



REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA
UNIVERSIDAD MONTEÁVILA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN E
INFORMACIÓN ESCUELA DE COMUNICACIÓN SOCIAL

**PODCAST VIBRANDO ALTO PARA VISIBILIZAR LA FILOSOFÍA DE VIDA DEL
CÍRCULO DE REALIZACIÓN PERSONAL (CRP) EN CARACAS, VENEZUELA.**

Autores:

De Biaggi Donis, Brina
Delgado Torres, María Elisa

Tutor:

Miranda, Evelyn

1.

Caracas, junio 2025

Derecho de autor

Quien suscribe, en condición de autora del trabajo titulado PODCAST VIBRANDO ALTO PARA VISIBILIZAR LA FILOSOFÍA DE VIDA DEL CÍRCULO DE REALIZACIÓN PERSONAL (CRP) EN CARACAS, VENEZUELA , declara que cedo a título gratuito, y en forma pura y simple, ilimitada e irrevocable a la Universidad Monteávila, los derechos de autor de contenido patrimonial que me corresponden sobre el presente trabajo. Conforme a lo anterior, esta cesión patrimonial sólo comprenderá el derecho para la Universidad de comunicar públicamente la obra, divulgarla, publicarla o reproducirla en la oportunidad que ella así lo estime conveniente, así como, la de salvaguardar mis intereses y derechos que me corresponden como autor de la obra antes señalada. La Universidad en todo momento deberá indicar que la autoría o creación del trabajo corresponde a mi persona, salvo los créditos que se deban hacer a la tutora o cualquier tercero que haya colaborado o fuere hecho posible la realización de la presente obra.

Autoras:


30142281

María Elisa Delgado

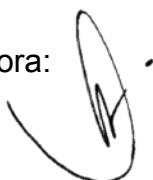
C.I. 30142281


29863023

Brina De Biaggi Donis

C.I. 29863023

Tutora:



Evelyn Miranda

CI. 6.352.018

En la ciudad de Caracas a los días décimo tercero del mes de junio de 2025

Dedicatoria

Primeramente, quiero dedicarle este Proyecto Final de Carrera a Lorenza (la gata de la universidad) por sacarme una sonrisa todos los días que venía a clase. También, destino mi concentración extrema a Vocaloid, especialmente a Sayuri por crear una playlist que impulsó mi inspiración y ritmo de escritura.

- Brina De Biaggi Donis

A Morat y Rihanna, por ponerle banda sonora a mis momentos de enfoque, desvelo y esperanza. También a mi familia, por su amor incondicional y su apoyo en todos los proyectos de mi vida. A mi novio, por su paciencia y sostenerme en cada tramo del camino. Y a Coco, Chanel y Catire, mis perritos, por su compañía silenciosa pero reconfortante, que llenó de calma los días más intensos.

- María Elisa Delgado.

Gracias a todos por estar presentes, de una u otra forma, en cada paso de este camino.

Agradecimientos

En primer lugar, queremos agradecer a la Universidad Monteávila, por formarnos como profesionales en el área de Comunicación de forma integral. Igualmente, queremos reconocer la labor de todos nuestros profesores por enriquecernos con sus experiencias profesionales que nos sirvieron como guía en nuestra trayectoria universitaria; en especial a nuestra tutora de Proyecto Final de Carrera, Evelyn Miranda, por dedicarnos su tiempo y guiarnos en nuestro podcast. Al equipo de Radio UMA, por concedernos su tiempo, el espacio y los equipos. En segunda instancia, agradecemos enormemente a nuestros invitados: Marvelyn Torres, Mariana Cardona, Beyla Zavarce, Marlene Torres y Gabriel Urquía. Por último, queremos darle las gracias a nuestras familias y amigos por su apoyo incondicional, tanto en este proyecto como a lo largo de toda la carrera.

ÍNDICE

RESUMEN.....	5
Palabras Claves: Inteligencia emocional, Inteligencia vibracional, Neurociencia, Plataforma digital, Podcast y Spotify.....	
PRESENTACIÓN.....	6
Objetivo General.....	6
Objetivo Específico.....	6
Manual de producción.....	17
Preproducción.....	17
Antecedentes.....	18
Delimitación del público meta.....	22
EP #4 - TESTIMONIO DE UNA CRPEANA.....	23
Justificación.....	26
Elemento diferenciador.....	28
Ficha técnica.....	29
Planificación de cada capítulo.....	30
EP #1 - CRP Y PSICOLOGÍA, DOS PERSPECTIVAS DEL BIENESTAR.....	30
EP #2 - EL DUELO DESDE EL AMOR.....	33
EP #3 - CRP COMO HERRAMIENTA PARA EL MANEJO DE CRISIS.....	35
EP #4 - TESTIMONIO DE UNA CRPEANA.....	37
Estructura.....	39
Propuesta de identidad visual.....	40
Logo Principal.....	40
Variaciones de logo.....	40
Positivo y negativo.....	40
Paleta de colores.....	41
Formatos.....	42
PRODUCCIÓN.....	42
Plan de grabación.....	42
Informe de locaciones y equipos.....	44
Hoja de llamado.....	45
POST PRODUCCIÓN.....	45
Edición.....	45
Pieza audiovisual.....	45
Conclusiones.....	47
Recomendaciones.....	48
REFERENCIAS.....	49
ANEXOS.....	53

RESUMEN

El presente proyecto propone la creación del podcast *Vibrando Alto* para visibilizar el impacto de la filosofía de vida del Círculo de Realización Personal (CRP) en la salud mental dentro de diferentes contextos sociales en Caracas, Venezuela. En las últimas décadas, se ha observado que adultos y jóvenes venezolanos presentan dificultades para sobrellevar su salud mental a diario, por lo que han aumentado las búsquedas de herramientas de bienestar emocional como CRP. Por este motivo, las autoras del trabajo apuntan a la creación de un espacio seguro empleando un enfoque conversacional y reflexivo, complementado con recursos visuales y sonoros que logren fortalecer la conexión con la audiencia para satisfacer esta necesidad de consumo de contenido digerible y entretenido sobre inteligencia emocional.

Se busca que *Vibrando Alto* sea una herramienta de apoyo en este camino de transformación emocional y desarrollo personal. A lo largo de cuatro episodios se exploraron las distintas dimensiones de dicho método, tal como: la diferencia entre CRP y la psicología tradicional, su beneficio en la perspectiva del duelo, su aplicación en contexto de crisis y un testimonio de cambio de perspectiva desde su práctica.

Finalmente, esta propuesta permite que la audiencia desee ser expuesta a nuevas herramientas beneficiosas para la salud mental, así como despojar cualquier tipo de estereotipos existentes sobre las diversas maneras de abordar el bienestar emocional.

Palabras Claves: Inteligencia emocional, Inteligencia vibracional, Neurociencia, Plataforma digital, Podcast y Spotify

PRESENTACIÓN

Objetivo General

- Producir un podcast para visibilizar la filosofía Círculo de Realización Personal (CRP) como herramienta para mejorar la salud mental en Caracas, Venezuela.

Objetivo Específico

- Diseñar la identidad visual y narrativa del Podcast *Vibrando Alto* acorde al público objetivo.
- Documentar sobre el alcance del CRP y los conceptos básicos de salud mental en medios digitales
- Producir contenido temático para cada guión de los episodios del podcast *Vibrando Alto*.

Tras los acontecimientos de la pandemia del 2020 por COVID-19, se ha observado un notable crecimiento en la creación y consumo de contenido enfocado en potenciar el bienestar integral de la sociedad. Temas como la salud mental, inteligencia emocional y herramientas para la gestión del estrés y la ansiedad durante la cuarentena fueron algunos de los que todavía siguen con un gran auge en las plataformas digitales.

Teniendo en cuenta los pasados acontecimientos, se puede observar que se origina la necesidad de brindar un espacio digital que permita establecer un espacio seguro e informativo para responder las problemáticas que rodean el tema del bienestar emocional, específicamente a través de la filosofía de vida que es el Círculo de Realización Personal (CRP) y su implementación en la vida de los oyentes de Caracas.

Este proyecto tiene como propósito servir de herramienta para una mejora en la calidad de vida de sus oyentes, ofreciendo información sobre pasos simples que puedan servir de auxilio en las distintas áreas de la salud mental como ansiedad, duelo y depresión. Igualmente, en este espacio se busca desarrollar los aportes, las estrategias y metas con las que cuenta el CRP.

Sumado a esto, según Google Trends, una herramienta de Google que permite observar tendencias de búsqueda; en el año 2020 el promedio de personas que consultaron el término “salud mental” era de 19 individuos por semana. Sin embargo, en 2024 la cifra aumentó a 30 personas por semana, lo que representa un incremento significativo del 57.89% en las consultas relacionadas con esta temática (tabla 1). Este fenómeno sustenta lo dicho anteriormente sobre una creciente necesidad de la sociedad por obtener recursos y herramientas que fomenten el bienestar emocional.

Mchugh (2020) explica que la creación del podcast se delimita en el año 2004 como una simple facilitación de las emisoras de radio a la hora de difundir sus programas en diferido, ya que las estaciones contaban con la posibilidad de publicar los podcast en internet y los oyentes podían escucharlos a su conveniencia. Asimismo, la escritora expresa cómo la palabra podcast es originada por el periodista Ben Hammersley mediante la unión de la palabra “iPod”, derivado del lector portátil creado por Apple en 2001, y “broadcast” que significa difusión en inglés, reflejando cómo ambas características se unen en un mismo y único medio.

En este contexto, nacen diversos canales digitales para saciar esta necesidad de conocimiento que tiene la sociedad. Entre ellos se puede encontrar el podcast, el cual “es un medio que permite a los usuarios distribuir contenido de audio a través de la web, utilizando suscripciones RSS para acceder a nuevos episodios” (Hammersley, 2004).

Por otro lado, Freire (2017) recalca que la naturaleza educativa del podcast está derivada del origen del blog, o al menos se encuentra fuertemente influenciado por el mismo. El profesor de tecnología educacional argumenta que, desde 1988, el blog promueve la producción de ensayos textuales así como la recopilación de materiales fuera de un contexto escolar. Sin embargo, no fue hasta 1999 cuando esta modalidad empezó a ganar reconocimiento gracias a la disponibilidad de que los usuarios se suscriban evitando invertir su tiempo en páginas sin actualizar, mientras que el blog contaba con la modalidad de avisos de contenidos actualizados.

Con estos antecedentes, entrando en la década de los 2000, surge la incursión de los audioblogs, donde ponía a la disposición de los usuarios grabaciones de audio en las entradas de sus blogs en formato de MP3, manteniendo una dimensión educativa y dinámica, que permite a sus suscriptores acudir a las páginas y descargar las producciones en estas plataformas. En 2006 esta modalidad empieza a ser utilizada en contextos escolares impulsados por el “perfeccionismo oral”, dando entonces un inicio a la caracterización educativa presente en los podcasts.

Como se puede observar, desde la proposición del término dado por Hammersley en 2004 hasta el año 2024, los podcast han adquirido nuevas dimensiones y mayor complejidad, es por ello que ha demostrado “ser un medio potente para el intercambio de información y la creación de espacios de diálogo, permitiendo a los oyentes acceder a narrativas diversas que a menudo son pasadas por alto por los medios de comunicación convencionales” (Herrera, 2022).

