



UNIVERSITAT  
POLITÈCNICA  
DE VALÈNCIA



UNIVERSITAT POLITÈCNICA DE VALÈNCIA

Escola Politècnica Superior de Gandia

Procés de creació del pòdcast de divulgació "Dones en joc"

Treball Fi de Màster

Màster Universitari en Postproducció Digital

AUTOR/A: Añón Bonastre, María

Tutor/a: Sanchis Rico, Juan Manuel

CURS ACADÈMIC: 2022/2023

## RESUM

En l'actualitat, el pòdcast està experimentant un moment de creixement imparable a nivell mundial i en Espanya el 42,5% de la població ja consumeix pòdcasts a diari, la qual cosa el converteix en una font d'informació i d'entreteniment cada vegada més popular. Amb aquestes dades resulta crucial conèixer el creixement i investigar com ha anat evolucionant aquesta plataforma d'àudio digital, així com analitzar els factors que han contribuït a la seua creixent audiència.

Aquest treball es centra en el procés de creació d'un pòdcast de divulgació anomenat *Dones en joc*. Amb aquesta finalitat s'ha realitzat un capítol pilot centrat en l'esport femení mitjançant una entrevista a dues esportistes femenines. Abans de realitzar-lo ha sigut necessari conèixer a fons el context del pòdcast, les plataformes de distribució, la divulgació cultural i alguns referents.

Després, el procés de creació consta de totes les fases necessàries per a la creació d'aquest primer episodi, com ara la preproducció, la producció, la postproducció, el disseny de la imatge gràfica i la posterior distribució en plataformes d'àudio.

### Paraules clau

Pòdcast; esport femení; igualtat de gènere; transmèdia, postproducció.

## **ABSTRACT**

Nowadays podcasts are undergoing a process of unstoppable growth throughout the world. In Spain, 42.5% of the population listens to podcasts every day-- thus becoming a source of information and entertainment increasingly popular. With these data in mind, it is essential to understand its growth and how this digital audio platform has evolved through the years, as well as analysing the factors that have contributed to the surge in its audience numbers.

This paper focuses on the process of creating a dissemination podcast called "Dones en joc". For this purpose, a pilot chapter was released which focuses on women's sports-- including an interview to two sportswomen. Before doing so, it was necessary to thoroughly understand the podcast's context, distribution platforms, cultural dissemination, and some referents.

After that, the creational process consisted of all the necessary phases for the creation of this first chapter, as pre-production, production, post-production, the graphic image's design, and the later distribution in audio platforms.

## **Keywords**

Podcasts; women's sports; gender equality; transmit; post-production

## Índex

<b>1.</b>	<b><i>Introducció</i></b> .....	<b>1</b>
1.1.	Justificació.....	1
1.2.	Objectius .....	1
1.3.	Metodologia .....	2
1.4.	Estructura del TFM.....	3
<b>2.</b>	<b><i>Context</i></b> .....	<b>4</b>
2.1.	El terme pòdcast.....	4
2.2.	Relació del pòdcast amb les xarxes socials i plataformes de distribució 10	
2.3.	El pòdcast com a mètode de divulgació .....	14
2.4.	Referents en el món del pòdcast .....	17
<b>3.</b>	<b><i>Desenvolupament del capítol</i></b> .....	<b>19</b>
3.1.	<b>Preproducció</b> .....	<b>19</b>
3.1.1.	Com va sorgir la idea de Dones en joc .....	19
3.1.2.	Buscant referents .....	22
3.1.3.	Elecció dels temes dels capítols i periodicitat del pòdcast .....	25
3.1.4.	Guió i escaleta del capítol pilot .....	27
3.2.	<b>Producció</b> .....	<b>29</b>
3.3.	<b>Postproducció</b> .....	<b>30</b>
3.3.1.	Neteja dels àudios.....	30
3.3.2.	Sessió de mescla. ....	32
3.3.3.	Musica i diàlegs.....	35
3.3.4.	Masterització. ....	37
3.4.	<b>Imatge gràfica</b> .....	<b>38</b>
3.5.	<b>Distribució</b> .....	<b>41</b>
<b>4.</b>	<b><i>Conclusions</i></b> .....	<b>44</b>
4.1.	Discussió del resultat i possibles millores.....	45
<b>4.</b>	<b><i>Agraïments</i></b> .....	<b>47</b>
<b>5.</b>	<b><i>Referències bibliogràfiques</i></b> .....	<b>49</b>
<b>7.</b>	<b><i>Annexes</i></b> .....	<b>51</b>
7.1.	Annex I.....	51
7.2.	Annex II.....	56

## Índex de il·lustracions

Il·lustració 1. Logotip del pòdcast "Ellas juegan" .....	17
Il·lustració 2. Logotip del pòdcast "Mujeres al deporte" .....	17
Il·lustració 3. Logotip del pòdcast "Mujeres que corren" .....	18
Il·lustració 4. Logotip del pòdcast "Femenino Singular" .....	18
Il·lustració 5. Moment de la gravació del pòdcast.....	29
Il·lustració 6. Exemple de neteja d'espets de llavis en la gravació	30
Il·lustració 7. Exemple de captació de soroll.....	31
Il·lustració 8. Exemple de reducció de soroll per procés .....	31
Il·lustració 9. Exemple d'equalitzador de pas per banda.....	32
Il·lustració 10. Exemple d'efecte de dinàmica funcionant (en verd) ...	33
Il·lustració 11. Exemple d'efecte de dinàmica apagat (en roig) .....	33
Il·lustració 12. Exemple d'equalitzador paramètric limitador .....	34
Il·lustració 13. Exemple de cancel·lador de reverberació.....	34
Il·lustració 14. Portada del pòdcast Dones en joc.....	40
Il·lustració 16. Captura de la creació del programa en iVoox.....	41

## **Índex de taules**

Taula 1. Escaleta del capítol pilot de Dones en joc .....	28
---	----

## **1. Introducció**

### **1.1. Justificació**

El pòdcast ha experimentat una notable evolució en els últims anys, convertint-se en una forma d'entreteniment i font d'informació cada vegada més popular. En aquest context, resulta rellevant investigar i comprendre com ha evolucionat aquesta plataforma d'àudio digital, així com analitzar els factors que han contribuït a la seua creixent audiència.

En aquest treball es manifesta el desig de crear un pòdcast propi on la temàtica principal que s'aborda és l'esport femení, un tema cada vegada més present i al qual cal donar-li la importància que mereix, en un món on el pòdcast està cada vegada més present entre la població i s'ha assentat en la rutina i quotidianitat.

### **1.2. Objectius**

L'objectiu principal d'aquest treball de final de màster és la creació d'un pòdcast divulgatiu anomenat "*Dones en joc*", treballant les diferents fases necessàries per a tindre un resultat òptim, com ara la preproducció, la producció, la postproducció i la distribució entre les principals plataformes divulgatives i xarxes socials.

Junt amb aquest objectiu principal també n'hi ha d'altres secundaris, com recalcar la importància de l'esport femení en la societat actual. Es pretén examinar les barreres i desafiaments als quals les dones s'enfronten en l'àmbit esportiu, així com ressaltar els èxits i els avanços assolits. A través d'aquest pòdcast es busca donar veu a les històries i experiències de les esportistes femenines i contribuir així a la seua visibilitat i reconeixement.

D'altra banda, el treball també vol explorar el paper del pòdcast com a ferramenta de divulgació. En aquest estudi s'investigarà el creixement i la

influència del pòdcast com a eina de comunicació cada vegada més present en la societat. S'analitzarà com el pòdcast s'ha convertit en una forma de difusió efectiva per abordar temes rellevants i com ha permès arribar a un públic més ampli i divers.

Finalment, també s'aprofundirà en analitzar diferents pòdcasts que aborden l'esport femení amb l'objectiu d'identificar les bones pràctiques i elements exitosos en la seua producció i difusió.

En definitiva, aquest treball de fi de màster s'enfoca en el pòdcast de l'esport femení com a ferramenta poderosa per a donar veu a les esportistes i promoure la igualtat de gènere en l'àmbit esportiu. Amb els objectius mencionats es busca crear consciència, inspirar a l'audiència i contribuir a un canvi positiu en la percepció i participació de l'esport femení en la societat.

### **1.3. Metodologia**

El present treball es desenvolupa seguint una metodologia que consta de dos fases principals: una fase d'investigació basada en documentació i cerca d'informació sobre el món del pòdcast i una fase pràctica en la qual s'apliquen els coneixements adquirits per a la creació i difusió d'un pòdcast sobre l'esport femení, on s'inclou la realització d'entrevistes a dues esportistes femenines.

En la primera fase es du a terme una investigació i recopilació de informació sobre el món del pòdcast i, més específicament, sobre els pòdcasts relacionats amb l'esport femení.

En la segona fase s'identifiquen i analitzen diferents pòdcasts que aborden el tema de l'esport femení i s'agafen com a referents per a comprendre les millors pràctiques quant a format, contingut, estil d'entrevistes i enfocament temàtic. S'examinen aspectes com l'estructura del



programa, la qualitat de producció, la participació de l'audiència i les estratègies de promoció utilitzades.

L'última fase, que correspon a la creació del pòdcast, es divideix en tres, la idea del pòdcast, on es realitza una *brainstorming* i planificació per a definir el concepte del pòdcast sobre l'esport femení. S'estableixen uns objectius, un públic objectiu i la tonalitat i estil de comunicació. En la següent, la producció de l'episodi, es du a terme una elaboració del guió, la gravació de les entrevistes a les dues esportistes seleccionades i l'edició de l'àudio i millora de la qualitat d'aquest. Per últim, la distribució i promoció. En aquesta última fase, una vegada finalitzada la producció de l'episodi, es procedeix a distribuir-lo en plataformes de pòdcast populars com *Spotify*.

En definitiva, la metodologia utilitzada en aquest treball ha permès dur a terme una investigació sobre el món del pòdcast i l'esport femení, així com aplicar els coneixements adquirits en la creació i producció del pòdcast. El resultat final és un pòdcast de qualitat centrat en l'esport femení, que contribueix a donar veu a les esportistes i promoure la igualtat de gènere en l'àmbit esportiu.

#### **1.4. Estructura del TFM**

Aquest treball s'estructura en 4 apartats. Un primer apartat introductor on es presenten els objectius i la metodologia seguida. Un segon apartat on es fa una investigació del món del pòdcast i la seua relació amb les xarxes socials i plataformes de distribució, s'analitza els referents relacionats amb la temàtica de l'esport femení i uns quants programes del mateix tema. Un tercer apartat, on es descriuen els passos seguits per a la creació del primer capítol de la sèrie *Dones en joc* i es duen a terme totes les fases necessàries, com ara la preproducció, la producció i la postproducció i la seua posterior distribució en les xarxes socials i principals plataformes de divulgació. Finalment s'analitza el resultat i es valoren els possibles canvis i millores a dur a terme.

## 2. Context

### 2.1. El terme pòdcast

El pòdcast és una forma de distribució de contingut digital que ha experimentat un creixement explosiu en popularitat en les últimes dècades. A través d'aquest mitjà es poden crear programes d'àudio que cobreixen una àmplia gamma de temes, des de notícies i política fins a continguts humorístics, d'entreteniment o d'educació.

El terme pòdcast naix el 12 de febrer de 2004 d'una forma quasi casual. El terme va ser ocurrència del periodista Ben Hammserley en un article publicat en The Guardian amb el títol "*La revolució audible*" (2004). En aquest text tractava d'explicar els motius de la primera explosió del podcàsting anglosaxó.

Pel que respecta a l'etimologia de la paraula pòdcast trobem que la primera part de la paraula, "*pod*", ve del dispositiu *iPod*, el reproductor MP3 llançat per la coneguda marca *Apple*. Gràcies al *iPod*, especialment als Estats Units, l'àudio va començar a cobrar una nova dimensió en el nostre dia a dia. Steve Jobs el va anunciar amb el eslògan "*10.000 cançons a la teua butxaca*". Amb aquest nou dispositiu al mercat a l'abast de les persones es deia adéu als "*walkmans*" i als "*discmans*" i es tenia la llibertat de decidir què es volia escoltar i, a més a més, en quin moment es volia escoltar, ja que l'oient decidia quan i on volia consumir les cançons. En aquest moment es va començar a plantejar si era possible escoltar altre tipus d'àudio que no foren sols cançons, com per exemple programes de ràdio en un altre moment diferent al que havia sigut gravat el programa. Així, i juntament amb la paraula "*broadcast*", la qual significa "emetre" en anglés, va nàixer per primera vegada el terme pòdcast (Izuzquiza, 2019).

A dia de hui existeixen nombroses definicions del terme pòdcast. Francisco Izuzquiza al seu llibre "*El gran cuaderno de Pòdcasting*" el defineix

com “una sèrie d’àudios (o vídeos) pujats a internet i distribuïts mitjançant un *feed RSS*” (2019).

El *feed RSS (Rich Site Summary)* es defineix com un document de text en el qual es recopilen una quantitat de dades bàsiques d’una successió de publicacions, com per exemple, el nom de l’obra, la seua descripció, el seu autor, els títols dels lliuraments que la componen, les seues descripcions, i on podem trobar-les.

