

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO
USFQ

Colegio de Ciencias Sociales y Humanidades

**Diseño y ejecución de un podcast sobre salud sexual y reproductiva para
la Extensión USFQ Galápagos**

Ana Francisca Mucarsel Zambrano

Psicología

Trabajo de fin de carrera presentado como requisito
para la obtención del título de Licenciatura en Psicología

Quito, 16 de mayo de 2024

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ

Colegio de Ciencias Sociales y Humanidades

HOJA DE CALIFICACIÓN DE TRABAJO DE FIN DE CARRERA

**Diseño y ejecución de un podcast sobre salud sexual y reproductiva para
la Extensión USFQ Galápagos**

Ana Francisca Mucarsel Zambrano

Nombre del profesor, Título académico

Dra. Valeria Troya

Quito, 16 de mayo de 2024

© DERECHOS DE AUTOR

Por medio del presente documento certifico que he leído todas las Políticas y Manuales de la Universidad San Francisco de Quito USFQ, incluyendo la Política de Propiedad Intelectual USFQ, y estoy de acuerdo con su contenido, por lo que los derechos de propiedad intelectual del presente trabajo quedan sujetos a lo dispuesto en esas Políticas.

Asimismo, autorizo a la USFQ para que realice la digitalización y publicación de este trabajo en el repositorio virtual, de conformidad a lo dispuesto en la Ley Orgánica de Educación Superior del Ecuador.

Nombres y apellidos: Ana Francisca Mucarsel Zambrano

Código: 00212616

Cédula de identidad: 1720365889

Lugar y fecha: Quito, 16 de mayo de 2024

ACLARACIÓN PARA PUBLICACIÓN

Nota: El presente trabajo, en su totalidad o cualquiera de sus partes, no debe ser considerado como una publicación, incluso a pesar de estar disponible sin restricciones a través de un repositorio institucional. Esta declaración se alinea con las prácticas y recomendaciones presentadas por el Committee on Publication Ethics COPE descritas por Barbour et al. (2017) Discussion document on best practice for issues around theses publishing, disponible en <http://bit.ly/COPETHeses>.

UNPUBLISHED DOCUMENT

Note: The following capstone project is available through Universidad San Francisco de Quito USFQ institutional repository. Nonetheless, this project – in whole or in part – should not be considered a publication. This statement follows the recommendations presented by the Committee on Publication Ethics COPE described by Barbour et al. (2017) Discussion document on best practice for issues around theses publishing available on <http://bit.ly/COPETHeses>.

RESUMEN

A través de un levantamiento de información y revisión bibliográfica, se encontró que la población de las Islas Galápagos se enfrenta a problemáticas como violencia sexual y de género, abortos clandestinos, embarazos no deseados, y altas tasas de enfermedad de transmisión sexual, consecuencias de un mayor problema; la falta de psicoeducación sexual y reproductiva. Con el objetivo de enfrentar esta problemática, en el presente estudio se desarrolló un proyecto sobre salud sexual y reproductiva en Galápagos, que gira en torno a la producción y lanzamiento de un podcast psicoeducativo, que pretende informar y reducir estigmas. Para lograr esto, se publicaron dos episodios piloto; uno sobre límites en relaciones sexuales y otro sobre la importancia de la exploración del placer. Adicionalmente, se creó un manual que brinda pautas y recomendaciones sobre cómo crear un podcast exitoso, con el fin de facilitar la producción de contenido psicoeducativo y relevante para la población de Galápagos. Tras la creación del manual, se presentó un taller sobre el mismo, para proporcionar una explicación más detallada a los estudiantes de la USFQ Extensión Galápagos, que serán los líderes que tomarán las riendas del podcast a futuro. Así se intenta garantizar que los participantes del taller tengan acceso a la información y a los pasos necesarios para alcanzar los objetivos propuestos. Este proyecto proporciona un espacio seguro y educativo para la promoción de la salud sexual y reproductiva en Galápagos, dado que un podcast tiene un gran alcance para abordar de forma integral la falta de información y educación sexual. Se espera que a futuro se apliquen más proyectos informativos y dinámicos que impulsen un mayor compromiso por parte de la población. Este trabajo se realizó en colaboración con Francisca Mucarsel y Antonia Román.

Palabras clave: salud sexual, salud reproductiva, Galápagos, podcast, psicoeducación, estigma, violencia sexual, embarazos no deseados, aborto y enfermedades de transmisión sexual.

ABSTRACT

Through data collection and literature review, it was found that the population of the Galapagos Islands faces issues such as sexual and gender-based violence, clandestine abortions, unwanted pregnancies, and high rates of sexually transmitted diseases, all stemming from a larger problem: the lack of sexual and reproductive psychoeducation. With the aim of addressing this issue, a project on sexual and reproductive health in Galapagos was developed in this study, focusing on the production and launch of an educational podcast aimed at informing and reducing stigmas. To achieve this, two pilot episodes were released; one on boundaries in sexual relationships and another on the importance of exploring pleasure. Additionally, a manual was created, providing guidelines and recommendations on how to design a successful podcast, aiming to facilitate the production of psychoeducational and relevant content for the Galapagos population. After the manual was created, a workshop about it was conducted to provide a more detailed explanation to students at USFQ Extensión Galápagos, who will be the leaders taking over the podcast in the future. This aims to ensure that workshop participants have access to the information and necessary steps to achieve the proposed objectives. This project provides a safe and educational space for the promotion of sexual and reproductive health in Galapagos, as a podcast has a broad reach to comprehensively address the lack of sexual information and education. It is expected that in the future, more informative and dynamic projects will be implemented to foster greater engagement from the population. This work was carried out in collaboration with Francisca Mucarsel and Antonia Román.

Key words: Sexual health, reproductive health, Galápagos, podcast, psychoeducation, stigmas, sexual violence, unwanted pregnancies, abortion, sexually transmitted diseases.

TABLA DE CONTENIDO

DESCRIPCIÓN DEL RETO Y DE LOS INTERESADOS	10
Solicitud de la organización	10
Descripción de la organización	10
Extensión USFQ Galápagos	10
Misión	11
Visión	11
Consejería Psicológica	11
DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA O NECESIDAD	12
Naturaleza del problema	12
Contexto de las Islas Galápagos	12
Violencia sexual	14
Embarazos no deseados, embarazos adolescentes y aborto	15
Enfermedades de transmisión sexual	17
Afectados por el problema	18
Violencia sexual	18
Embarazos no deseados	19
Abortos	19
Enfermedades de transmisión sexual	21
Factores que contribuyen al problema	22
Factor de riesgo de la falta de psicoeducación y atención a la salud sexual y reproductiva	22
Factores de riesgo de la violencia sexual / violencia de género	22
Factores de riesgo de los embarazos no deseados.....	25
Factores de riesgo de la ETS.....	26
Estrategias previamente aplicadas	27
PROPUESTA.....	30
Objetivos.....	30
Objetivo general	30
Objetivos específicos	30
Productos o actividades	30
Plan de implementación	31

Manual: guía para la creación de un podcast exitoso	31
Taller	34
Episodios piloto del podcast	37
Papel de cada actor	38
Líderes Estudiantiles de Orientación (LEOs):	38
Expertos.....	39
Estudiantes	39
Cronograma	39
Sugerencias	40
Evaluación de resultados.....	41
CONCLUSIONES	42
DECLARACIÓN DE AUTORÍA.....	44
REFLEXIÓN PERSONAL.....	45
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	46
ANEXO A: MANUAL	55
ANEXO B: EPISODIOS PILOTO	84
ANEXO C: PANFLETOS	85
ANEXO D: DIAPOSITIVAS DEL TALLER.....	87

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Estructura del taller	35
Tabla 2: Cronograma de actividades	39

DESCRIPCIÓN DEL RETO Y DE LOS INTERESADOS

Solicitud de la organización

A partir de una iniciativa planteada por el Departamento de Consejería Psicológica de la Extensión USFQ Galápagos, se desea realizar una valoración inicial sobre los intereses y necesidades de los estudiantes del campus de la región con relación al tema de salud sexual y reproductiva, con el objetivo de realizar un podcast informativo y educativo sobre los temas pertinentes. Para esto se recopilará información de los estudiantes de la Extensión USFQ Galápagos, con el fin de entender cuales son las temáticas que despiertan mayor interés y representan dudas dentro de la comunidad con respecto a salud sexual y reproductiva.

Tras el levantamiento de información e indagación de intereses del alumnado del campus de las Islas Galápagos, se busca crear un podcast de contenido informativo, con base en investigación científica y empírica, sobre los asuntos más destacados en salud sexual y reproductiva. Finalmente, se entregará una propuesta de contenido personalizado y un manual guía para el desarrollo del podcast, con el objetivo de que los estudiantes de la comunidad USFQ Galápagos puedan ser voceros y líderes del proceso de psicoeducación en salud sexual y reproductiva.

Descripción de la organización

La Universidad San Francisco de Quito fue fundada en 1988 bajo la iniciativa de Santiago Gangotena con el apoyo de Carlos Montúfar (Universidad San Francisco de Quito USFQ, 2020). Esta institución gira en torno a una filosofía educativa basada en las Artes Liberales, las cuales forman al estudiante en una amplia variedad de disciplinas, con el fin de promover la libertad e impulsar tanto el desarrollo personal como profesional (Universidad San Francisco de Quito USFQ, 2024a).

Extensión USFQ Galápagos

En 2002 se inauguró la Extensión USFQ Galápagos en la isla de San Cristóbal, en la capital Puerto Baquerizo Moreno. La institución desarrolla programas académicos y de investigación y se ha vuelto el pilar más importante de educación superior y vinculación con la sociedad en la región insular (Universidad San Francisco de Quito USFQ, 2024c).

Con el objetivo de apoyar a la comunidad del archipiélago, la universidad brinda descuentos estudiantiles para que los habitantes de las Galápagos tengan acceso a formación académica de tercer nivel (Universidad San Francisco de Quito USFQ, 2024c).

En el campus de la extensión USFQ Galápagos se ofrecen las carreras de Gestión Ambiental y Administración de Empresas, además de una maestría en Gestión Ambiental enfocada en el manejo de socio ecosistemas.

Misión

La misión de la extensión USFQ Galápagos es enseñar y empoderar a la comunidad de las islas Galápagos a través de educación superior de calidad con base en las Artes Liberales, buscando impulsar la conservación, sostenibilidad y bienestar de la población, para así desarrollar alternativas económicas sustentables (Universidad San Francisco de Quito USFQ, 2024c).

Visión

Destacar como modelo educativo en Artes Liberales, las ciencias y emprendimiento en el archipiélago, con graduados de excelencia y alcance global, contribuyendo al desarrollo económico y social de las islas mediante un estudio multidisciplinario (Universidad San Francisco de Quito USFQ, 2024c).

Consejería Psicológica de la USFQ extensión Galápagos

Consejería Psicológica es un servicio gratuito y confidencial para los estudiantes de la USFQ con el propósito de ayudar a sus estudiantes a manejar problemas emocionales puntuales. En este espacio seguro se brinda herramientas para manejar emociones como el estrés, la ansiedad y la frustración y se lo considera como primera línea de atención, es decir, no es un proceso de terapia si no de apoyo estudiantil.

En el caso de que el estudiante necesite apoyo adicional y seguimiento, se le referirá a psicólogos externos. Adicionalmente, Consejería Psicológica brinda apoyo a estudiantes con diagnósticos de salud mental con respecto a su proceso académico (Universidad San Francisco de Quito, 2024b).

DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA O NECESIDAD

Naturaleza del problema

Contexto de las Islas Galápagos

La República del Ecuador está conformada por 24 provincias, incluyendo el archipiélago de Galápagos que se encuentra en la Región Insular. Este archipiélago está ubicado en el océano Pacífico, aproximadamente a 972 km de la costa ecuatoriana (Gobierno de Galápagos, 2015). La región está compuesta por 19 islas y su capital provincial, Puerto Baquerizo Moreno, se encuentra ubicada en la Isla San Cristóbal (Gobierno de Galápagos, 2015). Según el último censo realizado en el 2015 en Galápagos, se registraron 25.244 personas residentes habituales de la provincia (Instituto Nacional de Estadística y Censos, 2015). Sin embargo, el presidente del Consejo de Gobierno de Galápagos mencionó que “Ante la falta de datos del último censo nacional, se estima que la población en las islas se acerca a las 35 mil personas en 2023” (*Galápagos: Schubert Lombeida, presidente del Consejo de Gobierno, habla sobre sus desafíos, 2023*). Gracias a su biodiversidad, en 1978 la

Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) declaró a Galápagos como Patrimonio Natural de la Humanidad.

Al ser reconocido mundialmente por su diversidad y singularidad, Galápagos se convirtió en un lugar atractivo y llamativo, tanto para turistas nacionales como internacionales (ONU MUJERES, 2020). Debido a esto, en el censo del 2015 se descubrió que, de las 25.244 personas residentes habituales de la provincia, solo el 37% afirmó haber nacido en Galápagos (Instituto Nacional de Estadística y Censos, 2015). También es importante mencionar que Galápagos se ha convertido en un lugar tan popular y conocido mundialmente que en el 2015 se descubrió que el archipiélago estaba recibiendo aproximadamente 100,000 visitantes por año (Rodríguez et al., 2015). Debido a esta alta cantidad de visitantes, el turismo se ha convertido en la fuente principal de ingresos para la economía local (Gobierno de Galápagos, 2016).

A pesar de que el alto flujo migratorio podría desarrollar diversas problemáticas en la isla, es importante enfatizar que la falta de psicoeducación con respecto a la salud sexual y reproductiva entre los habitantes puede estar contribuyendo a la propagación de varias complicaciones, como la violencia sexual, los embarazos no deseados y las enfermedades de transmisión sexual. Lamentablemente, la escasa educación y la falta de atención a la salud sexual y reproductiva es un desafío que varios países de Latino América enfrentan ya que no se recibe el reconocimiento adecuado del valor vital de esta información. Según la Organización de las Naciones Unidas, aspectos como los métodos anticonceptivos, el acceso al aborto, la salud de los adolescentes y la higiene menstrual reciben una atención insuficiente o nula (ONU Consejo de Derechos Humanos, 2021). En el caso de Ecuador, se señalan deficiencias en la educación sexual y reproductiva para niños y adolescentes y el Ministerio de Educación no sigue los lineamientos internacionales definidos (ONU Consejo de Derechos Humanos, 2020a). El análisis realizado durante el estudio de Rodríguez et al. (2015),

demuestra que en educación sexual el 93.9% de los encuestados tienen un leve nivel de conocimiento sobre salud sexual y reproductiva, sin embargo, es evidente que el conocimiento no se ha reforzado o posiblemente es incompleto. Esto es corroborado adicionalmente por un estudio realizado en el 2020 donde se encontraron cifras alarmantes,

“Un alto porcentaje de las mujeres encuestadas (21%) que indicaron haber tenido su primer hijo entre los 14 y 17 años siendo menores de edad, en relación al 5% de los hombres, lo que ratifica que existió y existe un problema de embarazo adolescente en las islas y una falta de acceso a derechos sexuales y reproductivos” (Iturralde, 2021, pg.16).

No se dispone de información adicional con respecto a la escasez de recursos y acceso, lo cual sugiere una brecha en el conocimiento relacionado con la salud sexual y reproductiva, así como en la conciencia social sobre este importante tema.

Violencia sexual

La Encuesta Nacional sobre Relaciones Familiares y Violencia de Género contra las Mujeres (ENVIGMU) realizada en el 2019, reveló datos estadísticamente significativos con respecto a la violencia que experimentan las mujeres en el Ecuador (Instituto Nacional de Estadística y Censos, 2019). En esta encuesta, se encontró que el 64.9% de las mujeres han vivido algún tipo de violencia a lo largo de su vida (Instituto Nacional de Estadísticas y Censos, 2019). En el caso de la Región Insular, el 56% de las mujeres galapaguenses también declararon haber sido víctimas de violencia en algún punto de sus vidas y de este 56% se encontró que la violencia que ocurre con mayor frecuencia es la que se desarrolla en el ámbito de pareja con un 34% (Instituto Nacional de Estadísticas y Censos, 2019). Dentro de la violencia en el ámbito de pareja, se encuentra la violencia psicológica con 57%, la

violencia física con 35%, la violencia sexual con 33% y la violencia económica/ patrimonial con 16% (Iturralde, 2021).

En otro estudio realizado por el Gobierno de Galápagos junto con el Centro de Transferencia y Desarrollo de Tecnologías de la Universidad San Francisco de Quito, se descubrió que, de las 458 mujeres encuestadas, 1 de cada 3 sufren o sufrieron violencia en las islas (Gobierno de Galápagos, 2020). También se descubrió que el 64% de los hombres y el 62% de las mujeres conocen de casos de violencia sexual en Galápagos (Iturralde, 2021). Otro dato importante que se encontró fue que el 13% de encuestados respondió que las parejas actuales son los principales perpetradores de violencia en el archipiélago, seguidas por el 12% que creen que en realidad son las parejas previas (Iturralde 2021). De igual manera, se puede ver que en Galápagos la violencia con mayor prevalencia es la que se desarrolla en el ámbito de pareja.

Embarazos no deseados, embarazos adolescentes y aborto

La sociedad ecuatoriana enfrenta varios desafíos sociales como el fenómeno de los embarazos no deseados, el embarazo adolescente y la falta de educación sobre el aborto. En el 2018, el Instituto Nacional de Estadísticas y Censos descubrió que a nivel país la edad promedio en la que los jóvenes comienzan a tener relaciones sexuales ronda alrededor de los 17 años, 16 años en el caso de los hombres y 18 años en el caso de las mujeres. En un estudio realizado por el Ministerio de Salud Pública en el 2015 se descubrió que “25.400 embarazos ocurridos en adolescentes de 15 a 19 años fueron no intencionados, entendiendo como no intencionados los embarazos no planificados más los no deseados” (Ministerio de Salud Pública, 2018, pg.12). Estas cifras alarmantes se pueden desarrollar por diversas razones, sin embargo, es importante mencionar que una de las causas principales puede ser la falta de psicoeducación y la falta de recursos en salud sexual y reproductiva. De acuerdo con un

monitoreo de los estados de los servicios de salud sexual y reproductiva durante el COVID 2019, se demostró que el 26,09% de las personas no tenía información sobre los lugares a los que acudir o dónde llamar para poder acceder a métodos anticonceptivos (Surkuna, 2021).