Además, este concepto se ha ramificado en diversas categorías dependiendo del tipo de contenido en el cual el programa se encuentre enfocado. Es así como podemos encontrar podcast, que abarcan desde lo informativo hasta el entretenimiento, los cuales se clasifican de la siguiente manera:

- Podcast de entrevistas: En este formato, se estila que exista un presentador calificado que realizará a uno o varios invitados diversas preguntas o interpelaciones para discutir temas concretos o explorar detalles sobre la vida y experiencias de los entrevistados. Es esencial la preparación adecuada del entrevistador, que incluye investigar tanto sobre el invitado como planificar preguntas y respuestas alternas según los diversos temas a tratar. (RTVC. 2023)
- Podcast educativo: consisten en archivos sonoros empleados como medios didácticos cuyos contenidos son de índole pedagógico y son creados con el objetivo de facilitar el aprendizaje en cualquier área de estudio. (Ramírez, 2013). Además, busca la interiorización y reflexión de los conocimientos a través de recursos como la música, entrevistas o creación de mnemotecnias

que sean agradables al oído y fáciles de recordar para quien esté adquiriendo los conocimientos expuestos.

- Podcast de entretenimiento: este formato digital tiene como finalidad el divertirse y desconectar a la audiencia de su rutina diaria. Estos podcast suelen incluir humor, relatos de misterio, críticas de cine, reseñas de videojuegos, entre otros temas de ocio y se caracterizan por captar la atención del oyente con momentos cortos de humor o disruptivos que la audiencia pueda compartir en otras redes sociales. (Administración Nacional de Educación Pública (ANEP), 2022).
- Podcast diarios: inspirados en los formatos de noticieros y vlogs, este formato consiste en una serie de episodios de audio distribuidos diariamente, diseñados para ofrecer contenido relevante y oportuno, estableciendo una relación cercana y habitual con su audiencia. Pueden abordar una amplia gama de temas, desde noticias y análisis político hasta entretenimiento y cultura, adaptándose tanto a audiencias generalistas como especializadas. Esta versatilidad los convierte en una herramienta eficaz para mantener informados y entretenidos a los oyentes en su rutina diaria. (Carvajal, Marín; Navas, 2022).
- Podcast de ficción: son producciones donde se combinan la presencia de actores de voz, pistas sonoras y música para contar una historia fantástica, de terror, ciencia ficción o aventura. No confundir con audio libros, ya que esta serie de contenidos si bien puede inspirarse en obras literarias ya existentes, se busca que el contenido sea lo más original posible. (RTVC. 2023)

En el caso del podcast *Vibrando Alto*, de acuerdo al contenido que se va a plantear a lo largo de los episodios, es educativo y entrevista. Recae en documentar que en medio de las dificultades socioeconómicas de la comunidad venezolana, un podcast con historias inspiradoras puede promover nuevas herramientas para salvaguardar la salud mental y el bienestar de la audiencia.

Sin embargo, el concepto del podcast no es lo único que ha cambiado. Más allá de los diversos tipos de podcast que existen, hay estudios en los que la forma como se escucha un podcast puede hacer que la experiencia sea más inmersiva para el oyente.

Por un lado, porque los oyentes escuchan los podcasts en privado, habitualmente con un casco o con audífonos, lo que permite que la voz del locutor le hable “directamente al oído”. Por el otro, porque es un medio de comunicación que los usuarios han escogido. A diferencia de la radio, donde el locutor debe luchar contra la tentación del oyente de pasar a otra cosa, el animador del podcast tiene la seguridad de que el oyente quiere escucharlo. Eso le permite relajarse y ser sincero, y a su público le facilita la identificación con el locutor. Algunos oyentes comparan el descubrimiento de un nuevo podcast con una nueva amistad. (Mchugh, 2020)

Gracias a la evolución que ha tenido este medio, el podcast se presenta en la sociedad como un formato accesible y atractivo que permite la difusión, en este caso, de contenido sobre salud mental, inteligencia emocional y desarrollo personal.

En este sentido, Molino (2021) expresa que “los podcasts relacionados con la psicología y la salud mental son una manera excelente de aprender sobre aquellas cuestiones relacionadas con nuestras emociones, desde una perspectiva práctica, y de la mano de personas influyentes en las emociones y en distintos tipos de trastornos psicológicos”.

Esto ha impulsado a los creadores de contenido de desarrollo personal a aprovechar las redes sociales y los podcasts para ofrecer contenidos que atiendan las necesidades emocionales y psicológicas de los usuarios en tiempo real, debido a que este es un formato accesible y atractivo.

Relacionando lo anterior, se observa cómo hoy en día la comunicación se encuentra moldeándose a sí misma en un contexto social y cultural donde el mundo audiovisual se encuentra tomando las riendas, tal como los describe Jiménez (2016). Y una de las principales plataformas que logran brindar dicho espacio de

construcción de identidad, comunidad y pertenencia a través de la cultura de los videos, es Youtube, en donde creadores de contenido sobre salud mental y desarrollo personal han buscado desenvolverse.

“(...) Creemos que todos merecen tener voz y que el mundo es un lugar mejor cuando escuchamos, compartimos y construimos comunidad a través de nuestras historias.” Youtube Official Blog (2017)

Cicco (2008) explica como la plataforma Youtube entabla sus inicios en febrero de 2005 de la mano de tres empleados de PayPal californianos: Chad Hurley, Steve Chen y Jawed Karim, como un sitio web dedicado a servicios de alojamiento de videos y contenidos de videoblogs.

En octubre de ese mismo año, la aparición de Jon Stewart, actor estadounidense, en el canal de noticias de ese mismo país, CNN, logró un registro mayor de visualizaciones en Youtube que en la propia televisión. En noviembre recibió un aporte de 3,5 millones de dólares de parte de Sequoia Capital, contando con 30.000 visitas diarias en la plataforma.

Un año más tarde ésta termina siendo comprada por Google Inc. un año después de su creación por un total de 1,6 millones de dólares, y aunque la empresa no ha vuelto a ofrecer estadísticas con respecto a las visualizaciones, se estiman cerca de 100 millones de videos diarios y 65.000 de videos nuevos publicados por día.

Tal como describe Abril (2008), dicho portal no solo le debe su fama a la facilidad de formato para crear y ver videos o en su base que consiste en dar completo control al usuario de elección en la gama de videos que puede encontrar, mas bien, dicha victoria se ve representada en su repercusión, en la interacción humana, en donde mediante dinámicas diversas permite que todos aquellos individuos que no puedan relacionarse presencialmente se les conceda las condiciones perfectas para poder comunicarse intercambiando contenidos y opiniones en torno de un interés común a tiempo real.

Con respecto a la magnitud de impacto que representa la empresa, Cicco (2008) recalca como la relación presente con la información audiovisual cambió de manera drástica el modo en cómo se empezó a dar y recibir información, puesto que aquellas personas que controlaban los grandes medios de información pasaron a un segundo plano al momento que los usuarios conocieron la libertad que ellos mismos poseían de recibir y difundir información a voluntad propia

“En YouTube se concreta esta nueva forma de construir significados, que se articula con la manera como se construye la identidad del usuario en el sitio, elaborando significados sociales que dan cuenta del proceso de mediatización,” manifiesta Abril (2008)

Por otra parte, no es el único medio audiovisual donde puede establecerse un canal de comunicación de este tipo de contenidos. Otra opción popular, dentro de la audiencia juvenil, a la cual principalmente se dirige el proyecto, es Spotify. Este “es un servicio de música, podcasts y vídeos digitales que te da acceso a millones de canciones y a otro contenido de creadores de todo el mundo”. (¿Qué es Spotify? - Spotify, s. f.)

Se ha de tener en cuenta que esta plataforma representa para los creadores de contenidos una herramienta ideal por su afable sistema operativo que representa una combinación única de alcance, herramientas y funcionalidades que lo convierten en una plataforma ideal para publicar un podcast propio.

Según Statista Inc., en un estudio estadístico titulado Number of global monthly active Spotify users from July 2012 to June 2017 (in millions), la empresa sueca tiene 140 millones de usuarios ACTIVOS en el mundo, lo cual le da a tu programa de podcast una gran oportunidad de ser encontrado y escuchado de manera fácil, porque algo que tiene Spotify es que su UX es muy bueno y es lo menos complicado que existe. (Statista Inc, 2017, como se citó en Giraldo, 2018)

De hecho, El medio español Cinco Días (2024) explica que en el caso de España el consumo de podcast había incrementado en un 30% durante ese año, donde al

menos uno de cada tres usuarios en el país escuchan principalmente este formato en Spotify. Situando a la nación ibérica entre los cinco primeros países de Europa con más usuarios activos y con horas de escucha dentro de la plataforma.

También, recalca que el medio de los podcast producidos dentro del territorio español presentan un aumento del 40% en su audiencia de exclusiva de audio y un 70% en el formato de video podcast. Sin dudas, este servicio de streaming

“ha transformado la manera en que los jóvenes consumen contenido auditivo, ofreciendo acceso a una amplia variedad de música y podcasts. Según un estudio de Spotify, la Generación Z, compuesta por jóvenes de 18 a 24 años, utiliza los podcasts como una herramienta para aliviar el estrés y encontrar respuestas a sus inquietudes, especialmente en temas relacionados con la salud mental.” (Zamarrón, 2022)

Ha sido tal la diversificación y aumento de este tipo de contenido, que en 2022 la empresa decidió separar los contenidos musicales y de podcast en feeds distintos para que sea más fácil el consumo de diferentes contenidos de audio.

En el caso de los podcast, en la sección de News de la página oficial de Spotify, Wallace (2022) explica que en la sección destinada a podcasts y programas, los oyentes pueden acceder directamente a los nuevos episodios de sus programas favoritos y encontrar recomendaciones de podcasts personalizadas basado en sus búsquedas previas, tipos de creadores que sigue y frecuencia de consumo.

Además, cada programa cuenta con descripciones que el usuario puede leer antes de consumir cualquiera de los episodios. Así mismo, permite guardar de forma más sencilla en la sección Tus episodios o comenzar a reproducir podcasts sin salir de la página, facilitando el proceso de escucha del usuario.

Es por ello, que el proyecto *Vibrando Alto* se vale del formato podcast para ofrecer un espacio de reflexión y aprendizaje sobre el bienestar emocional. El nombre del proyecto se deriva de la clasificación que tiene comúnmente la vibración, que puede ser alta.

En primera instancia, se brinda una definición de la connotación del término “vibración” que se emplea dentro del proyecto. Uno de los primeros exponentes al respecto, y quien es conocido por su estudio sobre el tema, es el Dr. David R. Hawkins. Este psiquiatra, investigador, divulgador y maestro espiritual, además de fundador y director del Instituto para la Investigación Espiritual, define que:

(...) las emociones duras, como la tristeza, la culpa o la humillación, vibran a frecuencias bajas, mientras que los sentimientos como el amor, la felicidad y la iluminación vibran a frecuencias más altas y edificantes. Según el estudio, el promedio vibracional de una persona normal es de 207 en esta escala. Esto se debe a que a lo largo de nuestras vidas vamos acumulando bloqueos de energía y condicionamientos negativos que nos detiene de vibraciones más altas. (Dr. Hawkins, 2023)

De igual manera, Villamil (2020) aclara que esta teoría se encuentra estrechamente sujeta a la existencia de la física cuántica, debido a que parte de la conexión de todo lo que existe y que en cada cosa hay una frecuencia vibratoria específica y son los individuos los responsables de las fluctuaciones de la misma.