Açò pot donar com a resultat un *blog*, un *fotoblog*, un *videoblog* o un *audioblog*. El terme pòdcast com bé hem remarcat abans no s’inventa fins a 2004, però açò no vol dir que no existira el concepte abans d’aquesta data. Els *feeds RSS* ja existien des de finals del segle XX, però no incloïen en ells l’opció de considerar l’àudio com el seu protagonista.

La història del podcàsting també fa referència a dos noms en aquest punt: d’una banda a Adam Curry i d’altra a Dave Winer. Curry és un creador de continguts audiovisuals que ja publicava abans programes de ràdio a internet. Tot i així, necessitava una fórmula efectiva per tal de distribuir-los entre els seus oients d’una manera més senzilla i còmoda per a ell, sense que tingueren la necessitat d’acudir totes les setmanes a la seua pàgina web, descarregar-los i guardar-los al seu MP3. D’altra banda Winer és un dels programadors informàtics més importants per al desenvolupament de certs estàndards a Internet, entre els quals destaquen els dedicats a *RSS*.

Així és com Adam Curry va fer arribar el seu problema a Dave Winer, per tal de buscar una solució. Aquest va inventar un nou concepte per als *feeds* als quals va nomenar “*enclosure*”, és a dir, la capacitat que aquests llistats afegiren un *URL* d’un arxiu d’àudio que fora possible descarregar-se de forma automàtica sense tenir en compte el lloc ni el temps de la descàrrega en relació al moment en el qual havia sigut publicat el programa.

Amb aquest avanç, millorat amb el pas del temps, els creadors de contingut, és a dir, els futurs podcasters, duien a terme una feina molt menys costosa i més fàcil per als oients. Solament havien de penjar el nou programa a Internet i actualitzar el seu *feed RSS*, el qual arribaria a tots els oients que estigueren subscrits a ell d'una manera més fàcil, cosa amb la qual tots eixien guanyant. Així va nàixer el podcàsting.

Després d'aquest avanç van arribar novetats, com la possibilitat de distribuir aquests *feeds RSS* directament als *iPods*, sense la necessitat d'haver de viatjar a través de les diferents pàgines on els podcasters penjaven els seus programes. Per aquella època els pòdcasts eren una innovació solament utilitzada per a escoltar els programes de ràdio en diferit, però, poc després van tindre lloc grans canvis (McHugh, 2020).

En 2012 va tenir lloc una sèrie d'avanços relacionats amb el pòdcast que significarien un abans i un després en aquest món de l'àudio en diferit. *Apple* va decidir incloure una secció de pòdcasts al seu *iTunes*, la plataforma de la marca americana utilitzada per a organitzar i reproduir els àudios i vídeos. Aquesta novetat permetia sincronitzar-la amb altres dispositius. Aquest fet va suposar un gir i un gran avanç, ja que ara l'usuari podia tindre al seu abast en una mateixa aplicació tots els pòdcasts que consumia, sense la necessitat d'anar buscant en diferents pàgines i plataformes per a trobar-los, descarregar-los i reproduir-los més tard al *MP3*. Açò va suposar un gran progrés pel que respecta a la comoditat, facilitat i accessibilitat del consum de pòdcasts dels oients.

El podcàsting de l'actualitat tal i com el coneixem hui en dia ha patit una sèrie de canvis, matisos i novetats. Ha anat evolucionant i creixent juntament amb els canvis que ha anat experimentant la tecnologia i el món de l'àudio però des d'aquest moment la base del mateix ja estava creada i l'essència continua mantenint-se.

En l'any 2014 el pòdcast ja era un format massiu que continuava amb aportacions i avanços tecnològics, però el seu punt d'inflexió va ser a partir de la proposta temàtica de *Serial*<sup>1</sup>.

Aquest era un programa de periodisme d'investigació dirigit per Sarah Koenig, del programa de ràdio estatunidenc *This American Life*, que va transformar la producció sonora radicalment en el panorama auditiu.

Aquest pòdcast va arrancar com un experiment per tal de serialitzar de manera radiofònica el polèmic cas d'Adnan Syed, condemnat a cadena perpètua per assassinar la seua exnúvia Hae Min Lee. Finalment, els resultats van superar les expectatives i va ser el programa que més ràpid va assolir els 5 milions de descàrregues a la plataforma *iTunes*.

L'obsessió va ser tal que va generar tot un fenomen d'oients convertits en detectius, és a dir, va aconseguir una gran implicació per part de l'audiència. A través de 12 episodis va ficar sobre el tauler qüestions com el sistema educatiu nord-americà, els prejudicis racials o la versió de persones implicades com Asia McClane, que no va ser citada per a declarar com a testimoni quan era clau per a la defensa de l'acusat (Luna, 2019).

*Serial*, un documental sonor, ha sigut la prova que el pòdcast és una font d'informació veraç i a l'abast de tota la població. En menys de tres anys va tindre una audiència de 50 milions d'oients i, actualment, es considera una de les principals referències en el món del podcàsting.

A més, va demostrar que el pòdcast és un espai ideal per a contar històries, per tal d'informar a la gent d'una manera més senzilla, entretinguda i atractiva per als oients i utilitzar diferents formats dins dels gèneres que existeixen per a produir un programa, sent, al mateix temps, un producte transmediàtic. (Radio nacional de Colombia , 2021).

---

<sup>1</sup> <https://serialpòdcast.org/>

Certament, l'ascens global del pòdcast ha desenvolupat un món nou i una nova manera de tractar l'àudio. No obstant això, el món del podcàsting no pot entendre's sense la seua confluència amb algunes tendències contemporànies, com per exemple la irrupció de la veu com a gran eina de les anomenades tecnologies sense contacte, el capitalisme de les noves plataformes d'*streaming*, que regeix l'economia mundial, i el sorgiment de narratives digitals que estan conformant un nou cànnon cultural. A aquestes tres raons externes —tecnològiques, econòmiques i culturals— s'uneix una qualitat orgànica del format: el pòdcast té una gramàtica pròpia però tremendament variable, perquè la seua naturalesa facilita que forme una gran part de quasi tots els sectors rellevants de la nostra societat com són els temes de salut, música, art, educació, esport i periodisme, entre molts altres (Monteros, 2020).

L'evolució de les plataformes de pagament de vídeo, com són *Netflix*, *HBO* o *Prime Video* i de creació de contingut com *TikTok*, *Instagram*, *Twitter*, etc. també ha donat peu al fet que el món del pòdcast es veja sustentat i recolzat i vaja creixent cada vegada més ràpid. El motiu és que actualment, a banda de consumir contingut d'àudio en aquestes plataformes també interactuem amb algunes d'elles amb la nostra veu, com pot ser *Ok Google* o *Alexa* (Bonora, 2022).

María Jesús Espinosa Monteros diu que la història del pòdcast es pot dividir en quatre fases.

- La primera d'elles tindria lloc a la primera dècada del segle XXI, ja que el 2001 *Apple* va llançar el seu denominat *iPod*, uns dels primers aparells portàtils per a reproduir àudio. Pocs anys després, el 2004, Ben Hammersley va definir el terme podcàsting en el diari *The Guardian*, mentre que al mateix temps Dave Winer i Adam Curry començaven a fer ús dels *RSS*, un format XML amb el qual es podia compartir continguts lliurement en *MP3*.

- La segona fase que defineix Monteros es dona el 2012, quan *Apple* genera una aplicació que donaria molta simplicitat i facilitat a l'hora d'escoltar àudios, ja que es podrien escoltar directament de l'*iPhone* sense la necessitat d'estar navegant i buscant-los i després sincronitzar-los.
- La tercera la protagonitza el contingut, i no la tecnologia. Es dona amb la creació de *Serial*, que es considera el primer pòdcast de masses.
- La quarta, que afirma és la que estem vivint ara mateix, és la que està marcada pel sorgiment de plataformes com *Spotify*, la compra en 2019 de productores com *Gimlet Media* i *Anchor*, i l'estrena de *Parcast*, una aplicació per a crear pòdcasts. La consolidació de *Spotify* està fent per al pòdcast el que va fer *Youtube* per al vídeo digital, és a dir, que l'espai siga més lucratiu, que tinga més inversió i així puga atraure a més creadors.

És sabut que el pòdcast comparteix nombroses característiques amb la ràdio convencional que coneixem des de ja fa molts anys. No obstant això, encara hui en dia existeix un debat evident entre si els pòdcasts són ràdio o no. Izuzquiza, al seu llibre *El gran cuaderno del pòdcasting* ens recorda el text de Ben Hammersley on inventa la paraula pòdcast i junt amb ella fa menció a "un boom en la ràdio amateur". Pel que fa a aquesta cita podem afirmar que, al naixement d'aquesta nova manera de comunicar, era difícil concretar un model viable per a viure d'un pòdcast, així que per lògica es va definir el terme d'un escenari amateur, que no és sinònim de manca de professionalitat. Amb açò va començar a créixer una comunitat podcaster molt potent que va evolucionar de manera molt ràpida i va donar nombrosos continguts al sector.

D'altra banda les emissores de ràdio no van poder lluitar durant uns quants anys. La comunitat al voltant del pòdcast va créixer al marge de la

ràdio tradicional on ha anat sorgint un ecosistema propi d'estrelles, els seus propis costums, les seues jornades i congressos, etc.

En resum, i aprofitant l'opinió d'Izuzquiza, el podcàsting és una forma de fer ràdio que ha establert els seus propis codis, al marge de les fórmules tradicionals, sense franges horàries ni autorestricció de temes, però seguint la manera de gravar un àudio amb un micròfon perquè se'ns escolte pels altaveus o auriculars. (Izuzquiza, 2019)

## **2.2. Relació del pòdcast amb les xarxes socials i plataformes de distribució**

Abans hem comentat l'origen del pòdcast i com ha anat evolucionant fins allò que coneixem hui en dia, però també hem d'entendre el pòdcast lligat a una ferramenta de difusió i propagació d'aquest mitjà com són actualment les xarxes socials o les distribuïdores.

L'actualitat és coneguda per ser l'era de l'audició. Els tecnòlegs han trobat el naixement d'una relació propera entre allò que ens aporten els mitjans d'àudio com el pòdcast amb les eines quotidianes que utilitzem en el nostre dia a dia. Aquesta nova relació que ha anat formant-se i reforçant-se al llarg de l'evolució del pòdcast no pot entendre's sense el sorgiment de noves ferraments i mitjans de distribució d'aquest àudio. Actualment, un dels mitjans més utilitzats i a l'abast de quasi tota la població són les noves plataformes on podem trobar un gran ventall d'opcions de pòdcast relacionats amb els gustos i els interessos de cadascú. Un dels principals avantatges d'aquesta ferramenta de difusió és la facilitat que ens aporta en la recerca i consum del pòdcast ja que podem trobar d'una manera ràpida, còmoda i eficient tots els pòdcast que ens interessin sense cap tipus d'esforç i sense sortir d'una mateixa pàgina o plataforma (Monteros, 2020).



Existeixen dues formes de començar a donar-li veu i difondre un pòdcast. D'una banda, trobem les eines de les plataformes de divulgació, és a dir, els mitjans on és possible pujar el nostre contingut per estar a l'abast dels oients. Aquestes plataformes tenen la valuosa qualitat de no tenir restriccions ni de lloc ni de temps, ja que pot ser escoltada en qualsevol dispositiu i a qualsevol hora sense tenir en compte l'hora de publicació.

Algunes distribuïdores de les més importants són les següents:

- *iTunes Apple Podcast* : aquesta ja havíem afirmat amb anterioritat que era la major distribuïdora a nivell mundial. A més a més, la publicació d'una aplicació per a ús exclusiu de pòdcast per a *iPhone* i *iPad* ha fet que el nom d'aquest sector de l'àudio estiga present a la gran majoria de telèfons mòbils del món. Per a penjar el teu pòdcast en aquesta plataforma has de registrar-te a *Podcasts Connect* i afegir la URL del llistat personal RSS, el qual ells validaran per comprovar que compleix tots els requisits que s'exigeixen.
- *Spotify* : malgrat ser una recent aposta pel podcàsting, ha anat erigint-se com un distribuïdor a nivell mundial, encara que un poc lluny d'*Apple Podcast*, que està treballant i creixent cada any més. Aquesta empresa de serveis multimèdia sueca va ser fundada el 2006 amb una oferta de producte d'aplicació homònima empleada per a la reproducció d'àudio, música, pòdcast, monòlegs, etc. Per a *Spotify*, l'escolta de pòdcast és additiva, ja que sumen nous moments per a consumir-los mentre la música no pateix cap tipus de risc. En molts aspectes, els pòdcasts es pareixen a la música, ja que són un contingut d'àudio que, com a oient, et connecten amb la cultura d'una manera profunda i personal. En *Spotify* han assumit el compromís de convertir aquesta característica en un destí global de primer nivell per als pòdcasts, a crear el millor contingut d'aquests programes i mantenir una producció de continguts de qualitat i varietat de gèneres. Actualment aquesta plataforma s'està centrant en el podcàsting perquè duu a les persones a la seua aplicació

i, a quedar-se més temps allí, amb la qual cosa generen més ingressos (Piñol, El País, 2020).