Estos desafíos se reflejan también en las Islas Galápagos, donde el Gobierno realizó una encuesta en 2020 con respecto a la problemática de embarazos adolescentes. Los resultados revelaron que el 70% de los hombres encuestados y el 81% de las mujeres encuestadas informan ser padres prematuros (Gobierno de Galápagos, 2020). Es importante destacar que un significativo 21% de encuestados, tanto hombres como mujeres, indicaron haber tenido su primer hijo alrededor de los 15 años de edad (Gobierno de Galápagos, 2020). Adicionalmente, en el año 2023, tras la realización del censo llevado a cabo por el INEC, se evidencia que hasta ese año, el 23% de los niños y niñas menores de 5 años fueron concebidos sin que sus padres planearan tenerlos o desearan su llegada en ese momento (Instituto Nacional de Estadísticas y Censos, 2023), destacando la importancia del análisis sobre la carencia de información y el acceso limitado a la educación sexual y reproductiva en el archipiélago.

En cuanto a la temática exclusiva de abortos, según el estudio de Rodríguez, el 13% de las mujeres encuestadas admitieron haberse sometido a un aborto en algún momento (Rodríguez et al, 2015). Esta práctica fue más frecuente entre los universitarios, con un 22.9% que optaron por el aborto y también entre el 3.7% de los estudiantes de secundaria (Rodríguez et al, 2015). Un 5.4% de los adolescentes reconocieron haberse sometido a un aborto, aunque resulta relevante destacar que el 32.8% no respondió esta parte de la encuesta (Rodríguez et al, 2015). Esta falta de respuesta complica la interpretación de los datos, ya que no está claro si ese 32.8% también se sometió a un aborto; no obstante, se podría pensar que un porcentaje significativo si lo haya hecho.

Enfermedades de transmisión sexual

Las enfermedades de transmisión sexual (ETS) representan un desafío significativo para la salud pública en todo el mundo, siendo la gonorrea, el herpes, la sífilis y el VIH algunas de las más reconocidas (Rodríguez et al, 2015). Una situación particularmente preocupante se revela en las Islas Galápagos según datos de 2015, en Galápagos, 1 de cada 10 hombres y 1 de cada 20 mujeres han experimentado alguna enfermedad de transmisión sexual (Rodríguez et al, 2015). Estas cifras son alarmantes y exigen una exploración más profunda de los factores que contribuyen a la prevalencia de las ETS en el archipiélago.

El Ministerio de Salud Pública de Ecuador reportó en 2016 un total de 56,106 casos (de 1984 a 2016) de VIH, subrayando la gravedad de la situación a nivel nacional (Ministerio de Salud Pública, 2017). No obstante, la región insular contribuye solo con un 0.11% de los casos de VIH a nivel nacional, y la incidencia de ETS en la región sigue siendo desconocida (Jaramillo et al, 2020).

La singularidad social y ecológica de Galápagos plantea un desafío adicional. Las islas reciben anualmente a 100,000 turistas de todo el mundo, incluyendo el turismo sexual de la comunidad LGBTI (Gómez-Jaramillo et al, 2022). La investigación revela que el 32.8% de las mujeres y el 23.5% de los hombres en Galápagos han tenido más de cinco parejas sexuales, y aproximadamente el 40% de los hombres practican contactos sexuales con desconocidos (Gómez-Jaramillo et al, 2022). Estos datos ponen de manifiesto una dinámica sexual de riesgo que podría estar contribuyendo a la propagación de las ETS, en particular, del VIH (Gómez-Jaramillo et al, 2022). Esta situación afecta mucho a la población de las islas, ya que los turistas pueden introducir enfermedades que, por la limitada extensión territorial del archipiélago, tienden a propagarse fácil y rápidamente. Esta acelerada propagación se ve agravada por la escasa educación y conciencia sobre el riesgo de contagio.

La falta de educación sexual hace que sea más difícil el combatir las enfermedades de transmisión sexual (ETS). El estigma de hablar sobre la salud sexual y reproductiva, junto con la falta de pruebas que confirmen si un habitante tiene un ETS en Galápagos, complica la detección y tratamiento temprano de estas infecciones (Gómez-Jaramillo et al, 2022), creando una propagación elevada de estas enfermedades. Es imperativo abordar esta problemática desde una perspectiva integral; se necesita una mayor psicoeducación y concientización sobre la importancia de prácticas sexuales seguras (Jahnke et al, 2022).

Afectados por la falta de psicoeducación y atención a la salud sexual y reproductiva

Violencia sexual

Se ha encontrado que aproximadamente de 1 de cada 3 mujeres en el mundo han sufrido de violencia sexual o física por parte de sus parejas o fuera de ellas al menos una vez en su vida. Además, las tasas de embarazos no deseados y enfermedades de transmisión sexual son más altas en mujeres que han experimentado violencia (ONU MUJERES, 2020).

Los datos de una encuesta nacional sobre Relaciones Familiares y la Violencia de Género contra las Mujeres y de Femicidio en el Ecuador, presentan que el 32.7% de mujeres han reportado haber sido víctimas de violencia sexual, y en la provincia de Galápagos, el 20.9% reportó haber sido víctima de violencia de género de tipo sexual al menos una vez en su vida (Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC), 2019). Esto representa cifras alarmantes, pese a que la estadística en Galápagos es menor que a nivel nacional.

En la región insular del Ecuador, la violencia de género y sexual persiste como un problema que afecta seriamente a las mujeres, vulnerando sus derechos a la integridad sexual y a tomar decisiones voluntarias sobre su salud sexual y reproductiva (ONU MUJERES, 2020). En este sentido, las consecuencias de este tipo de violencia comprenden efectos

somáticos, fisiológicos y psicológicos, e incluso representan riesgos en la vida de las víctimas (Lira et al., 2001).

Embarazos no deseados

A partir de informes del Fondo de Población de las Naciones Unidas UNFPA, se ha encontrado que alrededor de 121 millones de embarazos en el mundo no son intencionales, esto quiere decir que cada año casi la mitad de los embarazos ocurren sin haber sido planeados o deseados (Fondo de Población de las Naciones Unidas, 2022). En Ecuador, según el Ministerio de Salud Pública, se encontró que, en el año 2015, alrededor de 158 adolescentes entre 15 y 19 años se convirtieron en madres cada día (Ministerio de Salud Pública, 2018). En la provincia de Galápagos el porcentaje de niños menores a 5 años fruto de un embarazo no deseado es de 23,4% (INEC, 2023). Las cifras de embarazos no deseados son muy altas; en el Ecuador muchas de esas cifras se refieren a niñas y adolescentes con embarazos tempranos y no deseados.

Las consecuencias de un embarazo no deseado pueden verse reflejadas en riesgos en la salud, tanto de la madre como del niño, sea por problemas durante o después del embarazo. También puede haber repercusiones en el aspecto social y educativo, pues muchas jóvenes que quedan embarazadas dejan de estudiar para cuidar del niño. En el Ecuador, el 52,3% de mujeres que fueron madres jóvenes no completaron una educación formal o básica (Chachalo-Sandoval et Al., 2022), lo que aumenta la desigualdad de género, exclusión, e incluso puede aumentar la violencia. Las consecuencias económicas también deben resaltarse en estos casos, no solo a nivel personal o familiar, sino también a nivel nacional; los embarazos no deseados en adolescentes representan costos económicamente altos para el estado ecuatoriano (Chachalo-Sandoval et al., 2022).

Abortos

Aproximadamente el 49% de los abortos en el mundo no son seguros y el 97% de estos se llevan a cabo en países que están en desarrollo, estas tasas alarmantes de abortos se efectúan en condiciones riesgosas. En las regiones de Latinoamérica y de África, alrededor de 3 de 4 abortos toman lugar en condiciones que ponen en riesgo la vida y el bienestar de la mujer (World Health Organization, 2021). En Galápagos, en un estudio sobre la epidemiología de aborto en el Ecuador, se encontró que la relación de abortos y nacimientos es de (165/1,000), poniendo a la provincia de Galápagos en el cuarto lugar de cifras más altas después de Pastaza, Pichincha y Guayaquil (Ortiz-Prado, 2017). Hay que tomar en cuenta que estas cifras también incluyen abortos no inducidos. En el estudio de Rodríguez et al. (2015) con 378 personas del archipiélago, se encontró que un 13% de mujeres se ha practicado un aborto. Estas son cifras que representan riesgos para la vida de las mujeres en la región insular.

Se ha encontrado que el 13% de muertes de madres a nivel mundial son causa de abortos practicados de manera insegura. En el Ecuador, la segunda causa de muertes maternas es generada por abortos no seguros, y del total de hospitalizaciones por abortos clandestinos, aproximadamente el 21% son de adolescentes, donde también se encuentra que 1 de cada 10 muertes de madres son de menores de edad (Rodríguez, 2018). Los abortos practicados de forma insegura incluyen no solo clínicas clandestinas, sino también el uso de alambres, detergentes, dosis aumentadas de pastillas, entre otros. Esto también resulta en repercusiones físicas, sanitarias y psicológicas para las mujeres, incluyendo impactos sociales y familiares (Rodríguez, 2018).

Acorde con la problemática de los embarazos no deseados, a pesar de las restricciones legales para el aborto en Ecuador, esta situación persiste con índices considerables (Ortiz-Prado et al., 2017), convirtiéndose este en un tema de salud pública en el Ecuador y que conlleva diversos riesgos para las mujeres. Por este motivo, el tema de embarazos no

deseados presenta varios obstáculos, desde la violencia de género, barreras para acceder a servicios de aborto seguro, falta de conocimiento de métodos anticonceptivos, hasta poca planificación familiar, resumidos en una desatención general en la salud sexual y reproductiva (ONU Consejo de Derechos Humanos, 2020a).

Enfermedades de transmisión sexual

Según la Organización Mundial de la Salud, más de 1 millón de personas contraen una enfermedad de transmisión sexual cada día, aunque muchas de ellas no presentan síntomas (Organización Mundial de la Salud, 2023). En el Ecuador, entre 2010 y 2020 hubieron 4.420 notificados de VIH (Ministerio de Salud Pública del Ecuador, 2021). En Galápagos, se ha encontrado que el porcentaje de casos de VIH es del 0,11% (Jaramillo et al, 2020). En el estudio de Rodríguez et al. (2015) con 378 personas de las Galápagos, se encontró que 1 de cada 20 mujeres y 1 de cada 10 hombres había tenido una enfermedad de transmisión sexual en el pasado. En cuanto a los universitarios del estudio, el 9,1% habría tenido una ETS. Estas cifras son preocupantes, pues los habitantes de las Galápagos se ven afectados en gran medida por enfermedades de transmisión sexual, tanto por sus manifestaciones físicas y psicológicas, como por el estigma asociado a estas enfermedades.

Las enfermedades de transmisión sexual tienen consecuencias serias en la salud sexual y reproductiva de las personas, además del impacto económico y social, pues las ETS representan un problema de la salud pública. Los problemas van desde la desinformación, el no hacerse exámenes de detección, la falta de prevención y cuidado, que dejan como resultado que las enfermedades de transmisión sexual se propaguen (Mercado et al., 2020).

El VIH tiene un impacto global grande, se estima que a nivel mundial ha afectado a 77,3 millones de personas. Una de las poblaciones que están en mayor riesgo comprende las edades entre los 15 y 19 años, pues se estima que cada 3 minutos hay un nuevo contagio en

esta población. Una consecuencia es el efecto que tiene el estigma social al rededor del VIH, que deja como resultado exclusión y discriminación (Lombó, 2021). Asimismo, se debe agregar que puede haber, como en otras enfermedades de transmisión sexual, repercusiones en la salud física de la persona.

Factores que contribuyen al problema

Factor de riesgo de la falta de psicoeducación y atención a la salud sexual y reproductiva

Los factores de riesgo están asociados con cualquier agente o circunstancia que contribuya con la existencia de la problemática a la que nos referimos. (Vacacela & Mideros, 2022). Gran parte de la falta de prioridad a la educación y atención a la salud sexual y reproductiva, así como de las demás problemáticas mencionadas, guarda relación con patrones culturales arraigados con respecto a la sexualidad. Por consiguiente, esta negligencia en cuanto a temas de salud sexual y reproductiva se construyen sobre una base histórica, social y cultural (Oficina del Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Derechos Humanos, s.f).

Como efecto, muchas de las crisis que enfrentan las niñas y mujeres están relacionadas con la discriminación estructural, dominada por la opresión patriarcal, perpetuando jerarquías arraigadas, los estereotipos de género, el estigma y los tabúes. Estos problemas a menudo no son reconocidos oficialmente y se relegan a un segundo plano o se ignoran, a pesar de las graves consecuencias que pueden acarrear (ONU Consejo de Derechos Humanos, 2021).

Factores de riesgo de la violencia sexual / violencia de género

La violencia sexual es una realidad que tiene un origen multifacético (Vacacela & Mideros, 2022) y como tal, parte de su origen se relaciona con la falta de atención a la salud sexual y reproductiva, así como de un fuerte componente cultural. Las prevalencias en el

Ecuador demuestran que la violencia tanto en los ámbitos intrafamiliar como de pareja tiene una de las tasas más altas, sobre todo en el caso del último grupo. Manifiesta las desigualdades de poder entre hombres y mujeres, siendo esta una de las causas de la violencia física, psicológica, sexual e incluso económica. (INEC, 2019).

En las Islas Galápagos la violencia entre parejas está relacionada con características propias de esta provincia. Siendo una sociedad aislada del continente, está sujeta a ciertas particularidades que influyen en muchos aspectos y es especialmente notorio en la violencia de género, y por tanto la violencia sexual. Esto puede estar ligado con que las zonas insulares pueden considerarse marginadas de la estructura continental del país y por lo tanto de las intervenciones de salud pública. En una investigación que se realizó sobre las regiones isleñas de España, se encontró que éstas tienen una de las tasas más altas de violencia de género (Dávalos & Zaragocín, 2021) esta constante puede vincularse con diferencias de desarrollo y atención política con el continente al igual que en Galápagos, dado el turismo y la conservación del medio ambiente como lo primordial; las políticas de salud sexual y reproductiva han recibido poca atención.

La geografía de las Galápagos ha sido un factor clave en la configuración de una sociedad moldeada por la violencia de género y el machismo. Estas se ven envueltas en una dinámica de diferencia de poder y distinción de roles de género. En un estudio realizado en la isla San Cristóbal, por Dávalos y Zaragocín (2021), en el que se hizo una representación de roles de la población, el hombre se presenta como el proveedor y pescador, con una mayor libertad, y con una vida social y extramarital más activa. Por el otro lado, la mujer de Galápagos está más restringida a las labores del hogar, con poca participación en la esfera social; se espera que se limite a una interacción mínima con otros hombres y que use una vestimenta apropiada, como mangas y falda larga, pese a que las islas son una región de clima

tropical, la mujer adopta un papel más sumiso (ONU MUJERES, 2020) y es más proclive a la violencia de género.

Se han identificado diversos factores de riesgo asociados con esta problemática. Un historial de violencia familiar durante la niñez puede contribuir a la normalización de estas conductas en sus futuras parejas, convirtiendo la violencia en una constante. Así mismo, esto tiene conexión con una autoestima reducida, lo cual puede guardar relación con una postura pasiva de las mujeres frente a la violencia (ONU MUJERES, 2020). De esta manera, pese a que en el Ecuador aún se enfrenta la violencia de género, parece que en las islas Galápagos hay un desfase de 50 años con relación a la región continental con respecto a la posición de la mujer en el entorno social y familiar (Dávalos & Zaragocín, 2021).

Este contexto ha propiciado relaciones dominantes, donde las variantes de violencia ejercidas por el hombre han surgido de las relaciones en parejas. Aquí es importante aludir a la influencia de los lugares de ocio de los hombres, alcohol y drogas, como un elemento frecuente en las conductas violentas sexuales (Dávalos & Zaragocín, 2021).

Las denuncias con respecto a este tema son escasas o ineficientes (ONU MUJERES, 2020). De acuerdo con Dávalos & Zaragocín, las mujeres se enfrentan a una variedad de obstáculos para denunciar a sus parejas o exparejas. En este estudio se halló que pese a las denuncias de un 67% de las mujeres que habían sido objeto de violencia sexual, no se llevaron a cabo acciones legales ni regulatorias contra los agresores, lo cual ha provocado una desconfianza general en los organismos competentes como la policía u otras entidades. Adicionalmente, otro inconveniente para realizar las acusaciones es la falta de privacidad y anonimato que conlleva, dificultando así el mantener la distancia con el perpetrador, así como el encontrar refugio (2021). Cabe mencionar que otro problema que frena las denuncias son la dependencia económica de muchas de las mujeres de la isla, así como el mantenimiento de las

residencias migratorias (ONU MUJERES, 2020). La “residencia migratoria” es una disposición por la cual un miembro de la pareja (mujer para nuestro caso) y que no haya nacido en Galápagos tiene un permiso de estadía a partir del décimo año de unión legal con un lugareño (Unidad Judicial Multicompetente de San Cristóbal, 2022, Artículo 40); entonces una manera de ejercer violencia es la amenaza de “deportación” y la ausencia de denuncia en caso de la maltratada (ONU MUJERES, 2020).

De este modo, la batalla contra la violencia sexual acarrea múltiples dificultades. Incluso a nivel de Latino América se han realizado esfuerzos para enjuiciar la violencia sexual, no obstante, muchos casos permanecen impunes obstaculizando la defensa de los derechos con respecto a la salud sexual y reproductiva (ONU Consejo de Derechos Humanos, 2021). Hay que rescatar que, además del impacto de las jerarquías de género y desigualdades, el estigma en torno a este tema en Ecuador sigue presente, sobre todo con relación a las parejas íntimas (ONU Consejo de Derechos Humanos, 2020b; Fondo de las Naciones Unidas para la infancia [UNICEF], 2020).