En este orden de ideas, se ha de tomar en cuenta la diferencia entre lo que es alta y baja vibración, siendo la definición de “alta” la que más interesa al proyecto debido a sus connotaciones positivas. Ahora bien, tanto la baja como la alta vibración corresponde a las palabras como agentes generadores de dichas vibraciones, en donde dependiendo de las mismas va a influir en las frecuencias de los individuos (Imagen 1) , lo que, según el autor significa que

Las palabras generan vibraciones y las hay positivas, que eleva nuestra frecuencia y negativas que nos la baja. Esto influye directamente no solo en nuestro cuerpo y salud sino también en las personas que conocemos, las situaciones que se nos presentan y la vida que vivimos. (Villamil, 2020)

Igualmente, en la escala de conciencia se discute cómo los individuos tienden a sintonizarse con situaciones las cuales vibran acorde a la frecuencia más constante,

y sus dos principales vertientes son el miedo y el amor, Villami (2020) manifiesta que “si nos preocupamos o vivimos en sentimientos de baja vibración, esto se verá reflejado en nuestro día a día”.

Con estos términos claros, se procede a entender la importancia de la filosofía de vida Círculo de Realización Personal (CRP) como herramienta práctica para el mejoramiento de la calidad de vida de cada individuo en diferentes contextos, ya que:

“CRP es una filosofía basada en el manejo de la vibración personal, que facilita la realización de la persona, a través de 6 estrategias, que buscan elevar su frecuencia vibratoria al punto que sea similar con la vibración de sus deseos.

Es un programa de crecimiento personal avanzado, que incluye todos los aspectos necesarios para que una persona pueda progresar y evolucionar de una manera rápida y sin tropiezos. El practicante CRP, no se ve afectado por las circunstancias o eventos externos, bien sean familiares, profesionales, sociales o políticos. Sino, por el contrario, su poderío interno le permite fluir fácilmente en los diversos ambientes adversos que se le presenten.” (Mundo CRP, 2016).

Con este proyecto se aspira a quienes ya son parte de la comunidad de CRP como aquellos interesados en temas de crecimiento personal, encuentren inspiración y apoyo en cada episodio. Este podcast publicado en la plataforma de Spotify y YouTube, abordó cuatro episodios claves, de 15 minutos de duración cada uno, acerca de la influencia de CRP en el bienestar emocional y la resiliencia de sus practicantes. Estos episodios se desarrollaron bajo las siguientes temáticas:

1. CRP y Psicología, dos perspectivas del bienestar:

Este primer episodio reunió a expertos en psicología y facilitadores de CRP para discutir las diferencias y similitudes en los efectos de CRP y la psicoterapia convencional. Se exploró cómo cada enfoque aborda el bienestar emocional y se analizó si pueden complementarse en la práctica.

2. El duelo desde el amor

En este episodio, se abordó cómo la comunidad CRP ha afrontado la pérdida de su fundador, Francisco Giménez. Los participantes compartieron cómo la filosofía de CRP les ha ayudado a procesar el duelo y seguir adelante, reflejando el impacto duradero del método en sus vidas.

3. CRP como herramienta para el manejo de crisis laboral

En el tercer episodio, se profundizó sobre cómo el método CRP se utiliza como herramienta de apoyo en tiempos de crisis. Los facilitadores discutieron cómo CRP ayuda a las personas a desarrollar resiliencia y a gestionar el estrés emocional en momentos de dificultad, desde desastres naturales hasta crisis económicas.

4. Testimonios de una CRPeana

Finalmente, el cuarto episodio incluyó un testimonio personal de alguien que ha experimentado una transformación significativa gracias a CRP. Esta historia ilustró el impacto de CRP en la vida cotidiana, enfatizando cómo esta filosofía puede ser un recurso de cambio duradero.

A través de una exploración que abarca desde el duelo hasta las experiencias personales, el podcast *Vibrando Alto* deseó convertirse en una guía de acompañamiento emocional. La serie fomentó la introspección y la autocomprensión, promoviendo no solo la aceptación de uno mismo sino también el desarrollo de una mentalidad de crecimiento que permita enfrentar los desafíos con mayor claridad y confianza.

Es importante resaltar que "las herramientas de desarrollo personal, como los cursos de inteligencia emocional y el estudio de la vibración emocional, son cruciales en Venezuela, especialmente en tiempos de crisis socioeconómica. Estas prácticas no solo facilitan la adaptación y resiliencia, sino que también promueven un entorno de autoconocimiento y regulación emocional que impacta de manera positiva la convivencia social" (Rodríguez & Pérez, 2019).

En el caso de la nación venezolana particularmente se puede observar que "la crisis humanitaria en Venezuela ha llevado a un aumento en la demanda de servicios de salud mental, manifestándose también en el crecimiento de plataformas digitales como los podcasts, donde se busca información y apoyo emocional. Este fenómeno se observa particularmente entre los jóvenes, quienes recurren a estos espacios para encontrar estrategias de afrontamiento frente a la ansiedad y depresión exacerbadas por la situación socioeconómica del país" (Corona, 2023).

Con base a las ideas anteriormente planteadas, se puede establecer a manera de resumen, el auge de plataformas digitales como los podcasts que han sido fundamentales en la difusión de prácticas de desarrollo personal en contextos como el venezolano, donde la demanda de herramientas emocionales es particularmente alta debido a los desafíos sociales y económicos que son enfrentados a diario. Lo que brinda una base necesaria dentro del contexto que el podcast *Vibrando Alto* desea cubrir.

Manual de producción

Preproducción

- **Comparación entre CRP y la psicología tradicional:** Este primer episodio entabló una discusión sobre diferencias y similitudes en los efectos de CRP y la psicoterapia convencional. Se examinó cómo cada enfoque aborda el bienestar emocional y su posible capacidad de complementarse. Se realizó una mesa redonda donde estuvieron la co-creadora de CRP y coach ontológica certificada por Newfield Consulting, Marlene Torres, la psicóloga Beyla Zavarze y las autoras ejerciendo el rol de moderadoras.
- **El duelo desde el amor:** En este episodio, se discutió sobre cómo la comunidad de CRP ha afrontado la pérdida de su fundador, Francisco Giménez y cómo esta filosofía les ha ayudado a procesar el duelo y seguir adelante. Además, como subtrama se habló sobre cómo ha sido el proceso de reordenamiento de la organización; con la participación de la viuda de

Francisco Giménez, Mariana Cardona, quien actualmente es una de las accionistas directivas de la empresa.

- **CRP como herramienta para el manejo de crisis laboral:** Se profundizó acerca del método CRP y su utilización como herramienta de apoyo en tiempos de crisis. El trainer de CRP explicó cómo la formación ayuda a las personas a desarrollar resiliencia y a gestionar el estrés emocional en momentos de dificultad. En este episodio se entrevistó a Gabriel Urquía, quien posee años de experiencia en la gerencia de atención al cliente de Telefónica.
- **Testimonios de una CRPeana:** el cuarto episodio incluye un testimonio personal de alguien que ha experimentado una transformación significativa gracias a CRP. Esta historia demostró el impacto de CRP en la vida cotidiana, enfatizando cómo esta filosofía puede ser un recurso de cambio duradero. Se contó con la invitada Marvelyn Torres, narrando su experiencia de cómo el CRP la ha ayudado a enfrentar el cáncer.

Antecedentes

1. Creación de una Serie de Podcasts para la Sección Multimedia del Diario El Universal. Por Beatriz Cruz Salazar, Universidad Monteávila, Venezuela (2012).

El trabajo presentado a continuación es un estudio comunicacional manifestando una serie de sugerencias y normas para la integración de la modalidad podcast como una alternativa informativa y comunicativa para el noticiero El Nacional, y mediante el cual desarrolla una guía para los periodistas de la editorial venezolana que quieran ofrecer información a través de esta modalidad, al igual de presentar al público una nueva forma de consumir noticias desde otra plataforma.

Asimismo, Salazar busca una manera de ofrecer una referencia concreta sobre el uso del podcast como herramienta comunicativa en Venezuela, sin pretender ser una restricción para la especialización del periodismo digital en la región.

Por medio de un análisis de los retos que imponen el periodismo digital y la manera en cómo las noticias se han ido adaptando a la tecnología, y por tanto las preocupaciones que presenta el diario El Universal, Salazar crea una base de guiones apoyada con los conocimientos de los supervisores de sistemas quienes dieron las bases técnicas permitiendo que la guía sea lo más adecuada posible.

Si bien el proyecto no está inclinado hacia un área más psicológica como se busca en *Vibrando Alto*, el trabajo ofrece una referencia concreta para la creación de un podcast basado en el periodismo digital en Venezuela, lo que brinda una guía técnica y teórica para lo que vendría siendo todo lo que implica la preparación para la modalidad de podcast.

2. Diseño y producción del podcast de género sociocultural: “Ya Vas A Ver”. Por Marian Stephan Carreño y Melanie López, Universidad Monteávila, Venezuela (2022)

Este proyecto busca abarcar tópicos socioculturales dados en el contexto de cuarentena, producto de la pandemia Covid-19 en el año 2019, en los jóvenes venezolanos, entre los 15 y 35 años de edad, bajo la modalidad de podcast, con una totalidad de 6 episodios y una duración de 26 a 50 minutos. Este PFC tiene como objetivo brindar un espacio de entretenimiento y análisis generacional, entre millennials y Z, reforzado por una investigación comunicacional con respecto a temas presentes en la realidad social que incluso siguen vigentes hoy en día.

Como conclusión, las comunicadoras propusieron la difusión del medio podcast como formato innovador para la diversidad de temas de interés en entornos hispanohablantes, especialmente en Venezuela, sirviendo a su vez como guía para todo aquel que desea expresar su trabajo final de grado en dicha modalidad.

Resulta de interés como Carreño y López utilizan el medio del podcast para poder tocar temas de relevancia variados, sin salirse de la temática principal y logrando ser un programa entretenido e informativo. Igualmente trabaja bajo la convicción de ser innovador y de libre expresión, para convenir a un público de edades distintas y aún así no presentar mayores disyuntivas, es decir, unir a un público bajo un tema que requiere atención.

3. +58moda: producción de un podcast de entrevistas con diseñadores locales para promover el desarrollo de nuevos talentos en la industria de la moda en Venezuela. Por Fabiana Matos, Fabiana Hernández y Gabriela Saume Universidad Monteávila, Venezuela (2024)

El proyecto recae en la producción de un podcast (videopodcast) de entrevistas, donde se invitan a diversos talentos insurgentes en el mundo del diseño de moda en Venezuela, en medio de un contexto de crisis socioeconómica en la región. Se desarrolla a lo largo de 4 episodios de carácter formativo e informativo. Igualmente, el proyecto busca poder fomentar nuevos talentos e inspirar a los venezolanos a no darse por vencidos de alcanzar sus ambiciones y metas, sin importar el contexto nacional.

El programa de *+58Moda* termina siendo una propuesta diferenciadora al hablar de la moda como un medio de superación personal y desarrollo profesional, así como un impulso para la innovación cultural. La combinación de personalidades distintas para hablar de sus experiencias permiten un dinamismo en el proyecto, pero siguiendo un factor en común que crea una sofisticación en el desenvolvimiento del mismo.