- *Google Podcasts* : el gegant de *Google* es va involucrar en el món del podcàsting fa molt poc temps, amb el llançament d'una *app* anomenada *Google Podcasts* el 2018.
- *iVoox* : és la major plataforma de distribució de pòdcast de parla hispana en tot el món. Té presència, seguiment i usuaris tant d'Espanya com de tot el continent americà. Té la característica que encara que el teu pòdcast no estiga guardat en aquesta plataforma és possible crear un compte d'usuari i enviar la *RSS* per tal que els capítols també tinguin constància a la seua web i a les *apps* mòbils.
- *TuneIn Radio* : és un afegidor i distribuïdor de senyals emissores de ràdio tradicional. Aquesta és en directe i és la ràdio amb més usuaris en tot el planeta. La gran oportunitat de formar part de *TuneIn* és, a banda de poder ser trobat en la seua web i *apps*, que actualment és el distribuïdor de pòdcast per defecte en *Alexa*.
- *Anchor* : aquesta plataforma, a més de funcionar com un espai on els usuaris poden publicar, escoltar, compartir i descarregar els àudios té la particularitat de comptar amb una aplicació mòbil dissenyada per a que també els usuaris puguen crear el seu propi contingut. (García, 2017)
- Per últim, i com representant d'altres distribuïdors a nivell mundial amb no tanta presència com els mencionats abans, trobem *Sticher*. Especialment per als usuaris que graven els programes en anglès i creuen que pot interessar al públic llatí als Estats Units.

D'altra banda trobem les xarxes socials on es pot difondre un pòdcast de manera publicitària, és a dir, per a donar-li veu, aportar més informació

sobre el programa i permetre conèixer-lo a gent que no sol fer molt d'ús de plataformes divulgatives o que no coneix de primera mà el programa per tal de buscar-lo dins d'aquestes. Aquestes plataformes donen a conèixer els pòdcasts d'una manera intuïtiva i singular per a cadascú dels usuaris, ja que amb aquestes *apps* és possible dur a terme un rastreig de les cerques, els gustos o les aficions de les persones registrades en les xarxes per tal de proporcionar-li contingut relacionat amb ell i per tant que li pugui interessar.

Un estudi realitzat a la Universitat Central de Catalunya el 2021 per Adrián Caballero-Escusol tenia com a propòsit analitzar la presència que tenen, en les principals xarxes socials, com són *Facebook*, *Instagram* i *Twitter*, dues plataformes principals per a allotjar pòdcast: *iVoox* i *Anchor*. (Caballero-Escusol, 2021) Després d'analitzar durant quasi un any tots els moviments d'aquestes xarxes es va arribar a la conclusió que, en primer lloc, no existia una relació causa-efecte entre la quantitat de publicacions i el nombre de seguidors. Com s'ha exposat, tenir una freqüència de publicació menor no implica un menor impacte a les xarxes socials, almenys, en termes d'audiència.

Es constata la conclusió de Florini (2015) en afirmar que “la xarxa de pòdcast es manté, en part, a través d'interaccions en les xarxes socials, particularment a *Twitter*”. En aquest sentit, és la xarxa social que acumula major nombre de publicacions per part d'*Anchor* i *iVoox*, i així també, on s'ha enregistrat una freqüència de publicació més elevada.

En canvi, i açò és un fet que sol cridar l'atenció, la plataforma que menys publicacions acumula, i té també una freqüència molt baixa per part d'ambdues plataformes de pòdcast, és *Instagram*. En l'actualitat, *Instagram* és una de les xarxes socials amb major creixement, i també la que més públic jove acumula; pareix un error no dedicar més recursos a aquesta xarxa social.

Ambdues plataformes de pòdcast han creat una comunitat molt activa a *Twitter*, cosa que justifica la seua alta activitat en aquesta xarxes socials. En canvi, a *Instagram*, tot i ser una de les xarxes socials més importants i amb major creixement de l'actualitat, el pòdcast no té l'atenció que mereix, la qual cosa dificulta guanyar subscriptors i consumidors d'aquest estil de programa d'àudio més joves, fet que podria generar una comunitat més duradora en el temps (Escusol, 2021).

Trobem que les plataformes divulgatives són un molt bon lloc per tal de guardar el programa, però, alhora, les xarxes socials juguen un paper molt important per tal de donar a conèixer i donar veu als programes pujats.

En definitiva, ambdues es complementen d'una manera perfecta i són pilars fonamentals en el món del podcàsting.

### **2.3. El pòdcast com a mètode de divulgació**

Segons la Real Acadèmia de la Llengua divulgar és “publicar, estendre, ficar a l'abast del públic alguna cosa”. Aquest és el paper fonamental al qual es dediquen les xarxes socials actualment, fer accessible qualsevol coneixement a qualsevol persona (Bonora, 2022).

Una vegada coneixem el significat de la paraula divulgar podem dir que el pòdcast de divulgació és una forma de comunicació digital que busca difondre informació i coneixements d'una manera accessible i entretinguda. A través d'aquest mitjà, experts i entusiastes comparteixen contingut sobre una àmplia varietat de temes, com ara ciència, història, tecnologia, cultura, salut... entre molts altres. Aquesta forma de comunicació ha guanyat popularitat en els darrers anys, ja que permet als oients aprendre i entretenir-se de manera flexible, ja siga a casa, en un desplaçament o en qualsevol moment i lloc que ells trien.

El pòdcast de divulgació va nèixer al voltant de l'any 2000, quan el podcàsting es va establir com una forma de distribució d'arxius d'àudio en línia. Aquesta nova tecnologia va permetre que els creadors de contingut independent compartiren els seus coneixements i passions amb una àmplia audiència. Actualment, hi ha una gran quantitat de pòdcasts de divulgació disponibles en diferents plataformes d'*streamming* i aplicacions de podcàsting.

Per utilitzar un pòdcast de divulgació, simplement has de subscriure't al programa que t'interessa a través d'una aplicació de podcàsting o descarregar els episodis individualment des d'un lloc web o una plataforma de reproducció de pòdcast. Aleshores, pots escoltar-los en el teu dispositiu mòbil, ordinador o reproductor de música amb una gran flexibilitat d'horaris i de llocs.

Alguns exemples de pòdcast de divulgació són els següents:

- "*A ciencia cierta*" : dirigit i presentat pel professor i escriptor Antonio Rivera, es centra en explicar, amb caràcter divulgatiu, curiositats científiques com l'origen del làser, els forats negres o la història del cervell d'una manera amena i accessible a tot tipus d'oients. Aborda també temes més generals com l'origen dels elements, la genètica o les aportacions d'alguns científics històrics. Cada setmana publica un nou episodi d'uns 10 minuts. Va ser guardonat amb el Premi Prisma 2020 a millor programa de Ràdio. (Ramiro, 2019)
- "*Documentos RNE*" : després de més de dues dècades d'història, ha aconseguit convertir-se en un referent dels espais documentals en la radiodifusió espanyola. Aquest pòdcast presenta una àmplia varietat de documentals sonors sobre temes diversos i rellevants en la història, la cultura i la societat espanyola. Compta amb un equip de periodistes i productora que es dediquen a la investigació i elaboració de cada documental sonor. Utilitzen una combinació d'entrevistes, arxius

històrics, testimonis i música per crear una experiència immersiva que permet als oients endinsar-se en els temes tractats. Els programes solen tindre una durada aproximada d'una hora i es presenten de forma cronològica o temàtica. (RNE, 1972)

- "*La vida moderna*" : aquest és un pòdcast d'humor i entreteniment conduït per David Broncano, Ignatius Farray i Quequé. El format del programa es basa en converses improvisades, anècdotes còmiques i debats absurds sobre diversos temes d'actualitat. Els presentadors aborden d'una manera humorística els temes d'interès general, com la política, la cultura popular, les xarxes socials, la música o el cinema. Compta també amb la participació de col·laboradors i personatges recurrents que participen durant el programa amb comentaris que són tractats de manera divertida i sarcàstica. El caràcter espontani i desenfadat d'aquest pòdcast ha guanyat una gran popularitat i una base de fans molt fidels. (LaVidaModerna, 2015)
- "*RealFooding Life*" : aquest es un pòdcast de divulgació dirigit pel nutricionista Carlos Ríos i que tracta temes de nutrició, alimentació saludable i el moviment del *RealFooding*. En aquest pòdcast es profunditza en els principis d'aquest nou moviment i promou una alimentació basada en aliments reals i minimitza el consum d'aliments ultraprocessats. També aborda temes relacionats amb el benestar, l'activitat física i la salut en general. (Ríos, 2019)

Com hem pogut observar existeixen nombrosos exemples de pòdcast de divulgació i multitud de temes possibles a tractar. En resum, el pòdcast de divulgació és una eina potent per aprendre, entretenir-se i mantenir-se informat sobre una gran varietat de temes. Amb la seua flexibilitat i accessibilitat ha revolucionat la forma en la qual consumim contingut i ha creat una comunitat d'entusiastes que comparteixen coneixement i experiència amb el món.

## 2.4. Referents en el món del pòdcast

*Dones en joc* és un pòdcast que posa de manifest la importància de l'esport femení i tracta temes importants com ara la desigualtat de gènere, les dificultats o els sentiments de les dones dins d'aquest món. Mitjançant entrevistes a esportistes de diferents àmbits aquest pòdcast ofereix una plataforma de reflexió i diàleg.

Per tal d'abordar i de realitzar un bon treball ha sigut imprescindible buscar referents dins del món del pòdcast, però sobretot, dins del món dels programes d'esport femení per tal de dur a terme correctament el procés creatiu del meu programa. Després d'investigar i escoltar diversos pòdcasts relacionats he trobat una sèrie de referents que m'han ajudat a dur a terme el meu propi. Són els següents:

- ***Ellas juegan***

Aquest pòdcast, oferit per Onda Cero i contat per Ana Rodríguez es centra en l'esport femení i més concretament en el futbol femení. El programa ofereix, a través d'entrevistes, informació actualitzada sobre les últimes novetats, resultats i informació sobre aquest esport.



*Il·lustració 1. Logotip del pòdcast "Ellas juegan"*

- ***Mujeres al deporte***

Aquest programa s'ofereix cada setmana de la mà de Macarena Miranda i ens dona a conèixer les històries de les principals esportistes del país, la disciplina en la qual destaquen i les seues projeccions per a inspirar les noves generacions.



*Il·lustració 2. Logotip del pòdcast "Mujeres al deporte"*

- **Mujeres que corren**

Aquest és un pòdcast narratiu on la periodista Cristina Mitre ens dona informació sobre un tema que l'apassiona, com és les històries de les dones i l'esport. Així, ens respon preguntes com: quan van començar les dones a córrer i a competir? quines foren les primeres atletes? o quina ha sigut l'evolució de la roba i què va significar per al desenvolupament de l'esport femení?



Il·lustració 3. Logotip del pòdcast "Mujeres que corren"

- **Femenino Singular**

En aquest pòdcast publicat a Radio Marca i presentat per Natalie Freire es tracta, a través d'entrevistes, de donar a conèixer les millors esportistes de la història d'Espanya. Cada dissabte de 12 a 12:30



Il·lustració 4. Logotip del pòdcast "Femenino Singular"



### **3. Desenvolupament del capítol**

Després de l'estudi teòric sobre el naixement del pòdcast, la seua història i de buscar referents per tal de crear-ne el meu propi seguint bones pràctiques, el present treball continuarà amb el desenvolupament de les distintes fases de creació del capítol pilot de *Dones en joc*. En la primera fase es desenvoluparan totes les activitats de preproducció, des de la idea fins a la creació del guió necessari per tal de dur a terme la gravació. La segona fase serà destinada a la producció, és a dir, el dia de la gravació del capítol del pòdcast. Per últim, haurem de seguir la fase de postproducció, on entren totes les activitats i retocs d'edició que cal fer per tal que el capítol compte amb una bona qualitat d'àudio i tinga el format adequat par a la seua distribució en les plataformes desitjades. Una vegada finalitzades aquestes fases es parlarà de la imatge gràfica dissenyada per al pòdcast, un procés molt important a l'hora de cridar l'atenció de l'oient en les plataformes i de la distribució del pòdcast.

#### **3.1. Preproducció**

##### **3.1.1. Com va sorgir la idea de Dones en joc**

*Dones en joc* va sorgir després d'un procés llarg i amb moltes idees. El primer de tot va ser elegir el fer un pòdcast, ja que per a mi era un repte molt cridaner. Mai n'havia fet un i em pareixia una manera molt interessant d'endinsar-me en aquest món i realitzar un treball de fi de màster que segur que gaudiria moltíssim i aprendria moltes coses noves.