Factores de riesgo de los embarazos no deseados

Otra de las problemáticas que se expusieron fueron las tasas elevadas de embarazos no deseados. La Organización Mundial de la Salud (2023) denota que existen diversos factores que contribuyen a esta incidencia. Entre estos se incluye el ser objeto de violencia sexual por parte de su pareja, así como el hecho de que la gente joven, sobre todo de los países de medianos recursos, puede tener un acceso restringido a métodos anticonceptivos, o pueden carecer de los medios para pagarlos. Además, es importante resaltar el grado de ignorancia con respecto a dónde conseguirlos y cómo usarlos adecuadamente. Adicionalmente, se debe considerar la suspensión de estos métodos debido a los efectos secundarios y el temor a la estigmatización por parte de los sistemas de salud y la comunidad representan riesgos

adicionales. Estos vacíos, desconocimiento y miedos están atados con la problemática central, y son evidencia de la falta de atención a la educación sexual.

De acuerdo con el informe relator del Consejo de Derechos Humanos de la ONU del Ecuador, uno de los factores de riesgo de los embarazos no deseados, guarda relación con la violencia sexual (2020a), pero no es el único motivo, sino que hay muchos como aquel de “la pareja lo pide”, “estamos enamorados”, lo que muchas veces implica una actitud poco responsable sobre el sexo y el embarazo. De este modo, se debe educar a las mujeres a establecer límites con respecto a su sexualidad, enseñándole que es un proceso activo que da a la persona el poder para un encuentro libre y responsable con su pareja (Quintero et Al., 2012).

Factores de riesgo de las ETS

Las estadísticas mencionadas anteriormente evidencian cómo las ETS no solo son una realidad en Ecuador, sino también a nivel mundial. Existen varios factores conductuales relacionados con la propagación de ETS en Latino América y el Caribe, entre estos están el número de parejas sexuales, las relaciones sexuales ocasionales, el uso intermitente de condón, así como la ingesta de sustancias psicotrópicas (Vallejo Ortega et Al., 2022). En un estudio realizado en Brasil, se encontró que otro factor de riesgo es la exposición temprana en actividades sexuales, de modo que muchos adolescentes y adultos jóvenes son más vulnerables a las ETS. Adicionalmente, en la investigación se señala que la alta prevalencia de estas enfermedades en mujeres puede relacionarse con desequilibrios de poder (sumisión), falta de autonomía, así como con la persistencia de tabúes y prejuicios. Muchos jóvenes utilizan diversos métodos fuera de los condones para prevenir embarazos, sin embargo, no consideran que el condón es de los métodos más eficientes para prevenir ETS, esto demuestra el área de salud sexual es un tema que no ha sido reforzado (De Peder et Al., 2020).

Del mismo modo, en el Ecuador se han definido como factores similares de riesgo de las ETS en personas sexualmente activas desde los 15 a los 49 años, añadiendo una preocupación por la escasez de insumos antirretrovirales de los servicios de salud, lo cual ha llevado a un número alto de adolescente a incurrir en prácticas sexuales riesgosas (Ministerio de Salud Pública, 2018), en especial para las personas del grupo LGTBI+, quienes además están sujetos a la discriminación por parte de los sistemas. Así mismo, el estigma resulta en un obstáculo, haciendo difícil que se encuentre información, oportunidades de diálogo y capacitación con respecto a la ETS (ONU Consejo de Derechos Humanos, 2020a).

Galápagos presenta otro factor de riesgo particular a su contexto y geografía. Parece que existe una correlación entre la influencia del alcohol y las drogas con la transmisión de enfermedades sexuales (Rodríguez et Al., 2015). Otros factores comunes en la isla incluyen el inicio temprano de la vida sexual, las relaciones sexuales con desconocidos, el tener varias parejas sexuales y la violencia sexual (Rodríguez et Al., 2015). Como se mencionó anteriormente se demuestra el impacto de la educación sexual ineficiente o poco reforzada, siendo los jóvenes solteros los más afectados. Sin embargo, una dificultad propia de la isla se debe con relación al tamaño de su comunidad y falta de confidencialidad por parte de los sistemas. Muchos de los residentes no acuden a las clínicas de salud debido a la poca confidencialidad que se mantiene, en varias ocasiones la información es divulgada entre la comunidad de modo que todos se enteran de lo que está pasando (ONU MUJERES, 2020).

Estrategias aplicadas previamente para afrontar la falta de psicoeducación y atención a la salud sexual y reproductiva

Con el objetivo de brindar una educación sexual integral, para prevenir embarazos de niñas y adolescentes y promover el libre acceso a información sobre planificación familiar y derechos sexuales y reproductivos, el gobierno del Ecuador lanzó la campaña 'ESA ES,

Educación Sexual para Prevenir', y se inició la primera fase en 2018. Esta campaña proporciona objetivos a largo, mediano y corto plazo, sin embargo, no se han encontrado resultados actuales de la campaña.

Además, los establecimientos de salud a nivel nacional tienen la obligación de proporcionar métodos anticonceptivos gratuitos y de brindar la información necesaria sobre los mismos a cualquier persona que lo requiera (Ministerio de Salud Pública, 2016). También se han aplicado algunas estrategias con el fin de reducir los casos de violencia de género y sexual. El Gobierno Nacional, a través del Ministerio de la Mujer y Derechos Humanos lanzó el 'Plan Nacional de Prevención y Erradicación de la Violencia contra las Mujeres', en conjunto con organizaciones y asociaciones. Esta estrategia se basa en prevención, atención-protección y reparación, empleando talleres de sensibilización, coordinación interinstitucional, y acceso a procesos y acompañamiento en estos casos. (Ministerio de la Mujer y Derechos Humanos, 2020). En este sentido, el Ministerio de Educación del Ecuador ha creado campañas y guías de prevención del embarazo de adolescentes, con detalles de información a utilizar para cada grado de educación en las instituciones del país (Ministerio de Educación, 2019). Ambos planes y campañas tienen objetivos a largo plazo, donde se espera posteriormente ver resultados.

Otro proyecto que gira en torno a la erradicación de violencia de género en las Islas Galápagos es la iniciativa 'Botas Violeta' del PNUD, que tiene como objetivo capacitar y educar a las personas, organizaciones e instituciones del país sobre la importancia de la igualdad de género. El proyecto se enfocó en mujeres del área rural de San Cristóbal, y contó con 8 talleres que se basaban en temas como medidas de protección contra la violencia de género, equidad en el reparto de tareas entre hombres y mujeres, entre otros (PNUD, 2023).

La Organización Mundial de la Salud, con el propósito de proteger a mujeres al rededor del mundo que se someten a procedimientos peligrosos de abortos, sacó una guía con

alrededor de 50 recomendaciones para las prácticas clínicas, los sistemas de salud, y políticas de intervención para aportar en el cuidado del aborto. Junto a las guías, hay recomendaciones de quitar las barreras legales y políticas que impiden el acceso de las mujeres al aborto de forma segura (Pan American Health Organization, 2022).

Una iniciativa dirigida por Office of Population Affairs OASH en Estados Unidos, proporciona distintos programas que apoyan a jóvenes que atraviesan embarazos no deseados. Existen programas en varias ciudades y estados, como el 'Arizona Youth Partnership', que proporciona a madres con apoyo pre y post natal para aumentar los factores de protección y reducir el riesgo de más embarazos no deseados. Otra iniciativa es el 'Clinton County Youth RISE! Project', donde se busca educar a jóvenes estudiantes con base a la prevención a los embarazos adolescentes. Tras implementar este programa, se encontraron los siguientes resultados de estudiantes de secundaria: el 97% pueden identificar características de una relación saludable, y el 94% reportaron haber podido decir no cuando estaban siendo presionados para tener relaciones sexuales (*Health Care Education and Training (HCET)*, 2021)

El Fondo de Población de las Naciones Unidas (UNFPA) Ecuador ha desarrollado la campaña '#YoNoDiscrimino', que se centra en la reducción del estigma y la discriminación contra personas que viven o han sido expuestas a VIH. Esta campaña pretende educar y sensibilizar a la población ecuatoriana sobre los derechos humanos y la discriminación hacia personas con VIH. En la página web de la UNFPA Ecuador se pueden encontrar 4 episodios de podcast que hablan sobre el tema de la campaña (UNFPA, 2023).

La UNFPA Ecuador también ha creado el 'Paquete de Servicios Iniciales Mínimos para la Salud Sexual y Reproductiva' en contextos de emergencias, donde se proporcionan distintos videos explicativos sobre temas que competen la salud sexual y reproductiva.

Dichos videos van de la mano con los objetivos que se han propuesto, como prevenir la violencia sexual y responder a las necesidades de las sobrevivientes, prevenir la transmisión de VIH y otras enfermedades de transmisión sexual, prevenir los embarazos no deseados, entre otros (UNFPA, 2023).

PROPUESTA

Objetivos

Objetivo general

Contribuir a la comprensión, conciencia y reducción de estigmas asociados con la salud sexual y reproductiva en la población de la Extensión USFQ Galápagos mediante la difusión de información precisa, relevante y accesible a través de un podcast.

Objetivos específicos

- Lanzar dos episodios piloto del podcast para que los líderes estudiantiles de la extensión USFQ Galápagos tengan una guía práctica para poder continuar con los futuros episodios.
- Hacer un manual de como crear un podcast de salud sexual y reproductiva (enfocándose en su audiencia) para que sirva de guía para los estudiantes que liderarán este proyecto, ofreciendo consejos y recursos prácticos para generar contenido relevante.
- A través de un taller proporcionar herramientas para la ejecución del podcast que permita generar un espacio seguro donde se puedan solventar las dudas de los estudiantes de la USFQ Galápagos con respecto a salud sexual y reproductiva.

Producto o actividades

En el capítulo anterior, a partir de una revisión bibliográfica, se mencionó cómo las particularidades de las Islas Galápagos han creado un contexto susceptible a ciertas problemáticas debido a la falta de psicoeducación y atención en salud sexual y reproductiva, resultando en violencia sexual, enfermedades de transmisión sexual y embarazos no deseados.

A través de un levantamiento de información centrado en la salud sexual y reproductiva, realizado con dos grupos focales compuestos por seis y cuatro participantes respectivamente, pertenecientes a la extensión USFQ Galápagos, se identificaron los temas de interés de los estudiantes, así como las carencias de información presentes en la población. Entre las áreas destacadas, se incluyen temáticas relacionadas con: enfermedades de transmisión sexual, uso de anticonceptivos, violencia de género, violencia sexual, embarazos no deseados y abortos, límites entre parejas sexuales, cómo tener relaciones sexuales saludables, exploración y placer y disfunciones sexuales.

La frecuencia con la que se repetían las temáticas y dudas, reflejan una serie de necesidades que requieren una atención adecuada por parte de programas e iniciativas con respecto a la educación sexual y reproductiva. De este modo, se ha planteado una propuesta compuesta por tres partes. La primera involucra la realización de un manual guía para el diseño y creación de un podcast exitoso, la segunda incluye la ejecución de un taller dirigido para las personas que van a asumir el cargo del podcast, y finalmente, el producto central es el lanzamiento del podcast a través de dos episodios piloto, que serán liderados por tres estudiantes de la carrera de psicología de la USFQ.

Plan de implementación

Manual: guía para la creación de un podcast exitoso

Con el objetivo de proporcionar una guía útil para los estudiantes que liderarán este proyecto, se realizó un manual claro, conciso y fácil de entender con los pasos a seguir sobre

cómo crear un podcast exitoso enfocado en los temas de salud sexual y reproductiva enfocándose en las necesidades de la población de las islas Galápagos. El manual se realizó con base a información confiable y empírica para que los estudiantes logren desarrollar episodios de podcast que generen un verdadero impacto en los oyentes. Para la creación de este producto, se utilizó plataformas digitales como Canva para impartir la información seleccionada de manera organizada y entretenida para la audiencia. Es importante mencionar que el manual se impartirá digitalmente cuando se desarrolle el taller que explicará los puntos más importantes del manual.

Este manual está dividido en los siguientes capítulos:

1. **Introducción:** En esta sección inicial del manual, se detalla el propósito y la importancia de la creación de un podcast en el contexto actual. Su objetivo principal es proporcionar una guía práctica que incluya herramientas, consejos, técnicas e información relevante para desarrollar un podcast destinado a abordar los desafíos relacionados con la salud sexual y reproductiva en las Islas Galápagos. Por otro lado, se mencionan estadísticas significativas que demuestran la necesidad de realizar un podcast. Por ejemplo, *DemandSage*, una empresa extranjera que utiliza inteligencia artificial para analizar estadísticas mundiales descubrió que actualmente existen 504.9 millones de personas escuchando episodios de podcast (Shewale, 2024).
2. **Planificación y preparación:** En esta segunda parte del manual se explican las bases para la creación de un podcast exitoso. Antes de desarrollar un podcast, los líderes deben responder claramente a estas preguntas: ¿Por qué quieres hacer un podcast?, ¿De qué se va a tratar tu podcast?, ¿A quién va dirigido tu podcast? y ¿Por qué las personas deberían escuchar tu podcast? (Gray, 2024). Tras definir los puntos clave, se explican los diferentes tipos de formato y se dan recomendaciones sobre cómo hacer episodios en entrevista para que los líderes puedan hablar con expertos en salud

sexual y reproductiva. Adicionalmente, se proporcionan recomendaciones sobre la duración de cada episodio y la frecuencia de lanzamiento de los episodios.

3. Equipamiento y software necesario: En esta sección se introducen las herramientas imprescindibles al momento de desarrollar un podcast. Se dan recomendaciones con respecto a los micrófonos, auriculares y softwares que necesitarán al momento de grabar y editar el audio.
4. Creación de contenido de calidad: En este capítulo se explican los temas y los subtemas más importantes dentro de salud sexual y reproductiva que se descubrieron durante el levantamiento de información a través de los grupos focales. En esta sección se proporcionarán las temáticas que recomendamos a los líderes al momento de desarrollar contenido relevante y de calidad para los diferentes episodios de podcast. También, en esta sección se darán recomendaciones sobre cómo escribir los guiones de los episodios de podcast y adicionalmente se proporcionarán técnicas de cómo los líderes de este proyecto deberán hablar y expresarse al momento de grabar un episodio.
5. Producción y edición: En esta sección del manual se explicarán los pasos a seguir para editar un episodio de podcast antes de publicarlo. También se proporcionarán recomendaciones sobre los elementos que los líderes deben considerar al editar un audio, por ejemplo, deben tomar en cuenta la eliminación de errores, la reducción de ruido, el agregar música y efectos de sonidos y finalmente encontrar una manera entretenida y divertida de empezar y terminar el episodio de podcast.
6. Publicación y distribución: En este capítulo se explicará que se necesita una plataforma de alojamiento de podcasts para que el audio pueda ser escuchado y descargado por la audiencia objetivo. También se darán los pasos para crear una cuenta y subir los episodios al internet. Adicionalmente, proporcionaremos

plataformas útiles y fáciles de usar para crear una portada atractiva y llamativa para el podcast.

7. **Promoción y marketing:** En esta sección se explicarán posibles estrategias que se pueden utilizar para promocionar cada episodio de podcast y así llegar a la mayor cantidad de oyentes. Entre las sugerencias y recomendaciones que los líderes encontrarán en este capítulo, está la importancia de usar palabras claves en los títulos de los episodios y en su descripción para que su audiencia objetivo encuentre este podcast de manera rápida y fácil al momento de buscar temas relacionados con salud sexual y reproductiva principalmente en las islas Galápagos.
8. **Mantenimiento y mejora continua:** En esta sección se buscará que los líderes comprendan la necesidad y la importancia de medir y analizar las estadísticas de cada episodio de podcast lanzado. Es imprescindible que se recopile y se analicen las estadísticas que suelen ser generadas por las plataformas de alojamiento de podcasts ya que no se puede mejorar sin medir lo que está funcionando y lo que no.
9. **Posibles desafíos:** En esta penúltima sección se explicarán posibles desafíos y oportunidades que se pueden presentar en el proceso y cómo los líderes pueden enfrentarlos de manera efectiva.
10. **Recursos adicionales:** Finalmente, en este último capítulo incluiremos herramientas adicionales que pueden servir en el proceso de creación de un podcast. También recomendaremos lecturas que profundicen las ideas centrales presentadas en el manual y sugeriremos ejemplos de podcasts que han tenido excelente acogida al momento de hablar sobre temas relacionados a la salud sexual y reproductiva.

Taller

Con el objetivo de enseñar y capacitar a los LEOs de la USFQ Galápagos que tomarán las riendas del podcast en el futuro, se ejecutará un taller explicativo que gira en torno al

manual del podcast. El contenido del taller se basa en los puntos presentados en el manual, donde se darán explicaciones a profundidad sobre la información, y ejemplos específicos que aporten a un amplio entendimiento de contenido. En el taller habrá segmentos donde los estudiantes puedan preguntar sobre las dudas que tengan y así, se darán respuestas para asegurar que se respondan claramente sus interrogantes, buscando que se comprendan los conceptos y las partes prácticas necesarias para aplicarlos en la creación de los próximos episodios del podcast de forma eficiente.