El desarrollo de *+58Moda* posee una gran importancia, ya que es un programa testimonial de múltiples personas, que busca aportar información acerca de temas y situaciones sobresalientes que deben ser transmitidas a nivel nacional. Asimismo, Matos, Hernández y Saume trabajan bajo una modalidad audiovisual, permitiendo una conexión más profunda e íntima con el espectador, algo que *Vibrando Alto* también aspira conseguir.

4. Propuesta de creación y producción de Confidence. Un podcast sobre el duelo y la superación. Por Ángel Rudiez Palacios, Escuela Politécnica de Gandía, España (2022 - 2023)

El tema central de este trabajo es abordar la pérdida desde varias perspectivas, como la ruptura de una relación, cambios significativos, transiciones y pérdidas emocionales, diferentes a la más común asociada a la muerte.

Busca como finalidad ofrecer un espacio inclusivo y comprensivo, para aquellos inmersos en un proceso de duelo y así puedan sentirse identificados con los testimonios expuestos en el videopodcast. De igual manera, Palacios combina la investigación teórica con testimonios personales, los cuales cada uno se adentra en dimensiones emocionales diferentes comprendiendo el impacto en las personas afectadas.

La propuesta de creación y producción de *Confidence* viene siendo una importante referencia a seguir para la realización del podcast *Vibrando Alto*, al compartir una metodología y un objetivo relacionado con el mundo emocional. Ambos proyectos buscan una profundización en la psique del ser humano, brindando comprensión y entendimiento ante cualquier dificultad con respecto a la salud mental. Así como estar envuelta en una investigación profunda, respaldada por testimonios propios de diferentes individuos, ofreciendo el video para convenir los sentimientos de los involucrados.

5. Podcast en el mood: hacer el tfg. Por Andrea Rafael De La Cruz Barrios, Universidad Rey Juan Carlos, España (2023 - 2024)

Este trabajo se entiende como la elaboración de un podcast, *En el mood*, el cual visibilice la afectación de los trabajos académicos en la salud mental de los estudiantes universitarios a la hora de realizar el trabajo final de carrera, abordando cuestiones como la ansiedad, el estrés, la inseguridad, la parálisis por análisis, el perfeccionismo, las expectativas ajenas y otros.

El proyecto se basa en el abordaje de una serie de realidades bajo diferentes focos, reflejados en distintos episodios y personificados por diferentes individuos junto con sus testimonios, tal y como se desea generar en el podcast *Vibrando Alto*. De igual manera se busca una variedad de fuentes y edades, las cuales son una de las principales características de este proyecto, como entrevistar a profesionales conocidos en redes sociales.

Delimitación del público meta

El público objetivo del podcast *Vibrando Alto* son personas adultas, especialmente mujeres entre 45 y 55 años, de nivel socioeconómico medio y medio-alto, interesadas en el desarrollo personal y manejo emocional. Residen principalmente en la ciudad de Caracas, Venezuela y buscan herramientas prácticas y testimonios que les ayuden a transformar sus vidas desde la filosofía del CRP.

No obstante, el contenido también aborda los intereses y lenguajes adecuados a jóvenes que comprenden edades entre 20 y 25 años, interesados en el crecimiento personal, gestión emocional y la búsqueda de propósito. Son estudiantes universitarios, recién egresados o profesionales en formación, también residentes en Caracas, Venezuela, que buscan contenido accesible y cercano que les ayude a afrontar los retos de la vida adulta a través de la filosofía del CRP.

El podcast *Vibrando Alto* se desarrolló bajo una estructura híbrida, combinando los formatos de entrevista y show multihost. Esta elección responde a la naturaleza conversacional del proyecto, en el que distintos invitados comparten experiencias personales, acompañados por una o más conductoras que guían la conversación, aportan contexto y reflexionan junto al entrevistado. Esta modalidad permite mantener un tono íntimo y cercano, a la vez que dinámico y enriquecido por múltiples voces.

El podcast trabajó bajo el formato audiovisual (audio y video), con el propósito de conectar de manera más directa y emocional con la audiencia. La presencia en video permite incorporar recursos visuales como imágenes tipo polaroid, stickers y efectos que acompañan los momentos emocionales más significativos de cada episodio, brindando una experiencia más completa y atractiva.

La duración de cada capítulo es de aproximadamente 15 minutos, siguiendo la recomendación académica para mantener la atención de la audiencia objetivo y facilitar el consumo de contenido en espacios cotidianos como traslados, pausas laborales o tiempos de ocio.

Cada episodio tuvo una estructura segmentada, comenzando con una careta de apertura visual y sonora (introducción musical identificativa del programa), seguida por una presentación del tema y los invitados. La conversación central estuvo dividida en bloques temáticos y finalizó con una careta de cierre que invita a la reflexión y a compartir el contenido. Esta segmentación permitió mantener el ritmo narrativo, generar expectativa y facilitar la edición.

EP #4 - TESTIMONIO DE UNA CRPEANA

TIEMPO	PERSONAJE	DIÁLOGO / ACCIÓN
00:00 - 00:13	Host 1	(Vibrando Alto <i>Intro</i> (3.5 seg.) <i>Intro</i> . mp4) Bienvenidos a <i>Vibrando Alto</i> , donde exploramos las distintas expresiones del Círculo de Realización Personal (CRP). Hoy hablaremos a través de la experiencia del impacto del CRP. Yo soy Brina De Biaggi
00:13 - 00:26	Host 2	Yo soy María Elisa Delgado, y les damos la bienvenida a este espacio de conexión con el bienestar. Hoy nos encontramos con Marvelyn Torres, quien nos va a hablar de su experiencia en el Círculo de Realización Personal. Un chismesito, ella es de la primera formación ¿Como estas Marve
00:26- 00:54	Marvelyn Torres	Invitada responde.
00:54 - 01:00	Host 1	Bueno, cuéntanos Marve ¿Cómo llegaste al CRP?
01:00 - 0:52	Marvelyn Torres	Invitada responde.
01:52 - 02:01	Host 1	Y cuéntanos ¿Por qué decidiste dar CRP a las demás personas? Para que se formen en esta forma de vida.
02:01- 02:43	Marvelyn Torres	Invitada responde.

02:43 - 02:52	Host 2	Pero, cuando tu empezaste con CRP ¿Tu pensaste que ibas a llegar a ser Trainer, o fue más ensayo y error?
02:52 - 03: 24	Marvelyn Torres	Invitada responde
03: - 24 04:15	Host 2	Ahora vemos demasiados creadores de contenido, hablando del mindfulness, pero eso es una tendencia ahorita. El CRP salió hace 14 años. ¿Cómo llego a mi mejor versión?. “Voy a ir a terapia” ¿Pero por dónde empiezo? Hay tantas técnicas. Y me gusta que no se queda en la teoría, si no que esto se hace por esto
04:-15 - 05: 14	Marvelyn Torres	Invitada responde.
05:14 - 05:36	Host 1	Siguiendo así, esta línea de pensamiento ¿Cuál fue el momento en que te diste cuenta que ya no podías vivir sin el CRP? ¿En dónde te diste cuenta que ya era una filosofía muy arraigada a tu día a día?
05:36 - 05:24	Marvelyn Torres	Invitada responde
05:24 - 05:55	Host 2	¿Cuánto tiempo tardaste en dar tu primera formación ?
05:55 - 06: 14	Marvelyn Torres	Invitada responde
06:14 - 06:18	Host 1	¿Qué le dirías a las personas que quieren empezar a hacer CRP, pero tienen miedo de esa experiencia?
06:18 - 07:00	Marvelyn Torres	Invitada responde
07:02 - 07:25	Host 2	Dentro de tu experiencia ¿Cómo fue para tí vivir CRP? ¿Vivir esta experiencia tan cerca?

07:25-10:08	Marvelyn Torres	Invitada responde
10:08 - 10:12	Host 2	Entonces podemos decir que ¿Dentro de tu vida, lo que hizo CRP fue cambiar tu forma de mirar al mundo?
10:12-10:24	Marvelyn Torres	Invitada responde
10:24 - 10:44	Host 2	Ya para despedirnos, entonces, Marve ¿Qué reflexión le darías tú a la gente para hacer CRP y porque esto te cambió la vida?
10:44-11:24	Marvelyn Torres	Invitada responde
11:24 - 11:31	Host 1	Gracias Marve por compartir desde el corazón, y nos vemos en el siguiente episodio de Vibrando Alto. Nuevamente yo soy Brina.
11:31-11:38	Host 2	Yo soy María Elisa. Y esperamos que hayan conectado con su bienestar en nuestro podcast Vibrando Alto. Nos vemos
11:38 - 11: 43	Host 1	Bye (Música de cierre y Outer [3.5 seg])

Para la revisión del PFC se dispuso de cuatro episodios completos, acompañados por sus respectivos guiones. Estos capítulos permitieron mostrar la estructura definida, el tono del programa, los recursos utilizados y la narrativa visual y sonora propuesta.

En cuanto al lugar de producción, se utilizó el estudio de radio de la Universidad Monteávila, ya que al ser una locación fija permite un control óptimo de sonido, iluminación y escenografía, facilitando la coherencia visual y técnica de los episodios.

La frecuencia de publicación fue semanal, para asegurar un proceso de producción cuidado y constante. El podcast fue distribuido en Spotify y YouTube, dos de las

plataformas más utilizadas por la audiencia objetiva, permitiendo así un mayor alcance y accesibilidad tanto en formato audio como en video.

Justificación

La creciente preocupación por la salud mental en Venezuela ha llevado a un aumento en la búsqueda de herramientas que ayuden a enfrentar la crisis emocional que atraviesan muchos ciudadanos.

Según un estudio realizado por la revista Arbitrada en su tercera edición del 2022, los venezolanos sufren consecuencias psicológicas por varias dificultades que afectan su día a día, tales como: incertidumbre crónica, pauperización progresiva, migración, violencia, desconfianza, satisfacción con la vida, percepción subjetiva del bienestar, afecto negativo, control del futuro y transformación de los roles de la familia. Oberanza (2022) recalca que,

En palabras más sencillas, no es que el venezolano promedio “sea así”, sino que “está así”. Ha aprendido a responder ante un entorno económico y social hostil. Y está evidenciando estas huellas de trauma psicosocial en su conducta. Pero si esto, de nuevo, fue aprendido, también se puede cambiar.

De hecho, la Organización Mundial de la Salud, expresa que la salud mental es una influencia directa para el bienestar general de las personas y que ésta es “un derecho humano fundamental. Y un elemento esencial para el desarrollo personal, comunitario y socioeconómico.” En el caso de Venezuela debido a una dura crisis humanitaria, se ve mermado este derecho debido a la incertidumbre constante en la mente y el espíritu de los ciudadanos.

Además, en 2023 se llevó a cabo un estudio bajo el nombre PsicoData Venezuela, por la Universidad Católica Andrés Bello, donde se hace un estudio a nivel nacional con respecto a la salud mental de los venezolanos. Esta investigación reveló que “el 20% de la población casi siempre se han visto afectados por no sentirse bien psicológicamente”.

Por otra parte, un 25% de jóvenes entre los 18 y 25 años de edad expresan sentir limitaciones en su capacidad de logro y desarrollo por esta misma razón. Asimismo, 54% muestra una dificultad para expresar sus emociones y preocupaciones hacia cualquier persona y 45% manifiesta que “en el logro de sus metas personales han conseguido poco progreso”. También, 90% de la población venezolana sienten preocupación y 40% revela que su ánimo va deteriorándose frecuentemente.