Després d'escollir el producte del meu TFM vaig passar a elegir-ne el tema. Tenia moltes idees i molt diverses, i solament tenia clara una cosa, volia que fora un pòdcast participatiu, on la base principal del mateix foren entrevistes a persones conegudes i gent que sabés del tema que tractaria. Entre totes les idees que van anar sorgint destaquen les següents:

- Salut mental. Un tema que, tot i ser al segle XXI, opine que devia debatre's i deixar de tractar-se com un tabú. Després de pensar i planejar un poc com es parlaria d'aquest tema el vaig descartar per falta de professionalitat a l'hora de parlar d'ell, ja que no tenia molta informació fiable de primera mà ni persones que pogueren aportar la seua participació a l'hora de les entrevistes.
- Viatges. Un altre tema que vaig plantejar-me a l'hora de buscar què parlar al meu pòdcast van ser els viatges, ja que és una temàtica que m'apassiona i m'interessa molt, però, igual que la temàtica de salut mental, no tenia suficient ajuda per part de coneguts per poder parlar d'aquest tema i notava que em faltaria informació rellevant en les entrevistes.
- Esport femení. Aquest el vaig valorar com a possible tema del pòdcast ja que era una tema actual i que creia que podia interessar als oients i del qual tenia molta informació de primera mà.

Finalment, després de valorar els possibles temes vaig decidir crear el pòdcast parlant de l'esport femení, un tema que em toca de ben a prop ja que des de menuda he practicat esport i en tinc molta informació. D'altra banda, en aquest tema també contava amb l'avantatge de poder introduir la participació al programa de persones properes a mi, i em permetia seguir amb la idea de les entrevistes amb les quals volia formar el programa.

Primerament es va sospesar la idea de parlar a cada capítol d'un esport diferent, entrevistant cada setmana a esportistes que practicaren l'esport del que estàvem parlant, però després es va descartar la idea ja que això podria ser un desavantatge respecte a la informació que teníem cada setmana, ja que òbviament sabíem més d'uns esports que d'uns altres. També es va descartar eixa opció perquè a l'hora de fer propaganda i proporcionar el pòdcast en xarxes socials podria ser una característica que

podia afectar al nombre d'oients si per exemple l'esport del que parlàvem una determinada setmana interessava a menys persones.

Així va nàixer la idea de fer un pòdcast parlant sobre esport femení però d'una manera més familiar i quotidiana, és a dir, tractant els temes d'una manera més senzilla i desenfadada per tal d'arribar a tots els oients d'una forma més atractiva i fàcil d'entendre.

El nom de *Dones en joc* sorgeix després de pensar-ne durant setmanes un que mantinguera relació amb tots els episodis amb els quals podia comptar el programa. És a dir, volíem que el nom fora cridaner i familiar, però a la mateixa vegada volíem que el títol abastara tots els possibles temes que s'anaven a tractar dins d'aquest pòdcast i que sols amb llegir el títol l'oient ja es poguera fer una idea d'allò que anava a sentir en aquest programa.

Amb el tema i el títol escollits passàvem al moment d'elegir els participants i col·laboradors que anaven a aparèixer en el programa, de moment, al primer episodi. Per a mi era molt important que les persones entrevistades tingueren informació sobre el tema que anàvem a tractar, per això, abans d'escollir-les els vaig passar un esborrany de possibles preguntes per saber si elles es trobaven còmodes i podrien contestar-me amb naturalitat per tal de donar-li vida al pòdcast.

D'altra banda, en la participació de la gravació del pòdcast vam comptar amb tres persones. D'una banda estava jo, fent d'entrevistadora i medidora, duent el ritme de les entrevistes i fent les preguntes pertinents que prèviament estaven preparades i algunes que van anar sorgint de manera improvisada conforme anava avançant el programa. D'altra banda, comptàvem amb la participació de dues esportistes femenines, una jugadora de bàsquet i una altra que practica CrossFitt.

A banda d'això, comptàrem amb una entradeta i presentació del pòdcast locutada per mi mateixa. Tot açò estaria gravat a l'estudi de ràdio de la Universitat Politècnica de València al campus de Gandia. Aquesta elecció ens va permetre capturar de manera òptima la veu dels participants i aconseguir una molt bona qualitat d'àudio. Els micròfons professionals que es troben a l'estudi i la bona insonorització de la sala va donar peu a un resultat molt millor del que podríem obtindre amb micròfons de solapa i gravant a una sala sense insonoritzar. A més a més, comptàvem amb auriculars per a cada participant, fet que va garantir encara més la qualitat, ja que les entrevistades es sentien en tot moment i deduïen si el seu to de veu era l'adequat i si els seus moviments entraven pel micròfon. La combinació d'aquestes ferramentes ens va brindar els recursos necessaris per obtindre un resultat sonor clar i professional en aquest episodi pilot del pòdcast.

### **3.1.2. Buscant referents**

La consultora *Edison Research* va publicar el seu informe anual *The Infinite Dial (2022)*, on es troben una mena d'estadístiques basades en els hàbits mediàtics americans, i Mark Leonard, periodista col·laborador de *Medium*, i autodefinit com a estudiós de pòdcast, va aprofitar l'ocasió per analitzar les distintes categories dels pòdcasts i donar consells i recomanacions (Leonard, 2017).

En l'informe *Infinite Dial*, Edison mostra un augment constant en la quantitat de persones que escolten almenys un podcast per mes, un 24%. A més a més, a mesura que més persones els escolten, més persones creen els seus propis pòdcasts. Una de les característiques més importants a l'hora de crear un pòdcast és tenir clar quin tipus de pòdcast volem. Podem comptar amb entrevistes, amb històries de persones de la indústria, solament contar anècdotes amb un to humorístic, etc. Independentment del motiu pel qual desitgem iniciar un pòdcast haurem de decidir el format bàsic que anem

a utilitzar. Mark Leonard, en el seu article *The seven most common podcast formats* ha identificat les següents set fórmules de pòdcast (Leonard, 2017):

- Entrevista un a un. Aquest és el format més comú per als pòdcast ja que és fàcil de dur a terme. Tot el que es necessita és un micròfon i una connexió a Internet, i pràcticament ja tindràs totes les ferramentes necessàries per a crear i publicar el pòdcast. A més a més, també necessitaràs algunes habilitats, com l'organització per a reunir-se amb les persones que van a formar part de l'entrevista, pràctica en entrevistes i la disciplina per a publicar amb regularitat. Hi ha molts pòdcasts que utilitzen aquest format per a crear el seu contingut interessant i útil per a l'audiència, però també cal anar amb cura per tal que l'entrevista no siga realment avorrida i que el temps passe a un ritme agònic.
- Comentaris individuals. Des d'una perspectiva tècnica aquest pòdcast també es fàcil de realitzar, però resulta més difícil del que sembla dur un micròfon pel teu compte. Es necessita un tipus especial de persona que tinga la facilitat d'improvisar un monòleg durant un determinat període de temps sense fer el ridícul. D'altra banda, hi ha qui no improvisa i té tot el guió escrit, i encara que sembla fàcil, té un cert grau de dificultat llegir com si estigueres parlant conversacionalment. En general, els pòdcast no són com els llibres d'àudio, és a dir, els oients no esperen escoltar algú llegint, volen escoltar algú que parle.
- Panel (entrevista de convidats o debat). Produir un panel de pòdcast requereix un poc més de treball. En primer lloc, tots cal que tinguin micròfon, estiguen a la mateixa habitació o no. En segon lloc, hi ha alguns obstacles tècnics per salvar quan es tracta de gravar diferents fonts d'àudio i en tercer lloc, és complicat trobar un dia i hora en la qual tots els participants es troben disponibles per a gravar.

Sense tenir en compte aquests inconvenients, hi ha alguns avantatges reals d'aquest format. La responsabilitat de ser interessant es distribueix per tot el panel, és a dir, si l'energia entre els membres del panel és forta, escoltar una conversació entre diferents persones opinant és sempre entretingut.

- Narrativa de no-ficció. La narrativa de no-ficció, o la no-ficció creativa és un món gegantí. Encara queden moltes característiques d'aquest format de pòdcast per conèixer a fons, però es diu que d'entre tots aquest és el format més difícil de fer bé.

Molts d'aquests episodis de pòdcasts tenen una durada mitjana d'uns 20 o 25 minuts. Per produir eixe programa és possible que l'equip de periodistes i productors haja gravat en algun lloc entre tres i quatre hores de cinta, i hagen passat algunes hores escrivint i editant guions. Produir grans històries de no-ficció és laboriós i consumeix molt de temps, no és per als menys compromesos. En canvi, aquestes són les peces de les quals una persona pot sentir-se més orgullosa, precisament perquè per a crear-les es necessita molt més treball.

- Narrativa de ficció. Segons sembla no hi ha molta gent que es dedique a produir directament ficció en forma de pòdcast, però segons estudis realitzats actualment es preveu un futur on cada vegada més escriptors de ficció publiquen les seues històries com a pòdcasts basats en sèries.
- Híbrids. Per suposat, no és necessari atendre's a cap d'aquests formats. Hi ha molts podcasters que combinen diferents elements d'aquestes formes per crear els seus programes, comptant amb diferents parts de diversos estils i formats.
- Contingut adaptat. Molts programes d'àudio de llarga durada i esdeveniments en viu s'han sumat al món del pòdcast que augmenta a gran velocitat. Molts *shows* en viu i programes de ràdio que s'emeten

durant dècades actualment creen una font RSS i distribueixen el *show* a través de directoris de pòdcast.

És important conèixer quines són les característiques de cada format de pòdcast i saber quins estils predominen en aquest món per tal de poder emmarcar, des d'un coneixement previ, el nostre propi.

En el cas de *Dones en joc*, la nostra idea s'emmarca dins de la categoria que Mark Leonard denomina panel o entrevistes a convidades. Al pòdcast hi ha una persona que adopta el rol de facilitadora del diàleg, brindant un espai perquè les convidades siguin les protagonistes i expressen les seues opinions i experiències de manera significativa. La conductora, té com a objectiu principal regular el flux de la conversa, guiant el debat cap a temes rellevants i enriquidors. No obstant això, en cap moment se li lleva importància a la veu i perspectiva de les entrevistades, ja que es reconeix la seua vàlua i es considera fonamental donar-los espai perquè compartisquen les seues idees i se senten còmodes. És a través d'aquesta dinàmica de diàleg genuí i respectuós que es crea un ambient propici perquè les convidades brillen i es convertisquen en les vertaderes protagonistes del pòdcast.

### **3.3.3. Elecció dels temes dels capítols i periodicitat del pòdcast**

Per dur a terme el treball i la producció de *Dones en joc* es va pensar a realitzar un episodi pilot. En aquest programa donarem inici amb una introducció sobre el tema central al voltant del qual va a girar el pòdcast: l'esport femení. Començarem donant als nostres oients una sòlida base de informació per a comprendre la importància i rellevància d'aquesta temàtica en l'actualitat. Presentarem dades basades en reptes històrics i l'evolució de l'esport femení, destacant els èxits i fites aconseguits per les dones en diferents disciplines esportives.

A més, en aquest episodi inaugural, tindrem el plaer de comptar amb dues esportistes excepcionals com invitades al nostre programa. Presentarem a cadascuna d'elles revelant els esports que practiquen i els motius pels quals les hem seleccionades per a aquesta ocasió especial. Destacarem la seua trajectòria inspiradora, els seus èxits notables i com han superat els obstacles en el seu camí fins l'excel·lència esportiva. Volem brindar als nostres oients l'oportunitat de conèixer de primera mà aquestes talentoses esportistes, descobrint els reptes i les satisfaccions que han experimentat en les seues respectives disciplines.

Amb aquesta introducció, el nostre primer episodi es convertirà en una invitació a submergir-se en el fascinant món de l'esport femení, oferint als nostres oients una perspectiva enriquidora i celebrant el talent i la determinació d'estes dues esportistes excepcionals.

La periodicitat, al ser un pòdcast que requereix investigació, preparació de la informació, convidats, gravació i postproducció s'ha fixat en 10 dies. Encara que en un principi el nostre enfocament es centra en el primer capítol del pòdcast d'esport femení, ens mantenim oberts i receptius a la possibilitat d'expandir la nostra proposta en el futur. Si tot va bé i sentim la motivació necessària, podríem considerar la creació de més episodis, abordant temes més específics dins de l'àmbit de l'esport femení.

La nostra intenció és explorar facetes i aspectes rellevants relacionats amb l'esport femení, brindant als nostres oients una visió completa i profunda d'aquesta temàtica tan important. També ens emociona pensar la possibilitat d'endinsar-nos en altres aspectes tòpics específics, com la igualtat de gènere en l'esport, el recolzament i la visibilitat de les esportistes femenines, les barreres a superar i els avanços en aquest àmbit. Sempre amb l'objectiu de generar consciència, inspirar i promoure la valoració de l'esport femení en totes les seues dimensions.



En definitiva, si tot va segons hem planejat i l'entusiasme ens acompanya, no descartem la possibilitat de continuar amb aquest projecte en el futur, expandint la nostra proposta i aprofundint en altres temes concrets relacionats amb l'esport femení. Estem amb moltes ganes de dur a terme aquest primer episodi i, si les circumstàncies i el nostre interès ho permeten, seguir compartint coneixements i experiències en episodis posteriors.

#### **3.3.4. Guió i escaleta del capítol pilot**

Per al primer episodi de *Dones en joc* es va elaborar un text amb una investigació i dades precises sobre els temes a tractar, ja que hi havia una gran dosi d'improvisació degut a la participació de les convidades que aportaven la seua perspectiva. El text que es va preparar amb informació i dades per a algunes parts del primer capítol es pot consultar a l'annex I d'aquesta memòria.

