos un poquito así ehh no sé ehh emm dejamos que te imagines de qué va a ir la cosa ...". Además, durante la primera parte se explica una de las peladas históricas del boxeo en los años treinta.

- Emoción

Este episodio logra crear una conexión emocional con la audiencia, porque el fracaso es un tema en el que siempre se piensa. Además, que se ve desde una sola perspectiva, no pudiendo definir exactamente el fracaso sin el éxito o plantear qué son ambos en realidad. También, porque en el caso planteado se asocia a la depresión y la ansiedad, dos términos muy usados y frecuentes actualmente. Por ejemplo: "Me gustaría que platicaran un poquito sobre el sentimiento de fracaso y como se ve relacionado este con la ansiedad y la depresión".

### 2.2.2. Anatomía del *storytelling*

- Tema

En el episodio se aborda el tema del fracaso, explorando los aspectos desde qué es el éxito, la permanencia de este o si son complementarios. La información se caracteriza por su precisión y claridad, con el objetivo de mantener la intriga y el interés del público. También, se crea un paralelismo para hablar del tema, la actualidad con el caso presentado y una pelea de boxeo de los años treinta. Esto enriquece la comprensión del tema y no lo limita a una sola época. Además, se incluyen aportes y análisis del psicólogo Luis Muiño que ayudan a una mejor comprensión del tema y con las cuales busca conectar con la audiencia.

- Trama

Este episodio tiene una estructura narrativa simple que se divide en dos partes distintas para facilitar la comprensión del tema. La primera parte se enfoca en la historia, es decir, parte del testimonio para la proposición del tema y la situación de los años treinta con respecto al boxeo. Con esta narración se introduce al tema, pero sin revelarlo explícitamente. La segunda parte está enfocada a evidenciar el tema con el testimonio de la oyente y a extraer los psicoaprendizajes de la historia. En esta parte, se pretende analizar la dualidad del contexto y la importancia de entender que para que exista un fracaso debe existir un éxito y viceversa, que ambos conviven. Por ejemplo, discuten que el boxeo era importante en aquella época y sin alguno de los dos boxeadores no habría surgido el éxito que tenían y la historia contada.

- Escenas obligatorias

En el episodio se pueden reconocer dos elementos claves que son precisos para el desarrollo de la historia. El primero, el caso de la oyente de República Dominicana que plantea el tema del fracaso. Y, después, la pelea entre los boxeadores Joe Louis y Max Schmeling. Ambos elementos enriquecen el episodio y el desarrollo no habría sido el mismo sin ellas. Por ejemplo: “Bueno pues ahí tenemos a los dos, ehmm yo estoy echando un vistacito a unas imágenes tuyas, pero bueno típicos boxeadores de los años treinta ¿vale? Vamos a aa tener eso como como primera idea y mientras Luis va moviendo las hojas de su guion con los guantes que me encanta esto eh ummmh continúa contándonos más cositas”.

- Estructura

El episodio presenta una estructura narrativa dinámica y cambiante, porque se ve interrumpida estratégicamente por el locutor para mantener un nivel de intriga sobre el tema tratado. Sin embargo, tiene una estructura coherente y sigue una secuencia lógica para su desarrollo. El episodio se estructura en dos partes: la primera presenta el caso del oyente, un contexto general del tema sin develarlo y plantea un acontecimiento histórico que ayuda a desarrollar el tema. La segunda parte devela el tema a través del mensaje del oyente, extrae los aprendizajes que se obtienen de la historia planteada y su relación con la actualidad.

- Personajes

El episodio no es dramatizado, por lo tanto, no se pueden identificar personajes que van evolucionando en la historia. No obstante, se puede reconocer a los protagonistas de la historia contada por Luis Muiño, los boxeadores Joe Louis y Max Schmeling. Por ejemplo: “... esta historia de que cuando dos personas o dos empresas son rivales destacados una de alguna manera impulsa a la otra, es decir eh por ejemplo, el boxeo fue muy importante en esa época tanto en EEUU como en Alemania gracias a que existían Joe Louis y Max Schmeling. Si solo existiera uno de ellos no sería lo mismo”.

## PODCAST Nº 07

### 1. Información general

#### a. Introducción

- Título del *podcast*: Entiende tu mente
- Fecha del episodio: 15 de marzo 2023
- Número de temporada: Colección ETM
- Número de episodio: Tercero
- Nombre del episodio: “Colección ETM” 03, Bridget Jones y la inseguridad | 273
- Presentador / es: Molo Cebrián, el psicólogo Luis Muiño y Esther Pérez.
- Enlace del episodio:  
<https://open.spotify.com/episode/7lfgGixVggG5hN7owq1VA6?si=Zkb5b074RMeD0gVkgBLF1A>

#### b. Contexto General

- Tema del episodio: En este episodio se habla de la inseguridad en la toma de decisiones, una experiencia que afecta a unas personas más que otras. Aquí se aborda el miedo al fracaso, a no alcanzar las expectativas o a no ser aceptados. Además, invita a reflexionar sobre los momentos en los cuales se pone en duda las capacidades y se sacrifica la autenticidad por complacer a los demás. La referencia utilizada es la película “El diario de Bridget Jones”, un personaje que refleja sus miedos e inseguridades. El objetivo es profundizar en la falta de la confianza personal y sus implicaciones.
- Duración del episodio: 19 minutos y 57 segundos

### 2. Análisis

#### 2.1. Elementos del lenguaje radiofónico

##### 2.1.1. La voz

- Intensidad: En la participación de Molo de 18:49 a 19:22, la intensidad es 74 dB; para Luis de 9:14 a 10:22 es 74 dB y para Esther es 75 dB de 4:22 a 5:14. En este episodio se utiliza una intensidad baja, similar a la que se utiliza en interacciones informales entre amigos. Esto contribuye a establecer una atmósfera cercana y amigable.
- Duración: En el minuto 3:00 a 4:00 se contabilizó 195 palabras. La duración de la voz en este episodio es pausada. Esto permite que se pueda vocalizar adecuadamente las palabras y se comprenda mejor la información. Además, genera tranquilidad.
- Tono: En la participación de Molo, de 11:02 a 11:22 el tono es 113 Hz; para Luis de 13:39 a 14:44 es 110 Hz y para Esther es 175 Hz de 6:11 a 7:35. En el episodio Molo y Esther emplean un tono agudo apropiado, lo que contribuye a crear un entorno conversacional cercano y familiar. El tono de Luis es grave, por lo tanto, transmite tranquilidad y confianza. Al mezclar estratégicamente ambos tonos, se crea una dinámica conversacional muy familiar y un entorno amical.
- Timbre:

A lo largo del episodio se hace uso del timbre absoluto o neto. Este contribuye para que la narración se perciba como genuina y auténtica. Este timbre es común en interacciones cotidianas y promueve la confianza en el contenido presentado. Por ejemplo: “Bueno estamos encantados ya de de pues eso de tener esta especie de cine club porque ehmmmm salvo el primer episodio que os fue de series estos dos siguientes han sido de de pelis. Eehh vamos a escuchar un mensaje vale, un audio deeee de una persona que nos ha propuesto un tema que a lo mejor puedes ser tú. Vamos a ver si eres tú”.

##### 2.1.2. La música

En el episodio se identifica claramente la música narrativa al inicio y al final. Además, en algunas partes del episodio se utiliza como acompañamiento en segundo plano. Esta música ayuda a transitar ordenadamente en el episodio.

### 2.1.3. Los efectos sonoros

Descriptivos o ambientales: Los efectos sonoros descriptivos o ambientales se utilizan para recrear situaciones. Por ejemplo, el sonido que emite una cinta cuando se rebobina: “Le dejamos el mando de distancia a Esther y venga llévanos a tres momentos para sacar tres aprendizajes (sonido de rebobinar una cinta) vamos a empezar casi con el inicio de la película, Bridget va a casa de sus padres ...” y “(sonido de rebobinar una cinta) hay un segundo momento en el que Bridget ha hecho una escapada de fin de semana con su jefe con ...”. También, cuando se habla de una situación que transcurre en una festa y en segundo plano se escucha el efecto ambiental que aporta objetividad: “(efecto de fiesta en la película) ... que viven en un pueblo de Inglaterra están celebrando una fiesta de navidad con sus vecinos y ahí conoce a Marc, que es el hijo divorciado de unos amigos de los padres, cuando la madre de Marc le pregunta ¿qué le parece Bridget?...”.

Narrativos: En este episodio, los efectos narrativos se identifican al inicio y al final del episodio. Se mezclan estratégicamente con la música narrativa.

### 2.1.4. El silencio

En este episodio se utiliza el silencio narrativo como un recurso expresivo. Esta pausa propia al hablar, propicia fluidez en la narración. Además, aporta autenticidad y el favorece el diálogo.

## 2.2. Características y anatomía del *storytelling*

### 2.2.1. Características del *storytelling*

- Simplicidad

Durante el desarrollo del episodio se transmite un mensaje claro y preciso: las inseguridades. La narrativa es simple y eso facilita la comprensión del contenido. Además, utiliza una subdivisión simple de dos apartados. Al inicio, una oyente plantea una situación y el tema del episodio, después los locutores desarrollan el tema tomando como base una película. En la segunda parte, se relaciona la película, el tema propuesto y los psicoaprendizajes que se pueden extraer del tema.

- Sorpresa

El episodio presenta una perspectiva diferente de la película de Bridget Jones. Al ser una película y personaje conocido, quizás se sabe el desarrollo de la película, pero en este episodio se invita a mirar desde otro aspecto. También genera empatía con el personaje. Esto contribuye a la originalidad y relevancia del contenido. Por ejemplo: “... claramente se siente juzgada y en la película lo está haciendo eh fijaros que esto en la realidad ocurre pocas veces, pero me encanta como lo reflejan en la película. Quiero decir que pocas veces en la realidad tú conoces a alguien, te importa su opinión, te comportas de una determinada manera y luego escuchas su juicio 10 minutos después como le ocurre a Bridget Jones...”.

- Concreción

El episodio aporta información valiosa sobre la inseguridad en las personas. Esto a través de un paralelismo entre la película, específicamente el personaje de Bridget Jones y, la realidad explicada en el caso de Marta. En el episodio no solo se plantean situaciones de inseguridad, sino que se explica dónde surge y qué poder hacer para intentar superarlas en la actualidad. Esto lo hace recordable y destaca puntos específicos para que sean un buen aporte para el oyente.

- Verosimilitud

En este episodio se utilizan diferentes elementos que aportan credibilidad y coherencia en el episodio. Al inicio, se escucha el audio de Marta, que es una oyente que cuenta una situación y plantea el tema a tratar. Por ejemplo: “Hola a todo el equipo de Entiende tu Mente, soy marta os escucho desde España y de ante mano muchísimas gracias a todo el equipo porque llevo ya casi dos años escuchándolos y estoy encantadísima con todos vuestros *podcasts* y hoy me atrevo a preguntaros sobre el hecho de sentirse constantemente juzgada...”. Luego, se utiliza la conocida película de Bridget Jones para ir explicando aspectos importantes de la inseguridad y los juicios o valoraciones de las personas. Y también, los aportes de Luis y Esther que van desde explicar aspectos psicológicos y citar frases.