Por otro lado, el Observatorio Venezolano de Violencia, en un informe anual de violencia autoinfligida en el año 2023 recalcó como en ese mismo año se estimaron un aproximado de 2.358 suicidios, significando un aumento del 6,5% entre el año 2022 y 2023. Esto demuestra la gran falencia que hay dentro del territorio en materia de salud mental, por lo que la creación de un podcast sobre esta temática sería pertinente para la población venezolana, ya que las plataformas digitales son cada vez más utilizadas para acceder a información y apoyo.

La inclusión de episodios que abordan temas relevantes como el duelo y testimonios de vida permitirá a los oyentes ver el impacto real de estas herramientas en sus vidas. Ya que los relatos personales son una fuente poderosa de aprendizaje y conexión, los cuales ayudan a construir una comunidad de apoyo y comprensión en torno a experiencias compartidas.

Además, como se explicó anteriormente, los podcast sobre salud mental bien dice Molino (2021), “son una manera excelente de aprender sobre aquellas cuestiones relacionadas con nuestras emociones, desde una perspectiva práctica, y de la mano de personas influyentes en las emociones y en distintos tipos de trastornos psicológicos”.

También esta declaración se refuerza en textos como el de Palacios (2023) donde se expresa que el podcast permite “una mayor conexión emocional y personalización del contenido, ya que los espectadores pueden ver las expresiones faciales, los gestos y las reacciones de los presentadores e invitados. Esto agrega un nivel adicional de empatía y comprensión entre el emisor/es y el espectador.” Razón por la cual se busca realizar un podcast multimedia.

Finalmente, este proyecto representa una oportunidad para contribuir al bienestar colectivo en un momento crítico para la sociedad venezolana. Al abordar temas de salud mental desde una perspectiva accesible y atractiva, *Vibrando Alto* se erige como una herramienta para enriquecer la vida de los oyentes y fomentar un espacio de diálogo sobre la importancia del crecimiento personal y emocional en la construcción de un futuro más esperanzador. Este proyecto no solo busca informar, sino también empoderar a los oyentes para que tomen un papel activo en su proceso de desarrollo personal y comunitario.

Tomando en cuenta lo presentado y de acuerdo con el contenido planteado a lo largo de los episodios, el podcast *Vibrando Alto* puede categorizarse como un producto educativo y de entrevista.

El programa busca documentar que en medio de las dificultades socioeconómicas de la comunidad venezolana, un podcast con historias inspiradoras puede promover nuevas herramientas para la salud mental y el bienestar de la audiencia. El podcast educativo se basa en aportar información a la audiencia acerca de temas importantes para incentivar la reflexión de la misma a través del aprendizaje, desarrollo personal y profesional, generando recursos estratégicos.

Por otro lado, el podcast de entrevista permite una comparación de ideas directas a la audiencia para que pueda generar debate y tenga una visión más amplia y especializada de un tema.

Elemento diferenciador

El podcast *Vibrando Alto* se destaca debido a su enfoque específico en la filosofía de vida Círculo de Realización Personal (CRP); la cual busca impulsar que sus practicantes vean la vida desde un aspecto más interior, del alma hacia afuera; siendo este el primer programa netamente dirigido hacia y sobre la misma, sin ser propiamente un producto de CRP.

No obstante, se ha de aclarar que el podcast *Vibrando Alto* no busca publicitar a CRP, sino exponerlo como una alternativa accesible para potenciar el bienestar emocional y mental, tanto de adultos como jóvenes venezolanos.

Por otra parte, la elección de los invitados del podcast *Vibrando Alto* es otro elemento que puede destacarse, ya que se seleccionaron debido a la cercanía y familiaridad que tenían con las autoras. Gracias a ello, se pudo generar un espacio seguro que traspasara la pantalla y garantizar conversaciones amenas pero profesionales que hacen sentir al espectador más cómodo con el contenido.

Ficha técnica

ROLES	
Locutoras	Brina De Biaggi y María Elisa Delgado
Productora	María Elisa Delgado
Camarógrafa	Brina De Biaggi
Editora	María Elisa Delgado
Musicalización	Brina De Biaggi
ASPECTOS GENERALES	
Descripción	Vibrando Alto es un podcast que promueve el bienestar emocional y el crecimiento personal a través del Círculo de Realización Personal (CRP). Está dirigido a jóvenes que buscan conectar consigo mismos y con herramientas para elevar su energía, conciencia y transformar su entorno.
Tipo de narrativa	Lenguaje cercano, emocional y reflexivo, con estilo conversacional.
Duración	15:30 minutos (máximo)
Frecuencia	01 episodio cada 15 días
Plataformas	YouTube y Spotify
Episodios	
Episodio 01: CRP y psicología	Conversación entre expertos en CRP y psicología clínica sobre las diferencias y puntos de encuentro entre ambas visiones para abordar el bienestar emocional.
Episodio 02: La perspectiva del duelo	Mariana Cardona reflexiona sobre cómo la comunidad CRP afrontó la pérdida de su fundador, y cómo el método ha sido clave para procesar el duelo.

Episodio 03: CRP como herramienta de crisis	Gabriel Urquía explica cómo aplicar CRP en momentos de dificultad emocional o crisis, y comparten estrategias de resiliencia.
Episodio 04: Testimonio CRP	Marvelyn Torres cuenta cómo CRP la ayudó a equilibrar su vida después de enfrentarse al cáncer.

Planificación de cada capítulo

- Episodio 1 - CRP y la psicología tradicional: Se exploran las diferencias y similitudes entre la filosofía de vida del Círculo de Realización Personal (CRP) y la psicoterapia convencional ante el manejo del bienestar emocional. Se contó con la participación de Marlene Torres (coach y co-creadora de CRP) y la psicóloga Beyla Zavarze, ambas discutieron sobre posibles puntos de encuentro y complementariedad entre ambos métodos.
- Episodio 2 - El duelo desde el amor: En este capítulo se abordó el proceso de duelo de la comunidad del Círculo de Realización Personal (CRP) tras la pérdida de su fundador, Francisco Giménez. Mariana Cardona compartió cómo la filosofía del CRP la ayudó a sobrellevar la situación y el proceso de reordenamiento de la organización.
- Episodio 3 - CRP como herramienta para el manejo de crisis laboral: Gabriel Urquía, trainer CRP y experto en atención al cliente de Telefónica, explicó que mediante las estrategias de CRP se pueden canalizar emociones negativas en momentos de crisis personales o profesionales. Se profundizó sobre el desarrollo de resiliencia y manejo del estrés.
- Episodio 4 - Testimonio de una CRPeana: se conversó acerca de cómo CRP le permitió a Marvelyn Torres reorganizar su vida tras enfrentarse al cáncer. Su historia fue seleccionada por las autoras, ya que es un ejemplo de superación personal en situaciones adversas.

EP #1 - CRP Y PSICOLOGÍA, DOS PERSPECTIVAS DEL BIENESTAR

TIEMPO	PERSONAJE	DIÁLOGO / ACCIÓN
--------	-----------	------------------

00:00 - 00:13 seg	Host 1	(Vibrando Alto <i>Intro</i> (3.5 seg.) <i>Intro</i> . mp4) Bienvenidos a <i>Vibrando Alto</i> , donde exploramos las distintas expresiones del Círculo de Realización Personal (CRP). Yo soy Brina De Biaggi Donis
00:13 - 00: 28 seg	Host 2	Yo soy María Elisa Delgado, y bienvenidos a su espacio de conexión con el bienestar. Hoy estamos con Marlene Torres y Beyla Zavarce, quienes nos acompañan en una perspectiva de CRP y la psicología tradicional. Porque ambos son complementos para mejorar nuestro bienestar. Bienvenidas
00:28- 00:40 seg	Host 2	Bueno, primero presentence ¿Quién es Marlene Torres?
00:40 - 01:04	Marlene Torres	Invitada responde.
01:04 - 01:05	Host 1	¿Y tú Beyla?
01:05 - 01:34	Beyla Zavarce	Invitada responde.
01:34 - 01:35	Host 2	Ahora que nos conocemos, si podemos preguntar
01:35 - 01:50	Host 1	¿Cómo se aborda el bienestar en cada una de sus profesiones? Debe tener diferencias, al igual que similitudes.
01:50 - 02:39	Beyla Zavarce	Invitada responde
02:39 - 03:27	Marlene Torres	Invitada responde
03:27 - 04:05	Host 2	Y dentro de los procesos ¿Cómo es el proceso psicológico y ser practicantes del CRP? ya que, apenas de tener similitudes, ambos conllevan procesos diferentes. ¿Cómo es ser practicante de CRP o cómo es atender un paciente de psicología?

04:05 - 05:17	Marlene Torres	Invitada responde.
05:17 - 07:06	Beyla Zavarce	Invitada responde.
07:06 - 07:43	Marlene Torres	Invitada responde.
07:43 - 07:46	Host 1	Y a pesar de estas diferencias ¿Creen que estas dos corrientes se pueden complementar?
07:46 - 08:11	Marlene Torres	Invitada responde
08:11 - 08:25	Beyla Zavarce	Invitada responde
08:25 - 08:54	Host 2	Vemos que es posible que se complementen, entonces quisiéramos saber ¿Cómo la psicología se beneficia de otras filosofías de vida, y como el CRP puede apoyarse de la psicología?.
08:54 - 09:34	Beyla Zavarce	Invitada responde
09:34 - 10:11	Marlene Torres	Invitada responde
12:00 - 12:16	Host 1	Para ir cerrando ¿Cuál consejo le darían a una persona que quiere combinar estas dos corrientes? ¿O incluso a esa persona que quiere sentirse bien, pero no sabe cómo empezar o tiene miedo de hacerlo?
12:16 - 13:03	Marlene Torres	Invitada responde.
13:03 - 13:41	Beyla Zavarce	Invitada responde

14:11 - 14:20	Host 1	Gracias, Beyla Zavarse y Marvelyn Torres, por compartir desde el corazón. Yo soy Brina De Biaggi
14:20- 14:24	Host 2	Yo soy María Elisa Delgado, y esto fue <i>Vibrando Alto</i> , un espacio de conexión con el bienestar.
14:24 - 14:27	Host 1	Nos escuchamos en el próximo episodio, Bye. (Música de cierre y Outer [3.5 seg])

EP #2 - EL DUELO DESDE EL AMOR

TIEMPO	PERSONAJE	DIÁLOGO / ACCIÓN
00:00 - 00:11	Host 1	(<i>Vibrando Alto Intro</i> (3.5 seg.) <i>Intro. mp4</i>) Bienvenidos a <i>Vibrando Alto</i> , donde exploramos las distintas expresiones del Círculo de Realización Personal (CRP). Yo soy Brina De Biaggi
00:11 - 00:27	Host 2	Yo soy María Elisa Delgado, y bienvenidos a su espacio de conexión con el bienestar. Hoy nos encontramos con Mariana Cardona, una de las cabezas de esta organización, además de ser una ingeniera y runner excepcional, siempre conectada con el bienestar y el desarrollo personal. Bienvenida Mariana,
00:27 - 00:32	Mariana Cardona	Invitada responde
00:32- 00:35	Host 2	Bueno, cuéntanos un poco más de ti Mariana, ¿Quién es Mariana?
00:35 - 01:12	Mariana Cardona	Invitada responde.
01:12 - 01:15	Host 2	Y dentro de esta faceta del CRP ¿Cómo llegaste a esta filosofía?
01:15 - 01:46	Mariana Cardona	Invitada responde.