Així mateix, es va crear una escaleta que feia el paper de referència per tal de seguir els temps i els temes a abordar (Taula 1). Tant l'escaleta com el guió representaven una guia inicial, els elements i l'ordre de la qual podrien variar en el resultat final. Açò és degut al fet que el pòdcast no es concep com un mètode rígid i altament planificat, i la participació de les diferents persones sempre pot generar variacions en el resultat final.

Temps	Música	Contingut	Locutora/Convidades	Comentaris
0:00:05		<i>Dones en joc</i> , un pòdcast sobre l'esport femení	María Añón	Introducció i entradeta del pòdcast
0:00:15	I tu, sols tu – El diluvi			Per concretar a postproducció
0:01:30		Introducció	María Añón	Dades sobre esport femení
0:00:10	I tu, sols tu – El diluvi			Capçalera del pòdcast
0:00:05		Diàleg d'una esportista femenina		
0:02:00		Informació de l'esport femení	María Añón	
0:00:10		Benvinguda i introducció de les convidades	María Añón	
0:00:10		Presentació de les convidades	María Añón, Anna Piera i Carmen Coll	
0:15:00		Bloc de preguntes	María Añón, Anna Piera i Carmen Coll	
0:00:30		Conclusió	María Añón, Anna Piera i Carmen Coll	
0:01:00		Comiat i agraïment a les convidades	María Añón, Anna Piera i Carmen Coll	
0:10:00	I tu, sols tu – El diluvi	Final		

Taula 1. Escaleta del capítol pilot de *Dones en joc*

### 3.2. Producció

La gravació del capítol pilot de *Dones en joc* va tenir lloc a l'Estudi de Ràdio del Campus de Gandia el dimarts 11 de juliol.

El sistema de gravació es va configurar per obtenir cadascuna de les veus en arxius independents. Amb aquesta finalitat, es va gastar la targeta de so Focusrite Scarlett 18i20, que permet l'enregistrament de fins 8 senyals d'entrada de micròfon. La targeta està connectada a l'ordinador Mac que disposa de diferent software per a la gravació i postproducció del so. Nosaltres gastàrem durant tot el procés el programa Adobe Audition.

Ens vam servir dels micròfons Rode Procaster presents a la universitat i els vam connectar a la targeta a través del *Patch* de l'estudi. Per poder escoltar-nos durant la gravació es va configurar com a hardware d'eixida la taula digital AEQ Forum. D'aquesta manera podem disposar també d'un micròfon de control per a establir la comunicació entre el control i l'estudi.

Els arxius de gravació estan configurats amb una freqüència de mostreig de 48 kHz i una profunditat de 24 bits, en monofònic.



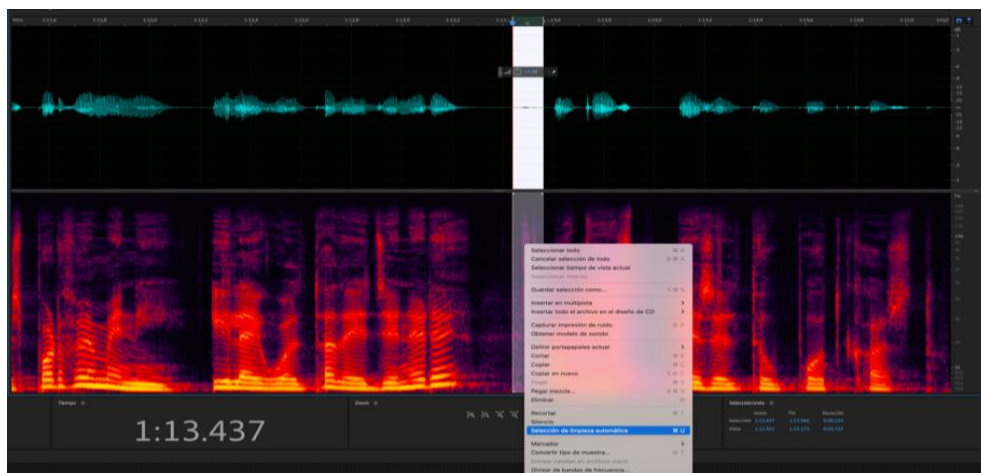
*Il·lustració 5. Moment de la gravació del pòdcast*

### 3.3. Postproducció

#### 3.3.1. Neteja dels àudios

La gravació a l'estudi de la EPSG ha tingut l'avantatge que els àudios s'han gravat amb molt poc soroll de fons, cosa que ha permès que l'edició de l'àudio siga senzilla i bastant ràpida. L'edició de les gravacions s'ha limitat a:

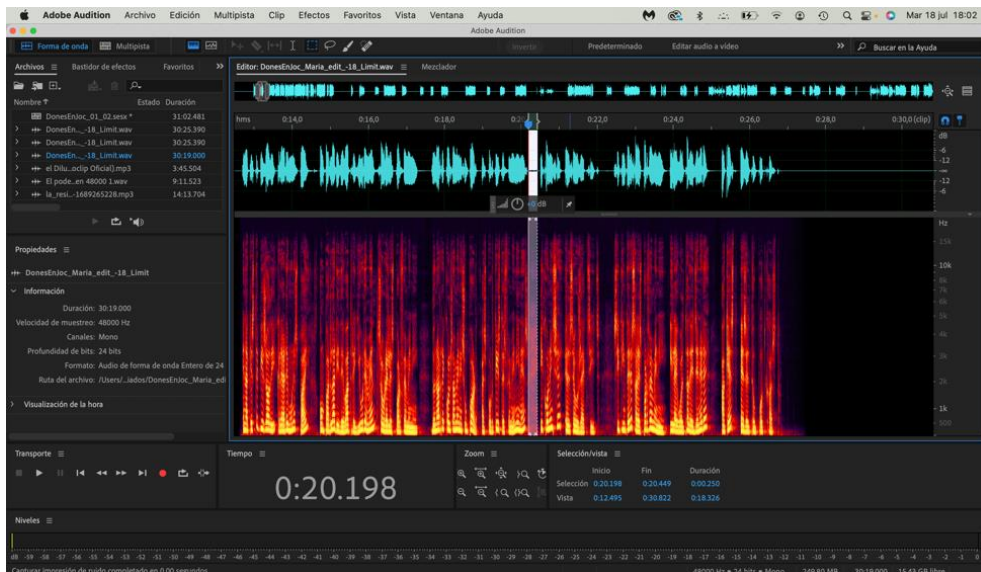
- 1) Eliminar espetecs dels llavis. La locució de la presentadora presenta bastants espetecs de llavis. També s'han produït en menor mesura en una de les entrevistades. Per a la neteja s'ha utilitzat la ferramenta "Selecció de neteja automàtica" del programari Adobe Audition (II-lustració 6).



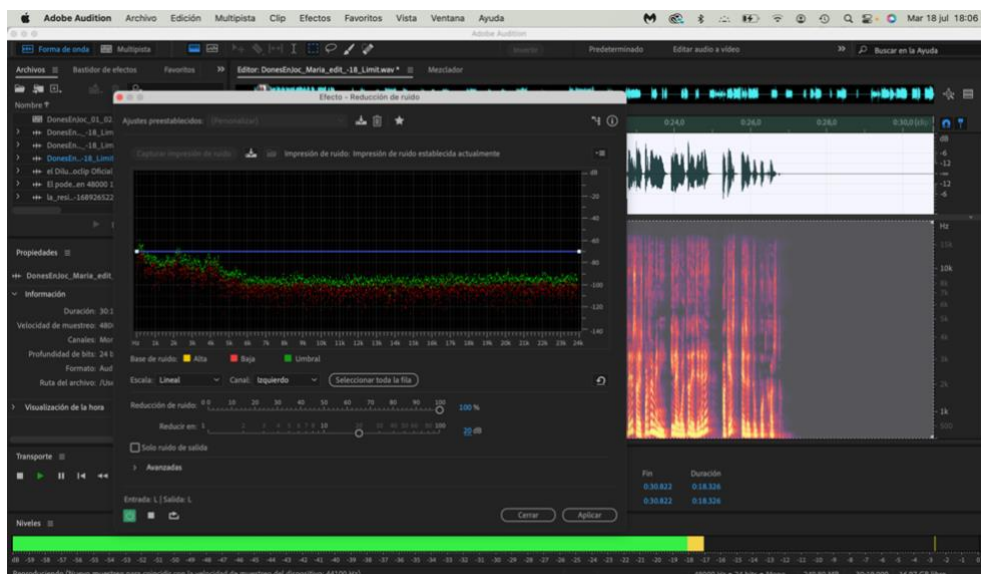
II-lustració 6. Exemple de neteja d'espetecs de llavis en la gravació

- 2) Silenciar les interferències de veu que es colaven pel micròfon no corresponent. És a dir, per exemple en l'arxiu de veu de Maria s'han eliminat les veus que es captaven de les dues entrevistades. Açò fa que en la mescla desapareguen ecos en les veus, que es reduïsquen possibles efectes de fase i sobretot el so de sala, i que permeta que les veus sonen més properes.

- 3) Encara que anteriorment hem comentat que el so de fons era quasi imperceptible hem decidit tenir cura igualment per si alguna respiració sonava més forta i podia embrutar l'àudio i hem netejat totes les pistes amb la reducció de soroll, primerament analitzant un tros on hi havia petits sorolls amb la captació de soroll (II-lustració 7) i seguidament afegint també la reducció de soroll per procés. (II-lustració 8)



II-lustració 7. Exemple de captació de soroll



II-lustració 8. Exemple de reducció de soroll per procés

- 4) Finalment hem igualat la sonoritat de les tres pistes de veu. Amb la ferramenta de Adobe Audition “volum de coincidència” per a fixar-la en -16 LUFS segons la normativa ITU-R BS.1770-3. Açò fa que en la mescla de veus totes sonen amb la mateixa sonoritat i siguen la referència per afegir la resta d'elements sonors que incorporarem al muntatge.

### 3.3.2. Sessió de mescla.

Una vegada els arxius nets, ens disposarem a organitzar la sessió de mescla.

Partim de les tres pistes de veu gravades: Presentadora (Maria), Entrevistada 1 (Anna), Entrevistada 2 (Carmen).

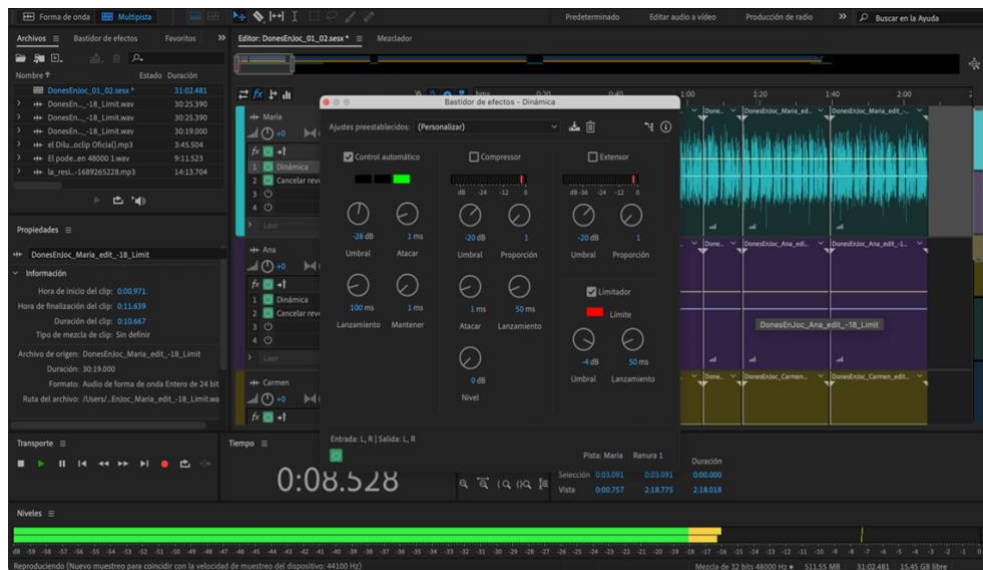
Les tres pistes de veu es processaran d'igual manera i s'aplicaran:

- 1) Un filtrat pas per banda per eliminar les freqüències que no corresponen amb la veu i equalització de freqüències mitges i altes per a reduir el so nasal i obtindre major intel·ligibilitat de la veu, respectivament. (Il·lustració 9)