Tabla 1:

Estructura del taller

Taller			
Sección	Objetivo	Contenido	Duración
Rompehielos	Buscar que los participantes puedan entrar en confianza y conocerse entre sí.	La actividad es “¿Verdad o mentira?”. Un participante al azar, deberá decir su nombre y un dato de él mismo, este puede ser verdadero o falso. Posteriormente se les pedirá a los participantes que alcen la mano si creen que es verdad. El participante revelará si su oración era cierta o no, y elegirá a la siguiente persona para que participe.	5 minutos
Introducción	Dar una explicación sobre los objetivos del manual.	Explicación de los motivos para crear un podcast en la actualidad y de los beneficios de utilizar este formato para psicoeducar a la población de Galápagos sobre la salud sexual y reproductiva.	5 minutos
Explicación del contenido	Dar información clara y detallada sobre el contenido del manual para la creación de un podcast.	<ol style="list-style-type: none"> Planificación y preparación: <ul style="list-style-type: none"> Enfoque y estructura que se debe implementar para la población. Importancia de planificar cada episodio y de tener un guion sobre la temática de la cual se hablará. Descripción de la duración y frecuencia ideal de los episodios. Ejemplos prácticos. Equipamiento y software necesario: <ul style="list-style-type: none"> Qué equipamiento usar para la grabación del podcast. Herramientas de grabación y edición. 	30 minutos

		<ul style="list-style-type: none"> • Recomendación de plataformas de “streaming”. <p>3. Creación de contenido de calidad:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Contenido de temas recomendado para futuros episodios. • Explicación y recomendaciones sobre el tono de voz. • Recomendación y explicación del esquema a utilizar en el podcast. <p>4. Producción y edición:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Explicación de los pasos para crear una cuenta en Spotify. • Explicación de los pasos a seguir para grabar y editar los episodios con la herramienta recomendada. <p>5. Publicación y distribución:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Explicación de los pasos a seguir para publicar un podcast. • Exposición de la imagen de portada del podcast. • Explicación de cómo promocionar el podcast. • Explicación sobre el mantenimiento y mejora continua del podcast, con ejemplos. <p>6. Explicación de posibles desafíos y de oportunidades que pueden presentarse.</p>	
Recursos adicionales	Proporcionar recursos y ejemplos útiles adicionales	Se darán ejemplos y recomendaciones de guías extra, páginas web, y ejemplos de podcasts.	5 minutos
Cierre	Recapitular la información y responder dudas.	<ul style="list-style-type: none"> • Reflexión sobre los temas tratados en el contenido del podcast, y se dará paso a dudas o inquietudes finales que pueden haber surgido. • Despedida. 	5-10 minutos

Se espera cumplir el objetivo del taller, al proporcionar la información y guías necesarias para los estudiantes que liderarán el proyecto del podcast a futuro. Se busca que el espacio designado para este componente sea de apertura para solventar dudas y promover la

interacción de los estudiantes asistentes. De esta forma se espera garantizar un desarrollo efectivo y exitoso del proyecto.

Episodios piloto del podcast

Con el objetivo de proporcionar un ejemplo claro y práctico a los estudiantes que van a asumir el cargo del podcast y lanzar el podcast, se realizarán dos episodios piloto relacionados con temáticas de salud sexual y reproductiva, los cuales serán transmitidos a través de la plataforma de Spotify. El contenido de estos se determina de acuerdo con los intereses previamente levantados en los grupos focales llevados a cabo con los estudiantes de la extensión USFQ Galápagos.

Tras el levantamiento de información preliminar, se define el tema de límites en relaciones sentimentales y sexuales como una temática de interés y relevante para la realización del primer episodio. De este modo, se destaca la importancia de establecer márgenes tanto para mantener una relación saludable y segura como para hacer valer los derechos y bienestar individual. El primer episodio tendrá una duración estipulada de 30 a 40 minutos aproximadamente y se plantea el siguiente esquema para el mismo:

- Introducción al lanzamiento del podcast y sus objetivos, y se describe la temática del episodio centrada en la importancia de los límites en las relaciones sexuales destacando estadísticas impactantes de Galápagos.
- Definición y descripción de qué son los límites y se comparte algunas de las circunstancias, dudas y preguntas comunes que surgen y conflictúan a la población.
- El psicólogo experto expone los tipos de límites en una relación sexual y cómo estos pueden ser vulnerados.
- Recomendaciones y pasos necesarios para establecer límites, haciendo hincapié en la importancia del autoconocimiento de los propios límites y comunicación asertiva.

- Finalmente, una reflexión final, en la que se recapitulan los puntos clave.

El segundo episodio piloto que se realizará sigue una estructura similar, pero estará enfocada en la exploración del placer sexual, otro tema recurrente identificado en los grupos focales. En el episodio no se cubrirán todas las dudas con relación a este, pero se hará un piloto más general como apertura del tema de una duración de aproximadamente de 30 a 40 minutos. La estructura del segundo episodio será la siguiente:

- Introducción sobre el tema central, mencionando de forma global los objetivos y puntos a tratar con respecto a la exploración sexual.
- Temas centrales: exploración y curiosidad individual, y cómo este puede ser trasladado a la esfera de la pareja.
- Preguntas al experto sobre conceptos clave del tema e importancia del placer.
- Discusión sobre la exploración sexual como un medio para el autoconocimiento.
- Conversatorio sobre el impacto de la comunicación asertiva en la relación sexual.
- Para finalizar, se agradece al experto y se realiza una conclusión de los puntos principales que se han rescatado.

Como se mencionó los episodios serán subidos en la plataforma de Spotify, y se promoverá su lanzamiento a través de mensajes y publicidad que será enviada a los estudiantes de campus de la USFQ de Galápagos a través de WhatsApp.

Papel de cada actor

Líderes Estudiantiles de Orientación (LEOs): Tanto el manual como el taller están dirigidos a los Líderes Estudiantiles de Orientación (LEOs) de la Extensión de Galápagos USFQ. Asimismo, estos LEOs serán responsables de llevar adelante el programa del podcast luego de los episodios piloto. Los LEOs constituyen un grupo de estudiantes de la USFQ que ejemplifican liderazgo al demostrar respeto, responsabilidad y afecto por la universidad y sus

valores. (Universidad San Francisco de Quito, 2024). En este sentido, los LEOs actuarán como voceros de la comunidad de Galápagos al difundir temas de salud sexual y reproductiva mediante el podcast con el fin de generar un impacto positivo y promover la psicoeducación tanto dentro de la extensión de la USFQ como en la población general de las islas.

Expertos: Los episodios piloto del podcast contarán con la participación de expertos en el tema, quienes serán contactados a través de la colaboración de la Organización Panamericana de la Salud. En los dos primeros episodios, se invitará a expertos con un profundo conocimiento sobre límites en las relaciones de pareja y placer sexual, respectivamente. Para los episodios subsiguientes, se recomienda igualmente la participación de una variedad de expertos cuya especialidad se alinee con el tema del episodio en cuestión.

Estudiantes: El lanzamiento del podcast, junto con sus episodios piloto, fue liderado por tres estudiantes de la carrera de psicología. Para ello, se llevó a cabo un proceso que incluyó la recopilación inicial de información, investigación bibliográfica y la creación de un manual detallado sobre cómo hacer podcasts exitosos, complementado con un taller impartido a los LEOs.

Cronograma

Tabla 2:

Cronograma de actividades

Actividad	Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo
Contacto con María Fernanda Almeida (psicóloga del Departamento de Consejería Psicológica Extensión USFQ Galápagos)					
Contacto con Aimeé Dubois (delegada de la OPS)					
Producción de panfleto promocional para grupos focales					
Levantamiento de información: grupo focal 1					
Levantamiento de información: grupo focal 2					

Tabulación de resultados del levantamiento de información					
Revisión bibliográfica					
Planteamiento objetivos generales y específicos					
Diseño manual					
Investigación del contenido					
Desarrollo del diseño y contenido del manual					
Diseño taller					
Coordinación con grupo de salud mental					
Implementación del taller y entrega manual					
Diseño episodios piloto					
Definición de temas y contenido					
Definición de portada y nombre del podcast					
Contacto expertos para la entrevista (Daniela Alvarado y Teresa Borja)					
Grabación					
Edición					
Distribución plataforma Spotify					
Lanzamiento episodio 1: "Olas de conciencia: navegando la importancia de establecer límites en relaciones sexuales".					
Lanzamiento episodio 2: "Olas de Conciencia: sumergiéndonos en la importancia del placer sexual".					
Creación de panfletos promocionales					

Sugerencias

Un factor que se debe tomar en cuenta es la frecuencia en la que se deberían publicar los episodios del podcast. Por temas de organización y tiempo, lo ideal es tener una estructura con un horario que puedan seguir los oyentes. Por esta razón, la recomendación es seguir un cronograma mensual; se publicará un episodio por mes. Algo importante es que los líderes del proyecto tomen en cuenta su disponibilidad para crear un cronograma que funcione para todo el equipo (Arias, 2023).

Otra recomendación para los estudiantes que liderarán el proyecto a futuro es que se creen páginas en redes sociales, donde se publiquen posts sobre el podcast y se promocionen los episodios que saldrán al aire, con el fin de dar un seguimiento y evaluar la interacción del público, a través de “likes”, comentarios y visitas.

Evaluación de resultados

Para evaluar si los episodios de podcast están teniendo éxito dentro de la población objetivo, recomendamos seguir los siguientes pasos:

1. Seguimiento de Métricas Cuantitativas: La gran ventaja de utilizar plataformas de alojamiento de podcasts es que por medio de esta herramienta se pueden analizar métricas como el número de descargas y el número de reproducciones de cada episodio. Otras métricas que se pueden analizar son el número de oyentes que regresan a la plataforma del podcast para escuchar más episodios, la duración promedio de escucha por episodio y el número de personas que se suscribieron al canal de podcast.
 - a) Dentro del seguimiento de métricas cuantitativas también se puede analizar el crecimiento de seguidores en redes sociales asociadas al podcast. Es muy importante el tener diferentes plataformas como Instagram, Facebook y X porque en estas cuentas también se puede evaluar la interacción y la participación de la audiencia con el podcast al analizar el número de “me gusta”, el número de personas que compartieron tu publicación y el número de comentarios que dejaron en tu foto.
2. Recolección de Retroalimentación Cualitativa: Otro método que ayudaría a los líderes a evaluar si se cumple con los objetivos del proyecto es mediante el análisis de los

comentarios y reseñas realizadas por la audiencia tanto en la plataforma de podcast como en sus redes sociales.

3. **Análisis de Datos y Reporte de Resultados:** Después de analizar toda la información recopilada, es muy importante identificar las tendencias y los patrones que existen con respecto a la interacción de la audiencia con el podcast y su contenido. Luego de correctamente identificar las tendencias, sugerimos realizar informes regulares donde se resuman los resultados más importantes para desarrollar recomendaciones sobre los aspectos que se deben modificar para mejorar el podcast y sus episodios.
4. **Mejora Continua:** Considerando los resultados obtenidos, se deben hacer cambios pertinentes en el contenido y en el formato del podcast para aumentar el impacto y la interacción con la audiencia. Se debe mantener un enfoque en el cual se utiliza y se incorpora continuamente.

CONCLUSIONES

Tras un levantamiento de información realizado con los estudiantes de la Extensión USFQ Galápagos, se identificó como una problemática central la falta de atención en educación sexual y reproductiva. Esta carencia ha tenido un impacto significativo en la incidencia de violencia sexual y de género, embarazos no deseados y enfermedades de transmisión sexual en la región insular.

Por este motivo, se planteó la iniciativa de un podcast que tiene como objetivo psicoeducar a la población sobre salud sexual y reproductiva en Galápagos para reducir estigmas. Debido a su amplio alcance y la posibilidad de crear un diseño de forma personalizada para la audiencia objetivo, este formato es ideal para cumplir con las metas propuestas.

Este proyecto busca contribuir al bienestar físico y psicológico de la población de Galápagos, abordando las problemáticas antes mencionadas. La importancia de esta iniciativa, tanto a nivel nacional como internacional, radica en la imperatividad de promover la educación sexual y conciencia sobre estos temas en la comunidad de Galápagos.

A lo largo del estudio se presentaron algunas limitaciones, una de las más significativas fue la escasez y falta de investigación, estudios, y datos actualizados sobre la población de Galápagos, además de estadísticas sobre las problemáticas que enfrenta la provincia con respecto a la salud sexual y reproductiva. Como consecuencia del tabú que rodea los temas de sexualidad, otro desafío que se presentó fue la cantidad de participantes dispuestos a colaborar. Debido a esto, y al límite de tiempo, solo se consiguieron 6 estudiantes para el primer grupo focal, y 4 para el segundo. Todos estos factores contribuyeron a que no se pueda hacer un análisis más profundo.

En cuanto a las recomendaciones, sería interesante realizar estudios comparativos con otras iniciativas similares en diferentes contextos para identificar las mejores prácticas en la educación sexual. Es fundamental tomar en cuenta, que la propuesta del podcast solo es un comienzo para abordar la problemática de falta de educación en salud sexual y reproductiva en Galápagos, por este motivo se recomienda implementar planes y proyectos educativos que van desde la prevención hasta la intervención.

Finalmente, se sugiere a los futuros líderes del podcast tomar en cuenta las cifras de interacción de la audiencia conforme avanza el proyecto, así como investigar a profundidad la efectividad a largo plazo de este podcast en la promoción de la salud sexual y reproductiva en Galápagos.

DECLARACIÓN DE AUTORÍA

Yo, Ana Francisca Mucarsel, en calidad de co-autor de este trabajo junto a Carolina Vásquez y Antonia Román, certifico lo siguiente:

- a. He realizado esta tesis y producto final de forma independiente, sin recurrir a fuentes no autorizadas ni haber plagiado ningún contenido incluido en este trabajo.
- b. Todas las fuentes utilizadas tanto en la tesis como en el producto final han sido debidamente declaradas en la sección bibliográfica.
- c. He tomado todas las precauciones razonables para garantizar que esta obra es original y que, según mi leal saber y entender, no infringe ninguna ley del Ecuador ni los derechos de autor u otros derechos de propiedad intelectual de terceros.
- d. He seguido y respetado el código de honor de la Universidad San Francisco de Quito al realizar este trabajo.
- e. Este trabajo no ha sido presentado previamente en ninguna otra institución académica.
- f. Declaro que no he utilizado el apoyo de ninguna plataforma de Inteligencia Artificial (IA) para la realización de este trabajo ().
- g. En el caso de haber utilizado el apoyo de alguna plataforma de Inteligencia Artificial (IA), especifico a continuación de qué manera se ha empleado:

Para la sección de Abstract se utilizó la herramienta de ChatGPT para traducir el resumen de español a inglés.

REFLEXIÓN PERSONAL

Al hacer este proyecto, encontramos que la población de Galápagos enfrenta un gran problema que gira en torno a la falta de psicoeducación sexual y reproductiva. Algo que me llamó mucho la atención es que, debido a este problema, en Galápagos, el 20.9% de las mujeres reportó que alguna vez fue víctima de violencia sexual (Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC), 2019). Esta es la razón por la que decidimos que el primer episodio del podcast sería sobre límites en relaciones sexuales.

Trabajar en equipo puede convertirse en un reto, pero afortunadamente, mis compañeras de tesis fueron excelentes. Formamos un grupo organizado, utilizamos constantemente comunicación y escucha activa. De esta manera logramos alcanzar las metas que nos habíamos propuesto al inicio. Este proyecto me ayudó a seguir desarrollando habilidades de trabajo en equipo, de escucha y comunicación activa.

Uno de los mayores desafíos que se presentaron para mí fue crear dos episodios piloto para el podcast. El investigar cómo usar las plataformas, softwares y herramientas para grabar y editar cada episodio, fue un gran reto. Así mismo, entender qué tono de voz usar fue difícil. Para mí, el hacer un proyecto tan grande, donde tengo que usar mi propia voz, para llamar la atención de una audiencia específica, parecía imposible, pues tenía la idea de que carezco de la habilidad para hacerlo. Sin embargo, encontré que sí puedo hacerlo, y que en la vida todo es un aprendizaje continuo.

El tema de salud sexual no era algo que yo había analizado mucho a lo largo de mi carrera de psicología, sin embargo, tras haber hecho este trabajo de tesis, me gustaría explorar esta opción a futuro con respecto a mi vida laboral. Considero que el problema que afronta la población de Galápagos con respecto a salud sexual y reproductiva, es algo global, y aunque espero que el podcast pueda aportar de forma positiva, me gustaría en el futuro trabajar en otros proyectos que ayuden a generar un cambio.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Arias, D. (2023). *Frecuencia ideal de un podcast: Guía completa para optimizar tu estrategia en 2024*. Naranja Media SAS. <https://naranjamedia.co/frecuencia-ideal-de-un-podcast/>
- Chachalo-Sandoval, M. G., Chacha-Ochoa, E. P., Herrera-Sánchez, S. A., & Zúñiga-Vinueza, E. V. (2022). Consecuencias socioeconómicas y sanitarias de los embarazos adolescentes en Ecuador en el período 2015-2021. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria De Ciencias De La Salud. Salud Y Vida*, 6(3), 222–233. <https://doi.org/10.35381/s.v.v6i3.2239>
- Dávalos, C., & Zaragocín, S. (2022). Island feminism meets feminist geopolitics: The spatial dynamics of gender-based violence in the Galapagos Islands. *Area*, 54(2), 313-321. <https://doi.org/10.1111/area.12783>
- De Peder, L. D., da Silva, C. M., Nascimento, B. L., Malizan, J. A., Madeira, H. S., Horvath, J. D., ... & Teixeira, J. J. V. (2020). Prevalence of sexually transmitted infections and risk factors among young people in a public health center in Brazil: A cross-sectional study. *Journal of pediatric and adolescent gynecology*, 33(4), 354-362. [doi:10.1016/j.jpag.2020.02.008](https://doi.org/10.1016/j.jpag.2020.02.008)
- Fondo de las Naciones Unidas para la infancia. (2020). *Consecuencias socioeconómicas del embarazo en la adolescencia en Ecuador*. <https://www.unicef.org/ecuador/media/5606/file/MILENA-Consecuencias-socioeconomicas-del-Embarazo-Adolescente-en-Ecuador.pdf>
- Fondo de Población de las Naciones Unidas. (2022). *Casi la mitad de todos los embarazos son no intencionales, una crisis mundial, afirma nuevo informe del UNFPA*. <https://www.unfpa.org/es/press/casi-la-mitad-de-todos-los-embarazos-son-no>

[intencionales-una-crisis-mundial-afirma-nuevo#:~:text=Cada%20a%C3%B1o%2C%20casi%20la%20mitad,en%20el%20mundo%20cada%20a%C3%B1o.](#)

Fondo de Población de las Naciones Unidas. (2023). *Yo No Discrimino*. UNFPA Ecuador.