01:46- 01:52	Host 2	¿Te imaginaste en algún momento que ibas a terminar en este punto?
01:52 - 02:12	Mariana Cardona	Invitada responde.
02:12 - 02:20	Host 2	Ya para abordar el tema de hoy, qué es el duelo ¿Tú crees que el duelo solo se limita a perder un ser querido? ¿O crees que hay otros tipos de duelo?
02:20 - 03:04	Mariana Cardona	Invitada responde.
03:04 - 03:23	Host 2	¿Y cómo te ha ayudado estar en el Círculo de Realización Personal a enfrentar este duelo?
03:23 - 04:16	Mariana Cardona	Invitada responde.
04:16 - 04:23	Host 1	Y siguiendo esta línea ¿Cómo fue el reordenamiento de toda esta empresa, que se había formado alrededor de él?
04:23 - 05:56	Mariana Cardona	Invitada responde.
05:56 - 05:59	Host 2	¿Y cómo has asumido tú eso como esposa? ¿Cómo ha sido ese reordenamiento en el hogar?
05:59 - 08: 49	Mariana Cardona	Invitada responde
08:49 - 09:03	Host 1	Y ¿Si pudieras compartir una enseñanza, a una persona que también haya perdido a un ser querido, o simplemente que esté pasando por algún tipo de duelo?
09:03 - 10:53	Mariana Cardona	Invitada responde.

10:53 - 11:03	Host 1	Y ¿Tú dirías que ser feliz es la manera en la que sigue perdurando su memoria?
11:03 - 11:19	Mariana Cardona	Invitada responde.
11:19 - 11:38	Host 2	Y hablando de deseos ¿Qué desea Mariana?
11:38 - 12:11	Mariana Cardona	Invitada responde
12:11 - 12:12	Host 2	Y ¿Un deseo para el CRP?
12:12 - 14:10	Mariana Cardona	Invitada responde
14:10 - 14:40	Host 2	Muchísimas gracias Mariana, por acompañarnos el día de hoy, muy admirable tu trayectoria y tu experiencia.
14:40 - 14:48	Host 1	Gracias, Mariana, por compartir desde el corazón. Yo soy Brina De Biaggi
14:48: - 14:52	Host 2	Yo soy María Elisa Delgado, y muchas gracias por haber visto <i>Vibrando Alto</i> , un espacio de conexión con el bienestar.
14:52 - 15:00	Host 1	Nos escuchamos en el próximo episodio de <i>Vibrando Alto</i> . (Música de cierre y Outer [3.5 seg])

EP #3 - CRP COMO HERRAMIENTA PARA EL MANEJO DE CRISIS

TIEMPO	PERSONAJE	DIÁLOGO / ACCIÓN
00:00 - 00:10	Host 1	(<i>Vibrando Alto Intro (3.5 seg.) Intro. mp4</i>) Bienvenidos a <i>Vibrando Alto</i> , donde exploramos las distintas expresiones del Círculo de Realización Personal (CRP). Yo soy Brina De Biaggi Donis.

00:10 - 00:24	Host 2	Yo soy María Elisa Delgado y bienvenidos a Vibrando Alto, un espacio de conexión con el bienestar. El día de hoy estamos con un invitado muy especial, Gabriel Urquía. Cuéntanos Gabo ¿Quién es Gabriel? Y bienvenido.
00:24 - 01:06	Gabriel Urquía	Invitado responde.
01:06 - 01:10	Host 1	Bueno, siguiendo todo esto ¿Qué te atrajo inicialmente del CRP?
01:10 - 02:07	Gabriel Urquía	Invitado responde.
02:07 - 02:09	Host 2	Y ¿Cómo fue ese primer acercamiento, esa primera formación?
02:09 - 04:16	Gabriel Urquía	Invitado responde.
04:16- 04:29	Host 2	Y dentro de tu trabajo, que es un poco caótico ¿Cómo ha influido tener estas herramientas? ¿Cómo era Gabo previo CRP en el trabajo, y cómo es ahora Gabo al momento de afrontar una crisis?
04:29 - 07:40	Gabriel Urquía	Invitado responde
07:40 - 07:55	Host 1	Siguiendo ese pensamiento ¿Tú recomendarías que los trabajos contraten trainers, o programas para integrar más el CRP en la forma de trabajo ?
07:55 - 08:12	Gabriel Urquía	Invitado responde.
08:12 - 08:31	Host 2	Y ¿Cómo es para tí el tener ahora esa cercanía y pertenencia, al momento de enfrentarte a una crisis con tu equipo? ¿Cómo es esa respuesta ahora con todas estas herramientas?
08:31 - 12:45	Gabriel Urquía	Invitado responde

12:45 - 13: 06	Host 1	Gracias, Gabriel Urquía, creo que nos ayudó muchísimo esta conversación contigo. Esto es Vibrando Alto, Yo soy Brina De Biaggi
13:06 - 13:19	Host 2	Yo soy María Elisa Delgado, y esto fue un espacio de conexión con el bienestar. Muchas gracias y nos vemos en el próximo episodio. Byeee

EP #4 - TESTIMONIO DE UNA CRPEANA

TIEMPO	PERSONAJE	DIÁLOGO / ACCIÓN
00:00 - 00:13	Host 1	(Vibrando Alto <i>Intro</i> (3.5 seg.) <i>Intro. mp4</i>) Bienvenidos a <i>Vibrando Alto</i> , donde exploramos las distintas expresiones del Círculo de Realización Personal (CRP). Hoy hablaremos a través de la experiencia del impacto del CRP. Yo soy Brina De Biaggi
00:13 - 00: 26	Host 2	Yo soy María Elisa Delgado, y le damos la bienvenida a este espacio de conexión con el bienestar. Hoy nos encontramos con Marvelyn Torres, quien nos va a hablar de su experiencia en el Círculo de Realización Personal. Un chismesito, ella es de la primera formación ¿Cómo estás Marve
00:26- 00:54	Marvelyn Torres	Invitada responde.
00:54 - 01:00	Host 1	Bueno, cuéntanos Marve ¿Cómo llegaste al CRP?
01:00 - 0:52	Marvelyn Torres	Invitada responde.
01:52 - 02:01	Host 1	Y cuéntanos ¿Por qué decidiste dar CRP a las demás personas? Para que se formen en esta forma de vida.
02:01- 02:43	Marvelyn Torres	Invitada responde.

02:43 - 02:52	Host 2	Pero, cuando tú empezaste con CRP ¿Tú pensaste que ibas a llegar a ser Trainer, o fue más ensayo y error?
02:52 - 03: 24	Marvelyn Torres	Invitada responde
03: - 24 04:15	Host 2	Ahora vemos demasiados creadores de contenido, hablando del mindfulness, pero eso es una tendencia ahorita. El CRP salió hace 14 años. ¿Cómo llego a mi mejor versión?. “Voy a ir a terapia” ¿Pero por dónde empiezo? Hay tantas técnicas. Y me gusta que no se queda en la teoría, si no que esto se hace por esto
04:-15 - 05: 14	Marvelyn Torres	Invitada responde.
05:14 - 05:36	Host 1	Siguiendo así, esta línea de pensamiento ¿Cuál fue el momento en que te diste cuenta que ya no podías vivir sin el CRP? ¿En dónde te diste cuenta que ya era una filosofía muy arraigada a tu día a día?
05:36 - 05:24	Marvelyn Torres	Invitada responde
05:24 - 05:55	Host 2	¿Cuánto tiempo tardaste en dar tu primera formación ?
05:55 - 06: 14	Marvelyn Torres	Invitada responde
06:14 - 06:18	Host 1	¿Qué le dirías a las personas que quieren empezar a hacer CRP, pero tienen miedo de esa experiencia?
06:18 - 07:00	Marvelyn Torres	Invitada responde
07:02 - 07:25	Host 2	Dentro de tu experiencia ¿Cómo fue para tí vivir CRP? ¿Vivir esta experiencia tan cerca?

07:25-10:08	Marvelyn Torres	Invitada responde
10:08 - 10:12	Host 2	Entonces podemos decir que ¿Dentro de tu vida, lo que hizo CRP fue cambiar tu forma de mirar al mundo?
10:12-10:24	Marvelyn Torres	Invitada responde
10:24 - 10:44	Host 2	Ya para despedirnos, entonces, Marve ¿Qué reflexión le darías tú a la gente para hacer CRP y porque esto te cambió la vida?
10:44-11:24	Marvelyn Torres	Invitada responde
11:24 - 11:31	Host 1	Gracias Marve por compartir desde el corazón, y nos vemos en el siguiente episodio de Vibrando Alto. Nuevamente yo soy Brina.
11:31-11:38	Host 2	Yo soy María Elisa. Y esperamos que hayan conectado con su bienestar en nuestro podcast Vibrando Alto. Nos vemos
11:38 - 11: 43	Host 1	Bye (Música de cierre y Outer [3.5 seg])

Estructura

INICIO (00:30 MIN)

1. Tapa de inicio (Animación con el nombre del Podcast)
2. Introducción del tema y presentación de las *host*.

DESARROLLO (13 MIN)

3. Introducción del invitado.
4. Discutir las preguntas de la lista de control.

DESPEDIDA (02:30 MIN)

5. Reflexión del invitado
6. Despedida de las *host* e invitación al próximo episodio.

7. Tapa final (Animación con el nombre del Podcast)

Propuesta de identidad visual

El trabajo planteado obedece al formato de video, ya que el mismo permite una conexión más personal con los oyentes gracias a su atributo visual y expandir su alcance de contenido a más personas a lo largo de las plataformas Youtube y Spotify.

Esta propuesta brinda la oportunidad de mostrar elementos como gráficos, presentaciones o demostraciones visuales, las cuales facilitan la comprensión de conceptos complejos y a su vez colabora con una experiencia más enriquecedora para el espectador. Además, la propuesta demuestra otro beneficio al poder ser compartido fácilmente tanto en redes sociales como en sitios en internet, aumentando su visibilidad y alcance.

Logo Principal

Variaciones de logo



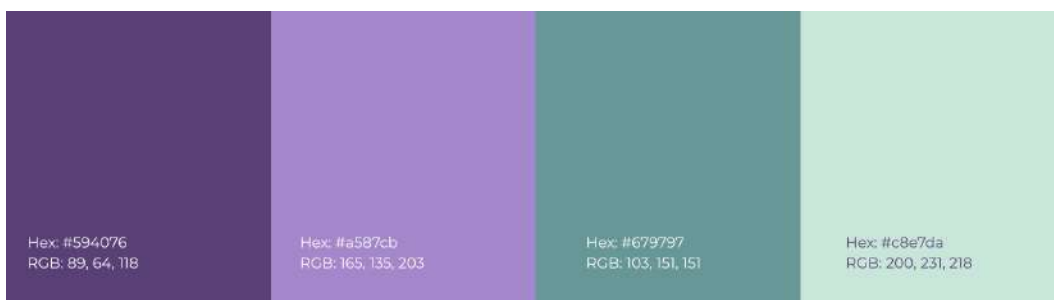
Positivo y negativo



Banners y portadas para Spotify y YouTube



Paleta de colores



Con base en el libro *Psicología del color* de Eva Heller, la paleta elegida refleja los valores emocionales y espirituales del proyecto. A continuación se muestra un desglose de los significados de cada uno de los tonos empleados.