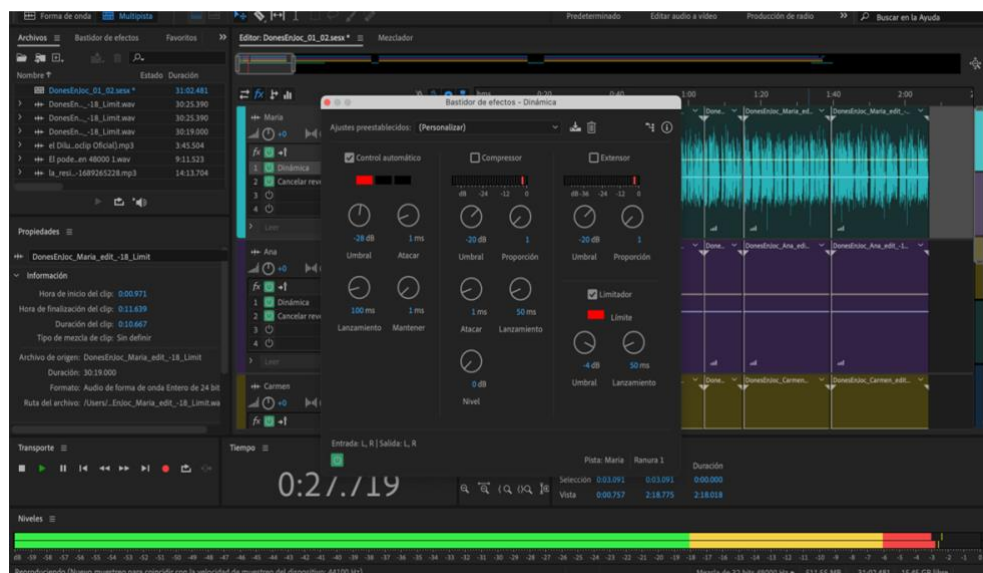


Il·lustració 9. Exemple d'equalitzador de pas per banda

- 2) Una porta de soroll per eliminar els possibles sorolls de fons que pogueren quedar, a la vegada que proporcionarà transicions més suaus en el talls de veu. Hem afegit un element dinàmic fixat en -28 dB el qual es mostra en el botó en verd quan està en funcionament (II·lustració 10), i en roig quan no troba la veu i s'apaga. (II·lustració 11)

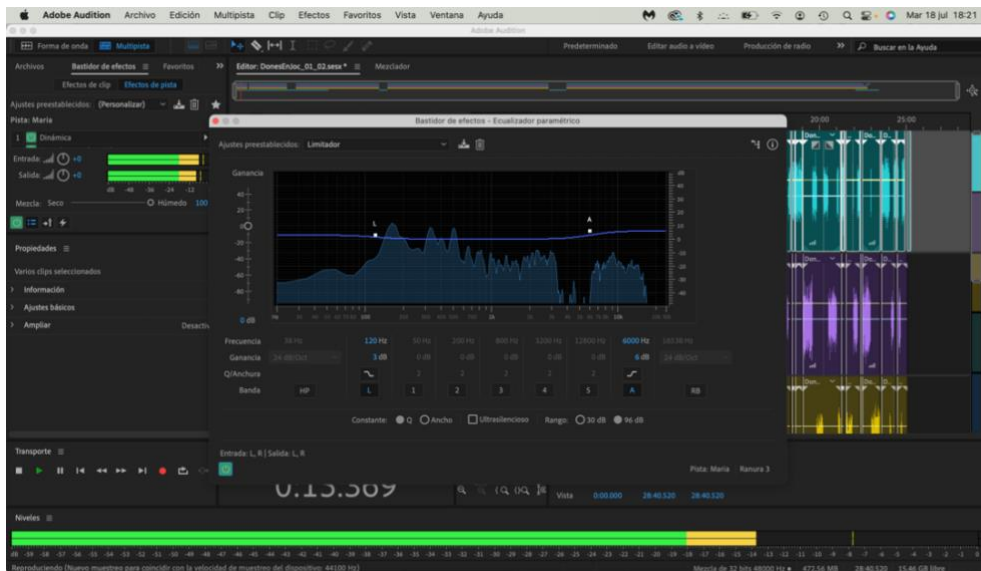


II·lustració 10. Exemple d'efecte de dinàmica funcionant (en verd)



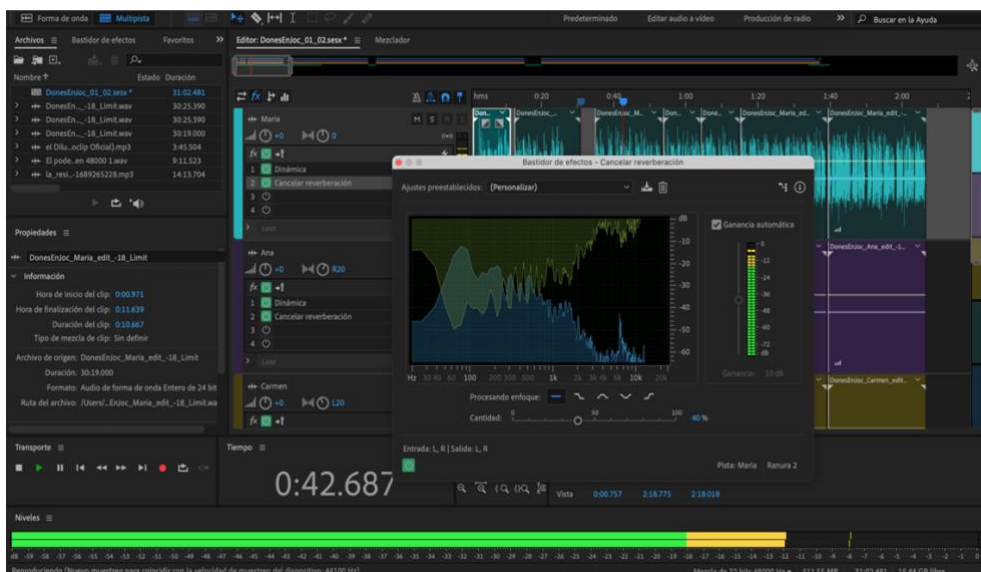
II·lustració 11. Exemple d'efecte de dinàmica apagat (en roig)

- 3) Un limitador de nivells de pic que controla la dinàmica de les veus, evitant pics excessius.
- 4) Una equalització paramètrica que ens aporta la sensació que les veus tenen més presència i no són tan planes. (Il·lustració 12)



Il·lustració 12. Exemple d'equalitzador paramètric limitador

- 5) També s'ha inserit un cancel·lador de reverberació lleuger per reduir un poc la resposta de sala i obtindre un so més pròxim, sense degradar el senyal de veu. (Il·lustració 13)



Il·lustració 13. Exemple de cancel·lador de reverberació



### 3.3.3. Musica i diàlegs

Es va crear una pista nova a l'hora d'afegir la música i els diàlegs al capítol pilot. La musica afegida va ser:

- *I Tu, sols Tu*, del grup alcoià el diluvi. Aquest grup, amb el seu enfocament en cançons centrades en la dona i l'emancipació femenina s'ha convertit en una elecció per al meu pòdcast sobre l'esport femení. La melodia, captivadora i la força de les seues lletres ressonen amb la passió i la determinació de les esportistes femenines que busquen destacar al món de l'esport. Aquesta cançó encaixa perfectament amb la temàtica del meu pòdcast, ja que transmet un missatge d'apoderament i visibilització de les dones en un àmbit on històricament sempre s'han enfrontat a través i desigualtats. La combinació de l'energia i del missatge poderós de la seua musica ha aportat un toc especial al meu projecte i ha contribuït a reforçar la importància de la igualtat de gènere.
- *Dones*, de Tesa, la rapera d'Almussafes. Durant la planificació del guió i l'escaleta del podcast vam considerar incloure la cançó de *Dones* de la rapera Tesa com a part de la banda sonora, però després d'afegir-la i escoltar el resultat, vam decidir eliminar-la de l'episodi. Encara que apreciem la seua força i el missatge d'apoderament que transmet l'estil és més dur i enèrgic i trencava un poc amb l'harmonia del pòdcast. Vam optar per incloure únicament la cançó del diluvi que reforçava i ajudava a crear una atmosfera de cohesió i fluïdesa.

Durant les entrevistes amb les esportistes femenines per al meu pòdcast sobre esport femení vam decidir enriquir el contingut inclouent fragments d'entrevistes a esportistes destacades. Aquests extractes es fan servir com a punt de partida per a iniciar temes i plantejar algunes preguntes més reflexives sobre els temes tractats. Les experiències i perspectives d'aquestes exitoses esportistes es van convertir en una font d'inspiració per

a les convidades i per als oients, permetent-nos aprofundir en les traves que enfronten les dones en el món esportiu i la importància de la igualtat de gènere en aquest àmbit.

Vam incloure un fragment de la jugadora Amaya Valdemoro, una llegenda del bàsquet espanyol, on comentava que les dones esportistes no busquen ser com els homes, sinó simplement tindre els mateixos drets i oportunitats en l'àmbit esportiu. La seua fermesa en expressar que es tracta d'igualtat de gènere i no de ser comparades amb els homes va ressonar fortament en l'audiència, subratllant la importància de lluitar per una equitat en l'esport.

D'altra banda, l'entrevista de Paula Badosa, talentosa tenista, va abordar un tema crític però sovint ignorat en l'esport femení. Paula va parlar obertament sobre els reptes als quals s'enfronten les dones al competir mentre tenen la menstruació. Aquest tema, moltes vegades tabú, va ser exposat i compartit com una situació que de vegades pot implicar complicacions físiques i emocionals per a les esportistes. El seu testimoni va desmitificar estigmes i va ressaltar la importància d'una major conscienciació i recolzament a les esportistes durant aquests moments.

A més, vam decidir comentar una entrevista escrita amb una pilot del Dakar, Fina Román, com a element addicional per a enriquir el debat. A través de les seues respostes, Fina ens va proporcionar una visió única de la seua experiència en una disciplina dominada majoritàriament per homes. Aquesta entrevista ens va permetre explorar la determinació i el coratge que porta a dones com Fina a reeixir en el món del motor, inspirant altres dones a trencar barreres i perseguir les seues passions en qualsevol àmbit esportiu. Les seues respostes i els seus assoliments es van convertir en una plataforma per a reflexionar sobre la importància de crear més oportunitats i espais per a les dones en totes les disciplines esportives.

En general, la inclusió de fragments d'entrevistes a esportistes destacades i una entrevista escrita van enriquir significativament el contingut del meu pòdcast. Aquests testimoniatges i perspectives van permetre generar un diàleg profund i significatiu sobre els desafiaments i assoliments de les dones en l'esport, així com destacar la importància de continuar treballant cap a la igualtat de gènere en l'àmbit esportiu. La participació d'aquestes esportistes exemplars va servir com un poderós recordatori del talent i el potencial que posseeixen les dones en el món de l'esport i la necessitat de continuar donant visibilitat i veu als seus assoliments.

#### **3.3.4. Masterització.**

Una vegada obtinguda la mescla desitjada exportarem l'arxiu amb el format adequat per a la seua distribució. En el nostre cas l'arxiu es difondrà a través d'Spotify per la qual cosa vam haver de buscar les indicacions dels paràmetres d'aquesta plataforma.

En la pàgina oficial de la plataforma ens explicava que per a compartir l'àudio cal pujar-lo amb un *feed* RSS, ja que en Spotify no es pot pujar directament. Els consells que ens proporcionaven eren dos: si l'arxiu està en un format amb pèrdues com Ogg/Vorbis i AAC, aconsellen un nivell d'intensitat -14 dB LUFS integrat i mantindre'l per baix del pic real (TP) màxim de -1 dB. Si l'arxiu supera els -14 dB LUFS integrats, aconsellen mantindre la masterització per baix de -2 dB TP per evitar distorsions d'àudio. "Açò es deu al fet que les cançons més fortes són més susceptibles a sofrir distorsions addicionals al procés de transcodificació", explica Spotify a la seua pàgina web.

### 3.4. Imatge gràfica

La imatge gràfica d'un pòdcast juga un paper crucial en el seu èxit i reconeixement en el mercat actual. En un entorn saturat d'opcions i competència, comptar amb un disseny visual impactant i memorable és essencial per destacar entre la multitud, captar l'atenció dels oients i diferenciar-se de la resta de pòdcasts.

La primera impressió és fonamental i la imatge gràfica del pòdcast és el primer que els oients veuen abans de decidir si volen donar-li una oportunitat i escoltar el programa. Una imatge ben dissenyada té un gran poder d'atraure instantàniament la mirada i despertar la curiositat dels espectadors potencials. Una combinació efectiva de colors cridaners, tipografies llegibles i elements gràfics atractius poden generar un impacte visual que destaque l'atenció entre les altres produccions del panorama digital.

La simplicitat juga un paper clau en el disseny de la imatge gràfica d'un pòdcast. Una aparença neta i ordenada permet que la informació siga fàcilment comprensible i accessible per als espectadors. Evitar l'excés d'elements visuals i mantindre un enfocament clar en els elements essencials ajuda a transmetre el missatge de manera clara i concisa. Una imatge gràfica sobrecarregada pot generar confusió i allunyar els oients potencials, mentre que una imatge simple i fàcil d'entendre es destaca i captura l'atenció de manera ràpida i efectiva.

A banda de ser simple, la imatge gràfica deu reflectir la identitat i personalitat del pòdcast. Cada detall, des del logotip fins l'elecció d'imatges i elements gràfics, deu estar alineat amb la temàtica i el to del programa. És important considerar tant el contingut principal del pòdcast com el seu estil i enfocament per a crear una imatge que siga coherent i representativa de la proposta del programa. Açò ajuda a establir una connexió visual i emocional

amb el públic objectiu, generant un impacte durador i una identitat única per al pòdcast.