- Emoción

Durante el episodio se va construyendo empatía y conexión emocional con los oyentes. A través de diferentes situaciones. Por ejemplo, el caso de Marta que puede ser una situación similar a la cualquiera: "... es algo que a mi me pasa mucho hasta tal punto que se ha convertido en una costumbre el hecho de pensar que alguien está opinando algo sobre ti constantemente yyy ya no con otra persona sino con la vida en general...". También al intercalar las intervenciones de los tres locutores. Especialmente cuando dicen frases para invitar a la reflexión: "... sé tú mismo, el resto de los puestos están ya ocupados decía Oscar Wilde y es que es así, haciendo de los demás somos un perfecto desastre lo único que hacemos bien es hacer de nosotros mismos".

### 2.2.2. Anatomía del *storytelling*

- Tema

En el episodio se explora de forma clara y específica un tema relacionado a la salud mental, como son: las inseguridades. A través de una división de dos bloques se busca una comprensión profunda del tema. La primera parte es el testimonio de Marta y la relación con la película de Bridget Jones. La segunda parte tiene que ver con los psicoaprendizajes o consejos que se extraen de todo y pueden ponerse en práctica para entender diferentes situaciones en la vida. Por ejemplo: "Me encanta me parece como que define un poco el espíritu de la época en ese sentido como alguien que está continuamente en una especie de escaparate sobre todo cuando empieza la película y el que salga de ese escaparate es precisamente lo que le hace empezar a sentirse mejor".

- Trama

En el episodio los elementos se relacionan de manera ordenada en dos bloques identificados sutilmente. En la primera parte se identifica el ¿qué?, es decir, el tema que va a tratar que es la inseguridad. También va detallando el porqué de esta historia y lo que sucede con el tema. En la segunda parte se contextualizan las causas que pueden originar estas inseguridades y pequeños consejos para hacerles frente. Todo ello se combina estratégicamente para crear conexiones que enriquecen el contenido y permite comprenderlo mejor. Por ejemplo: "Eso en psicología parece bastante claro. Se supone que, en la infancia, la juventud tu familia tiene que haberte dado como una autoestima incondicional. Es decir, tienes que tener personas que te quieran hagas lo que hagas. Eso es justo lo que no le ocurre a la protagonista de la película".

- Escenas obligatorias

En este episodio se pueden reconocer como elementos claves que contribuyen al desarrollo de la narrativa a: el caso planteado por Marta y la película de Bridge Jones. Sin estos dos elementos el episodio no transcurriría de la misma manera. Además, permite que se desarrollen con coherencia. Por ejemplo: "... eso es lo que pregunta ella, ¿de dónde viene?, viene de esto. ¿Se puede sustituir? No, ya no, nadie te puede dar autoestima incondicional a lo largo de tu vida ...".

- Estructura

La estructura en este episodio se basa en dos bloques. El primero es el testimonio de la oyente Marta, quien propone una situación y plantea el tema. Por ejemplo: "Algo que siempre me ha generado mucha curiosidad y espero que vosotros podáis darme la respuesta o sino ciertos tips para lidiar con ello yyy muchísimas gracias". Después se desarrolla el tema desde la explicación de la película de Bridget Jones. La segunda parte está constituida por los aprendizajes que se pueden extraer y las recomendaciones para aplicarlos en la vida. Todo esto se desarrolla teniendo presente las partes del arco narrativo, que aportan coherencia y secuencia lógica al episodio.

- Personajes

Este episodio no utiliza la dramatización, por lo tanto, no hay personajes que puedan evolucionar. Pero se podría considerar como personaje a Bridget Jones, porque su historia en la película sirve para aportar al desarrollo del episodio. Por ejemplo: "... hay un personaje muy famoso, que es ella, que también se sentía continuamente juzgada. Bueno para quien no haya visto la peli, Bridget Jones es una treintañera que trabaja en una editorial de Londres no se siente valorada ni en el trabajo ni por su madre que sólo está empeñada en que se case nada parece que le sale bien todo el mundo emm le juzga, pero al final bueno la realidad cambia yy no es todo tan malo como parece, pero vamos a ir contándolo poco poco a poco no vamos a desvelar qué pasa".

## PODCAST Nº 08

### 1. Información general

#### a. Introducción

- Título del *podcast*: Entiende tu mente
- Fecha del episodio: 29 de noviembre de 2023
- Número de temporada: Colección ETM
- Número de episodio: Venticuatro
- Nombre del episodio: Me siento diferente al resto | 310
- Presentador / es: Molo Cebrián, el psicólogo Luis Muiño y Esther Pérez.
- Enlace del episodio:  
[https://open.spotify.com/episode/1BgY4Y0RjT7iwR4RTiLzx?si=qSJ\\_DIZ1SraKkCl3f3aM7Q](https://open.spotify.com/episode/1BgY4Y0RjT7iwR4RTiLzx?si=qSJ_DIZ1SraKkCl3f3aM7Q)

#### b. Contexto General

- Tema del episodio: En el episodio se reflexiona sobre la experiencia de sentirse diferente al resto. Utilizando la película El curioso caso de Benjamín Button (2008) se analiza cómo el personaje principal es diferente a todos y aprende a vivir con eso. Además, se ofrecen ideas para poner en práctica y aprender a vivir siendo diferente.
- Duración del episodio: 17 minutos y 08 segundos

### 2. Análisis

#### 2.1. Elementos del lenguaje radiofónico

##### 2.1.1. La voz

- Intensidad: En la participación de Molo de 15:47 a 16:29, la intensidad es 75 dB; para Luis de 10:57 a 11:57 es 72 dB y para Esther es 76 dB de 2:41 a 3:14. En el episodio se usa la intensidad baja de la voz. Esto permite crear una atmósfera amigable y familiar. Además, es la intensidad usada en una conversación informal entre amigos.
- Duración: En el minuto 3:00 a 4:00 se contabilizó 213 palabras. En este episodio la duración de la voz es pausada, esto facilita una adecuada vocalización. Además, permite una buena comprensión de la información y crea un ambiente de tranquilidad.
- Tono: En la participación de Molo, de 0:07 a 0:49 el tono es 115 Hz; para Luis de 12:32 a 13:33 es 119 Hz y para Esther es 174 Hz de 4:04 a 4:29. Durante todo el episodio, Molo y Esther utilizan un tono agudo adecuado. Esto ayuda a crear un ambiente conversacional cercano y familiar. Por otro lado, Luis tiene un tono grave con el cual aporta serenidad y confianza. Ambos tonos tienen una combinación estratégica, generando una dinámica conversacional acogedora y un ambiente de amistad.
- Timbre:

En el episodio predomina el timbre absoluto o neto. Este es el timbre utilizado en las conversaciones cotidianas. Además, fomenta la confianza en el contenido y ayuda para que la narración sea auténtica. Por ejemplo: “Bueno bueno bueno pero la idea era que saliera también su cara en el bebé. Alucino fijate estos son los típicos datos que si no te lo cuentas Esther no te enteras”.

##### 2.1.2. La música

La música narrativa está presente en el episodio, se identifica al inicio y al final. También, para transitar en el episodio se emplea como acompañamiento en segundo plano. Esta música, permite organizar el episodio.

##### 2.1.3. Los efectos sonoros

Descriptivos o ambientales: En el episodio, los efectos sonoros descriptivos o ambientales se utilizan para recrear situaciones. Por ejemplo, cuando hablan de ubicarse en partes de la película utilizan el sonido que emite una cinta cuando se rebobina: “Yo creo que vamos a la primera escena (sonido de rebobinar cinta) que es como mejor se va a contar. Al principio de la película Benjamín se monta en un tranvía con...” y “Vamos a por otra escena (sonido de rebobinar cinta) sí, nos vamos ahora a una conversación entre Daisy y Benjamín ...”.

Narrativos: En el episodio, los efectos narrativos se combinan estratégicamente con la música narrativa para diferenciar el inicio y el final.

#### 2.1.4. El silencio

En el episodio se hace uso del silencio narrativo, que es la pausa propia al momento de hablar. Esto promueve el diálogo y aporta familiaridad.

### 2.2. Características y anatomía del *storytelling*

#### 2.2.1. Características del *storytelling*

- Simplicidad

El episodio se desarrolla de forma simple y transmite un solo tema, por eso facilita la comprensión. El tema es: el ser diferente a los demás. En el primer bloque, participa una oyente proponiendo una situación y tema. Después, los locutores van a enlazar esto con una película para explicar mejor el tema. En el segundo bloque, se extraen los psicoaprendizajes y dan tips o consejos como respuesta para la oyente.

- Sorpresa

En el episodio se aborda el tema de sentirse diferente al resto desde otras perspectivas. Con ayuda de la película *El curioso caso de Benjamin Botton* se plantean dos escenarios: el sentirse diferente y marginado una etapa de su vida o serlo siempre. Además, a través de una opinión original plantea que ser diferente es posible en culturas personalistas y no colectivistas. Por ejemplo: "... que solo existe en determinados idiomas. Para que se hagáis a la idea de lo difícil que es ser raro. Se dice que en japonés no hay una palabra para excéntrico, porque nadie puede ser excéntrico en una cultura colectivista. Claro. Eso es algo que se puede empezar a hacer en culturas más personalistas, en las que uno puede elegir mucho más".

- Concreción

El episodio es concreto y aporta información para comprender qué significa ser diferente al resto. Además, busca conectar con el público al presentar el caso de Daniela y, también, el caso de Benjamin Botton. En este, se aborda ser diferente desde muchas maneras. También, entrelaza el contenido con un aspecto importante que es el amor incondicional. Por ejemplo: "... cuando uno se siente raro, eh, el que haya algo que permanece, alguien que siempre está vamos a llamarle el amor incondicional es esencial. De hecho, yo creo que eso es lo que más nos salva a los que nos hemos sentido raro, ¿no? esa cosa de que alguien de alguna manera esté incondicionalmente para ti ¿no? y que tú estés para esa persona por supuesto".

- Verosimilitud

En el episodio se utilizan algunos recursos para que la narrativa tenga veracidad y sea coherente. Al inicio, se escucha el audio de una oyente que plantea la situación y película a tratar: "Hola chicos, mi nombre es Daniela, eh, soy de Chile y quisiera sugerirles un capítulo sobre la película del curioso caso de Benjamin Botton que es mi película favorita eh y que siento que puede tener un análisis psicológico eh muy profundo. Así que eso, les mando muchos muchos saludos". Después, utilizan la famosa película para explicar el tema de ser diferente. Por último, las ideas y explicaciones de Luis y Esther al respecto de la película que se transforman en psicoaprendizajes.

- Emoción

El episodio transmite empatía porque utiliza recursos cercanos al oyente que permiten generar esa sincronización. Por ejemplo, el caso de Daniela. Porque es una oyente y su audio fue tomado en cuenta, muchos oyentes pueden sentirse identificados y también porque desde el *podcast* hacen sentir esa cercanía: "... así que ya sabes amiga, si algún día quieres que retomemos otra vez la película desde otro punto de vista diferente, lo hacemos ¿no? pero en principio en este contenido, en este *podcast* lo abordamos por este camino ...". Además, la intervención de los locutores cuando hablan directamente al oyente. Esto crea un ambiente más personal y único, por ejemplo: "... el cómo te sientes distinto yyy algo interesante en la película cómo sabes que cada vez vas a ser más distinto...".