- Violeta oscuro y Lavanda: Asociados a la espiritualidad, la introspección y la transformación. Transmiten sensibilidad, misterio e inspiración, conectando con el enfoque del podcast en el crecimiento emocional y el bienestar interno.
- Verde azulado (Aguamarina): color de la tranquilidad, reflexión y comunicación honesta. Inspira confianza y estabilidad emocional, fomentando un espacio seguro para el diálogo auténtico y el desarrollo personal.
- Verde menta claro: símbolo de esperanza, frescura y salud emocional. Refleja renovación y bienestar, acompañando la propuesta del podcast de elevar la energía de la audiencia de forma armoniosa y positiva.

Formatos

- Conversacional: conversaciones con distintos invitados que comprenden tanto externos como de las diferentes instancias en las que se desglosa el Círculo de Realización Personal (CRP). Se realizaron entrevistas de preguntas y respuestas para conocer detalladamente acerca de su carrera, cómo conocieron esta filosofía, el impacto que ha tenido en las diferentes áreas de la vida y experiencias personales de cómo CRP ha impulsado el bienestar de cada invitado y de su entorno.
- Narrativa episódica: en cada capítulo se cuenta la historia de superación de los invitados y todo el trayecto de aprendizaje de esta filosofía de vida como herramienta de salud emocional.

En el siguiente apartado se muestra el manual de producción, en donde se explica con mayor profundidad los temas a tratar en general y dentro de cada uno de los episodios, antecedentes académicos, público objetivo y otros aspectos que se consideran pertinentes para la elaboración del podcast.

PRODUCCIÓN

Plan de grabación

Etapa	Tarea	Subtareas	Fecha Estimada de Inicio	Fecha Estimada de Finalización
Investigación (1 mes)	Profundizar en podcasts	Definir formato, objetivos, audiencia, frecuencia de publicación	Semana 1	Semana 2
	Estudiar CRP	Investigación teórica, entrevistas a facilitadores, elaboración de un glosario de términos	Semana 2	Semana 4
	Investigar entrevistados	Selección de perfiles, contacto inicial, confirmación de	Semana 3	Semana 4

		disponibilidad		
	Definir identidad visual	Creación de logo, paleta de colores, elección de tipografía, diseño de portada para las plataformas	Semana 4	Semana 4
	Iniciar informe	Elaboración de resumen ejecutivo, introducción al tema, planteamiento del problema	Semana 1	Semana 4
Pre-producción (1.5 meses)	Concretar entrevistas	Agenda, confirmación de participantes, envío de preguntas preliminares	Semana 5	Semana 8
	Seleccionar locación	Búsqueda de espacios adecuados, evaluación de acústica, reserva de fechas	Semana 6	Semana 7
	Definir equipo técnico	Selección de micrófonos, cámaras, luces, software de edición (Audacity, Adobe Premiere, etc.), pruebas de sonido	Semana 6	Semana 7
	Elaborar guiones	Redacción detallada de cada episodio, incluyendo introducción, desarrollo y cierre, preparación de preguntas para los entrevistados	Semana 7	Semana 9
	Continuar informe	Marco teórico, revisión de literatura existente sobre CRP, podcasts y temas relacionados	Semana 5	Semana 12
Producción (1 mes)	Grabación de episodios	Preparación del equipo, grabación de entrevistas, toma de notas durante las entrevistas	Semana 10	Semana 12
	Respaldo en Google Drive	Creación de una carpeta organizada, subida de archivos, verificación de la	Semana 10	Semana 12

		integridad de los datos		
	Avanzar informe	Recopilación de datos de las entrevistas, análisis preliminar de resultados	Semana 10	Semana 12
Post-producción (2 meses)	Edición de audio y video	Limpieza de audio, sincronización de audio y video, adición de efectos de sonido, música de fondo	Semana 13	Semana 17
	Agregar elementos visuales	Creación de gráficos, animaciones, subtítulos, diseño de intros y outros	Semana 14	Semana 16
	Revisión con tutor	Presentación del material editado, solicitud de feedback, realización de ajustes	Semana 17	Semana 18
	Publicación en plataformas	Creación de cuentas en Spotify y YouTube, optimización del perfil, carga de episodios, generación de arte de portada	Semana 19	Semana 20
	Finalización informe	Redacción de conclusiones, discusión de resultados, recomendaciones para futuras investigaciones	Semana 19	Semana 20

Informe de locaciones y equipos

Con respecto a las herramientas necesarias para la elaboración del podcast

Vibrando Alto las integrantes cuentan con el siguiente material audiovisual: cámara Canon T3i 2018, trípode para cámara, luces led blancas (2), audífonos para edición de video (2), computadora apta para edición de videos de larga duración (2), disco duro para almacenamiento del material (1), vehículos para transporte de los padres de los estudiantes (2), grabadora profesional de audio (1), micrófono de cable estándar (2), micrófono de balita (1), teléfono celular para tomas alternas (2), trípode para teléfonos celulares (2).

En cuanto a permisividad, Roberto Ruíz, coordinador de Radio UMA otorgó permiso para utilizar los espacios de la radio y así poder elaborar del podcast *Vibrando Alto*.

Por el uso de zonas propiedad de la Universidad Monteávila, el equipo presente no realizó ningún tipo de inversión monetaria, dado que las herramientas se prestaron por parte de la coordinación de Radio UMA.

Hoja de llamado

Para la invitación a las personalidades que participaron en el podcast *Vibrando Alto*, se les contactó mediante Whatsapp, a través de su número personal, con el siguiente mensaje:

Hola (Invitado) , buenas tardes. Espero que esté bien. Le escribe María Elisa Delgado, de la Universidad Monteávila y la contacto para saber si puede ayudarme a mí y a mi compañera, Brina De Biaggi, a realizar nuestro proyecto final de carrera, *Vibrando Alto*, un podcast sobre la filosofía de vida del Círculo de Realización Personal (CRP) y su capacidad por ser una herramienta de ayuda para el bienestar mental de los jóvenes y adultos.

Nos gustaría contar con su ayuda como trainer para lograr la realización de este podcast. Muchas gracias por leernos, y nos encontramos atentas a su respuesta.

POST PRODUCCIÓN

Edición

Tanto el audio como el video del podcast *Vibrando Alto* se editaron con el programa de edición audiovisual Cap Cut. Se usó la plataforma de Canva para editar ciertos elementos del video y realizar las animaciones de inicio y fin de los episodios.

Pieza audiovisual

Episodio 1 - CRP y Psicología, dos perspectivas del bienestar

Invitadas: Marlene Torres, co-creadora del Círculo de Realización Personal y Beyla Zavarce, psicóloga cognitivo conductual

Link de acceso:

- Youtube: <https://youtu.be/UYibg85FlaA>
- Spotify: <https://open.spotify.com/episode/3BU5C0OU9xry3g6Nf8EoDw?si=ljw4cLphQ7CU-zUWtZjQag>

Episodio 2 - El duelo desde el amor

Invitada: Mariana Cardona, una de las directoras del Círculo de Realización

Personal

Link de acceso

- Youtube: <https://youtu.be/GogxeYKZlaU>
- Spotify: <https://open.spotify.com/episode/5S9cKI4eFmwTHcCB8IWKYw?si=9zNgAU9YRhaH5GKhsY9HeQ>

Episodio 3 - CRP como herramienta para el manejo de crisis laborales

Invitado: Gabriel Urquía, trainer del Círculo de Realización Personal y gerente de sistemas en Telefónica

Link de acceso:

- Youtube: <https://youtu.be/-Zuxb1oMVb8?si=I94kAH3fghz2rsIU>
- Spotify: <https://open.spotify.com/episode/4hLsNDZhwZ9GGzBWVeRu8X?si=59d9425385ff4d61>

Episodio 4 - Testimonio de una CRPeana

Invitada: Marvelyn Torres, master trainer del Círculo de Realización Personal

Link de acceso:

- Youtube: https://youtu.be/w5grHkC7dPQ?si=ohD32_Nz0Llv1ddj
- Spotify: <https://open.spotify.com/episode/2A1tCaiQA8jbBMNF6ELiV2?si=a221204325ed41da>

Conclusiones

Siempre se tuvo como objetivo principal crear una propuesta del podcast *Vibrando Alto* para visibilizar la filosofía de vida del Círculo de Realización Personal (CRP) como herramienta de salud mental para los jóvenes y adultos venezolanos de la zona de Caracas. A lo largo de la investigación y producción de dicho proyecto se pudo constatar la importancia de crear espacios seguros e informativos sobre dicha materia en el internet, tomando en cuenta el daño que éste también puede causar.

De la misma forma, se identificó que el podcast resulta una herramienta idónea para la difusión de contenidos profundos pero de manera accesible para cualquier tipo de personas, aún más sobre la filosofía del CRP, debido a su accesibilidad de consumo y capacidad de generar una conexión íntima entre los entrevistados, los presentadores y la audiencia. Al este medio ser mayoritariamente auditivo, permitió una transmisión de mensajes más efectiva. Así mismo, brinda un acceso más flexible a la audiencia para que incorporen los principios del CRP en su rutina diaria de manera práctica y sencilla.

El desarrollo del podcast *Vibrando Alto*, permitió comprobar un formato audiovisual y sonoro efectivo para la comunicación de contenidos relacionados con el bienestar emocional y desarrollo personal. En los cuatro episodios producidos, se transmitió con seguridad la capacidad de aplicación del Círculo de Realización Personal con resultados significativos en procesos de transformación, sobrellevar contextos de duelos y superación de situaciones de crisis tanto personales como empresariales.

Por otro lado, la estructura narrativa conversacional, desde el uso de testimonios como la incorporación del recurso audiovisual, contribuyeron a ofrecer una experiencia más fluida e íntima, reforzando el valor de la aplicación de estas herramientas a nuestra audiencia.

Ahora bien, desde una perspectiva profesional, la elaboración del trabajo consolidó las habilidades comunicacionales, técnicas y creativas de las integrantes, permitiendo incorporar los conocimientos de producción, edición, entrevista y guionización dentro de una propuesta coherente y de valor social. Asentando bases,

no solo como Proyecto Final de Carrera, sino para futuras iniciativas comunicacionales llevadas a cabo por las autoras.

En síntesis, la creación del podcast *Vibrando Alto* constituye un vehículo para la divulgación de la filosofía del CRP, brindado un espacio de visibilización para aquellos que ya forman parte de la misma u otras personas que desean conocer alternativas que ayuden a su salud mental y emocional de forma integral. El contenido aspira a ser una inspiración a los oyentes para aplicar principios que potencien progresivamente una cultura de bienestar en Caracas.

Recomendaciones

En primera instancia, se le insta a los equipos de trabajo a mostrar pasión y compromiso con respecto al Proyecto Final de Carrera a realizar, desde el desarrollo del trabajo escrito hasta el momento de defensa del mismo.

En el caso de la elaboración de un podcast, o cualquier otro contenido audiovisual, se recomienda tener previsto los términos y condiciones actualizados de las plataformas al momento de subir el contenido, con el fin de asegurar la subida de los archivos.