En conclusió, la imatge gràfica d'un pòdcast exerceix un paper fonamental en el seu èxit i reconeixement en el mercat actual. El seu impacte visual, combinat amb la seua simplicitat i capacitat de comunicació, pot ser la clau per atraure i retindre els oients. En invertir temps i esforç en el disseny d'una imatge gràfica cridanera i comprensible, es pot aconseguir una identitat visual sòlida que reforce la proposta del pòdcast i el distingisca de la resta.

Respecte a la imatge gràfica del meu pòdcast ha sigut acuradament dissenyada per a capturar l'essència i diversitat dels esports, al temps que manté una simplicitat visual que engloba totes les disciplines. Amb l'ajuda del programa d'Adobe Illustrator, he creat un logotip i una identitat visual que representen la passió i l'energia de l'esport femení d'una manera atractiva i no sexista.

Per a aconseguir açò, he optat per colors en tons pastel vibrants que criden l'atenció i transmeten vitalitat. Aquests colors s'han seleccionat acuradament per evitar qualsevol connotació de gènere i per a representar la diversitat de les dones en l'àmbit esportiu. L'ús de tons brillants ressalta la força i determinació de les esportistes trencant estereotips i desafiant les barreres imposades per la societat.

La simplicitat és l'altre aspecte destacat a la meua imatge gràfica. A través de formes simples he aconseguit transmetre l'essència dels esports de manera clara i directa i la representació de qualsevol esport. Aquesta simplicitat permet que la imatge es compregua fàcilment i s'identifique amb rapidesa, atraient l'atenció dels oients i generant un impacte visual durador.

En resum, la imatge gràfica per al meu pòdcast ha sigut creada amb Adobe Illustrator amb l'objectiu de ser simple, cridanera i no sexista.

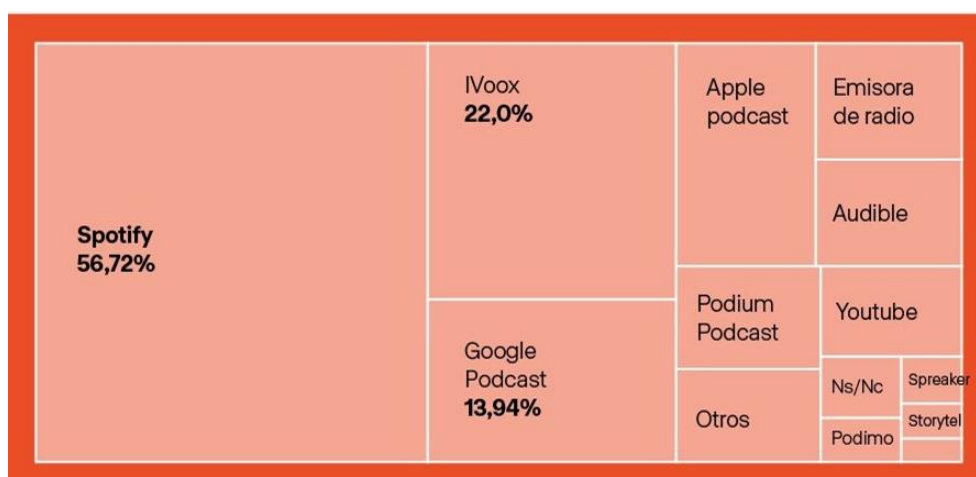
Mitjançant l'ús de colors vibrants i una representació inclusiva dels esports femenins, pense que he aconseguit capturar l'essència de la passió i la diversitat que caracteritza aquest àmbit. La imatge gràfica es converteix en una poderosa eina per a cridar l'atenció dels oients i transmetre el missatge d'igualtat i apoderament en l'esport femení.



*Il·lustració 14. Portada del pòdcast Dones en joc*

### 3.5. Distribució

A l'hora de distribuir el pòdcast, s'ha elaborat primer un programa en iVoox, on es va allotjar per a després poder distribuir-lo a Spotify mitjançant un feed RSS que s'ha creat prèviament en iVoox. Amb aquest feed RSS, el programa podrà ser publicat en qualsevol altra plataforma. Segons un estudi realitzat per Producció Audiovisual, l'empresa sueca Spotify es consolida com la plataforma escollida pels espanyols amb un 56,72% d'oients, seguida d'iVoox amb un 22% i de GooglePodcast amb un 13,94%. (Nobbot, 2022)



Il·lustració 16. Percentatge d'usuaris de les plataformes d'àudio a Espanya. Font: Editorial Nobbot

En el procés de llançar el programa en iVoox Podcasters s'han seguit uns passos fonamentals per garantir la seua visibilitat i atractiu als possibles oients. Primer s'ha optat per la creació del programa en iVoox Podcasters seleccionant el títol del programa que captura la seua essència. A més s'ha elaborat una descripció enriquidora, que supera els mil caràcters per brindar una visió completa i atractiva d'allò que els oients puguen esperar.

La imatge del perfil i la capçalera també han sigut seleccionades per reflectir la identitat del programa de manera impactant. Al pujar el primer episodi, s'ha agregat una descripció detallada per a contextualitzar el seu contingut, brindant als oients una idea clara del que experimentaran en escoltar-lo.

La categorització del programa ha sigut una prioritat, i s'ha optat pel gènere del pòdcasting per a la seua identificació principal, mentre que el idioma, en aquest cas valencià, garanteix la comunicació efectiva amb l'audiència desitjada. L'elecció de la categoria "esport" i l'addició de quatre etiquetes rellevants com "esport femení", "igualtat de gènere", "cultura", "salut" permet un posicionament més precís i aconseguir oients interessats específicament en aquests temes.

**ivoox** ¡Hola!  
Maria Añón Bonastre

### Nuevo programa

1 Crear programa    2 Subir episodio    3 Compartir

#### Añade tu programa

**Título del programa**  
Dones en joc, un pòdcast sobre l'esport femení. ✓ 47/50

**Descripción**  
Benvinguts i benvingudes a "Dones en joc", l'espai on la passió per l'esport femení s'uneix a la cerca incansable de la igualtat en el terreny de joc. En aquest episodi, explorem les històries, els assoliments i els desafiaments que enfronten les dones esportistes mentre conquisten cims abans inassolibles. ✓  
En el nostre emocionant episodi inaugural, ens submergim en un diàleg enriquidor amb dues figures excepcionals: Anna Piera, una jugadora de bàsquet el domini del qual de la pista és igualat només per la seua dedicació i intel·ligència; i Carmen Coll, una aficionada del CrossFit. 2132 caracteres

**Género**  
Podcasting ✓

**Idioma**  
Català ✓

**Categoría**  
Deporte / Polideportivo

**Etiquetas (Máx. 5)**  
Añadir etiqueta... +  
Salut × Cultura × IgualtatDeGènere × EsportFemení ×

Il·lustració 16. Captura de la creació del programa en iVoox

És important reconèixer que l'especificitat juga un paper vital en el procés de posicionament. Quant més precisa siga la descripció i la categorització, més eficaçment s'arribarà a l'audiència adequada.

En el següent pas es puja l'episodi, incloent l'arxiu d'àudio i una imatge per al capítol. La imatge ha sigut dissenyada de manera única per a captar l'essència i atraure l'atenció dels oients potencials.



Finalment, es compartirà el programa en iVoox i altres plataformes rellevants. Aquesta etapa és fonamental per tal que el contingut arribe a un públic més ampli i es connecte amb aquells que comparteixen interessos afins. Cada pas d'aquest procés ha sigut meticulosament executat per a garantir que el programa no sols siga atractiu visualment, sinó també rellevant i accessible a aquells que busquen contingut de qualitat en l'àmbit de l'entreteniment i l'anàlisi de l'esport femení i la igualtat de gènere.

Els enllaços corresponents al pòdcast són els següents:

- iVoox: <https://go.ivoox.com/sq/2199270>
- Spotify <https://spotifyanchor-web.app.link/e/XdYc3ZynoCb>

## 4. Conclusions

Com a conclusions d'aquest Treball de Fi de Màster m'agradaria reflexionar sobre l'experiència de crear un pòdcast i com s'ha convertit per a mi en una valuosa lliçó de perseverança i creixement personal. Afrontar aquest repte ha sigut un pas significatiu en la meua trajectòria acadèmica i professional, ja que em va permetre abordar una habilitat en la qual no em sentia tan còmoda: el maneig de l'àudio. Aquest repte, pendent en la meua llista d'aspiracions es va convertir en una oportunitat per a experimentar i expandir els meus límits.

La fase inicial d'aquest projecte va presentar desafiaments que van exigir una dosi addicional de dedicació. La selecció d'un tema adequat va demostrar ser una feina exigent, així com la cerca i coordinació de les entrevistades que encaixaren amb la proposta. L'àrdua tasca de sincronitzar agendes i de trobar el moment perfecte per dur a terme les entrevistes va afegir un nivell addicional de complexitat al procés.

Un punt crucial d'inflexió va sorgir durant el procés de gravació, quan la qualitat de l'àudio no va complir amb els estàndards esperats. El reconeixement d'aquest inconvenient ens va dur a replantejar la nostra estratègia, optant per la gravació en un estudi de ràdio present a la Universitat per assegurar l'excel·lència del resultat. Malgrat els contratemps, aquesta adaptació va demostrar ser essencial per garantir la qualitat sonora desitjada i reforçar l'experiència auditiva als nostres futurs oients.

En l'etapa d'edició, l'experiència prèvia va començar a donar els seus fruits i ens va permetre un maneig més fluid i efectiu del material. La resolució de problemes es va convertir en una constant en el procés de creació del pòdcast i cada obstacle superat va representar un pas més cap a l'assoliment del nostre objectiu.

En resum, estic summament satisfeta amb el resultat final d'aquest projecte. He afrontat i superat desafiaments amb determinació i creativitat convertint cada obstacle en una oportunitat de millora. Aquesta experiència ha reforçat la meua habilitat per a adaptar-me a les circumstàncies canviant i ha fet créixer la meua estima pel món de l'àudio. Em sent orgullosa d'haver completat aquest repte personal i estic entusiasmada pel creixement que ha impulsat el meu desenvolupament acadèmic personal. El pòdcast, creat i publicat amb data 19 d'agost de 2023 a les plataformes de iVoox i Spotify, ha sigut testimoni tangible de l'esforç i dedicació i m'omple de satisfacció saber que he assolit amb èxit aquest repte pendent.

#### **4.1. Discussió del resultat i possibles millores.**

A mesura que reflexione sobre la creació del meu pòdcast com part del meu Treball de Fi de Màster, es fan evidents àrees d'oportunitat que podrien elevar encara més la qualitat i eficiència de futurs projectes. Si bé aquesta experiència ha sigut enriquidora, identifique dos aspectes clau que podrien millorar per optimitzar el procés i el resultat.

En primer lloc, l'organització emergeix com un factor primordial. Una lliçó valuosa que he après és la importància de l'anticipació i la planificació. La necessitat de repetir el pòdcast en una ocasió degut a problemes amb la qualitat de l'àudio va ser un recordatori vívid de com una millor planificació i previsió podrien haver evitat aquest inconvenient. Establir un pla més sòlid des del principi, considerant variables com l'equip tècnic, l'entorn de gravació i els horaris variables de les convidades, podria minimitzar la possibilitat de imprevistos i contribuir a una experiència més fluida i efectiva.

A més a més, reconèixer la meua pròpia limitació quant al coneixement de l'edició d'àudio em duu a altra àrea de millora fonamental. Encara que vam aconseguir superar aquest repte en el procés d'edició, una major familiarització prèvia amb les ferramentes i tècniques d'edició hauria agilitzat aquesta etapa i potenciat la qualitat del producte final. Adquirir un

coneixement més sòlid en edició d'àudio em permetria abordar la tasca amb major confiança i creativitat, aportant un toc distintiu al pòdcast.

En resum, considere que el meu pòdcast podria beneficiar-se significativament d'una major organització i planificació, així com una inversió de temps en aprendre i dominar les habilitats d'edició d'àudio. Aquestes millores contribuirien a una experiència més fluida i professional, permetent-me no sols anticipar i previndre problemes, sinó també agregar un valor afegit en la fase d'edició. A través d'aquestes adaptacions, estic segura que els meus futurs projectes de podcasting es beneficiaran d'un enfocament més estructurat i d'una habilitat tècnica més refinada, cosa que en última instància elevarà la qualitat i l'impacte del meu treball.

#### 4. Agraïments

En aquest moment tan especial, vull expressar el meu més sincer agraïment a totes les persones que m'han acompanyat i recolzat en aquest emocionant camí cap a la culminació de la meua etapa com a estudiant i amb la tasca del meu TFM.

En primer lloc, vull agrair a Balle, per ser la meua roca i la meua major font de suport durant tot aquest procés. Gràcies per estar sempre al meu costat, per encoratjar-me quan els desafiaments semblaven insuperables i per compartir les meues alegries i assoliments. La teua presència i amor incondicional han sigut fonamentals per a superar els obstacles i seguir endavant.