### 2.2.2. Anatomía del *storytelling*

- Tema

El tema del episodio se aborda de forma sencilla: el ser diferente. Para una mayor comprensión del tema se divide en dos bloques. El primero está constituido por el testimonio de Daniela, una pequeña introducción y la explicación del tema con la película de Benjamin Botton. La segunda parte es el resumen de todo, la contrastación de ideas y la extracción de los psicoaprendizajes. Por ejemplo: “Pues tiene mucho que ver con aceptar eh cuales van a ser ciertas consecuencias y bueno de alguna manera no hacerte expectativas idealistas”.

- Trama

El episodio desarrolla la narración de forma ordenada para ello tiene dos bloques. Al inicio, identifica el tema a tratar. Es decir, el qué de la narración: el ser diferente. Después va explicando el tema tiendo como referencia la película El curioso caso de Benjamin Botton. También se establecen situaciones y contextos donde las personas se sienten diferentes. En el segundo bloque, se resumen las ideas y se extraen las conclusiones y recomendaciones que pueden ayudar en esta situación. Por ejemplo: “... las personas más excéntricas que yo he conocido o que se apartan más de la masa y funcionan, eh no esperan nunca el reconocimiento público inmediato. Y eso es importante. Por ejemplo, ese tipo de personas podríamos calcular que lo empiezan a tener a partir de los 40 años por decir una cifra, ¿vale?”.

- Escenas obligatorias

Los elementos claves en este episodio son: el caso de Daniela y la película El curioso caso de Benjamin Botton. Estos desempeñan un papel clave que contribuye al desarrollo y coherencia de la narrativa. Sin ellos, definitivamente el episodio no se hubiera podido ejecutar de la misma forma. Por ejemplo: “... el cómo te sientes distinto y algo interesante en la película cómo sabes que cada vez vas a ser más distinto, porque yo creo que habitualmente hay personas que se sienten marginadas una época de su vida, pero pueden vivir con la esperanza de que van a dejar de estarlo”.

- Estructura

En este episodio la estructura se basa en dos secuencias lógicas. La primera está compuesta por el caso de Daniela y el análisis de la película El curioso caso de Benjamin Botton. Después, la segunda parte es el resumen y los aprendizajes obtenidos de esta narración y análisis. Por ejemplo: “... y eso es una de las cosas que tiene el amor, yo creo, que te quita esa sensación de soledad con respeto al mundo, que realmente sois dos personas individuales viviendo algo de pareja, ¿no?”. Esta estructura tiene como objetivo facilitar la comprensión de la información.

- Personajes

La dramatización no es parte del episodio, por eso no hay personajes que evolucionan junto con la narración. Sin embargo, se puede considerar un personaje Benjamin Botton porque la película se utiliza para desarrollar el tema. En este caso, Benjamin una persona que es distinto al resto. Por ejemplo: “Al principio de la película Benjamin se monta en un tranvía con Oti, un hombre recién llegado a la residencia donde él vive que le dice: estarás solo mucho tiempo, cuando seas diferente como nosotros va a ser así. Pero te contaré un pequeño secreto, la gente gorda, la gente delgada, la gente alta, la gente blanca, todos están tan solos como nosotros, pero ellos están muy asustados”.

#### 4. Episodios del *podcast* Pensar de nuevo

##### PODCAST N° 01

##### 1. Información general

###### a. Introducción

- Título del *podcast*: Pensar de nuevo
- Fecha del episodio: 04 de agosto de 2021
- Número de temporada: Primera
- Número de episodio: Cuarto
- Nombre del episodio: Empatía
- Presentador / es: Facundo Manes
- Enlace del episodio:  
[https://open.spotify.com/episode/1gqVjw0UvUWbMT43C2d0AT?si=yP65PoFNSnu\\_6FeFnQ01YQ](https://open.spotify.com/episode/1gqVjw0UvUWbMT43C2d0AT?si=yP65PoFNSnu_6FeFnQ01YQ)

###### b. Contexto General

- Tema del episodio: En las relaciones humanas, resulta esencial tener al menos una comprensión básica de los pensamientos y emociones de los demás. El cerebro humano funciona de manera más eficiente en la interacción con otros individuos. En este contexto, la empatía emerge como un aspecto fundamental, caracterizado por una respuesta afectiva hacia los demás. A través de preguntas, se irán conociendo aspectos claves de la empatía para la vida.
- Duración del episodio: 20 minutos y 58 segundos

##### 2. Análisis

###### 2.1. Elementos del lenguaje radiofónico

###### 2.1.1. La voz

- Intensidad: En la participación de Facundo, de 2:42 a 3:42 la intensidad es 73 dB; para la mente de 16:13 a 16:19 es de 75 dB. La intensidad utilizada es baja. Es decir, la natural y es apropiada para la narración que se desarrolla en el episodio. Sin embargo, en algunas ocasiones es alta. Esto es propio del acento argentino, al pronunciar algunos verbos infinitivos y algunas palabras.
- Duración: En el minuto 2:15 a 3:15 se contabilizó 156 palabras. La duración de la voz es pausada. Esta duración facilita una pronunciación adecuada de las palabras y garantiza la comprensión de las frases y, por tanto, del tema.
- Tono: En la participación de Facundo de 14:26 a 15:20 el tono es 106 Hz; para la mente de 17:31 a 17:48 es de 178 Hz. El tono agudo lo utiliza la Mente. La interpretación es realizada por una mujer y además tiene un efecto para caracterizar la voz.  
El tono grave es característico en la voz de Facundo. Este encaja perfectamente con el tono agudo de la Mente. En algunas frases, para resaltarla se incluye un efecto para que sea ligeramente menos grave: "... teoría de la mente".
- Timbre: Tiene

Brillante: El timbre brillante lo utiliza en el episodio para aportar alegría: "Sumerjémonos entonces en nuestra nueva misión, te pido que pongas tu propio cerebro para que podamos iniciar una vez más esta maravillosa aventura de pensar de nuevo...". Y también optimismo: "Mente, ¿estás ahí?"

Absoluto o neto: Durante el episodio se utiliza mayormente el timbre absoluto o neto. Por ejemplo: "Un recién nacido se transforma casi instantáneamente en la prioridad absoluta de padres y madres".

Rotundo: El timbre rotundo se utiliza para generar certeza en afirmaciones. Por ejemplo: "... y a pesar de todo, lo estamos logrando querida mente, yo no sería tan pesimista...". También para transmitir alegría en afirmaciones: "No hablan con palabras, pero aprenden a entender otros lenguajes, a decodificar al otro y a comunicarse".

### 2.1.2. La música

La música narrativa se utiliza durante todo el episodio. Para transitar entre secciones, siempre se ubica en segundo plano y también en dos partes claramente identificables: la introducción y la parte final del episodio.

### 2.1.3. Los efectos sonoros

Funcionales: El efecto funcional es utilizado principalmente para caracterizar la voz de la mente humana. Además, en algunas ocasiones utilizan un efecto para resaltar alguna frase o palabra que menciona Facundo en sus intervenciones.

Expresivos: En el episodio se utilizan los efectos sonoros expresivos para intensificar emociones. En este caso, se utilizan: juegos entre niños, los llantos de bebés, efecto del sonido de un gol en un mundial y la algarabía de las personas en el estadio.

Descriptivo o ambiental: En el episodio se utilizan efectos sonoros descriptivos o ambientales que aportan al relato. Por ejemplo, un extracto de un espectáculo del mago Jansenson: “Les pido que miren mis manos atentamente sin pestañear, no se distraigan ni un instante, presten atención como si en ello les fuera la vida”.

Narrativos: Acompañan la estructura del episodio, en la introducción y al final del episodio. Ambos efectos se prolongan hasta y se enlazan a los siguientes según la construcción del episodio.

### 2.1.4. El silencio

Narrativo: El silencio narrativo se utiliza al hablar. Durante todo el episodio se usa para aportar fluidez y contribuye a una transición fluida de la narrativa.

## 2.2. Características y anatomía del *storytelling*

### 2.2.1. Características del *storytelling*

- Simplicidad

El episodio tiene una narrativa simple. El tema relacionado con la salud mental abordado en este episodio es la empatía. A través de la interacción entre Facundo y la Mente, se organiza la información con términos claros, permitiendo que las ideas sean explicadas con claridad. Además, hace uso de ejemplos y definiciones que enriquecen el tema. Por ejemplo: “¿Nacemos con esa capacidad de entender que el otro tiene un pensamiento distinto al mío?”, “Cuenta el experimento Facundo, por favor”.

- Sorpresa

En el episodio se hace uso de la sorpresa, al integrar en el desarrollo de la narrativa a la mente humana. La mente tiene un doble rol, uno como la propia mente y también como oyente porque es la que pregunta y aporta con ganas de saber más al respecto de la información brindada. Por ejemplo:

Facundo: ... ¿y adivina que contestaron?

Mente: Pues que buscaría la pelota roja donde ella misma la había colocado, en la caja.

También la originalidad se ve reflejada en la participación de, por ejemplo, extractos del espectáculo de magia y el mensaje de Martin Luther King.

- Concreción

La narrativa del episodio aporta algunos aspectos relevantes: conceptos claros y fácilmente definidos, utiliza situaciones reales que son conocidas para el contexto y frases de poemas. Por ejemplo: “El poeta mexicano Octavio Paz lo dice en un solo verso de su gran poema: Piedra de sol, que dice así...”, “La empatía es una respuesta afectiva hacia otras personas”, “En agosto de 1983, Martín Luther King anunció su sueño, que era nada menos y nada más que ...”. Se acerca al oyente y al contenido como si fuera una conversación muy cotidiana e informal.

- Verosimilitud

La credibilidad y la coherencia del episodio se evidencia en la narración de acontecimientos importantes. También, cuando entrelazan los conceptos, datos y experiencias. Por ejemplo: “En agosto de 1983, Martín Luther King anunció su sueño, que era nada menos y nada más que la igualdad entre personas con diferente color de tez. Poco después fue asesinado, sin embargo, la potencia empática de ese líder produjo una ola tan grande que modificó sustancialmente la situación de la segregación racial en su país los Estados Unidos”, “... todos estos conceptos de lo que estamos hablando provienen de la teoría de la mente, que subdivide las capacidades mentales en dimensiones cognitivas y dimensiones afectivas”.

- Emoción

La emoción en el episodio genera que exista empatía y comprensión emocional en los oyentes. Es decir, el contenido es familiar y puedes sentir que son preguntas que te hiciste alguna vez o una situación que te puede pasar. Por ejemplo: “... es decir, reaccionamos ante la tristeza, el llanto y la alegría de los demás como si fueran nuestras propias emociones”, “Voy a explicártelo con un ejemplo práctico. Se ha visto muchas veces en distintas *nurseries* o guarderías infantiles, que cuando un bebé comienza a llorar es muy probable que el de la cuna de al lado límite hasta que toda la sala se convierte en un concierto de llantos y gritos...”, “Exacto, ese es el caso de los grandes líderes de la historia. Pensemos, por ejemplo, en líderes con un carisma tal que han logrado dejar marcas indelebles en la sociedad”.