<https://ecuador.unfpa.org/es/yo-no-discrimino>

Galápagos: Schubert Lombeida, presidente del Consejo de Gobierno, habla sobre sus desafíos. (2023). Plan V. <https://www.planv.com.ec/historias/entrevistas/galapagos-schubert-lombeida-presidente-del-consejo-gobierno-habla-sobre-sus#:~:text=Ante%20la%20falta%20de%20datos>

Gobierno de Galápagos. (2015). *Plan de Desarrollo Sustentable para el Archipiélago de Galápagos 2015-2020*. https://www.gobiernogalapagos.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2017/04/Plan-Galapagos-2015-2020_12.pdf

Gobierno de Galápagos. (2016). *Estudio sobre Planificación del Turismo Sostenible en Galápagos: El Caso de Isabela*. https://www.gobiernogalapagos.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2019/08/ESPTurismoSostenible_Wolfs_WWFEcuador.pdf

Gobierno de Galápagos. (2020). *Prevención de Violencias: Evento del 11 de junio de 2020*. https://www.gobiernogalapagos.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2020/06/Prevencion_violencias-evento_11_junio_2020.pdf

Gómez-Jaramillo, A. M., Ochoa, J., Hernandez, I., & Terán, E. (2022). Galapagos Islands, a Captive Territory with Unique Characteristics for Sexually Transmitted Diseases and Human Immunodeficiency Virus Infection. In *Water, Food and Human Health in the Galapagos, Ecuador: "A Little World Within Itself"* (pp. 229-242). Cham: Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-030-92411-9_14

- Gray, C. (2024). *How to Start a Podcast: Launch to Growth Made Simple for 2024*. The Podcast Host. <https://www.thepodcasthost.com/planning/how-to-start-a-podcast/#h-about-the-author>
- HHS Office of Population Affairs. (2019). *Health Care Education and Training (HCET)*. <https://opa.hhs.gov/grant-programs/teen-pregnancy-prevention-program/tpp-successful-strategies/health-care>
- Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC). (2015). *Análisis de Resultados del Censo de Población y Vivienda de Galápagos 2015*. https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Poblacion_y_Demografia/CPV_Galapagos_2015/Analisis_Galapagos%202015.pdf
- Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC). (2023). *Análisis de Indicadores Encuesta Nacional sobre Desnutrición Infantil – ENDI Galápagos*. https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/ENDI/Galapagos/2023/Octubre/Analisis_Indicadores_ENDI_R1_Gal.pdf
- Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC). (2019). *Encuesta nacional sobre relaciones familiares y violencia de género contra las mujeres*. https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Estadisticas_Sociales/Violencia_de_genero_2019/Boletin_Tecnico_ENVIGMU.pdf
- Iturralde, I. (2021). *Plan estratégico para prevenir y erradicar la violencia contra las mujeres en el Archipiélago de Galápagos 2021 a 2025*. Gobierno de Galápagos. https://www.gobiernogalapagos.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2021/05/Plan_Erradicacion_de_la_violencia.pdf

- Jahnke, J. R., Thompson, A. L., Archer, N. T., Bentley, M. E., Houck, K. M., Murgueitio Fuentes, M. F., & Ochoa, J. (2022). Health Across the First 1000 Days in the Galápagos Islands. In *Water, Food and Human Health in the Galapagos, Ecuador: "A Little World Within Itself"* (pp. 211-228). Cham: Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-030-92411-9_13
- Jaramillo, A. M. M. G., & Teran, E. (2020). 1533. Galapagos Islands: structuring of an HIV clinic in a captive territory. *Open Forum Infectious Diseases*, (7), S767-S767. <https://doi.org/10.1093/ofid/ofaa439.1713>
- Lira, L. R., Saltijeral-Méndez, M. T., Romero-Mendoza, M., Caballero-Gutiérrez, M. A., & Martínez-Vélez, N. A. (2001). Violencia sexual y problemas asociados en una muestra de usuarias de un centro de salud. *Salud Publica de Mexico*, 43(3). <https://doi.org/10.1590/s0036-36342001000300002>
- Lombó, C. (2021). Repercusiones del estigma en la calidad de vida de los adultos con VIH/SIDA: Una revisión sistemática. *MLS Psychology Research* 4 (1), 23-38. [doi: 10.33000/mlspr.v4i1.606](https://doi.org/10.33000/mlspr.v4i1.606).
- Mercado, M. L. M., Mercado, E. M. M., & Caicedo, M. G. M. (2020). Conocimientos y prácticas para prevención y detección de las infecciones de transmisión sexual en adolescentes. *Revista Cuatrimestral "Conecta Libertad"*, 4(1), 50-59. <http://revistaitsl.itslibertad.edu.ec/index.php/ITSL/article/view/125>
- Ministerio de Educación. (2019). *Guía metodológica prevención del embarazo en niñas y adolescentes* (1.a ed.). <https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2019/06/Guia-Prevencion-Embarazo.pdf>
- Ministerio de la Mujer y Derechos Humanos. (2020). *En Galápagos se socializó el Plan Nacional de Prevención y Erradicación de la Violencia contra las Mujeres*.

<https://www.derechoshumanos.gob.ec/en-galapagos-se-socializo-el-plan-nacional-de-prevencion-y-erradicacion-de-la-violencia-contras-las-mujeres/>

Ministerio de Salud Pública del Ecuador. (2017). *Ecuador: Informe país sobre la respuesta al sida*.

https://www.unaids.org/sites/default/files/country/documents/ECU_2017_countryreport.pdf

Ministerio de Salud Pública del Ecuador. (2018). *Política Intersectorial de Prevención del Embarazo en Niñas y Adolescentes*. [https://www.salud.gob.ec/wp-](https://www.salud.gob.ec/wp-content/uploads/2018/07/POL%C3%8DTICA-INTERSECTORIAL-DE-PREVENCI%C3%93N-DEL-EMBARAZO-EN-NI%C3%91AS-Y-ADOLESCENTES-para-registro-oficial.pdf)

[content/uploads/2018/07/POL%C3%8DTICA-INTERSECTORIAL-DE-PREVENCI%C3%93N-DEL-EMBARAZO-EN-NI%C3%91AS-Y-ADOLESCENTES-para-registro-oficial.pdf](https://www.salud.gob.ec/wp-content/uploads/2018/07/POL%C3%8DTICA-INTERSECTORIAL-DE-PREVENCI%C3%93N-DEL-EMBARAZO-EN-NI%C3%91AS-Y-ADOLESCENTES-para-registro-oficial.pdf)

Ministerio de Salud Pública del Ecuador. (2021). *Boletín Anual de VIH/sida Ecuador -2020*

Estrategia Nacional de VIH/sida-ITS. [https://www.salud.gob.ec/wp-](https://www.salud.gob.ec/wp-content/uploads/2021/06/Boletin-anual-VIH-Ecuador-2020.pdf)
[content/uploads/2021/06/Boletin-anual-VIH-Ecuador-2020.pdf](https://www.salud.gob.ec/wp-content/uploads/2021/06/Boletin-anual-VIH-Ecuador-2020.pdf)

Ministerio de Salud Pública. (2016). *Se presentó en Quito Campaña de Prevención de Embarazo en Niñas y Adolescentes para el Sistema Educativo*.

<https://www.salud.gob.ec/se-presento-en-quito-campana-de-prevencion-de-embarazo-en-ninas-y-adolescentes-para-el-sistema-educativo/>

Ministerio de Salud Pública. (2018). *Antecedentes – Política Intersectorial De Prevención Del Embarazo En Niñas y Adolescentes 2018-2025*.

<https://www.salud.gob.ec/antecedentes-politica-intersectorial-de-prevencion-del-embarazo-en-ninas-y-adolescentes-2018-2025/>

Ministerio de Salud Pública. (2018). *Plan Estratégico Nacional Multisectorial para la respuesta al virus de la inmunodeficiencia humana (VIH)/sida e infecciones de*

transmisión sexual (ITS). https://www.salud.gob.ec/wp-content/uploads/2019/05/PENM-VIH-2018-2022_MSP.pdf

Oficina del Alto Comisionado de las Naciones Unidas para los Derechos Humanos. (s.f.).

Sexual and Reproductive Health and Rights.

<https://www.ohchr.org/es/node/3447/sexual-and-reproductive-health-and-right>

ONU Consejo de Derechos Humanos. (2020a). *Informe del Relator Especial sobre el derecho*

de toda persona al disfrute del más alto nivel posible de salud física y mental.

A/HRC/44/48/ADD.1. <https://www.ohchr.org/es/documents/country-reports/visit-ecuador-report-special-rapporteur-right-everyone-enjoyment-highest>

ONU Consejo de Derechos Humanos. (2020b). *Visita al Ecuador - Informe de la Relatora*

Especial sobre la violencia contra la mujer, sus causas y consecuencias.

A/HRC/44/52/Add.2. <https://www.ohchr.org/es/documents/country-reports/visit-ecuador-report-special-rapporteur-violence-against-women-its-causes>

ONU Consejo de Derechos Humanos. (2021). *Los derechos en materia de salud sexual y*

reproductiva de las mujeres y las niñas en situaciones de crisis - Informe del Grupo de Trabajo sobre la cuestión de la discriminación contra las mujeres y las niñas.

A/HRC/47/38. <https://www.ohchr.org/es/documents/thematic-reports/womens-and-girls-sexual-and-reproductive-health-rights-crisis-report>

ONU Mujeres. (17 de septiembre de 2023). *Hechos y cifras: Poner fin a la violencia contra*

las mujeres. <https://www.unwomen.org/es/what-we-do/ending-violence-against-women/facts-and-figures>

ONU MUJERES. (2020). *Estudio situación del derecho a una vida libre de violencias contra*

las mujeres en el Archipiélago de Galápagos, específicamente Las Islas de Santa

Cruz e Isabela. <https://www.gobiernogalapagos.gob.ec/wp->

[content/uploads/downloads/2020/06/estudio_cualitativo_violencia_contra_lmuje...alapagos.pdf](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/sexually-transmitted-infections-(stis))

Organización Mundial de la Salud. (2023). *Infecciones de transmisión sexual*.

[https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/sexually-transmitted-infections-\(stis\)](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/sexually-transmitted-infections-(stis))

Ortiz-Prado, E., Simbaña, K., Gómez, L., Stewart-Ibarra, A. M., Scott, L., & Cevallos-Sierra, G. (2017). Abortion, an increasing public health concern in Ecuador, a 10-year population-based analysis. *Pragmatic and observational research*, 8(), 129-135. DOI: [10.2147/POR.S129464](https://doi.org/10.2147/POR.S129464)

Pan American Health Organization. (2022). *WHO issues new guidelines on abortion to help countries deliver lifesaving care*. <https://www.paho.org/en/news/9-3-2022-who-issues-new-guidelines-abortion-help-countries-deliver-lifesaving-care>

PNUD. (2023). *50 mujeres agricultoras de Galápagos, fortalecen capacidades bajo enfoque de género con la aplicación de la metodología de Botas Violeta*. <https://www.undp.org/es/ecuador/noticias/50-mujeres-agricultoras-de-galapagos-fortalecen-capacidades-bajo-enfoque-de-genero-con-la-aplicacion-de-la-metodologia-de-botas>

Quintero Paredes, P. P., Castillo Rocubert, N., Roba Lazo, B. D. C., Padrón González, O., & Hernández Hierrezuelo, M. E. (2012). Estrategia de intervención educativa para prevenir el embarazo en la adolescencia. *Revista de Ciencias Médicas de Pinar del Río*, 16(1), 132-145. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-31942012000100015&lng=es&tlng=es.

Rodríguez, A., Madero, J., López-Pulles, R., Romero, G. A., & González-Andrade, F. (2015). ¿Existen más infecciones de transmisión sexual en la provincia de Galápagos?, un análisis de los conocimientos, actitudes y prácticas de la sexualidad a nivel local. *Rev*

Fac Cien Med (Quito), (40), 1. 37 –51.

<https://www.fabriciogonzalezandrade.com/pdf/infectologia-microbiologia-molecular/2015-existen-mas-infecciones-de-transmision-sexual-en-la-provincia-de-galapagos.pdf>

Rodríguez, E. G. (2018). Implicaciones de la criminalización del aborto en Ecuador. *FORO, Revista de Derecho*, (29), 117-134. <https://doi.org/10.32719/26312484.2018.29.6>

Shewale, R. (2023). *Podcast Statistics In 2024 (Listeners, Growth & Trends)*. DemandSage. <https://www.demandsage.com/podcast-statistics>

SURKUNA. (2021). *Dossier de prensa: Resultados Monitoreo de Servicios de Salud Sexual y Salud Reproductiva*. <https://surkuna.org/wp-content/uploads/2021/03/Dossier-de-prensa-Resultados-Monitoreo-de-Servicios-de-Salud-Sexual-y-Salud-Reproductiva.pdf>

Unidad Judicial Multicompetente de San Cristóbal, Artículo 40, inciso 2. (19 de julio de 2022).

http://esacc.corteconstitucional.gob.ec/storage/api/v1/10_DWL_FL/e2NhcNBldGE6J3NvcnRlbycsIHV1aWQ6JzQ4YmNmNGZILTFkZDQtNGZjZi1iYzMzLTg4ZjkxMTkwZjU0MC5wZGYnfQ==

Universidad San Francisco de Quito. (2020). *Celebramos 32 años de fundación de la Universidad San Francisco de Quito*.

<https://noticias.usfq.edu.ec/2020/09/celebramos-32-anos-de-fundacion-de-la.html>

Universidad San Francisco de Quito. (2024). *Orientación e Integración a Estudiantes Nuevos*. <https://www.usfq.edu.ec/es/estudiantes/orientacion-e-integracion-a-estudiantes-nuevos>

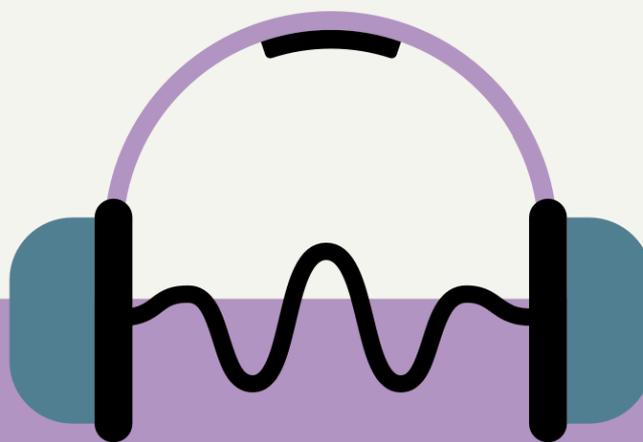
Universidad San Francisco de Quito. (2024a). *Colegio General*.

<https://www.usfq.edu.ec/es/colegio->

ANEXO A: MANUAL

Link del manual en Canva: <https://bit.ly/MSSYR>

SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA
EN GALÁPAGOS



¿CÓMO CREAR
UN PODCAST
EXITOSO?

Realizado por: Antonia Román, Carolina
Vásquez y Francisca Mucarsel

Supervisado por: Dra. Valeria Troya

Universidad San Francisco de Quito



W O I D I N I

01	Introducción	1
02	Planificación y preparación	2
03	Equipamiento y software necesario	4
04	Creación de contenido de calidad	6
05	Producción y edición	11
06	Publicación y distribución	17
07	Arte y nombre del podcast	19
08	Promoción y marketing	20
09	Mantenimiento y mejora continua	21
10	Posibles desafíos y oportunidades	23
11	Recursos adicionales	25

1

INTRODUCCIÓN

¡Empezar un podcast puede ser algo agobiante, pero no estás solo! Aquí vas a tener una guía de todo lo que necesitas saber para crear un podcast exitoso.

Esta es una guía práctica donde encontrarás herramientas, consejos, técnicas e información relevante para crear un podcast que ayude a enfrentar los problemas relacionados con temas de salud sexual y reproductiva de las Islas Galápagos.



Primero lo primero: ¿Qué es un podcast?

Un podcast es un medio digital que puede ser en formato de episodios de audio o video. Los podcasts se relacionan con una temática específica.

504 MILLONES

de personas a nivel global escuchan podcasts en la actualidad.

El **30%** de personas en Latinoamérica escuchan podcasts.

¡Un podcast puede tener un gran alcance y ser una herramienta útil para generar impacto!



EL 50% DE PERSONAS QUE ESCUCHAN PODCASTS TIENEN ENTRE 14 Y 34 AÑOS.

(Shewale, 2024)

2

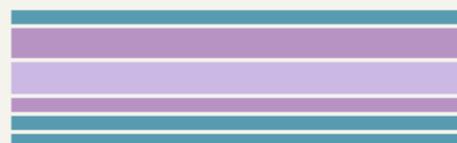
PLANIFICACIÓN Y PREPARACIÓN

Empieza definiendo el concepto de tu podcast. Guíate con las respuestas a estas preguntas:

- ¿Por qué quieres hacer un podcast?
- ¿De qué se va a tratar tu podcast?
- ¿El tema es lo suficientemente específico?
- ¿A quién va dirigido tu podcast?
- ¿Por qué las personas deberían escuchar tu podcast?

¿Qué formatos de podcast hay?

Existen múltiples formatos para un podcast:



¿Qué formato usar?



Tip: Te recomendamos que utilices un formato híbrido.

Esto quiere decir que se combinan estilos, como de entrevista y educacional o co-hosting y educacional para que así puedas brindar un episodio más integral.

Puedes discutir casualmente con tu co-host sobre un tema particular o también pueden incluir la participación de un agente externo como un experto en alguna especialidad específica.

Para hacer un podcast siguiendo un formato de entrevista puedes iniciar con una introducción como co-host y posteriormente introduces a tu invitado especial. Puedes realizar preguntas abiertas para dirigir el podcast, así como comentar para elaborar el conversatorio.

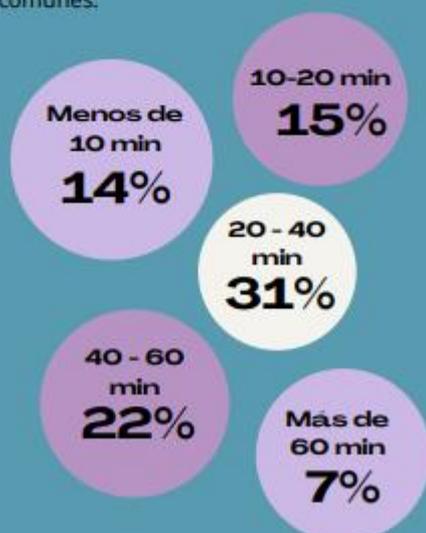
(Buzzsprout, 2024; Intuit Mailchimp, s/f)

3



DURACION DE CADA EPISODIO

Los episodio deberían durar justo lo necesario, ni más ni menos. La duración de los episodios varía según el formato y el contenido del mismo. A continuación la duración de los episodios más comunes.