Agraïsc també a la meua família per la seua constant confiança en mi i el seu indestructible suport. El seu alè i paraules d'ànim m'han impulsat a esforçar-me més cada dia i a creure en les meues habilitats. Sens dubte, el vostre amor i suport han sigut la meua major motivació.

Un agraïment especial va dirigit als meus amics de classe. Gràcies per fer que aquest any d'estudi siga més suportable, per compartir riures, coneixements i experiències. La vostra col·laboració i disposició per a ajudar-me en els moments difícils han sigut invaluables. Gandia a l'hivern va ser molt més "calenteta" amb la vostra amistat.

A més, vull expressar el meu més profund agraïment a les meues dues amigues, Anna i Carmen, per la seua valuosa col·laboració en aquest projecte. La vostra disposició per a participar en les entrevistes i compartir els vostres coneixements i perspectives va ser fonamental per a donar vida a aquest treball. Malgrat els obstacles i contratemps, fins i tot havent hagut de repetir el pòdcast dues vegades, la vostra paciència i compromís amb el projecte van ser admirables. Sense la vostra col·laboració, aquest TFM no hauria sigut el mateix, i estaré eternament agraïda pel vostre suport.

Així mateix, vull expressar la meua gratitud envers el meu tutor del TFM, Juanma. La seua guia experta, paciència i dedicació van ser claus per a l'èxit d'aquest treball. Sempre va estar disposat a brindar-me el seu suport i coneixements, mostrant un interès genuí en el meu desenvolupament acadèmic. Sens dubte, la seua ajuda va ser imprescindible per a aconseguir els objectius plantejats en aquest TFM.

Finalment, vull donar les gràcies a totes aquelles persones que, d'una manera o una altra, han contribuït a aquest projecte. Cada consell, suggeriment i paraula d'alè ha sigut invaluable en la meua formació i creixement acadèmic i personal.

Gràcies a tots per ser part d'aquest emocionant viatge acadèmic i per marcar una diferència en la meua vida.

## 5. Referencias bibliográficas

(2019). *Periodismo.com*.

Bonora, I. D. (2022). Proceso de creación del podcast "Universo Animado".

Caballero-Escusol, A. (2021). *El impacto de las plataformas de podcast en redes sociales: Estudio de caso en las cuentas oficiales de iVoox y Anchor en Instagram, Facebook y Twitter*.

Escusol, A. C. (2021). *El impacto de las plataformas de podcast en redes sociales*.

García, É. (2017). *Anchor, una aplicación que permite grabar podcast y compartirlos desde el móvil*.

Hammserley, B. (2014). Audible Revolution, The Guardian.

Izuzquiza, F. (2019). *El Gran Cuaderno de Podcasting. Cómo crear, difundir y monetizar tu podcast*. Madrid: Kailas.

LaVidaModerna. (2015).

Leonard, M. (2017). The seven most common podcast formats.

Leonard, M. (2019). *Periodismo.com*.

Luna, J. A. (2019). "Serial", el exitoso podcast que reabrió un caso de asesinato y que ahora HBO retoma en un documental. *El Diario*.

McHugh, S. (2020). *The Power of Podcasting*.

Monteros, M. J. (17 de Octubre de 2020). El imparable auge del "podcast".

Nobbot, E. (2022).

**Nobbot, E. (2022).**

Piñol, J. (2020). *El imparable auge del 'podcast'*.

Radio nacional de Colombia . (30 de Septiembre de 2021). *Radio nacional de Colombia*. Obtenido de

[https://www.radionacional.co/musica/novedades/audios-la-carta-la-historia-del-](https://www.radionacional.co/musica/novedades/audios-la-carta-la-historia-del-podcast#:~:text=El%20origen%20del%20p%F3dcast&text=M%F3s%20adelante%2C%20sali%F3a%20la, en%20el%20diario%20The%20Guardian.)

[podcast#:~:text=El%20origen%20del%20p%F3dcast&text=M%F3s%20adelante%2C%20sali%F3a%20la, en%20el%20diario%20The%20Guardian.](https://www.radionacional.co/musica/novedades/audios-la-carta-la-historia-del-podcast#:~:text=El%20origen%20del%20p%F3dcast&text=M%F3s%20adelante%2C%20sali%F3a%20la, en%20el%20diario%20The%20Guardian.)

Ramiro, S. (2019). *5 podcast imprescindibles para aprender más sobre ciencia*

Ríos, C. (2019). *RealFooding Life*.

RNE. (1972). *RNE Documentos*.



## 7. Annexes

### 7.1. Annex I.

#### **Documentació de recolzament per al primer episodi de *Dones en Joc***

Hola, benvinguts i benvingudes, jo sóc Maria Añón, esportista i comunicadora i açò és *Dones en Joc* un pòdcast sobre l'esport femení.

(Música) I tu, sols tu – El diluvi

En aquest episodi crearem un espai on parlar i debatre lliurement sobre l'esport femení, donar recolzament i suport a esportistes femenines i conèixer els seus èxits. Si t'interessa l'esport femení i la igualtat de gènere, aquest és el teu pòdcast.

(Música) I tu, sols tu – El diluvi

L'esport femení sempre ha sigut la història d'un lluita. Les dones han suportat els prejudicis i les traves imposades per una societat que no els permetia o els dificultava practicar esport. Les dones han anat guanyant visibilitat gràcies a les reivindicacions i als triomfs de nombroses esportistes en les seues respectives disciplines, com per exemple, Charlotte Cooper, la primera campiona olímpica de la història en els Jocs Olímpics celebrats en París l'any 1900, els quals foren els primers amb participació femenina.

O Lili Álvarez, la primera dona espanyola que va participar en unes Olimpíades. Era tenista i també va participar en patinatge, automobilisme, golf, natació i esquí.

Tampoc ens oblidem de Katherine Switzer, la primera dona que va acabar la Marató de Boston l'any 1967 havent-se registrat de manera oficial, inscrivint-se amb la inicial del seu nom i amb el seu cognom. En adonar-se

que era una dona, un jutge va intentar expulsar-la a mitja maratón, sols pel fet de ser dona, però amb l'ajuda de l'entrenador i un amic de Katherine, el van detindre i aquesta va poder acabar la maratón.

I com elles al llarg de la història nombroses dones han lluitat fermament per visibilitzar i trencar barreres en el món de l'esport, un àmbit que durant molt de temps va estar dominat exclusivament per homes. Aquestes dones pioneres van desafiar les normes socials i van superar els obstacles per obrir camí a futures generacions d'esportistes femenines. La seua determinació i perseverança han sigut fonamentals per derrocar estereotips de gènere i aconseguir un reconeixement igualitari en el món de l'esport.

[https://www.huffingtonpost.es/entry/mas-que-olimpicas-diez-mujeres-que-cambiaron-el-deporte-que-hoy-conocemos\\_es\\_60cc63a8e4b0dd017426087a.html](https://www.huffingtonpost.es/entry/mas-que-olimpicas-diez-mujeres-que-cambiaron-el-deporte-que-hoy-conocemos_es_60cc63a8e4b0dd017426087a.html)

Hui, tenim el plaer de comptar amb dues esportistes que ens venen a parlar de la seua trajectòria fins arribar a practicar el seu esport, els reptes pels quals han hagut de passar i els èxits que han aconseguit al llarg dels anys. Elles són Anna Piera, jugadora de bàsquet des dels 10 anys, i Carmen Coll, crossfitter des dels 18 anys.

Benvingudes Anna i Carmen i moltes gràcies per acceptar la nostra invitació per al programa de hui.

Primer de tot m'agradaria que vos presentàreu i ens contàreu un poc com va ser la vostra iniciació a l'esport i com vau arribar a practicar-lo, si va haver algú que vos va animar i motivar o si va ser per iniciativa pròpia.

Preguntes:

- Van existir obstacles que van haver de passar per tal de aconseguir practicar l'esport que vos agradava?

M'agradaria que per a la següent pregunta vérem un vídeo d'una exjugadora de bàsquet, Amaya Valdemoro, que de segur la coneixeu i que ens parla de quan a ella li pregunten si li agradaria ser igual que Pau Gasol. Vegem el vídeo.

<https://www.youtube.com/watch?v=vEHP3LTKfgg>

- Creieu que existeix igualtat de gènere a l'esport en general? I a l'esport que practiqueu?
- En algun moment vos heu sentit desplaçades o inferiors al vostre esport pel simple fet de ser dones?

Paula Badosa en una entrevista al programa de La Resistencia de David Broncano comentava la problemàtica de tindre la regla durant els dies d'entrenament o els dies de competició, que a ella personalment li afectava moltíssim i depenia de com se sentira per a donar el seu 100%. Veiem el vídeo.

- Penseu que els dies que teníeu la regla vos sentiu diferents? Repercuteix això en l'esport en general o en l'esport que practiqueu?
- Quin és el major sacrifici que heu hagut de fer per seguir practicant l'esport que feu?
- Un dels millors moments que vos van marcar practicant el vostre esport?

A Fina Román, la pilot de camions espanyola al Dakar, en una entrevista del PlayFem li van preguntar què pensava que faltava per aconseguir la igualtat en l'àmbit de l'esport.

Ella va contestar que el més important era que les dones confiaren en elles mateixes, que cregueren que podien estar allí, en aquell esport que les apassionava sense el prejudici de ser dona. El segon és que tingueren una família que les animara i en tercer lloc i el més complicat era trobar recolzament econòmic. Trobar empreses o federacions que promoguen eixa ajuda perquè el percentatge de participació femenina augmente.

- Vosaltres, com a dones esportistes, què penseu que fa falta per aconseguir la igualtat? Teniu algun consell per a alguna dona que vullga practicar l'esport que feu?
- Quina és la vostra visió de futur per a l'esport femení i quins canvis vos agradaria veure implementats?
- El vostre referent i per què?

En definitiva, crec que a l'esport femení hem aconseguit èxits i avanços durant la història però encara queda molta feina per fer. No obstant això, les dones, esportistes o no, no anem a rendir-nos i anem a lluitar per arribar a aconseguir una igualtat dins del món de l'esport on totes estiguem còmodes i puguem practicar l'esport que ens agrada amb total llibertat.

Doncs moltes gràcies pel vostre temps i les vostres anècdotes i per ajudar a crear aquest ambient tan beneficiós d'igualtat i respecte, espere que vos vaja genial en les vostres disciplines, i tant de bo algun dia puguem dir que hem aconseguit tots els reptes i la igualtat que estem treballant.

Amb açò finalitzem el primer capítol del nostre programa, gràcies a tots els oients per estar a l'altra banda donant-nos suport i sobretot a totes les esportistes per estar al peu del canó malgrat totes les adversitats.

Jo sóc Maria Añón, esportista i comunicadora i açò és *Dones en Joc* un pòdcast sobre l'esport femení.

Vos esperem en el pròxim episodi, moltes gràcies i fins prompte.

## 7.2. Annex II.

### Relació del treball amb els Objectius de Desenvolupament Sostenible de l'agenda 2030.

#### Grau de relació del treball amb els Objectius de Desenvolupament Sostenible (ODS):

Objectius de Desenvolupament Sostenible	Alt	Mitjà	Baix	No procedeix
ODS 1. Fi de la pobresa.				X
ODS 2. Fam zero.				X
ODS 3. Salut i benestar.		X		
ODS 4. Educació de qualitat.		X		
ODS 5. Igualtat de gènere.	X			
ODS 6. Aigua neta i sanejament.				X
ODS 7. Energia assequible i no contaminant.				X
ODS 8. Treball decent i creixement econòmic.	X			
ODS 9. Indústria, innovació i infraestructures.		X		
ODS 10. Reducció de les desigualtats.	X			
ODS 11. Ciutats i comunitats sostenibles.				X
ODS 12. Producció i consum responsables.			X	
ODS 13. Acció per el clima.				X
ODS 14. Vida submarina.				X
ODS 15. Vida d'ecosistemes terrestres.				X
ODS 16. Pau, justícia i institucions sòlides.		X		
ODS 17. Aliances per a aconseguir objectius.		X		

Descripció de l'alineació del TFM amb els ODS amb un grau de relació més alt:

ODS 5 – Igualtat de gènere.

*5.5. Assegurar la participació plena i efectiva de les dones i la igualtat d'oportunitats de lideratge a tots els nivells decisoris en la vida política, econòmica i pública.*

*5.b Millorar l'ús de la tecnologia instrumental, en particular la tecnologia de la informació i les comunicacions, per a promoure l'apoderament de les dones.*

ODS 8 – Treball decent i creixement econòmic.

*8.5. Aconseguir l'ocupació plena i productiva i el treball decent per a totes les dones i els homes, inclosos els joves i les persones amb discapacitat, així com la igualtat de remuneració pel treball d'igual valor.*

*8.8. Protegir els drets laborals i promoure un entorn de treball segur i sense riscos per a tots els treballadors, inclosos els treballadors migrants, en particular les dones migrants i les persones amb ocupacions precàries.*

ODS 10 – Reducció de les desigualtats.

*10.3. Garantir la igualtat d'oportunitats i reduir la desigualtat de resultats, fins i tot eliminant les lleis, polítiques i pràctiques discriminatòries i promovent legislacions, polítiques i mesures adequades a aqueix respecte.*