### 2.2.2. Anatomía del *storytelling*

- Tema

En el episodio el tema se aborda de forma clara, se revela desde el inicio del episodio y se va constituyendo a través de conceptos y la unión de pequeños temas que al integrarse desarrollan con elocuencia el tema de la empatía. Por ejemplo: “... que hoy el viaje nos lleva a uno de los elementos más importantes, que constituye al ser humano y a su capacidad de vivir en sociedad: la empatía”, “Los seres humanos tenemos un sistema de empatía emocional que hace que tengamos respuestas afectivas ante las experiencias de las otras personas” y, también “Los que nos hemos tropezado por poner un ejemplo, se trata de la empatía por dolor, que es un proceso fruto de un mecanismo adaptativo para la supervivencia”.

- Trama

El episodio se desarrolla de forma ordenada. Al inicio se crea un contexto para explicar el tema de la empatía. Después se enfatiza en la adquisición de la empatía para la mejora de la persona, es decir, su importancia en la sociedad. También se proporcionan teorías y fundamentos teóricos para reconocer a la empatía como parte fundamental en la sociedad y en los líderes. Por ejemplo: “¿La empatía puede ser entonces también una herramienta para controlar los impulsos violentos?”, otro ejemplo es: “... propone que la empatía ocurre cuando somos capaces de suspender nuestro foco atencional único, o sea, nuestra propia mente para adoptar un foco atencional doble, teniendo en cuenta también la mente de la otra persona, al mismo tiempo que la nuestra”.

- Escenas obligatorias

En el episodio se pueden reconocer como escenas obligatorias las intervenciones de la mente humana. Porque crea una dinamización en la narración, porque hace preguntas que se integran estratégicamente con el contenido para crear un ambiente de conversación. Además, que la mente es una representación de cada uno de los oyentes y lo que tal vez te gustaría preguntar. También, son importantes las escenas del mago Jansenson y el discurso de Martin Luther King porque dan coherencia a la narrativa.

- Estructura

La estructura del episodio es simple. Se desarrolla una secuencia lógica que facilita la comprensión. Al inicio, con la ayuda de la mente, se construye una conversación sobre la empatía. La exposición del tema desde el desarrollo de la empatía en la etapa de crecimiento del ser humano. Después, se plantea que la empatía desde la teoría de la mente y, finalmente, la empatía como un gran aporte para el desarrollo social y mejorar la convivencia y calidad de vida. Por ejemplo: “La neurociencia considera que la empatía abarca un espectro muy amplio de fenómenos. Desde sentimientos de preocupación por los demás, la capacidad de expresar emociones que coincidan con las experimentadas por otra persona y la capacidad de inferir entonces ¿qué es lo que el otro está pensando o sintiendo?, es decir, involucra un rango amplio de procesos afectivos, cognitivos y conductuales”.

- Personajes

El personaje es la mente humana. Su función es aportar a la conversación, no desempeña el rol de entrevistada. Lo que sí desea es aprender más y a través de intervenciones o preguntas lo logra. Podría decirse que la mente humana representa a los oyentes, con sus aportes y preguntas crea el ambiente de conversación y hay una cercanía.

## **PODCAST Nº 02**

### **1. Información general**

#### **a. Introducción**

- Título del *podcast*: Pensar de nuevo
- Fecha del episodio: 01 de setiembre de 2021
- Número de temporada: Primera
- Número de episodio: Octavo
- Nombre del episodio: Estrés
- Presentador / es: Facundo Manes
- Enlace del episodio:  
<https://open.spotify.com/episode/5vqNnalEW5KHh4F1m8Yu9S?si=AsSagCRfTQyOahkQDiWURQ>

#### **b. Contexto General**

- Tema del episodio: Actualmente, la exigencia personal propia puede tener efectos negativos en la salud cerebral. La reacción del cuerpo ante la percepción de una presión externa es el estrés, que trae consigo daños para la salud. Sin embargo, ¿qué sucede cuando esta tensión se mantiene de manera constante debido a la falta de relajación? Es esencial aprender a identificar y gestionar adecuadamente el nivel adecuado de estrés para evitar agotar los recursos.
- Duración del episodio: 21 minutos y 19 segundos

### **2. Análisis**

#### **2.1. Elementos del lenguaje radiofónico**

##### **2.1.1. La voz**

- Intensidad: En la participación de Facundo, de 5:38 a 6:32 la intensidad es 75 dB; para la mente de 7:27 a 7:36 es de 75 dB. En el episodio la intensidad es baja. Esta es la común y se utiliza al hablar, permite que la narración se desarrolle de forma normal. En algunas frases para resaltarlas, propio del acento argentino de Facundo.
- Duración: En el minuto 15:00 a 16:00 se contabilizó 152 palabras. La voz tiene una duración pausada. Esto permite una adecuada articulación de las palabras y, además asegura la comprensión de las frases y el tema tratado.
- Tono: En la participación de Facundo de 12:54 a 13:46 el tono es 95 Hz; para la mente de 19:21 a 19:29 es de 124 Hz. La Mente utiliza un tono agudo para expresarse. La interpretación la realiza una voz femenina, a la cual se le aplica un efecto para definir su caracterización.  
La voz de Facundo se distingue por su tono grave. Este armoniza adecuadamente con el tono agudo de la Mente. En ciertas ocasiones, se utiliza un efecto para suavizar ligeramente esta gravedad como: “... dispara la liberación de cortisol”.

- Timbre: Tiene

Brillante: El uso del timbre brillante es para aportar alegría. Se utiliza en algunas frases y es propio de la personalidad de Facundo. Por ejemplo: “Bienvenida, bienvenido. Gracias por continuar acompañándonos en esta importante misión que nos hemos propuesto”.

Absoluto o neto: El timbre absoluto o neto es el que se utiliza comúnmente para hablar. Durante la mayor parte del episodio se usa y genera un ambiente conversacional. Por ejemplo: “A veces las exigencias son impuestas por nosotros mismos. Y creemos que tenemos que transformarnos en superhéroes para poder lograrlo”.

Rotundo: En el episodio se utiliza un timbre rotundo para afirmar con certeza algunas frases. Por ejemplo: “Y a propósito de lo que decís, es importante comprender que la ciencia llama estrés a algo que no siempre es negativo. En su justa medida el estrés es necesario y hasta beneficioso para mantener la motivación y enfrentar los desafíos de la vida”.

### **2.1.2. La música**

A lo largo del episodio se utiliza la música narrativa. Para transitar entre las secciones y subtemas del episodio, además destaca particularmente al principio y al final.

### **2.1.3. Los efectos sonoros**

Funcionales: La voz de la mente humana tiene un efecto funcional, que permite caracterizar la voz de una forma particular. También, en algunas frases de Facundo se utiliza para caracterizarlas.

Expresivos: Los efectos sonoros expresivos son empleados para resaltar las emociones. En este caso, el sentirse abrumado, por ejemplo: la llegada rápida de mensajes de celular, mensajes de WhatsApp, tweets, sonidos de notificaciones en el celular.

Descriptivo o ambiental: En el episodio se utilizan los efectos sonoros descriptivos o ambientales para enriquecer la narración y acercar al oyente más a la situación que se describe. Por ejemplo: olas, agua, burbujas en referencia a “... a esta nueva inmersión en lo más profundo de nuestro cerebro”. También, un momento insoportable del tráfico (gritos, autos tocando el claxon, gritos), encendido de un auto y sobre exigiéndole para avanzar, el ruido del parque de diversiones (gritos, la bulla, los juegos, la algarabía, etc.) y el sonido de la sirena de bomberos.

Narrativos: Los efectos narrativos acompañan en la apertura y cierre del episodio. Su duración se extiende en la estructura del episodio hasta desaparecer.

### **2.1.4. El silencio**

El propósito del silencio narrativo es comunicar de forma eficiente. En el episodio se utiliza para mantener la fluidez y aportar coherencia en la narración.

## **2.2. Características y anatomía del *storytelling***

### **2.2.1. Características del *storytelling***

- Simplicidad

La narrativa del episodio es sencilla, a través de un desarrollo fácil se aborda el tema del estrés. En una conversación entre Facundo y la Mente se abordan conceptos, teorías, descripción de situaciones, recomendaciones y experiencias particulares que facilitan la comprensión de las ideas. Por ejemplo: “¿Facundo, ya entendimos que nos pasa cuando se enciende el mecanismo del estrés y qué pasa cuando el peligro termina y queremos apagarlo?” y “¿Creí que debíamos evitarlo, estaremos hablando de lo mismo?”.

- Sorpresa

La originalidad se manifiesta al introducir a la mente humana como parte de la narración. Esta cumple un doble papel: es protagonista y comparte la narración con Facundo, además representa a los oyentes con preguntas y mostrando el

interés en profundizar más en el tema. Como en este caso: “¿Me parece a mí o hay ocasiones en las que la reacción de estrés no se apaga Facundo?”.

También se presentan situaciones de sorpresa cuando las preguntas no se responden con las respuestas clásicas. Por ejemplo: “... es importante comprender que la ciencia llama estrés a algo que no siempre es negativo en su justa medida. El estrés es necesario y hasta beneficioso para mantener la motivación y enfrentar los desafíos de la vida”.

- Concreción

El episodio muestra concreción en la narrativa. Con claridad y sencillez aporta conceptos específicos sobre el estrés y la salud mental, promoviendo como valor inmediato el conocer las causas, consecuencias, beneficios y conceptos relevantes sobre el estrés. Además, conecta con el público y la hace recordable porque aporta información de personajes conocidos, poemas y situaciones personales cotidianas. Por ejemplo: “Es como el cuento de Gabriel García Márquez, que se llama algo muy grave va a suceder en este pueblo” y “Cuando el botón de off – on no funciona lo llamamos estrés crónico”.

- Verosimilitud

En el episodio se muestra un contexto que aporta credibilidad y coherencia. La interconexión de conceptos, datos y experiencias enriquecen el desarrollo de la narrativa. Además, aporta sucesos significativos que crean empatía con el oyente. Por ejemplo: “Bueno, mi nombre es Juan Manuel, soy bombero y la verdad que lo que te puedo decir es que cuando uno está en el cuartel está esperando que lo llamen para un servicio (...) ... básicamente es una situación de alerta constante, de adrenalina contenida, pero que al mismo tiempo te da la satisfacción de saber que estás ayudando a una persona directamente, cara a cara y, en una situación muy especial en la que poca gente está capacitada para hacerlo”, “Un reconocido psicólogo norteamericano Richard Lazarus postuló que existían estos mecanismos evaluativos...” y también “El número del día, el que refleja la cantidad de casos de coronavirus en nuestro país, 12 936 la cantidad de contagiados. Así abrimos estas 2 horas de información, así actualizamos...”.