Para este podcast recomendamos que sea de 40 min aproximadamente.

FRECUENCIA PARA LANZAR CADA EPISODIO

La frecuencia con la que se lanzan los episodios varía de acuerdo a cuánto tiempo le vayas a dedicar, depende de si lo haces como parte de un trabajo a tiempo completo o más como pasa tiempo.

El **39%** de podcast publican un nuevo episodio cada **7 a 14 días**.

Un porcentaje menor de podcasters (**17%**) publican entre los **15 y 29 días**.



TIP: te recomendamos que los episodios de este podcast se publiquen **mensualmente** debido al tiempo que demanda hacer cada uno de estos.

NEW EPISODE

(Buzzsprout, 2024)

EQUIPAMIENTO Y SOFTWARE NECESARIO

Para crear un podcast exitoso es importante contar con un conjunto de herramientas y softwares que son esenciales para garantizar un proceso adecuado.

MICRÓFONOS Y AURICULARES

La fidelidad de tu audio y la experiencia auditiva de tus oyentes va de la mano con el equipo de calidad que uses para grabar los episodios.

Es recomendable que uses micrófonos para tener una buena calidad de audio, y auriculares para proporcionarte aislamiento acústico y monitorear el audio.



¿No tienes acceso a un micrófono?

Si no tienes acceso a un buen micrófono, muchos audífonos tienen uno incorporado.



Es recomendable que busques espacios donde no haya sonidos externos para que el audio no se vea perjudicado.



Tip: Si tienes invitados, dales estas recomendaciones.

5

MEDIOS DE GRABACIÓN Y EDICIÓN DE AUDIO



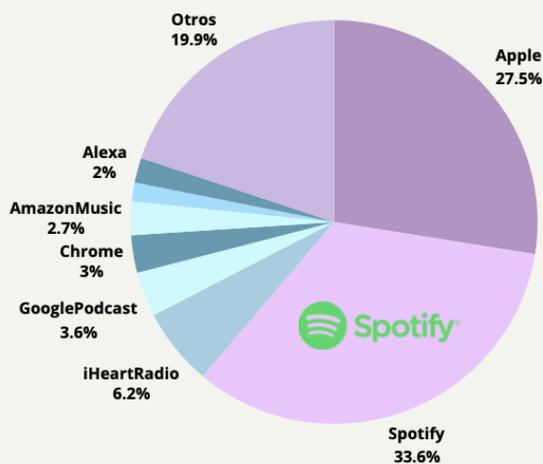
Tip: para grabar un episodio, donde participen varias personas, puedes usar Riverside.



Riverside te provee de un archivo de audio con buena calidad después de grabar.

Para editar tus episodios, agregando sonidos, música y recortando archivos de audio, te recomendamos utilizar Riverside.

Esta herramienta te permite subir tus episodios directamente a Spotify.



APLICACIÓN DE STREAMING

Para este podcast de salud sexual y reproductiva en Galápagos, la aplicación de streaming que se utilizará es Spotify.

Spotify es el servicio de streaming más popular con respecto a podcasts.

(Shewale, 2024)

6

CREACIÓN DE CONTENIDO DE CALIDAD

En esta sección se proporcionarán las temáticas que recomendamos a los líderes al momento de desarrollar contenido relevante y de calidad para los diferentes episodios del podcast. El contenido propuesto se obtuvo a partir de un levantamiento de información a través de grupos focales que se realizó con estudiantes de la Extensión USFQ Galápagos.

Para los siguientes episodios a realizar se recomienda tomar en cuenta el siguiente contenido:

- Enfermedades de transmisión sexual.
- Métodos anticonceptivos.
- Violencia sexual.
- Embarazos no deseados.
- Relaciones sexuales saludables.
- Orgasmo.
- Disfunción sexual.
- Placer sexual.
- Límites entre parejas.
- Pornografía.

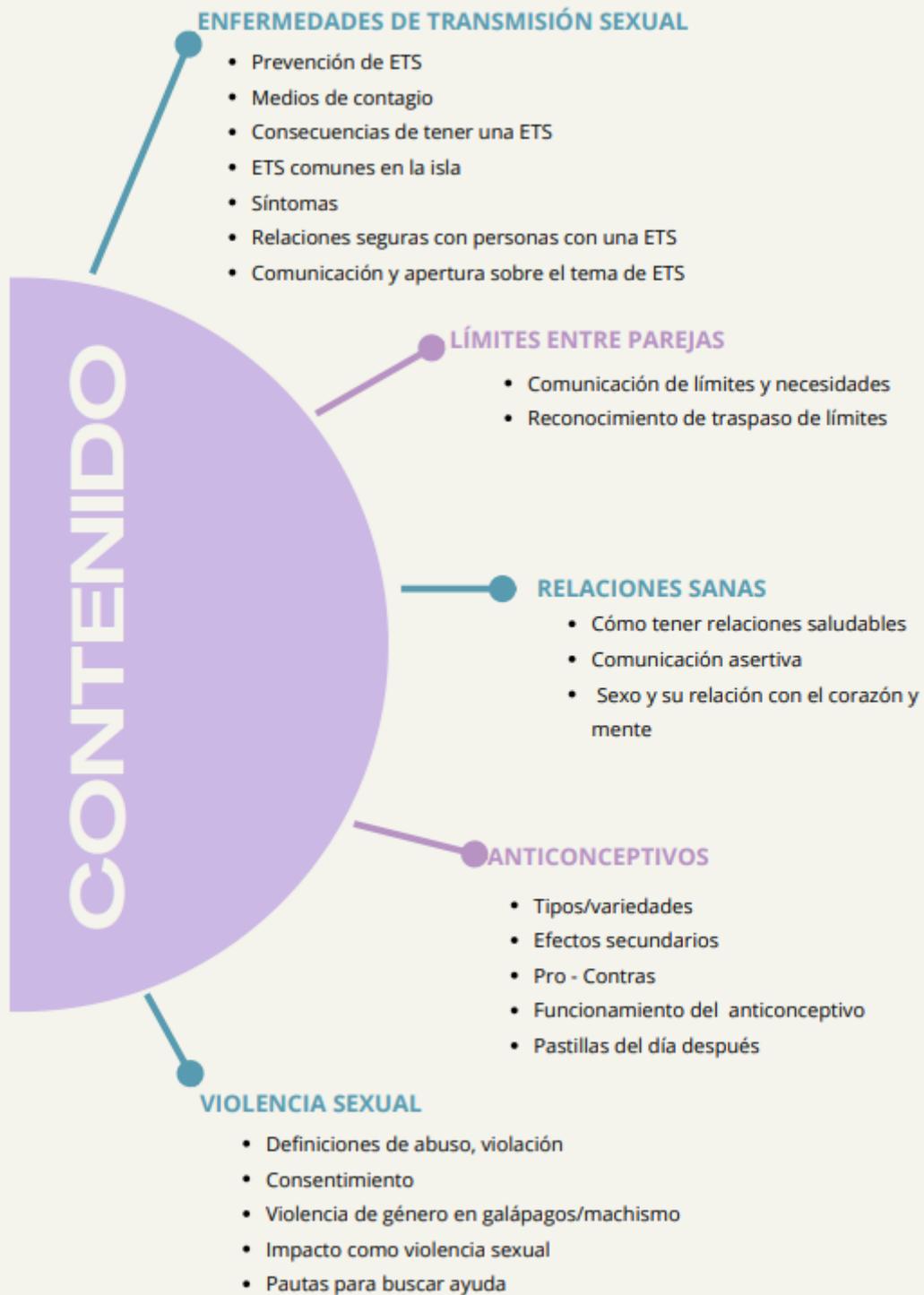


Cabe mencionar que se puede profundizar en los temas ya tratados en los pilotos. Es decir, se puede hablar de límites de parejas desde otra perspectiva, o hacer un episodio de testimonios o de la realidad de las mujeres de Galápagos.

A continuación se proporcionan los temas que sugerimos antes y detallamos elementos por cada uno. Cada una de las temáticas mencionadas no son necesariamente un episodio, por el contrario, se pueden realizar varios episodios que cubran subtemas de placer sexual, por ejemplo, uno enfocado en las diferencias entre hombre y mujeres, y otro sobre zonas específicas de placer.

Conforme avanzan con los episodios es posible que surjan nuevos temas y nuevas áreas de interés para tratar, así mismo no tengan miedo de investigar o preguntar a gente qué más les gustaría escuchar.

7



8



TONO DE VOZ

Para que un podcast sea exitoso, no es solo importante el contenido de este, también se debe tomar en cuenta el tono y la forma de hablar en los episodios.

Importancia del tono de voz

El tono de voz es fundamental para conectar con tu audiencia y transmitir tu personalidad. El tono adecuado transmitirá si eres interesante, sincero y confiable.

Búsqueda de inspiración



Tip: Toma notas sobre las impresiones generales del tono y trabaja a partir de ellas en lugar de intentar copiar la voz de los podcasters.

Tonos apropiados para diferentes géneros de podcast

Ajusta tu tono según el género de tu podcast.



Tip: Un tono íntimo puede ser más apropiado para un podcast de sexualidad.

Conoce a tu audiencia

Definir tu audiencia es crucial para determinar el tono adecuado. Tu tono debe adaptarse a las expectativas y preferencias de tu audiencia.

Conoce tu nivel de experiencia y conocimiento

Tu nivel de experiencia y conocimiento sobre el tema influirá en el tono de tu podcast. Si estás aprendiendo junto con tus oyentes, un tono informal y de exploración puede ser apropiado.

Consejos prácticos para encontrar tu tono ideal

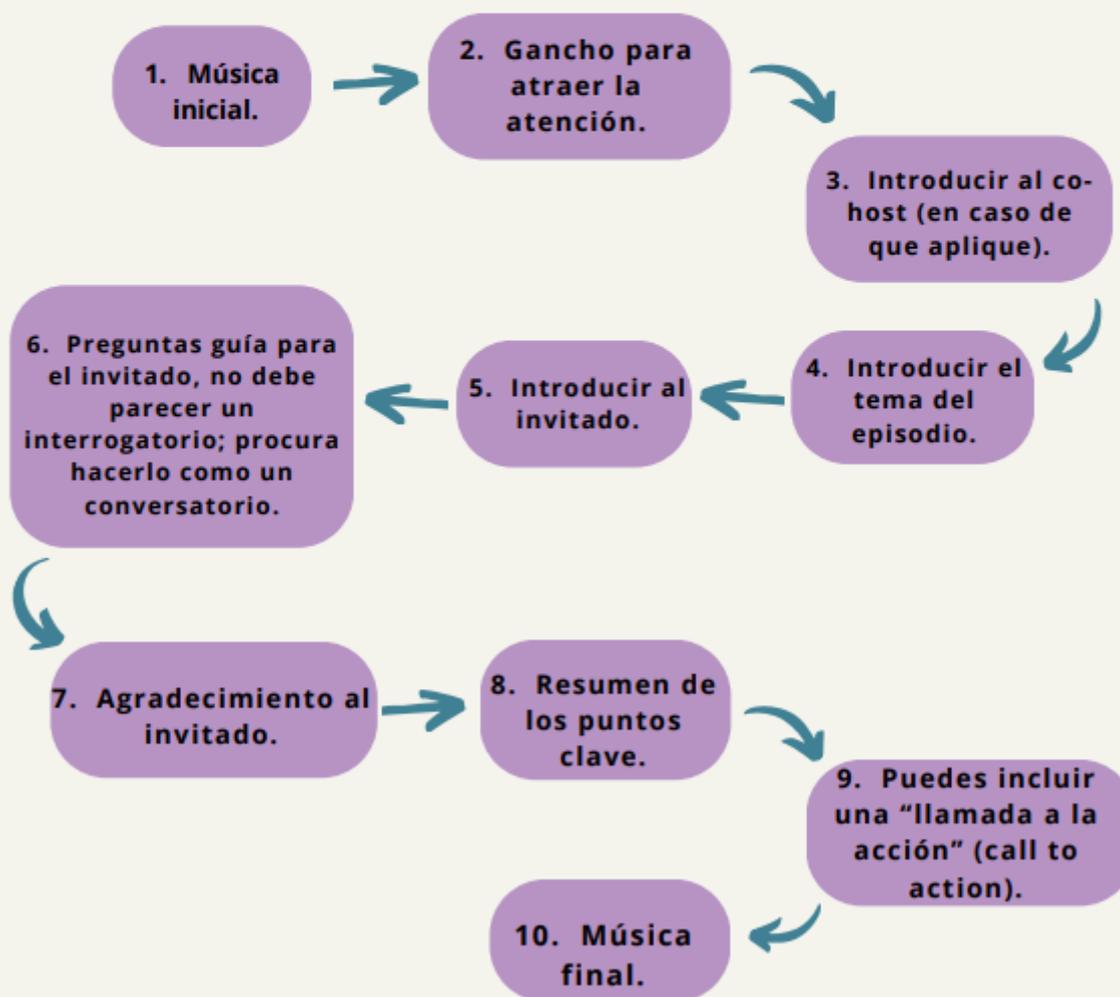
Graba y escucha tus propios episodios para evaluar tu tono. Sé auténtico y elimina palabras innecesarias.

ESQUEMA

Es muy común que los podcasters principiantes al inicio divaguen con los temas o se pierdan un poco en el foco del episodio. Por este motivo, antes de grabar debes hacer un **bosquejo o un esquema** de lo que vas a decir, y si vas a grabar con uno o más co-host deben realizarlo juntos o compartirse sus borradores de lo que pretenden decir.

No tiene que ser como tal un guión, podrían ser solo **oraciones de referencia o preguntas guía** para que no se pierdan y que el episodio sea fluido.

Para el caso de un podcast en formato de entrevista puedes estructurar el tema del episodio de la siguiente manera:



(O'Connell, 2022; Riverside, 2024)



PRODUCCIÓN Y EDICIÓN



Dado que la plataforma de streaming que sugerimos es Spotify, aquí incluimos el paso a paso para crear tu cuenta de Podcast, editar y publicar los episodios.

1

CREA UNA CUENTA NUEVA DE OUTLOOK”

Crea una cuenta de outlook propia para tu canal de podcast.

1. Busca en google “crear cuenta de outlook”.

2. Selecciona el recuadro que dice “**Crear cuenta gratuita**” y empieza.

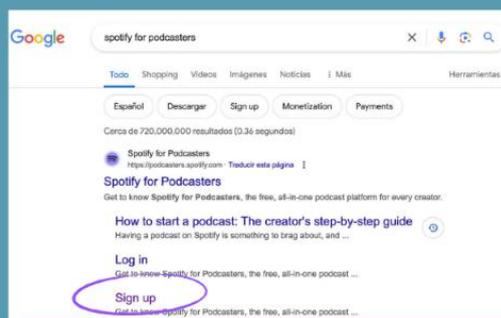


2

INGRESA A LA PÁGINA DE “SPOTIFY FOR PODCASTERS”

1. Busca en google “**Spotify for Podcasters**”.

2. Ingresa en la parte que se desglosa “**Sign up**”.



12

3 CREA UNA CUENTA DE SPOTIFY

Inicia sesión

1. Entra en Google y busca "Spotify for podcasters".

2. Selecciona "Sign up".

3. Ingresa con el correo de Outlook creado anteriormente.



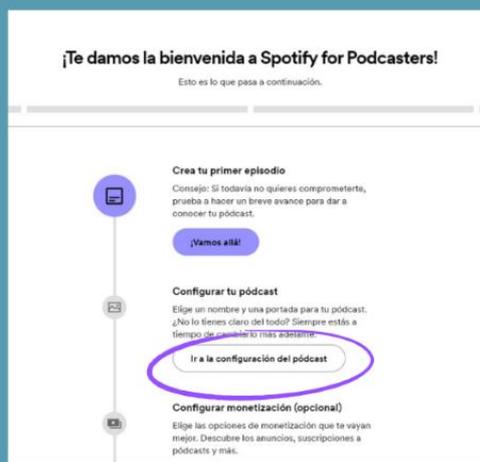
4 DAR PERMISO A SPOTIFY PARA QUE SE CONECTE COMO ANCHOR

1. Para ingresar a tu cuenta del Podcast debes dar permiso seleccionando "Continuar a la aplicación".



5 CONFIGURA TU PODCAST

1. Listo ahora para personalizar tu cuenta selecciona "Ir a configuración del podcast".



13

6

COMPLETA LA INFORMACIÓN DE CONFIGURACIÓN

Considera que debes tener previamente definido el nombre del podcast.

El nombre del autor va a aparecer en la plataforma, de modo que puedes poner tu nombre propio o crear un nombre como representación.

Configurar tu podcast

Antes de que podamos distribuir tu podcast a otras plataformas de audio, es necesario que completes la siguiente información (podrás cambiarla más tarde).

Nombre del podcast
Clas de conciencia hablando de salud sexual y reproductiva en Galápagos 72 / 100

Descripción del podcast
En el podcast "Clas de Conciencia: Hablando de salud sexual y reproductiva en Galápagos", nos sumergimos en conversaciones abiertas y educativas sobre temas de interés. Con la ayuda de expertos en el área, exploramos nuevas perspectivas, todo con el objetivo de educar y derribar estigmas. ¿Únete a nosotros para aprender y hablar sin reservas sobre salud sexual y reproductiva en Galápagos? 352 / 1000

Autor/a
The host, creator, or organization name as it should appear on podcast listening platforms.
Lideros estudiantiles 22 / 100

Categoría de podcast
Sexualidad

Idioma del podcast
Español (Ecuador)

Continuar

7

ELIGE LA PORTADA DE TU PODCAST

NOTA: Debes tener previamente guardado el diseño de la portada.