También, se debe contar con la disposición de un estudio de grabación o un equipo de sonido y video propio que cumpla con la calidad requerida; al cual pueda acudir en recurso humano sin importar la hora o situación en el que se encuentre. Esto es necesario en caso de un cambio excesivo de horarios, o si se desea realizar una entrevista o actividad con algún profesional que se encuentre fuera del país.

De emplear un estudio de grabación, se recomienda tener, mínimo, un (1) canal de comunicación directo con algunos de los productores encargados de dicho establecimiento (teléfono o correo electrónico), por si se llega a presentar algún tipo de inconveniente.

Además de tener un registro escrito, y de manera clara, las horas en las que se grabarán los episodios del podcast, para evitar choques con otros programas y/o trabajos.

Al momento de la grabación, si bien es de suma importancia una estructura de tiempo y diálogo concretos, se debe tomar en cuenta el ritmo del entrevistado, es decir, no apresurar las conversaciones que se están generando en el tiempo establecido, ya que dicha preocupación puede interrumpir el flujo del programa y hacer que al momento de la edición se cuente con material justo o insuficiente.

Por otra parte, en el caso de la post producción, a la hora de subir el contenido en la plataforma de Spotify, es necesario contar con una persona que posea una cuenta en el exterior para comprobar si el podcast se pudo subir exitosamente, dado que en Venezuela no existe la función de reproducción para este modelo.

Finalmente, siempre se recomienda tener una pequeña charla con el invitado antes del inicio de la grabación de cualquier episodio para poder lograr un desenvolvimiento más genuino y placentero durante los minutos de producción del podcast. Así, como mostrar agradecimiento por su participación con cosas pequeñas como la invitación a un café o acompañarlo hasta su vehículo.

REFERENCIAS

- Abril. N. (2008) El discurso multimodal en Youtube [Universidad Nacional de Colombia] <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5958933>
- Administración Nacional de Educación Pública (ANEP). (2022). *Tipos de pódcast*. Uruguay Educa. <https://uruguayeduca.anep.edu.uy/sites/default/files/2022-12/Tipos%20de%20podcasts.pdf>
- Ayala. M, García. B & Jiménez. A (2016) Adolescentes y Youtube: creación, participación y consumo [revista de ciencias sociales] <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5602003>
- Villamil. C. (2020) Inteligencia Emocional [Verbling, un servicio de Chegg] <https://www.verbling.com/es/articles/post/inteligencia-emocional>
- Barrios. A. (2023 - 2024) Podcast en el mood: hacer el tfg. [Universidad Rey Juan Carlos]

<https://burjcdigital.urjc.es/bitstream/handle/10115/33901/2023-24-FCC-J-2260-2260059-a.rafael.2017-MEMORIA.pdf?sequence=-1&isAllowed=y>

- Carreño, M., & Lopez, M. (2022). DISEÑO y PRODUCCIÓN DEL PODCAST DE GÉNERO SOCIOCULTURAL: “YA VAS A VER” [Tesis de pregrado, Universidad Monteávila].
http://repositoriodigital.uma.edu.ve:8080/jspui/bitstream/123456789/680/1/PFC58_2022.pdf
- Carvajal, Miguel; Marín-Sanchiz, Cristian-Ramón; Navas, Carlos J. (2022). “The daily news podcast ecosystem from the strategy and business model perspectives”. *Profesional de la información*, v. 31, n. 5, e310514.
<https://doi.org/10.3145/epi.2022.sep.14> Traducción:
<https://revista.profesionaldelainformacion.com/index.php/EPI/article/download/86930/63235/293643>
- Corona, A. (2023). *Deterioro de la salud mental de los venezolanos: Ansiedad, estrés y depresión son recurrentes*. Diario La Nación.
<https://acortar.link/eGeVZt>
- Cruz Salazar, B. (2012). Creación de una serie de podcasts para la sección multimedia del diario El Universal [Trabajo de final de carrera, Universidad Monteávila].
http://repositoriodigital.uma.edu.ve:8080/jspui/bitstream/123456789/770/1/TEG_EPD36_2012.pdf
- Cicco, J. (2008) Youtube: el archivo audiovisual de la memoria colectiva [Universidad de Palermo] <https://goo.su/xnGFIUf>
- Google Trends. (2024). *Tendencias de búsqueda: salud mental (2020-2024)*.
<https://acortar.link/oGLIL8>
- David R. Hawkins - Biografía y mejores libros | La Vanguardia. (2025, 25 marzo). La Vanguardia.
<https://www.lavanguardia.com/libros/autores/david-r-hawkins-112887>
- De Frutos Sastre, A., De Frutos Sastre, A., & De Frutos Sastre, A. (2024, 4 octubre). Los pódcast arrasan en España: han crecido un 30% según Spotify. Cinco Días.
https://cincodias.elpais.com/smartlife/lifestyle/2024-10-04/podcast-spotify-crecimiento-espana.html?utm_source=chatgpt.com

- Freire. E (2017) Podcast: breve historia de una nueva tecnología educativa <https://revistas.marilia.unesp.br/index.php/educacaoemrevista/article/view/7414> [archivo PDF]
- Eva Heller. (2000). Psicología del Color. Editorial Gustavo Gili, S., Barcelona. <https://www.guiadisc.com/wp-content/pdfs/la-psicologia-del-color.pdf>
- Hammersley, B. (2004). *Audible revolution: Podcasting*. The Guardian. <https://acortar.link/cfDeyn>
- Herrera, A. (2023). *Reinventar contenidos en prensa y radio: Capítulo 2. Nuevas narrativas híbridas como género periodístico en plataformas digitales*. <https://acortar.link/QWXvV9>
- Matos, F., Hernández, F., & Saume, G. (2024). +58MODA: Producción de un podcast de entrevistas con diseñadores locales para promover el desarrollo de nuevos talentos en la industria de la moda en Venezuela [Tesis de perorado, Universidad Monteávila]. http://repositoriodigital.uma.edu.ve:8080/jspui/bitstream/123456789/1113/1/PFC22_2024.pdf
- Mundo CRP. (2016). ¿Qué es CRP? <https://www.mundocrp.com/que-es-crp/>
- Mundo CRP. (s.f.). *Blog de Mundo CRP*. <https://www.mundocrp.com/blog/>
- Palacios. A. Propuesta de creación y producción de Confidence. Un podcast sobre el duelo y la superación (2022 - 203) [Tesis de grado, Escuela politécnica de Gandia] <https://acortar.link/aov1LH>
- McHugh. S (2020) El podcast, la radio reinventada, el correo de la UNESCO de <https://courier.unesco.org/es/articles/el-podcast-la-radio-reinventada>
- Observatorio Venezolano de Violencia (01 de septiembre de 2024) Informe Anual de Violencia Autoinfligida 2023. <https://observatoriodeviolencia.org.ve/news/informe-anual-de-violencia-autoinfligida-2023/>
- Pérez. M, Gárate. E (2019) El éxito de los podcast de noticias y su impacto en los medios de comunicación en Miguel Hernández Communication Journal, Vol. 10 (2), pp. 323 a 340. Universidad Miguel Hernández, UMH (Elche-Alicante). DOI: <http://dx.doi.org/10.21134/mhcj.v10i0.314>
- Psicología y Mente (22 de julio 2020) Los 11 mejores podcast de psicología. <https://psicologiaymente.com/psicologia/mejores-podcasts-psicologia>

- Ramírez, G. (2013). Aprendiendo en cualquier lugar: el podcast educativo. *Revista de Universidad y Sociedad del Conocimiento (RUSC)*, 10(2), 185-189. <https://www.redalyc.org/pdf/368/36815128010.pdf>
- Radio Televisión Nacional de Colombia RTVC. (2023). *¿Cuáles son los tipos de pódcast que existen?* <https://www.rtv.gov.co/tipos-de-podcast-existen>
- ¿Qué es Spotify? - Spotify. (s. f.). Spotify. <https://support.spotify.com/es/article/what-is-spotify/>
- Suárez Montoya, B. (2023). *Inteligencia emocional: influencia en el desempeño laboral del talento humano, una experiencia en Venezuela*. *Revista Digital La Pasión del Saber*, 13(24), 14-26. <https://lapasiondelsaber.ujap.edu.ve/index.php/lapdelsaber/article/view/503>
- Universidad Andres Bello (2023) PsicoData Venezuela. Un retrato psicosocial. https://psicologia.ucab.edu.ve/wp-content/uploads/2023/02/PsicoData_compressed.pdf
- Wallace, A. (2022, 8 agosto). Spotify's new home feeds make discovering your new favorites easy — Spotify. Spotify. <https://newsroom.spotify.com/2022-08-09/spotify-s-new-home-feeds-make-discovering-your-new-favorites-easy/>
- Zamarrón, I. (2022, 11 septiembre). Generación Z en Spotify: jóvenes acuden a podcasts y música retro para aliviar el estrés. *Forbes Argentina*. https://www.forbesargentina.com/innovacion/generacion-z-spotify-jovenes-acuden-podcasts-musica-retro-aliviar-estres-n21862?utm_source=chatgpt.com

ANEXOS

Tabla 1 - Búsqueda en Google Trends

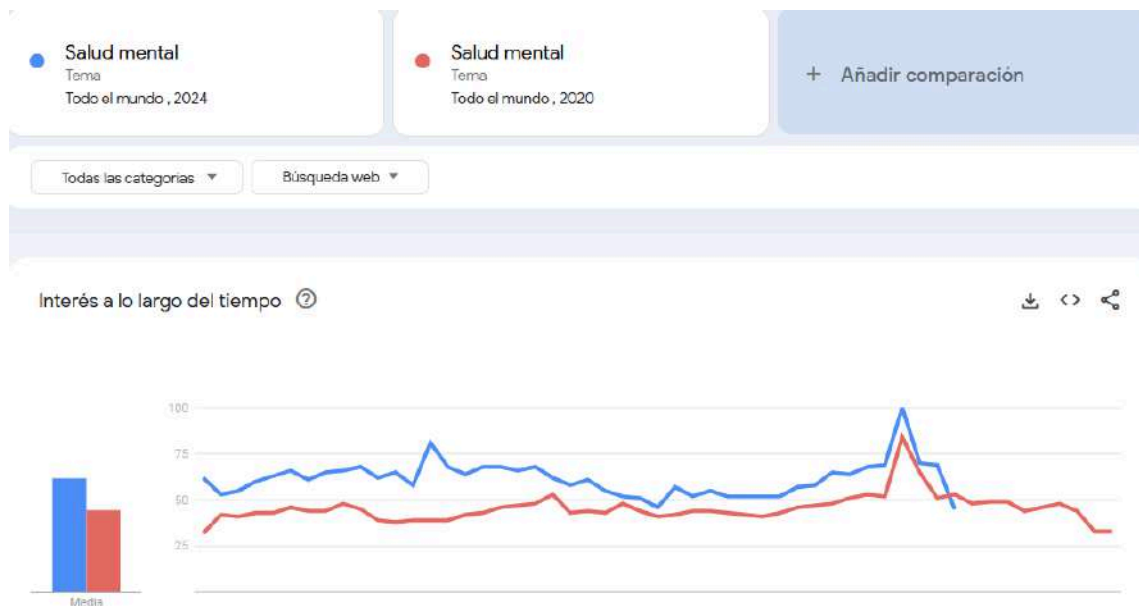


Imagen 1 - Escala vibracional de emociones, de Haws.

ESCALA VIBRACIONAL DE EMOCIONES