- Emoción

El episodio propicia la empatía y la comprensión emocional en los oyentes. La narración es propia de una conversación, por lo cual es fácil que el oyente se sienta parte de ella. Es así, que las preguntas planteadas y las situaciones que se narran pueden ser fácilmente experimentadas. Por ejemplo: “Podemos comprobar en un parque de diversiones, por ejemplo, que hay personas que no pueden ni siquiera pensar en subirse a una montaña rusa, pero muchas otras lo disfrutan muchísimo. Por ejemplo, a mí me atemoriza a estar frente a un precipicio cerca del límite con el abismo, pero a muchas personas les gusta este riesgo” y “Entonces, el ritmo cardíaco y la circulación sanguínea se incrementan, los músculos se tensan y la fuerza física aumenta. Todo esto prepara al organismo para actuar rápidamente. Así es como el estrés, tanto sea físico como el psicológico”.

### **2.2.2. Anatomía del *storytelling***

- Tema

En el episodio el tema se aborda de forma clara, se revela desde el inicio del episodio y se va constituyendo a través de conceptos y la unión de pequeños temas que al integrarse desarrollan con elocuencia el tema de la empatía. Por ejemplo: “... que hoy el viaje nos lleva a uno de los elementos más importantes, que constituye al ser humano y a su capacidad de vivir en sociedad: la empatía”, “Los seres humanos tenemos un sistema de empatía emocional que hace que tengamos respuestas afectivas ante las experiencias de las otras personas” y, también “Los que nos hemos tropezado por poner un ejemplo, se trata de la empatía por dolor, que es un proceso fruto de un mecanismo adaptativo para la supervivencia”.

- Trama

El episodio transcurre de una forma ordenada. Al inicio se aborda el estrés en conceptos para profundizar en el tema. Después, se analiza el estrés en diferentes situaciones de la vida permitiendo una conexión enriquecedora con el público. También se habla de la importancia de controlar el estrés en la vida para no perjudicar la salud. Es decir, el tema del estrés enfocado desde diferentes áreas de la vida. Por ejemplo: “El estrés no es otra cosa que un conjunto de

reacciones fisiológicas que prepara al organismo para la acción”, “... de esta manera sí empieza a afectar nuestro bienestar y las actividades cotidianas” y “Esta hormona tan útil para la autodefensa, en situación de estrés crónico puede impactar en la memoria o en la capacidad de tomar decisiones”.

- Escenas obligatorias

Un elemento clave es la intervención de la mente humana en el episodio. Sus intervenciones aportan dinamismo a la narración, las preguntas se integran hábilmente con el contenido y crea un ambiente conversacional. La mente, representa a los oyentes y las posibles preguntas que ellos quisieran hacer en ese momento para clarificar ideas. Por ejemplo: “¿Cómo podría no estar?” y “¿qué sucede en nuestro cuerpo ante un estresor?”. También es importante la intervención del bombero porque se utiliza para clarificar el tema del estrés y la desconexión: “Obviamente que nadie quiere ver sufrir a ninguna persona, pero sí tenemos conciencia de que cuando alguien llama a los bomberos es porque realmente los necesita. No es un servicio convencional”.

- Estructura

El episodio está organizado en una estructura directa, siguiendo una secuencia lógica que facilita su comprensión. Con la intervención de la mente, al inicio explican qué es el estrés. Después exponen situaciones de estrés. La narrativa asciende cuando se menciona el estrés crónico y la desactivación de este. Finalmente, algunas recomendaciones para evitar estar en un estrés crónico que perjudica la salud, especialmente el sistema inmunológico. Por ejemplo: “El estrés crónico es eso que llamamos comúnmente estar estresado, los componentes del estrés que decíamos al principio que eran beneficiosos, pasan de ser una reacción de defensa y autoprotección del organismo a ser una amenaza en sí mismo. Frente al estrés crónico el sistema inmunológico, ese que defiende a nuestro organismo ante el ataque de virus o bacterias, se afecta negativamente, dejando nuestro cuerpo más expuesto frente a los diversos patógenos”.

- Personaje

El episodio no es dramatizado, pero tiene como personaje invitado a la mente humana. La función que cumple en la narración es la de contribuir a la conversación. Le agrada aprender, hace intervenciones e interrogantes precisas para conocer más del tema. Desde una perspectiva, se podría decir que la mente humana representa a los oyentes por las interrogantes y ganas de conocer. De esta forma, crea un ambiente más familiar y cercano. Por ejemplo: “Parecen muy importantes estos mecanismos de evaluación. ¿Nos puedes contar cómo funcionan?” y “¿Creí que debíamos evitarlo, estaremos hablando de lo mismo?”.

## **PODCAST N° 03**

### **1. Información general**

#### **a. Introducción**

- Título del *podcast*: Pensar de nuevo
- Fecha del episodio: 05 de setiembre de 2022
- Número de temporada: Segunda
- Número de episodio: Segundo
- Nombre del episodio: Por qué extrañamos
- Presentador / es: Facundo Manes
- Enlace del episodio:

<https://open.spotify.com/episode/7LGDae3xuTfYr8npey9MnD?si=AjvFVcRMRKC7tDsiO6PEWw>

#### **b. Contexto General**

- Tema del episodio: El cerebro puede entenderse esencialmente como un órgano que se ve profundamente influenciado por la interacción social. Sentimientos como la añoranza y la melancolía tienen un impacto significativo, especialmente cuando surgen de situaciones de ruptura, separación o la pérdida de algo deseado. Existe una necesidad innata de recuperar los hábitos sociales que nos brindan sensaciones de apego, amor y amistad. La pandemia, los conflictos bélicos u otras crisis, tienden a alejarnos de las personas que apreciamos. En este episodio te invitan a reflexionar sobre este sentimiento, planteándonos interrogantes sobre por qué se experimentan sentimientos de añoranza y cómo afectan a las relaciones interpersonales.
- Duración del episodio: 24 minutos y 04 segundo

## 2. Análisis

### 2.1. Elementos del lenguaje radiofónico

#### 2.1.1. La voz

- **Intensidad:** En la participación de Facundo, de 3:40 a 4:12 la intensidad es 75 dB; para la mente de 7:17 a 7:27 es de 74 dB. La intensidad en la mayoría del episodio es baja. Esta es la que se utiliza comúnmente al hablar para desarrollar una narración normal. En algunas partes la intensidad en frases en alta, porque propio del acento argentino de Facundo se enfatizan palabras con y, ll y verbos terminados en infinitivos.
- **Duración:** En el minuto 2:00 a 3:00 se contabilizó 161 palabras. La voz tiene una duración pausada, la cual es adecuada. Esto favorece la claridad en la pronunciación de las palabras. Además, asegura la comprensión efectiva tanto de las frases como del contenido abordado.
- **Tono:** En la participación de Facundo de 18:40 a 19:35 el tono es 127 Hz; para la mente de 19:36 a 19:46 es de 191 Hz. El tono agudo es utilizado por la Mente, siendo interpretada por una voz femenina que se somete a un efecto para lograr una caracterización más definida. El tono grave es distintivo en la voz de Facundo. Al intercalar con la voz de la Mente armonizan muy bien. Algunas veces, para atenuar ligeramente esta gravedad se utiliza un efecto para frases o palabras que desea resaltar. Por ejemplo: "... es considerado como un sentido oculto..." y "... la de las áreas asociadas al procesamiento de emociones...".
- **Timbre:** Tiene

**Brillante:** El timbre brillante se utiliza con el propósito de infundir alegría. Este timbre se utiliza selectivamente en determinadas expresiones y constituye un rasgo característico de Facundo. Por ejemplo: "Jaja claro" y "Me gusta el juego de palabras que proponés".

**Opaco:** El timbre opaco lo utiliza Facundo para enfatizar en las expresiones el sentimiento de añoranza o cierta tristeza. Por ejemplo: "... tratando de recordar en qué ciudad estaba".

**Absoluto o neto:** El timbre absoluto o neto es el habitual empleado en el discurso cotidiano. Su predominio a lo largo de la mayoría del episodio contribuye a establecer un clima propicio para la conversación. Por ejemplo: "Jamás olvidaría esta tarea de pensarnos de nuevo, para así enfrentar con mejores herramientas la compleja realidad que vivimos".

**Rotundo:** Dentro del episodio se utiliza un timbre rotundo de forma enérgica para dar seguridad a ciertas afirmaciones y resaltarlas. Por ejemplo: "... son nuestros lazos sociales los que nos permiten una vida plena" y "Me temo que no es lo mismo".

#### 2.1.2. La música

En el episodio se utilizan las siguientes variaciones de música:

**Funcional:** La canción Waka Waka de Shakira es funcional. Porque está apoyando una acción real cuando menciona el mundial de fútbol y hablar en relación con el tema.

**Expresiva:** En el episodio se utiliza la música expresiva para resaltar la añoranza y la tristeza de extrañar. Por ejemplo: al colocar un pedazo del tango titulado Sur, de Homero Manzi y Aníbal Troilo.

**Narrativa:** Durante el episodio se emplea la música narrativa como un recurso para pasar entre los diferentes espacios y subtemas del episodio. La música narrativa siempre se mantiene en segundo plano y tiene un especial énfasis en la introducción y cierre.

#### 2.1.3. Los efectos sonoros

**Funcionales:** El efecto funcional se utiliza en la voz de la mente. Porque permite caracterizarla y darle un rasgo distintivo. Además, también en algunas frases que utiliza Facundo, como, por ejemplo: "... es considerado como un sentido oculto..." y "... idioma de los aromas...".

Expresivos: En el episodio los efectos sonoros expresivos se utilizan con el fin de enfatizar las emociones que abordan. Por ejemplo: el sentimiento de alegría y añoranza al escuchar el llanto de un bebé.

Descriptivo o ambiental: Los efectos descriptivos o ambientales tienen el propósito de mejorar la narrativa y proporcionar una mayor inmersión al oyente en la situación descrita. Por ejemplo: el sonido de la llegada de mensajes y notificaciones de las diferentes redes sociales; también el efecto de estar en un partido de fútbol (los gritos, la algarabía, las frases propias y la celebración del gol).

Narrativos: En el inicio y el final de cada episodio se utilizan los efectos narrativos. La duración se extiende unos segundos según la estructura para luego desaparecer.

#### 2.1.4. El silencio

El silencio narrativo está presente en el episodio. El objetivo es transmitir eficazmente las ideas. Es el que se utiliza para comunicar de forma habitual. Además, promueve la cohesión en la narración.

### 2.2. Características y anatomía del *storytelling*

#### 2.2.1. Características del *storytelling*

- Simplicidad

La narrativa del episodio se caracteriza por su simplicidad. Es decir, utiliza un enfoque accesible para explorar el tema de por qué extrañamos. Mediante un diálogo entre Facundo y la Mente, se presentan conceptos, teorías, descripciones de situaciones, experiencias personales y datos de estudios. Todo ello con el propósito de facilitar la comprensión de las ideas. Por ejemplo: “¿Y si sigo en contacto con mi amigo ausente a través de las redes sociales?” y “...entonces ahora ¿qué cosa es la nostalgia?”.