1. Selecciona **"Subir una imagen"** y sube la portada del podcast.



¡PUEDES EMPEZAR A CREAR Y EDITAR TUS EPISODIOS!

Anda a la sección de **"Episodios"** y comienza a crear.



14

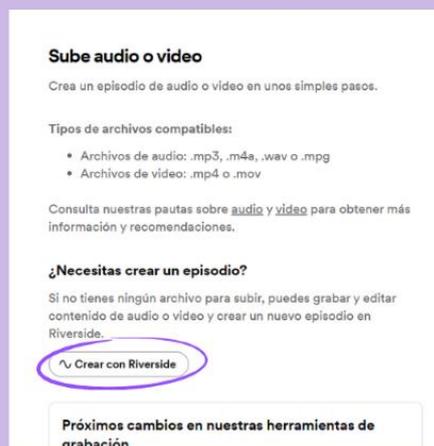
Aquí te dejamos los pasos a seguir para grabar y editar un episodio de podcast. Para grabar el episodio puedes utilizar una herramienta como zoom o crear el contenido directamente desde Riverside, aplicación con la cual editaremos el episodio.

1

ABRE SPOTIFY FOR PODCASTERS

Ingresa con el usuario de la cuenta de Spotify.

1. Busca en google "Spotify for Podcasters".
2. Ingresa a tu cuenta.
3. Pon "Crear Episodio".
4. Aplasta la opción "Crear con Riverside".



2

APLASTA "¡VAMOS!"

Lee lo que dice el texto.

Cuando estés listo para los siguientes pasos, aplasta el botón de color lila que dice "¡Vamos!" .



3

ELIGE "RECORD EPISODE"

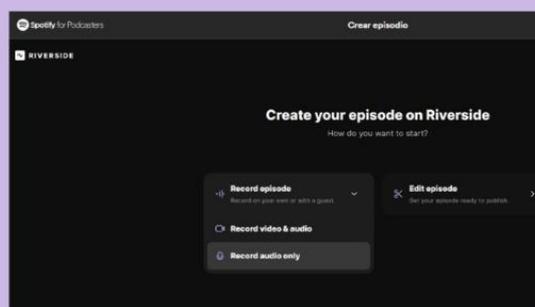
Graba tu episodio directamente desde spotify.

Aquí decidirás si prefieres grabar con video y audio, o si prefieres grabar únicamente con audio.

Si quieres sólo grabar audio selecciona "Record audio only".



Tip: Si prefieres grabar por otro medio, puedes editar tu audio aplastando "Edit Episode".



15

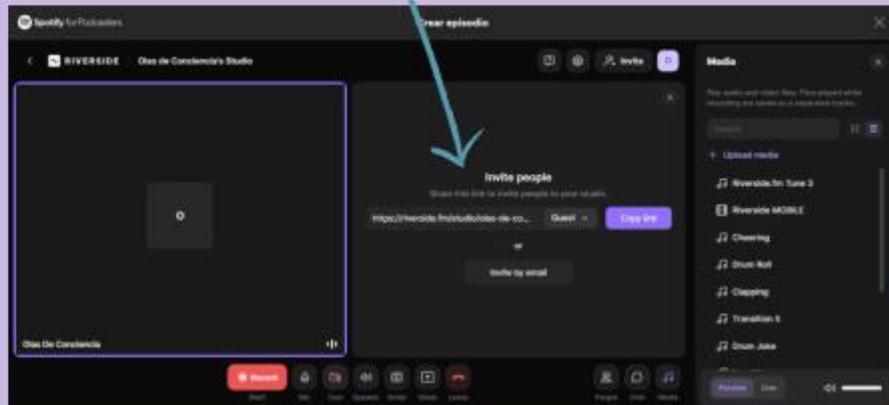
4

INICIA TU GRABACIÓN

En esta sección tienes múltiples herramientas.



Tip: Si tienes invitados en tu podcast puedes utilizar el link que está en la mitad de la pantalla o mandar vía correo electrónico la invitación.



En la barra inferior tienes las principales herramientas:

- Con el botón rojo de "Record" inicias la grabación, y lo mismo para finalizar.
- Con el botón de teléfono que dice "Leave" sales de la llamada.
- Puedes prender y apagar tu micrófono y cámara.
- Puedes insertar tu guión donde dice "Script".
- Puedes compartir pantalla.

Donde dice "Media" puedes seleccionar audios, o subir archivos desde tu computador, que puedes reproducir al grabar para añadir efectos de sonido, música y otros archivos.



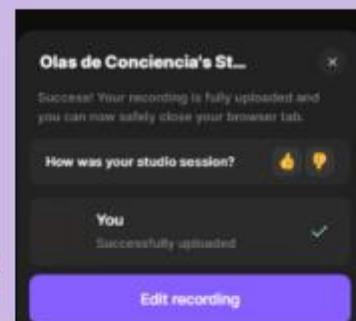
Aquí también puedes manejar el volumen de las reproducciones.

5

FINALIZA TU GRABACIÓN

Es momento de editar.

Cuando te salga que tu grabación ha sido subida exitosamente, el siguiente paso es aplastar el botón "Edit recording".



16

EDICIÓN



6

EDITA TU GRABACIÓN

Aquí podrás hacer los cambios y recortes necesarios para tu podcast.

Aquí puedes quitar las pausas.

Aquí puedes deshacer o USAR CTRL+Z.

Con este botón puedes exportar tu archivo.

En esta parte puedes ver el texto de la conversación, y corregir, agregar o eliminar partes. Para hacerlo, da click en la palabra o seleccionar la oración.

- Puedes mejorar el audio de cualquier persona en "Tracks".
- También puedes poner subtítulos en "Captions".
- Puedes agregar oraciones en "Text"

Aplastando el botón con el signo +, tendrás la opción de elegir o subir clips desde el ordenador.

Si quieres dividir o cortar clips, aplastas la opción "Split", y seleccionas con la línea lo que quieres dividir.

Si quieres eliminar alguna parte, has click en ese segmento y aplasta el botón con el basurero.

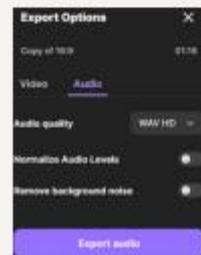
Aquí puedes aumentar o disminuir el tamaño del archivo.

7

EXPORTA TU ARCHIVO

Selecciona el botón "Exportar".

- Cuando hayas terminado de editar selecciona el botón "Exportar" que está en la esquina derecha superior.
- Luego presiona "Audio" y "Export audio".



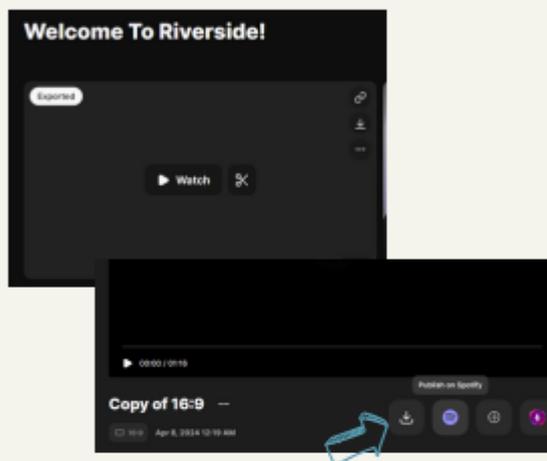
17

PUBLICACIÓN Y DISTRIBUCIÓN

1

AQUÍ VERÁS TU ARCHIVO

1. Aplasta "Watch"
2. Pon "publish on Spotify"



2

APLASTA "CONFIRMAR"

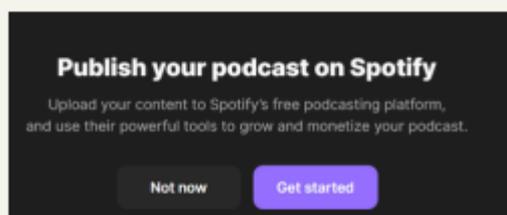
Aquí fíjate que el episodio se publicará en la cuenta de "Olas de conciencia: Hablando de salud sexual y reproductiva en Galápagos".



3

APLASTA "GET STARTED"

De esta forma te dirigirás a la página de Spotify.



18

Estos son los siguientes pasos que debes seguir para subir finalmente tu episodio.

1

COMPLETA LA INFORMACIÓN DE "DETALLES"

Ingresa la información de publicación.

1. Escribe el título y la descripción del episodio, verifica que no tenga errores ortográficos.
2. Selecciona si quieres publicarlo ese momento o programar.
3. Selecciona si el contenido es explícito o no. Es probable que algunos de las temáticas de salud sexual sean explícitos.

2

COMPLETA LA SECCIÓN DE "INTERACCIONES"

En esta sección puedes jugar con el tipo de interacción que quisieras tener de tus oyentes.

1. Puedes crea una sección de preguntas y respuestas para interactuar. Las preguntas puedes editar dando clic en el **lápiz** o de lo contrario eliminar la pregunta con el **basurero**.
2. Puedes añadir una encuesta dando click en "+", ahí te aparecerá un cuadro para que completes la pregunta y las opciones de respuesta.

3

REVISY PUBLICA

Verifica que esté correcta la información de publicación y da click al botón "Publicar".

Toma en cuenta que, una vez seleccionado el botón de "**Publicar**", los episodios nuevos pueden tardar hasta 24 horas en reflejarse en la plataforma hasta pasar los procesos de revisión.

19

ARTE Y NOMBRE DEL PODCAST

La imagen de portada que hemos elegido para el podcast es esta:



Para crearla utilizamos CoPilot.

NOMBRE DEL PODCAST

El podcast se llama: **Olas de conciencia: hablando de salud sexual y reproductiva en Galápagos.**



Tip: Te recomendamos que para los nombres de los episodios utilices **“Olas de conciencia” y agregues el tema a tratar.**

Ejemplo:

“Olas de conciencia: navegando la importancia del placer”.

PROMOCIÓN Y MARKETING

Para promocionar el podcast de forma efectiva y generar una amplia audiencia existen algunas estrategias útiles que pueden ayudarte.

Palabras clave

En el momento de crear un título para tus episodios del podcast utiliza palabras clave.

Por ejemplo, si un episodio va a ser del tema *pros y contras de usar pastillas anticonceptivas*, utiliza la una de estas palabras clave. En este caso puede ser algo como:

"Olas de Consciencia: explorando los anticonceptivos".



Tip: En la descripción de tus episodios, no olvides usar palabras clave.

Esto optimizará las búsquedas de tus episodios.

Ayuda a que la audiencia objetivo encuentre este podcast de manera rápida y fácil al momento de buscar temas relacionados con salud sexual y reproductiva en las islas Galápagos.

Promociona tu podcast



Tip: utiliza redes sociales para promocionar tu podcast.

Crea una cuenta en Instagram y Tik Tok, y publica videos, "reels" y fotos.



Subir cortos del episodio del podcast que se publicará en el futuro e imágenes y contenido sobre el pódcast, puede ser muy útil para atraer nuevos oyentes.

¡Aprovecha a tus invitados!



Tip: Pídeles a los invitados que participen en tus episodios que te ayuden a promocionarlos en sus redes o páginas. De esta forma, tu podcast tendrá más alcance con tu audiencia.

MANTENIMIENTO Y MEJORA CONTINUA...

Diferentes plataformas de alojamiento te darán información relevante con respecto a cada uno de tus episodios. En el caso de que decidan seguir nuestra recomendación de utilizar la plataforma de **"Spotify for Podcasters"** recibirán las siguientes métricas después de lanzar sus primeros episodios:

DESCRIPCIÓN GENERAL:

- El # total de reproducciones y descargas de tu podcast.
- El # promedio de reproducciones por episodio.
- El # de oyentes que descargaron o reprodujeron uno de tus episodios en los últimos 7 días.
- El # de usuarios que siguen tu podcast.

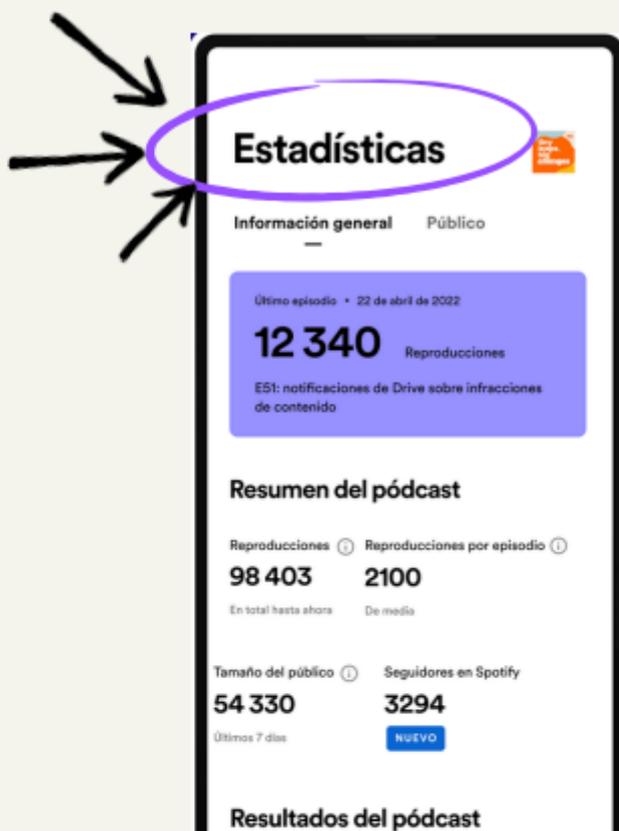
CLASIFICACIONES DEL EPISODIO:

- Estas estadísticas te ayudan a entender cuál es el contenido que más resuena con la audiencia.
 - Compara y contrasta el tiempo de reproducción promedio entre episodios.

AUDIENCIA:

- Te muestra la ubicación geográfica donde se encuentran tus oyentes.
 - El % de oyentes totales que pertenece a una región en específico.
- El género y edad de tus oyentes.

(Spotify for Podcasters, s/f)



IMPORTANTE:

Para tener acceso a toda esta información solo debes dar click en la parte de "Estadísticas" dentro de Spotify For Podcasters para observar y analizar todas las métricas mencionadas en la página anterior.

POSIBLES DESAFÍOS Y OPORTUNIDADES

OPORTUNIDADES

01

- Van a generar un **impacto** extremadamente positivo en su comunidad con respecto al tema de **salud sexual y reproductiva**.
- Crecimiento de la audiencia: siguiendo todas estas recomendaciones, su podcast puede empezar a ganar bastante **popularidad**, lo que significa que más adelante podrían pensar en **monetizar** su proyecto.
- Autoridad y credibilidad: Con un podcast bien producido y con contenido de calidad, ustedes se pueden convertir en **líderes** jóvenes dentro de las Islas y hasta **mundialmente** ya que las personas los pueden escuchar desde cualquier parte del mundo.

DESAFÍOS

02

- La creación continua de contenido llamativo y relevante para la audiencia no es fácil, pero es bastante **gratificante**.
- La consistencia en la publicación puede ser difícil tomando en consideración que existen otras responsabilidades como el trabajo, el estudio y la vida social.
- Competencia en el mercado: Actualmente existen millones de podcasts relacionados al tema de salud sexual y reproductiva. Existe saturación en el mercado, **SIN EMBARGO**, ustedes van a hacer el primer podcast con esta temática enfocado específicamente en la población de Galápagos.
- Aprender a grabar y a editar de manera efectiva al principio puede ser intimidante, pero con nuestras sugerencias ustedes van a tener las bases para empezar producir sus primeros episodios.



¿CÓMO ENFRENTAR LOS DESAFÍOS?

03

- **Planificación y organización:** Tener un plan realista y claro de las cosas por hacer. Tener un calendario de publicación para lanzamiento de episodios. **Tomar en consideración que la sugerencia que nosotros dimos fue de subir un episodio cada 14 días.**
 - Esto quiere decir que en esas dos semanas tienen que planificar el desarrollo del contenido para el siguiente episodio.
- **Investigación de mercado:** constantemente estudiar y conocer cada vez más a su población objetivo. Esto lo pueden hacer a través de las estadísticas que les proporcionarán las plataformas de hosting como Spotify for Podcasters.
- **Mejorar habilidades:** Ver tutoriales adicionales de cómo editar audios, escuchar podcasts que traten el tema de salud sexual y reproductiva, invertir en cursos sobre cómo hablar en público, etc.
- **Interactuar con la audiencia:** Hablar con el público ayuda mucho a comprender sus necesidades y preferencias.

RECURSOS ADICIONALES

PODCASTS Y EPISODIOS DE INTERÉS

SEXO EN TU OÍDO

Episodio de podcast

¿Seducción o acoso? Acciones que no deberían normalizarse en una relación | Sexo en tu oído

Descripción del episodio

En este episodio hablamos sobre algunas de esas acciones directas o sutiles que pueden resultar incómodas, rayar en el acoso y violentar a hombres y mujeres. El equipo de periodistas de EL TIEMPO junto al sexólogo Ezequiel López Peralta en esta ocasión invitan a una reflexión sobre lo importante del respeto en la cama y las relaciones humanas.

SE REGALAN DUDAS



Episodio de podcast

24. Orgasmos y sexualidad plena | Mayra Isel

Descripción del episodio

En el capítulo de hoy hablamos de sexo y el placer, y todas las dudas que tenemos al rededor de este tema. Quisimos entender cómo vivir una sexualidad plena y placentera. Educarnos mejor de temas como la masturbación femenina, los orgasmos y algunos mitos que rondan por ahí. Creemos que todos tanto hombres como mujeres deberíamos escucharlo y sobre todo hablarlo entre nosotros sin tabúes.

SEXUALIDAD SIN MISTERIOS

Episodio de podcast

Pastillas anticonceptivas y bajo deseo sexual - Ginecóloga Juana Orrego

Encontrar un(a) ginecólog@ que no esté "casado" con las pastillas anticonceptivas es una verdadera odisea... y no es que esté mal usarlas, ni satanizarlas, pero la realidad es que hay muchas otras formas de control natal que no tienen hormonas y que podrían funcionar muy bien para este fin; por eso cuando me encontré con Juana en mi vida fue como una luz, llevaba rato viendo una constante en la consulta y era el bajo deseo sexual asociado al uso de pastillas anticonceptivas.