- Sorpresa

El episodio aborda el contenido proponiendo una idea innovadora: hacer partícipe a la mente humana (de quien se habla en el episodio) como parte de la narración. Además, se le atribuye un doble rol: comparte rol en la narración con Facundo y representa a quienes escuchan el *podcast* a través de las interrogantes que plantea. Por ejemplo: “Entonces ¿no podemos evitarla Facundo? La nostalgia nos es imprescindible” y “Aquello de todo tiempo pasado fue mejor”.

También se aporta sorpresa y relevancia al contenido cuando las intervenciones o respuestas a las preguntas no son las típicas. Esto evidencia una nueva perspectiva e idea. Por ejemplo: “El olfato es considerado como un sentido oculto porque a diferencia de la vista, el tacto y el gusto no lo usamos de manera consciente” y “¿Acaso no crees que es maravilloso extrañar al ser querido? Significa que alguien, otro distinto de nosotros ha logrado acercarse lo suficiente como para sacarme de mi propia individualidad”.

- Concreción

En el episodio se aborda de manera clara y sencilla temas relevantes de la salud mental. La concreción se evidencia en la información precisa que se relaciona a lo largo del episodio.

La narración aporta conceptos específicos sobre la añoranza y su relación con el cerebro. También la relación del sentido del olfato con las activaciones neuronales. Además, relaciona la información con dos aspectos claves: el apego y desapego en el comportamiento social y la acción de vivir siempre en el presente.

La relación con el público es cercana, utiliza información de personajes conocidos de contexto internacional y de relevancia para la población argentina. Por ejemplo: “La cantante puertorriqueña Mimi Maura le canta al amor. Sin embargo, en algunas de sus canciones se cuela algo de la añoranza del que ha dejado su tierra natal atrás. Hace mucho tiempo que vive en Argentina, sin embargo, aún conserva frescas las primeras sorpresas al llegar a su nuevo país de residencia” y “Qué belleza de tango. Letra de Homero Manzi. Música de Aníbal Troilo”.

- Verosimilitud

En el episodio se percibe credibilidad y coherencia, dos características importantes para resaltar la verosimilitud del contenido. La interconexión de información (datos y conceptos) con experiencias personales y situaciones comunes hacen sentir identificado al oyente. Por ejemplo: “En mi caso, como ya te he contado, crecí en una localidad pequeña del norte de la provincia de Buenos Aires. Salto ... y bueno, en mi Salto las calles están escoltadas por hileras de tilos”, “He vivido fuera de mi país muchas veces y muchos años. Siempre tuve la añoranza de vivir en mi país, desde muy chica obviamente me di cuenta que donde mejor me sentía y donde mejor la pasaba era en Puerto Rico” y “El neurocientífico John Cacioppo realizó una investigación con el fin de estudiar la proporción de las interacciones con amigos en diferentes situaciones: cara a cara, en las redes sociales, en sitios de juego o de citas”.

- Emoción

En el episodio se genera empatía y conexión emocional entre los locutores y los oyentes. La estructura narrativa es la de una conversación, permitiendo que el oyente se sienta partícipe de ella y se motive por entender el tema. Además, el uso de las preguntas y la descripción de situaciones cotidianas permite que los oyentes se identifiquen con ellas fácilmente. Por ejemplo: “Yo mismo cuando viví en Estados Unidos y en Inglaterra, lo vivencí particularmente con un aroma, el asado. Sabés viví largo tiempo fuera de mi país y cada mañana despertaba tratando de recordar en qué ciudad estaba” y “La melancólica nostalgia de nuestro ADN argentino. No se trata sólo de añorar un amor, un tiempo, un barrio. Sino de regodearse en lamento por esa pérdida, como si esa ausencia le diera sentido a la vida”.

### 2.2.2. Anatomía del *storytelling*

- Tema

El episodio evidencia un claro abordaje del tema sobre extrañar y la añoranza. Más allá de solo tratar el tema por el aspecto sentimental, propone y explica fundamentos que hacen comprender por qué se produce ese sentimiento. Además, menciona los aspectos positivos que tiene esta acción para el ser humano. Para desarrollar mejor el tema, se apoya de conceptos, investigaciones, canciones y experiencias que al conectarse aportan profundidad al tema. Por ejemplo: “Es muy común, sí, y tiene una explicación lógica, tendemos a pensar de manera mucho más abstracta el pasado remoto que el presente, los detalles más tediosos y aburridos de lo cotidiano se pierden del recuerdo, se desvanecen de la memoria justamente por su insignificancia” y “Tal cual. Eso lo llamamos apego. La nostalgia y la tristeza por la pérdida de algo que nos producía apego y satisfacción. Y la sensación de pérdida es tan fuerte, justamente porque el apego es fundamental en el desarrollo cognitivo y en el comportamiento social”.

- Trama

El desarrollo del episodio es lineal y secuencial. De forma clara evidencia el qué al inicio del programa, explicando que los sentidos pueden activar los recuerdos y llevar a la añoranza. También, explica el apego y el desapego como parte del comportamiento social que se relaciona a la añoranza. Además, señala que la amistad es un rasgo evolutivo que traspasa la individualidad. Y, por último, la importancia de vivir en el presente para evitar que la añoranza sea procesada de forma negativa. Por ejemplo: “Eres argentino Facundo, debes explicarme entonces ahora ¿qué cosa es la nostalgia?”, “El amor desde el punto de vista neuro científico es una experiencia que involucra masivamente los sistemas cerebrales de recompensa” y “Debemos tener en cuenta que si nuestra mente de manera constante está viajando al pasado o al futuro, se pierde lo único concreto que tenemos, el presente”.

- Escenas obligatorias

En el episodio la mente humana juega un rol muy importante. Sin sus intervenciones a través de preguntas y comentarios definitivamente el episodio no sería igual. En general, ella aporta un ambiente más conversacional y cercano al episodio. Además, genera empatía porque el oyente puede sentir que ella hace las preguntas que a él le gustaría hacer. Por ejemplo: “Sospecho que ya me dirás que no existe tal cura, ¿verdad?” y “Vivir el hoy como sabiendo que cuando lo recuerde en el presente, lo estaré añorando”.

También es importante el testimonio de la cantante puertorriqueña Mimi Maura, el tango de Aníbal Troilo y Homero Manzi y, por último, las experiencias de Facundo sobre sus recuerdos, los sentidos y la añoranza. Por ejemplo: “Puerto Rico es una isla maravillosa, no solamente por su belleza física, por sus playas y por su brisa hermosa caribeña, sino por la calidez de su gente”, “Arenas que la vida se llevó. Pesadumbre de barrios que han cambiado y amargura del sueño que murió. Qué belleza de tango” y “Me distrajo un aroma particular. Justo entré por mi ventana un olor a flor de tilo y eso me transportó inmediatamente a mi infancia”.

- Estructura

El episodio muestra una estructura directa, que sigue el proceso del arco narrativo. Esto permite que sea coherente y fácil de comprender. Al inicio se expone el recuerdo y la relación sentidos – cerebro, después se desarrolla la sociabilidad y la añoranza. También la importancia de una añoranza positiva. Después de explicarlo, se plantea la relación del apego y el desapego en el comportamiento social: en la amistad como un rasgo evolutivo, el amor y el amor romántico. Por último, la importancia de enfocarse en el presente. Por ejemplo: “No, claro, no, al menos de este modo no existe un antídoto para dejar de añorar al que está lejos. Pero si existe la capacidad de entender lo que nos pasa. ¿De qué modo sucede? ¿Y por qué? Para así poder bajar el nivel de ansiedad que puede provocarnos el miedo de la pérdida del otro se trata de entregarnos al presente. Vivir el día a día sin medir lo que falta, con el convencimiento de que este día en transcurso. No es más ni menos extraordinario que el tiempo rememorado”.

- Personajes

El episodio no es una historia dramatizada. Sin embargo, la mente humana es representada como un personaje durante el episodio. Su función principal es generar diálogo, nutrir la conversación con preguntas, datos, afirmaciones que generan un espacio cercano de conversación coloquial. Por eso, se podría comparar a la mente humana con los oyentes. La mente humana se caracteriza por el interés genuino de conocerse más, profundizar en el tema y relacionar la información que tiene (de los episodios anteriores) con la nueva del episodio. Por ejemplo: “Que no es la misma amígdala que se encuentra en la garganta. Eso lo recuerdo muy bien de la primera temporada” y “La falta del ser querido puede afectar nuestra propia identidad. Me has dejado estupefacta Facundo. ¿Y si sigo en contacto con mi amigo ausente a través de las redes sociales?”.

## PODCAST N° 04

### 1. Información general

#### a. Introducción

- Título del *podcast*: Pensar de nuevo
- Fecha del episodio: 17 de octubre de 2022
- Número de temporada: Segunda
- Número de episodio: Octavo
- Nombre del episodio: Por qué procrastinamos
- Presentador / es: Facundo Manes
- Enlace del episodio:  
<https://open.spotify.com/episode/1vvpFyU8Jlzxcdai7MyyKb?si=Im3qgljUQUqBh0oo0lh6JQ>

#### b. Contexto General

- Tema del episodio: Actualmente, un fenómeno común es la procrastinación. Definida por muchos como el aplazamiento de metas significativas a largo plazo por gratificaciones inmediatas.
- Duración del episodio: 24 minutos y 35 segundos

### 2. Análisis

#### 2.1. Elementos del lenguaje radiofónico

##### 2.1.1. La voz

- Intensidad: En la participación de Facundo, de 6:26 a 7:29 la intensidad es 74 dB; para la mente de 3:20 a 3:31 es de 76 dB. En el episodio se utiliza una intensidad baja en la voz. Además, se caracteriza por ser natural y permite un adecuado desarrollo del episodio.

- Duración: En el minuto 18:03 a 19:03 se contabilizó 162 palabras. La voz es pausada, esto favorece la pronunciación precisa de las palabras. Además, permite una buena comprensión del mensaje y del tema.
- Tono: En la participación de Facundo de 10:22 a 11:20 el tono es 107 Hz; para la mente de 18:05 a 18:14 es de 108 Hz. La mente utiliza un tono agudo. La interpretación es realizada por una voz femenina, además se emplea un efecto para caracterizar la voz. La voz de Facundo se caracteriza por su tono grave. Este se complementa armoniosamente con el tono de la mente. Además, en ciertas palabras o frases utilizan un efecto que la agudiza un poco. Por ejemplo: "... en lugar de preferir las acciones que operan sobre el estado de ánimo a largo plazo".
- Timbre: Tiene

Brillante: En el episodio se emplea el timbre brillante para dar una sensación de alegría a las frases. Por ejemplo: "Podría quedarme viendo sus mejores jugadas todo el día" y "Mejor veré la jugada de Nico cuando hayamos finalizado el episodio". También para mostrar felicidad y satisfacción: "... porque también hay que decir que la satisfacción de vencer la procrastinación también opera como una gran recompensa".

Opaco: El timbre opaco se utiliza en el episodio una vez para dar la sensación de cansancio y pereza. En este caso: "... porque cuando la tarea es extensa, se hace inabordable".

Absoluto o neto: En la mayor parte del episodio se utiliza el timbre absoluto o neto. Este es el timbre natural, propio de una conversación. Por ejemplo: "Sabemos que los problemas de autocontrol y sesgo del presente nos pueden llevar a tomar decisiones que nos darán bienestar en el presente inmediato, pero de las cuales probablemente nos arrepentiremos en el futuro".

Rotundo: En el episodio se utiliza el timbre rotundo para darle mayor énfasis a las afirmaciones. Por ejemplo: "Los logros reales demandan tiempo".

### **2.1.2. La música**

En el episodio se utilizan las siguientes variaciones de música:

Expresiva: La música expresiva se utiliza al inicio del episodio. Cuando se escucha una canción por segundos en primer plano, que hace relación a un sentimiento de buen momento, relax y diversión.

Narrativa: A lo largo de todo el episodio se incorpora la música narrativa. Esta se utiliza para hacer transiciones entre secciones. Esta música se mantiene en segundo plano. Además, es característica en la introducción y final del episodio.

### **2.1.3. Los efectos sonoros**

Funcionales: El efecto funcional tiene el propósito de caracterizar la voz de la mente humana. Además, es utilizado para caracterizar algunas frases que menciona Facundo a lo largo del episodio.

Expresivos: Los efectos sonoros expresivos en el episodio se utilizan para intensificar emociones. Por ejemplo: los sonidos propios de un recreo escolar.

Descriptivo o ambiental: Los efectos descriptivos o ambientales aportan objetividad al relato. Por ejemplo, el extracto de una narración de un partido de básquet de Nico Laprovittola y, extracto de la película clásica del cine argentino La Fiada.

Narrativos: Los efectos narrativos acompañan la estructura del episodio, ubicándose al inicio y al final. Los efectos se prolongan para luego vincularse con las demás partes del episodio o un episodio nuevo.

### **2.1.4. El silencio**

Durante todo el episodio se utiliza el silencio narrativo, es empelado en una conversación y para hablar naturalmente. Además, aporta la fluidez y momentos sutiles para una transición suave que permite una buena comprensión de las frases.

## 2.2. Características y anatomía del *storytelling*

### 2.2.1. Características del *storytelling*

- Simplicidad

La simplicidad del episodio se muestra en que presenta una narrativa simple. Desde el inicio aborda de forma clara el tema de la procrastinación, vinculándolo a la salud mental. En una conversación entre Facundo y la mente se abordan conceptos, información de investigaciones, experiencias y testimonios que ayudan a construir una narrativa lineal. Por ejemplo: “La doctora Sirois fue una de las primeras investigadoras en estudiar la relación entre procrastinación y enfermedades cardíacas”.

- Sorpresa

En el episodio se hace uso de la sorpresa, al integrar en el desarrollo de la narrativa a la mente humana. La mente tiene un doble rol, uno como la propia mente y también como oyente porque es la que pregunta y aporta con ganas de saber más al respecto de la información brindada.

En el episodio se incluye a la mente humana como un elemento original que facilita la narrativa. Esto denota sorpresa, porque la mente desempeña dos funciones: como mente humana y sus ganas de aprender de sí misma y como representación de los oyentes a través de la formulación de preguntas o aportes en la conversación. Por ejemplo: “¿Todos postergamos por igual? y “Estaba pensando que este tipo de comportamiento se ve mucho entre estudiantes, ¿verdad?”. Además, incluir dentro del episodio extractos de una película clásica del cine argentino y testimonios como el de un escritor y un jugador de básquet aporta originalidad al episodio.

- Concreción

En el episodio se identifica una narrativa concreta y sólida para abordar temas de salud mental. Con la narración se aportan conceptos, datos informativos, estudios de casos, consejos y testimonios que además agregan realidad a la narración. Por ejemplo: “Para responderte, voy a citar a una especialista en el tema la doctora Fuschia Sirois, de la Universidad de Sheffield, que sostiene que la procrastinación es irracional”, “Gracias Ricardo Elías, gran escritor chileno” y “Voy a ceder la palabra a Nico Laprovittola basquetbolista argentino, que logró vencer sin dudas a la procrastinación”.

- Verosimilitud

La narrativa del episodio demuestra credibilidad y coherencia al relatar eventos importantes. Además de entrelazar conceptos, testimonios, datos y experiencias personales. Por ejemplo: “Dan Ariely, otro reconocido investigador también israelí, que ha llevado a cabo estudios sobre la irracionalidad humana en la toma de decisiones y creador de la aplicación para el manejo del tiempo, denominada Thankful, realizó una experiencia con sus alumnos al comienzo del semestre”, “No es fácil definir la procrastinación. Podemos comenzar por un acercamiento etimológico, procrastinar deriva del verbo latín procrastinare que significa postergar hasta mañana. También deriva de la palabra del griego akracia, que significa hacer algo en contra de nuestro mejor juicio” y “Los investigadores han logrado clasificar al menos tres formas”.

- Emoción

El episodio logra causar emoción, genera empatía y comprensión en los oyentes. Esto implica que el contenido es cercano, da la sensación de que las preguntas planteadas o las situaciones descritas son familiares y son similares con experiencias personales o reflexiones previas del oyente. Por ejemplo: “Los procrastinadores suelen desarrollar hábitos perjudiciales como dormir mal, hacer poco ejercicio físico y, como consecuencia de la dilatación de las tareas, enfrentar altos niveles de estrés” y “Pongamos un ejemplo de esto. Alfonso, un niño de 12 años, está completando ejercicios online como preparación para un examen de matemáticas. Se siente frustrado por las señales visuales y auditivas que le indican errores que comete. Además, está ansioso por terminar los ejercicios de forma rápida y jugar con su videojuego favorito. Sin embargo, Alfonso sabe que si obtiene una calificación aprobatoria en el examen, tendrá dos meses de vacaciones”.

### 2.2.2. Anatomía del *storytelling*

- Tema

Durante todo el episodio se aborda claramente diferentes aspectos del tema de la procrastinación. A través de una exploración de conceptos, investigaciones y experiencias se profundiza en el tema. Además, el concepto de procrastinación se entrelaza con los estados de ánimos, la diferencia con la pereza, posibles enfermedades por procrastinar, las distracciones, los distractores, experimentos en el ámbito educativo y también recomendaciones para no procrastinar. Es decir, se consolida mucha información de forma lineal y ágil en el episodio para informar al oyente. Por ejemplo: “Postergar la compensación. Comenzar aún sin ganas a la espera de que las ganas aparezcan en la misma acción. Van dos, bien. ¿Hay alguna otra?” y “... la procrastinación puede volverse un hábito crónico. El alivio temporal que sentimos cuando procrastinamos es lo que vuelve a la procrastinación una práctica que produce un círculo vicioso. El presente inmediato, suspender una tarea da alivio.

- Trama

El episodio tiene un desarrollo secuencial. Al inicio del episodio se evidencia de forma clara el qué, explicando diferentes definiciones de procrastinar. Después, la influencia de los estados de ánimos en la procrastinación. También se aclara que vivir en constante procrastinación la convierte en crónica y, además, puede ser la causante de algunas enfermedades. Otro aspecto importante es que diferencian la procrastinación de la pereza. La distracción en diferentes aspectos como parte de la procrastinación. Por último, consejos para no caer en la procrastinación. Por ejemplo: “Llamamos procrastinación al abandono de nuestros objetivos importantes a largo plazo en pos de una gratificación inmediata. Así postergamos nuestras obligaciones aun cuando se trata de actividades que disfrutamos y nos resultan placenteras”, “La procrastinación, crónica, por supuesto, tiene costos en la productividad, pero también puede tener un impacto en la salud mental y física, estrés crónico, angustia general, depresión, ansiedad y como dijimos, enfermedades cardiovasculares, entre otras” y “... pero no pereza, no es igual a procrastinación”.

- Escenas obligatorias

La mente humana desempeña un papel esencial en el desarrollo del episodio. Sus intervenciones, caracterizadas por preguntas y comentarios, son indispensables para la dinámica de este. En términos generales, su participación contribuye a crear un ambiente de diálogo cercano y ameno. Además, promueve la empatía entre los oyentes, quienes pueden identificarse con las preguntas planteadas, sintiendo que reflejan sus propias inquietudes. Por ejemplo: “Bueno, tener un orden externo y estricto ayuda a procrastinar menos. Me lo apunto, pero sé que debes tener más estrategias para combatir la procrastinación” y “Debe ser mucho más difícil no procrastinar las tareas que no tienen una exigencia determinada o *deadline* de entrega”.

Además, son importantes los testimonios que presentan. Porque de esa forma enriquecen la narración y permiten ampliar otros aspectos del tema general. En este episodio se presenta el testimonio del jugador Nico Laprovittola, del escritor chileno Ricardo Elías y un testimonio personal sobre las distracciones. Por ejemplo, el testimonio del jugador: “...en la parte de ser profesional y todo tengo hábitos adquiridos que me han ayudado muchísimo a poder mantenerlo un poco el físico que tengo...” y también el testimonio sobre las distracciones: “Bueno, yo creo que es Internet el factor de instrucción número uno, es el enemigo número uno, porque de alguna forma Internet funciona así funciona distrayéndote, o sea, a Internet no les sirve que tú estés concentrado en algo y haciendo algo productivo”.

- Estructura

El episodio sigue un trazado lineal, siguiendo el curso del arco narrativo. Esta organización garantiza su coherencia y accesibilidad para la comprensión del tema. Al inicio se plantean las definiciones de procrastinar y la relación con los estados de ánimos, hasta llegar a la procrastinación crónica y las consecuencias en la salud. Después plantea diferencias entre procrastinación y pereza, diferenciando los distractores actuales que alteran el sistema de respuestas. Además, expone experimentos realizados y, finaliza con tips para no procrastinar. Por ejemplo: Esto muestra no sólo que los alumnos funcionan mejor cuando hay mecanismos que los fuerzan a no procrastinar, sino que los mismos alumnos, cuando son conscientes de su problema de autocontrol pueden decidir imponerse instancias de evaluación, aun sabiendo que incumplir las pueden resultar costoso” y “Por eso resulta imprescindible ordenar nuestras prioridades. Tendemos a asignar más valor a los resultados que obtenemos en un corto plazo, un verdadero sesgo del presente”.

- Personajes

El episodio no adopta el formato de una narración dramática convencional. Sin embargo, la mente humana se personifica como un componente integral de la trama. Su propósito principal es promover la interacción, enriqueciendo el diálogo con una variedad de preguntas, datos y afirmaciones que fomentan un ambiente de conversación informal y cercano. En este sentido, se puede establecer un paralelismo entre la mente humana y los propios oyentes, ya que ambos comparten un genuino interés por la búsqueda de conocimiento. Por ejemplo: “¿Y qué nos recomiendas para evitar la tentación que presenta Internet al alcance de los dedos?”, “... todavía nos falta mencionar algunas estrategias para evitar la procrastinación” y “Más, dime otras”.

#### Anexo C. Tablas resumen de las subvariables de la variable la voz

En las tablas se muestran los valores de los resultados obtenidos de las subvariables: intensidad, duración y tono de la variable la voz en cada uno de los episodios de la muestra.