Y aunque habrá estudios que dicen lo contrario, la práctica de ella y la mía dicen que la relación es mas grande de lo que parece y por eso decidimos abordar en este episodio este tema y que recursos no hormonales tendríamos a nuestro alcance.

RECURSOS ADICIONALES

ENLACES QUE PODRÍAN AYUDARLES EN LA CREACIÓN DE UN
PODCAST EXITOSO

1. CÓMO EMPEZAR UN PODCAST: LA GUÍA PASO A PASO PARA CREADORES

<https://podcasters.spotify.com/resources/learn/how-to/start-a-podcast>

2. HOW TO START A PODCAST: COMPLETE STEP BY STEP GUIDE FOR 2024

<https://www.buzzsprout.com/blog/how-to-start-a-podcast>

<https://riverside.fm/blog/how-to-start-a-podcast#setup-podcast-equipment>

3. EQUIPOS DE PODCASTS: GUÍA PARA CREADORES

<https://podcasters.spotify.com/resources/learn/grow/podcast-equipment-guide>

4. RIVERSIDE PARA HACER UNA PRUEBA DE EDICIÓN

<https://podcasters.spotify.com/resources/learn/grow/podcast-equipment-guide>

5. PODCASTS EDITING: HOW TO DO IT IN 10 STEPS (COMPLETE TUTORIAL)

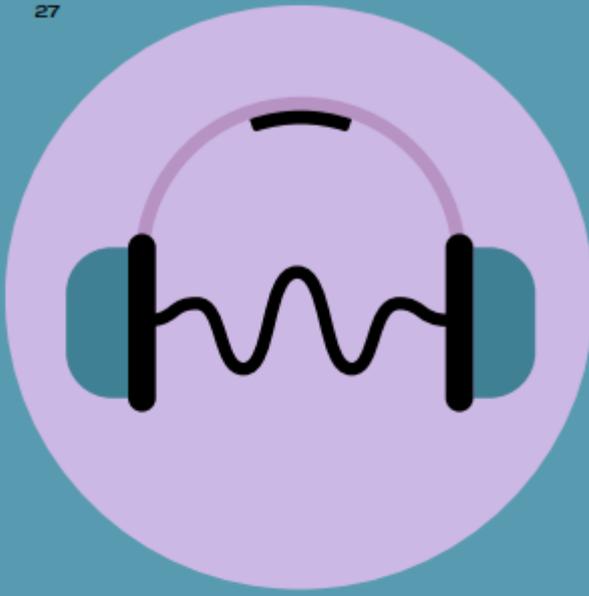
<https://riverside.fm/blog/podcast-editing>

6. PODCASTS STATISTICS 2024

<https://www.demandsage.com/podcast-statistics/>



27



FUENTES

Buzzsprout. (2024, 1 enero). How to Start a Podcast: Complete Step-by-Step Guide [2024]. https://www.buzzsprout.com/blog/how-to-start-a-podcast?gad_source=1&gclid=CjwKCAjw7-SvBhB6EiwAwYdCAWe4lt9OwxQBFiuLDV_jQEUO1lu3tDZVNkifVW4DWAcly24i2-ujORoC8e4QAvD_BwE#podcast-format

Cómo entender las estadísticas de tu podcast. (n.d.). Spotify for Podcasters. Retrieved April 15, 2024, from <https://support.spotify.com/ar/podcasters/article/understanding-your-podcast-analytics/#>

Mailchimp. (s. f.). What Is a Podcast and How Does it Work? <https://mailchimp.com/resources/what-is-a-podcast/>

O'Connell, K. (2024, 8 abril). The right tone of voice to connect with your podcast audience. Descript. <https://www.descript.com/blog/article/the-right-tone-of-voice-to-connect-with-your-podcast-audience>

Riverside. (s. f.). Podcast Structure: How to Easily Create One + Templates to Try. <https://riverside.fm/blog/podcast-structure>

Rodríguez, P. (2023). Cómo promocionar los episodios de un podcast - Mumbler.io. Mumbler. https://mumbler.io/es/blog/como-promocionar-tu-podcast/#Stories_Reels_y_Tiktok

Shewale, R. (2024, 25 marzo). Podcast Statistics 2024 (Listeners, Growth & Trends). DemandSage. <https://www.demandsage.com/podcast-statistics/#:-:text=The%20number%20of%20Podcast%20Listeners,and%20504.9%20million%20by%202024>

ANEXO B: EPISODIOS PILOTO

Link de Spotify episodio 1: “Olas de conciencia: navegando la importancia de establecer límites en relaciones sexuales”:

<https://open.spotify.com/episode/67gExEdR3k8dBpxBYLuYk0?si=5Yi7QdBFQ1i5WnAe5p9guw>

Link de Spotify de episodio 2: “Olas de conciencias: sumergiéndonos en la importancia del placer sexual”:

https://open.spotify.com/episode/6EAnRCBfnS6SBuZyzFZc1y?si=S7CG3rsBSZqLl9hTkanF_g

ANEXO C: PANFLETOS

LANZAMIENTO DEL PRIMER EPISODIO

“Olas de conciencia: navegando la importancia de establecer límites en relaciones sexuales”



¡No te lo pierdas!

Disponible en:  Spotify®

USFQ **35** años

Para escuchar el episodio

<https://spoti.fi/4a0JoPJ>



LANZAMIENTO DEL SEGUNDO EPISODIO

“Olas de conciencia:
sumergiéndonos en la
importancia
del placer
sexual”

¡No te lo pierdas!

Disponible en:



Para escuchar el episodio

<https://bit.ly/SSYR>

ANEXO D: DIAPOSITIVAS DEL TALLER

Link del manual en Canva:

https://www.canva.com/design/DAGDpwpPObM/qD8zhhe9336odUqhEIDetg/edit?utm_content=DAGDpwpPObM&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton



¿Cómo crear un podcast exitoso?

Salud mental y salud sexual y reproductiva

Antonia Román
Carolina Vásquez
Francisca Mucarsel
Milena Peralta
Andrés Carrillo
Freddy Rodríguez



Rompe hielos

¿Verdad o mentira?

Índice

	Levantamiento de información		Estructura y formato		Medios de grabación y edición	
1	2	3	4	5	6	7
Introducción		Planificación y preparación		Equipamiento y software		Aplicación de streaming

	Publicación y distribución		Promoción y difusión		Consideraciones éticas y legales	
8	9	10	11	12	13	14
Producción y edición		Artes del podcast		Desafíos y oportunidades		Recursos adicionales

Problemática

Falta de psicoeducación:

Salud sexual y reproductiva



Estigmas sociales y familiares:

Salud mental



Introducción

¿Qué es un podcast?

Un podcast es un medio digital que puede ser en formato de episodios de audio o video.

504 millones de personas escuchan podcasts a nivel mundial

El **30%** de personas en Latinoamérica escuchan podcasts



50%

EL 50% DE PERSONAS QUE ESCUCHAN PODCASTS TIENEN ENTRE 14 Y 34 AÑOS.

Cómo se hace un levantamiento de información

- Grupos Focales



- Hablar de diferentes temas



- Entrevistas



Levantamiento de información

Salud Mental



Grupos focales, dos de 3 personas y uno de 2 personas.



Temas:

- Salud mental
- Concientización sobre la salud mental
- Acceso y calidad de la terapia
- Manejo de conductas y emociones

Subtemas:

- Impacto del ambiente hostil en la universidad
- Estigmas y estereotipos asociados a la salud mental
- Mitos y realidades sobre la terapia
- Estrés académico

Levantamiento de información

Salud sexual y reproductiva

2

Grupos focales, uno de 6 y otro de 4 personas.



Temáticas de salud sexual y reproductiva:

- Parejas sexuales
- Anticonceptivos
- Disfunción sexual
- ETS
- Autoconocimiento sexual
- Planificación familiar

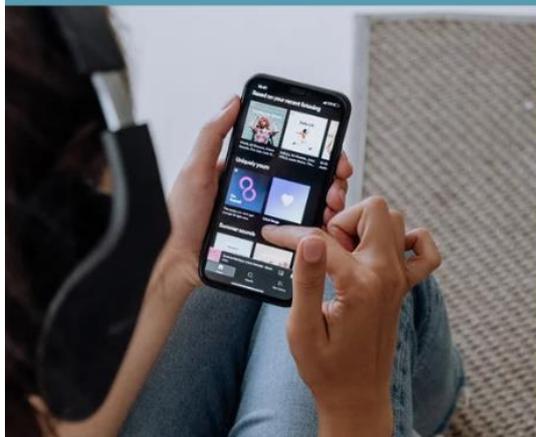
Extra:

- Embarazos no deseados
- Violencia sexual y de género
- Abortos
- Pornografía
- Orgasmo

Conversemos



Planificación y preparación



Para empezar, contesta estas preguntas.
¡Te servirán como una aguja!

- ¿Por qué quieres hacer un podcast?
- ¿De qué se va a tratar tu podcast?
- ¿El tema es lo suficientemente específico?
- ¿A quién va dirigido tu podcast?
- ¿Por qué las personas deberían escuchar tu podcast?

Estructura y formato

- **Duración recomendada de los episodios**

- **Secciones**

1. Introducción
2. Saludo
3. Conceptos básicos
4. Conversación
5. Conclusiones
6. Cierre

- **Estilo y tono**

- Variedad de formatos
- Combina storytelling con entrevistas.
- Objetivo



Equipamiento y software necesario

Para crear un podcast exitoso es importante contar con un conjunto de herramientas y softwares que son esenciales para garantizar un proceso adecuado.

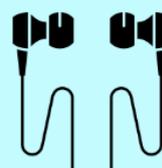


Tip: usar micrófonos para tener una buena calidad de audio y auriculares para proporcionar aislamiento acústico



¿No tienes acceso a un micrófono?

Si no tienes acceso a un buen micrófono, muchos audífonos tienen uno incorporado.



Medios de grabación y edición



Tip: para grabar un episodio, donde participen varias personas, puedes usar Riverside o Zoom.



 RIVERSIDE

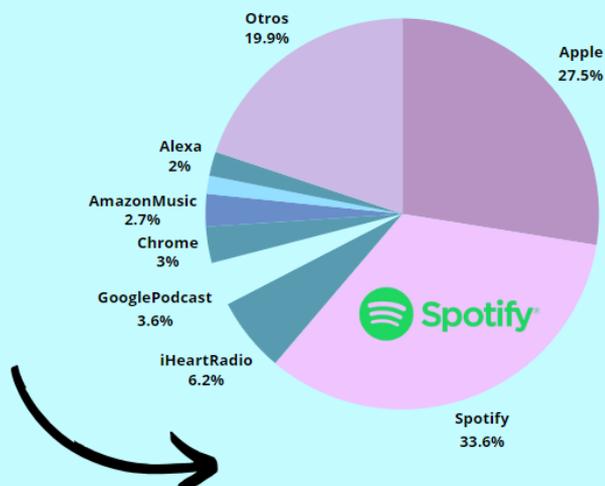


- También funciona muy bien para editar tus episodios, agregando sonidos, música y recortando archivos de audio.
- Esta herramienta te permite subir tus episodios directamente a Spotify.

Aplicación de streaming

Para este podcast de salud sexual y reproductiva en Galápagos, la aplicación de streaming que se utilizará es Spotify.

Spotify es el servicio de streaming más popular con respecto a podcasts.



Producción y edición

1



Creando una cuenta

Encontramos que es gratis.

Creamos una cuenta en Spotify for Podcasters.

2



Grabando

- Definimos el tema.
- Buscamos un profesional que participe.
- ¡Grabamos el episodio!

3



Editando

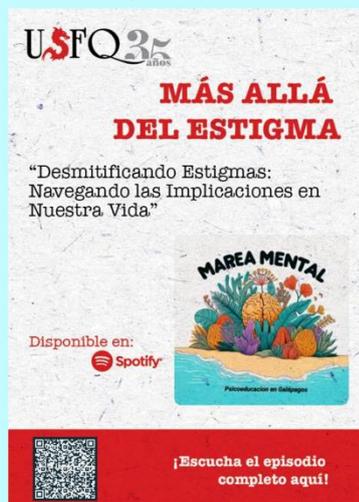
- Utilizamos Daylight.
- Buscamos música llamativa.

Yyyy.... manos a la obra.

Publicación y distribución

Publicamos a través de Spotify.

Y creamos panfletos para promocionar los episodios.



ARTE DEL PODCAST



NOMBRE DEL PODCAST

El podcast se llama: **Olas de conciencia: hablando de salud sexual y reproductiva en Galápagos.**

Tip: Te recomendamos que para los nombres de los episodios utilices **“Olas de conciencia”** y **agregues el tema a tratar.**

Ejemplo: “Olas de conciencia: navegando la importancia del placer”.

Primer episodio



Olas de conciencia: navegando la importancia de establecer límites en relaciones sexuales.

<https://spoti.fi/4a0JoPJ>

Arte del podcast



Nombre del podcast

- El podcast se llama **“Marea Mental, Psicoeducación en Galápagos”**.
- Se recomienda que al iniciar el episodio se una el nombre del podcast, en este caso **“Marea Mental”** con el nombre del episodio.
- Por ejemplo, Bienvenidos a **“Marea Mental”**, el episodio de hoy titulado **“Susurros Mentales”**



Primer episodio

- El primer episodio se llama “Más allá del estigma”.
- <https://open.spotify.com/episode/75JG bDXQliE6oPiAwTu2u8?si=dd0bfcc411014713>

PROMOCIÓN Y DIFUSIÓN



Estrategias de marketing

- Creación de redes sociales
- Tiktok
- Instagram

Interacción con la audiencia/fidelización

- Programa de newsletter
- Contenido adicional

Métricas de seguimiento

- Métricas clave: en
 - Comentarios en TikTok / Instagram
 - Reproducciones de los episodios
- Objetivo de seguidores activos
 - Comparacion de métricas

Desafíos y oportunidades

Oportunidades → Desafíos → ¿Cómo enfrentarlos?



Consideraciones éticas y legales

Derechos de autor y uso de materiales

- Consideraciones previas a la grabación
- Uso de plataformas
- Protección legal del podcast

Responsabilidad profesional

- Claridad en la información
- Objetivo del podcast



Ejemplos de podcasts

SEXO EN TU OÍDO

Episodio de podcast
¿Seducción o acoso? Acciones que no deberían normalizarse en una relación | Sexo en tu oído

Descripción del episodio

En este episodio hablamos sobre algunas de esas acciones directas o sutiles que pueden resultar incómodas, rayar en el acoso y violentar a hombres y mujeres. El equipo de periodistas de EL TIEMPO junto al sexólogo Ezequiel López Peralta en esta ocasión invitan a una reflexión sobre lo importante del respeto en la cama y las relaciones humanas.

SE REGALAN DUDAS

Episodio de podcast
24. Orgasmos y sexualidad plena | Mayra Isel

Descripción del episodio

En el capítulo de hoy hablamos de sexo y el placer, y todas las dudas que tenemos al rededor de este tema. Queremos entender cómo vivir una sexualidad plena y placentera. Educarnos mejor de temas como la masturbación femenina, los orgasmos y algunos mitos que rondan por ahí. Creemos que todos tanto hombres como mujeres deberíamos escucharlo y sobre todo hablarlo entre nosotros sin tabúes.

SEXUALIDAD SIN MISTERIOS

Episodio de podcast
Pastillas anticonceptivas y bajo deseo sexual - Ginecóloga Juana Orrego

Encontrar un(a) ginecóloga que no esté "casado" con las pastillas anticonceptivas es una verdadera odisea, y no es que esté mal usarlas, ni satanizarlas, pero la realidad es que hay muchas otras formas de control natal que no tienen hormonas y que podrían funcionar muy bien para este fin; por eso cuando me encontré con Juana en mi vida fue como una luz, llevaba rato viendo una constante en la consulta y era el bajo deseo sexual asociado al uso de pastillas anticonceptivas.

Y aunque habrá estudios que dicen lo contrario, la práctica de ella y la mía dicen que la relación es más grande de lo que parece y por eso decidimos abordar en este episodio este tema y que recursos no hormonales tendríamos a nuestro alcance.

Recursos adicionales

1. CÓMO EMPEZAR UN PODCAST: LA GUÍA PASO A PASO PARA CREADORES

<https://podcasters.spotify.com/resources/learn/how-to-start-a-podcast>

2. HOW TO START A PODCAST: COMPLETE STEP BY STEP GUIDE FOR 2024

<https://www.buzzsprout.com/blog/how-to-start-a-podcast>
<https://riverside.fm/blog/how-to-start-a-podcast#setup-podcast-equipment>

3. EQUIPOS DE PODCASTS: GUÍA PARA CREADORES

<https://podcasters.spotify.com/resources/learn/grow/podcast-equipment-guide>

4. RIVERSIDE PARA HACER UNA PRUEBA DE EDICIÓN

<https://podcasters.spotify.com/resources/learn/grow/podcast-equipment-guide>

5. PODCASTS EDITING: HOW TO DO IT IN 10 STEPS (COMPLETE TUTORIAL)

<https://riverside.fm/blog/podcast-editing>

6. PODCASTS STATISTICS 2024

<https://www.demandsage.com/podcast-statistics/>

1. QUÉ ES UN PODCAST Y PORQUE SON IMPORTANTES

<https://www.rtv.gov.co/noticia/que-es-un-podcast>

2. QUÉ ES AUDACITY?

<https://instatruco.com/que-es-audacity-todo-lo-que-debes-saber-y-como-editar-audios-usando-la-plataforma/>

3. PODCAST PARA GESTIONAR TUS EMOCIONES

<https://www.womenshealthmag.com/es/salud-bienestar/a35692661/podcast-esenciales-salud-mental/>

4. LA PSICOEDUCACIÓN

<https://www.redalyc.org/journal/1800/180068641002/html/>

5. NÚMEROS DE SUCRIPTORES EN AMÉRICA LATINA

<https://es.statista.com/estadisticas/1224699/suscriptores-premium-america-latina-spotify/>

Conversemos



Muchas Gracias



Proyecto Integrador USFQ
Psicología