**Tabla 4**

*Intensidad en Decibelios en El Podcast de Marian Rojas Estapé*

Episodio	Minuto	Intensidad (dB)
1x02 La Oxitocina	6:23 - 7:23	68
1x07 El amor	1:05 - 2:05	72
2x02 El sufrimiento y el trauma	2:12 - 3:12	74
2x07 Cómo conectar de la mejor forma con el presente	0:05 - 1:05	74
3x03 ¿Qué es ser PAS (Persona Altamente Sensible)?	4:23 - 5:41	74
3x09 ¿A qué tienes miedo?	4:00 - 5:00	74
4x01 ¿Cómo te habla tu cuerpo?	8:25 - 9:27	74
4x06 Amamos como nos amaron	4:18 - 5:19	74
Media		73

*Nota.* Elaboración propia.

**Tabla 5***Cantidad de Palabras por Minuto en El Podcast de Marian Rojas Estapé*

<b>Episodio</b>	<b>Minuto</b>	<b>Palabras</b>
1x02 La Oxitocina	5:49 - 6:49	201
1x07 El amor	3:00 - 4:00	242
2x02 El sufrimiento y el trauma	12:00 - 13:00	165
2x07 Cómo conectar de la mejor forma con el presente	13:00 - 14:00	190
3x03 ¿Qué es ser PAS (Persona Altamente Sensible)?	7:03 - 8:03	179
3x09 ¿A qué tienes miedo?	1:00 - 2:00	158
4x01 ¿Cómo te habla tu cuerpo?	8:00 - 9:00	152
4x06 Amamos como nos amaron	6:00 - 7:00	189
Media		185

*Nota.* Elaboración propia.**Tabla 6***Tono en Hercio en El Podcast de Marian Rojas Estapé*

<b>Episodios</b>	<b>Minuto</b>	<b>Tono (Hz)</b>
1x02 La Oxitocina	3:03 - 4:04	206
1x07 El amor	6:12 - 7:12	204
2x02 El sufrimiento y el trauma	4:05 - 5:00	201
2x07 Cómo conectar de la mejor forma con el presente	10:45 - 11:45	222
3x03 ¿Qué es ser PAS (Persona Altamente Sensible)?	14:28 - 15:30	166
3x09 ¿A qué tienes miedo?	10:32 - 11:32	183
4x01 ¿Cómo te habla tu cuerpo?	14:38 - 15:38	185
4x06 Amamos como nos amaron	12:31 - 13:37	158
Media tono mujer		191

*Nota.* Elaboración propia.

**Tabla 7***Intensidad en Decibelios del Podcast Psicología al Desnudo*

<b>Episodio</b>	<b>Minuto</b>	<b>Intensidad (dB)</b>
T1 E19 – La culpa: cambiando el castigo por la reparación	0:28 - 1:28	76
T1 E71 – Duelo Migratorio: la vida después de migrar	3:05 - 4:05	70
¿Cómo descansar mejor y prevenir el agotamiento?   Bonus Track I	1:03 - 2:03	72
¿Qué hacer con la depresión?   Bonus Track VI	9:00 - 10:00	73
T2 E5 – Cómo hacer amigos en la adultez: la guía definitiva	5:17 - 6:20	72
T2 E38 – Cambiar de trabajo, cambiar de carrera: ¿cómo reinventarnos profesionalmente?	2:28 - 3:28	72
¿Cómo reconozco una herida de la infancia? #EpisodiosEnComunidad 8	21:22 - 22:22	70
Media		72

*Nota.* Elaboración propia.**Tabla 8***Cantidad de Palabras por Minuto del Podcast Psicología al Desnudo*

<b>Episodio</b>	<b>Minuto</b>	<b>Palabras</b>
T1 E19 – La culpa: cambiando el castigo por la reparación	1:00 - 2:00	124
T1 E71 – Duelo Migratorio: la vida después de migrar	16:00 - 17:00	167
¿Cómo descansar mejor y prevenir el agotamiento?   Bonus Track I	1:02 - 2:02	172
¿Qué hacer con la depresión?   Bonus Track VI	14:00 - 15:00	134
T2 E5 – Cómo hacer amigos en la adultez: la guía definitiva	1:00 - 2:00	124
T2 E38 – Cambiar de trabajo, cambiar de carrera: ¿cómo reinventarnos profesionalmente?	25:06 - 26:06	143
Aprender a conocerme: los 3 niveles del autoconocimiento. #EpisodiosEnComunidad 3	1:00 - 2:00	133
¿Cómo reconozco una herida de la infancia? #EpisodiosEnComunidad 8	20:00 - 21:00	173
Media		146

*Nota.* Elaboración propia.

**Tabla 9***Tono en Hercio del Podcast Psicología al Desnudo*

<b>Episodio</b>	<b>Minuto</b>	<b>Tono (Hz)</b>
T1 E19 – La culpa: cambiando el castigo por la reparación	15:00 - 16:00	178
T1 E71 – Duelo Migratorio: la vida después de migrar	13:05 - 14:05	179
¿Cómo descansar mejor y prevenir el agotamiento?   Bonus Track I	6:27 - 7:27	179
¿Qué hacer con la depresión?   Bonus Track VI	11:20 - 12:20	193
T2 E5 – Cómo hacer amigos en la adultez: la guía definitiva	7:29 - 8:30	191
T2 E38 – Cambiar de trabajo, cambiar de carrera: ¿cómo reinventarnos profesionalmente?	14:20 - 15:20	198
Aprender a conocerme: los 3 niveles del autoconocimiento. #EpisodiosEnComunidad 3	14:00 - 15:00	186
¿Cómo reconozco una herida de la infancia? #EpisodiosEnComunidad 8	23:50 - 24:50	198
Media tono mujer		188

*Nota.* Elaboración propia.

**Tabla 10***Intensidad en Decibelios por locutor del Podcast Entiende tu mente*

<b>Episodio</b>	<b>Minuto</b>	<b>Intensidad (dB)</b>
	Molo: 15:36 - 16:04	74
Miedo al éxito -Podcast 118	Luis: 8:01 - 9:03	74
	Mónica: 12:22 - 13:32	75
	Molo: 10:00 - 10:38	75
Cómo tratar con personas que intentan humillarte   312	Luis: 7:12 - 7:53	71
	Esther: 5:01 - 5:30	76
Apuntes de Psicología #13 La emoción de "miedo"	Molo: 0:17 - 1:06	74
Las trampas de la memoria – Apuntes de psicología 25   277	Molo: 6:08 - 7:00	73
“Así somos” 07, Lo bueno (y no tan bueno) del anonimato   264	Molo: 10:26 - 10:58	75
	Luis: 1:39 - 2:56	73
Así somos 14, ¿Fracaso?   278	Molo: 1:50 - 3:01	74
	Luis: 6:28 - 7:31	73
	Molo: 18:49 - 19:22	74
“Colección ETM” 03, Bridget Jones y la inseguridad   273	Luis: 9:14 - 10:22	74
	Esther: 4:22 - 5:14	75
	Molo: 15:47 - 16:29	75
Me siento diferente al resto   310	Luis: 10:57 - 11:57	72
	Esther: 2:41 - 3:14	76
Media		74

*Nota. Elaboración propia.*

**Tabla 11***Cantidad de Palabras por Minuto en el Podcast Entiende tu mente*

<b>Episodio</b>	<b>Minuto</b>	<b>Palabras</b>
Miedo al éxito -Podcast 118	12:00 - 13:00	160
Cómo tratar con personas que intentan humillarte   312	5:00 - 6:00	198
Apuntes de Psicología #13 La emoción de “miedo”	8:01 - 9:01	199
Las trampas de la memoria – Apuntes de psicología 25   277	14:00 - 15:00	159
“Así somos” 07, Lo bueno (y no tan bueno) del anonimato   264	7:00 - 8:00	169
Así somos 14, ¿Fracaso?   278	4:00 - 5:00	137
“Colección ETM” 03, Bridget Jones y la inseguridad   273	3:00 - 4:00	195
Me siento diferente al resto   310	3:00 - 4:01	213
Media		179

*Nota.* Elaboración propia.

**Tabla 12***Tono en Hercio por locutor del Podcast Entiende tu mente*

<b>Episodio</b>	<b>Minuto</b>	<b>Tono (Hz)</b>
Miedo al éxito -Podcast 118	Molo: 7:26 - 8:00	119
	Luis: 3:19 - 4:40	115
	Mónica: 4:43 - 5:43	195
Cómo tratar con personas que intentan humillarte   312	Molo: 10:53 - 11:21	124
	Luis: 5:38 - 6:11	102
	Esther: 6:21 - 6:45	181
Apuntes de Psicología #13 La emoción de "miedo"	Molo: 15:09 - 15:38	131
Las trampas de la memoria – Apuntes de psicología 25   277	Molo: 11:43 - 13:08	103
	Molo: 17:46 - 18:31	101
"Así somos" 07, Lo bueno (y no tan bueno) del anonimato   264	Luis: 5:37 - 6:41	91
	Molo: 14:30 - 15:20	107
Así somos 14, ¿Fracaso?   278	Luis: 3:02 - 3:59	77
	Molo: 11:02 - 11:22	113
	Luis: 13:39 - 14:44	110
"Colección ETM" 03, Bridget Jones y la inseguridad   273	Esther: 6:11 - 7:35	175
	Molo: 0:07 - 0:49	115
	Luis: 12:32 - 13:33	119
Me siento diferente al resto   310	Esther: 4:04 - 4:29	174
	Tono hombre	109
Media	Tono mujer	181

*Nota.* Elaboración propia.

**Tabla 13***Intensidad en Decibelios por locutor del Podcast Pensar de Nuevo*

<b>Episodio</b>	<b>Minuto</b>	<b>Intensidad (dB)</b>
Empatía	Facundo: 2:42 - 3:42	73
	Mente: 16:13 - 16:19	75
Estrés	Facundo: 5:38 - 6:32	75
	Mente: 7:27 - 7:36	75
Por qué extrañamos	Facundo: 3:40 - 4:12	75
	Mente: 7:17 - 7:27	74
Por qué procrastinamos	Facundo: 6:26 - 7:29	74
	Mente: 3:20 - 3:31	76
Media		75

*Nota.* Elaboración propia.**Tabla 14***Cantidad de Palabras por Minuto del Podcast Pensar de Nuevo*

<b>Episodios</b>	<b>Minuto</b>	<b>Palabras</b>
Empatía	2:15 - 3:15	156
Estrés	15:00 - 16:00	152
Por qué extrañamos	2:00 - 3:00	161
Por qué procrastinamos	18:03 - 19:03	162
Media		158

*Nota.* Elaboración propia.

**Tabla 15***Tono en Hercio por locutor del Podcast Pensar de Nuevo*

<b>Episodio</b>	<b>Minuto</b>	<b>Tono (Hz)</b>
Empatía	Facundo: 14:26 - 15:20	106
	Mente: 17:31 - 17:48	178
Estrés	Facundo: 12:54 - 13:46	95
	Mente: 19:21 - 19:29	124
Por qué extrañamos	Facundo: 18:40 - 19:35	127
	Mente: 19:36 - 19:46	191
Por qué procrastinamos	Facundo: 10:22 - 11:20	107
	Mente: 18:05 - 18:14	108
Media	Tono hombre	109
	Tono mujer	150

*Nota.* Elaboración propia.