



**Universidad Miguel Hernández de Elche Facultad de Ciencias  
Sociales y Jurídicas de Elche Grado en comunicación  
Audiovisual y periodismo**

**TRABAJO FIN DE GRADO**

**Periodismo**

**23/24**

**Título:**

Realización del Podcast “Mujeres en Movimiento: El Empoderamiento a través de la Calistenia”

**Tipo de trabajo:**

Investigación experimental

**ALUMNO/A:**

Violeta Louzan

**TUTOR:**

Leónidas Spinelli Capel

## **MUJERES EN MOVIMIENTO**

En el ámbito del deporte, la calistenia se está convirtiendo en un fenómeno destacado. Este podcast, “Mujeres en Movimiento: El Empoderamiento a través de la Calistenia”, invita a los oyentes a explorar un territorio donde la fuerza y la determinación desafían estereotipos arraigados. La calistenia, un deporte que históricamente se ha centrado en hombres, enfrenta un estigma de género que limita la participación femenina. Sin embargo, cada vez más mujeres están desafiando estas barreras y participando activamente en este ámbito.



Autor: Violeta Louzan

Tutor: Leónidas Spinelli

Curso: 2023/204

Elche, 31 de Mayo de 2024

Universidad Miguel Hernández

## **RESUMEN**

La calistenia, un deporte que históricamente se ha centrado en hombres, enfrenta un estigma de género que limita la participación femenina. Sin embargo, cada vez más mujeres están desafiando estas barreras y participando activamente en este ámbito. Este trabajo de periodismo explora este fenómeno, destacando el empoderamiento femenino en la calistenia y su importancia en la promoción de la igualdad de género en el deporte. Este trabajo final de grado se centra en la realización de un episodio piloto para un podcast, “Mujeres en Movimiento: El Empoderamiento a través de la Calistenia”. Optamos por este formato por su capacidad para ofrecer una experiencia personalizada y su amplio alcance y accesibilidad en plataformas digitales, además de la ventaja de ser atemporales y poder ser escuchados donde y cuando sea. Se utilizarán entrevistas en profundidad con destacadas mujeres en el ámbito de la calistenia como método principal de investigación.

Como objeto de interés destacan las experiencias únicas de las mujeres en la calistenia, donde se discute la relevancia del podcast como herramienta para amplificar las voces femeninas en la calistenia y promover la igualdad de género en el ámbito deportivo.

## **PALABRAS CLAVE**

Podcast; Comunicación; Calistenia; Mujeres; Empoderamiento; Inspiración

## **ABSTRACT**

Calisthenics, a sport that has historically focused on men, faces a gender stigma that limits female participation. However, more and more women are defying these barriers and actively participating in the field. This journalism paper explores this phenomenon, highlighting female empowerment in calisthenics and its importance in promoting gender equality in sport.

To achieve this goal, a pilot episode for a podcast, "Women in Motion: Empowerment through Calisthenics," will be produced. This format is chosen for its ability to offer a personalized experience and its wide reach and accessibility on digital platforms, as well as the advantage of being timeless and able to be listened to wherever and whenever. In-depth interviews with prominent women in the field of calisthenics will be used as the primary research method.

The results of this work will highlight the unique experiences of women in calisthenics, as well as the importance of female empowerment in a traditionally male-dominated sport. In addition, the relevance of podcasting as a tool to amplify female voices in calisthenics and promote gender equality in the sport will be discussed.

## **KEY WORDS**

Podcast; Communication; calisthenics; women; empowerment; inspiration

## ÍNDICE

1. Introducción. Objetivo del proyecto y referencias
2. Objetivos
3. Referencias
4. Metodología
  - 4.1. Cronograma
  - 4.2. Edición del podcast
  - 4.3. Estrategia de difusión del proyecto
5. Resultados del trabajo desarrollado
6. Conclusiones y discusión
7. Bibliografía
8. Apéndices:

ANEXO I: PODCAST: Mujeres en Movimiento: El Empoderamiento a través de la Calistenia".

ANEXO II: GUIÓN

ANEXO III: METRICAS OBTENIDAS



## **1. INTRODUCCIÓN. OBJETIVO O HIPÓTESIS. ESTADO DE LA CUESTIÓN**

Este trabajo, se centrará en la creación de un podcast que aborda el tema de las mujeres en el mundo de la calistenia. Este episodio piloto sirve como punto de partida para un podcast continuo que, además de centrarse en la calistenia en ámbito general, explorará en profundidad las experiencias y perspectivas de las mujeres en este deporte, con la aspiración de motivar a más mujeres a participar y promover la igualdad de género en el ámbito deportivo.

La elección de este formato se fundamenta en la relevancia y accesibilidad que los podcasts ofrecen en la actualidad. Con un público cada vez más inclinado a consumir contenido a través de medios auditivos, el podcasting se presenta como una plataforma poderosa y versátil para explorar temas complejos de manera profunda y significativa. Optar por el podcast como medio para este trabajo se basa en varios factores clave. En primer lugar, el podcast ofrece una experiencia de consumo conveniente y flexible, permitiendo a los oyentes acceder al contenido mientras realizan otras actividades. Esta versatilidad aumenta la accesibilidad del contenido y amplía el alcance potencial de la audiencia. Además, el formato del podcast facilita la exploración de temas diversos a través de entrevistas, narraciones y discusiones, lo que permite un análisis exhaustivo de la participación de las mujeres en la calistenia. Este enfoque integral proporciona una plataforma idónea para abordar cuestiones relevantes como el empoderamiento femenino, la superación personal y la promoción de la salud y el bienestar.

En este contexto, se presenta la oportunidad de crear un espacio de reflexión y celebración para un deporte que ha experimentado un crecimiento notable.

## **2. OBJETIVOS**

Los objetivos fundamentales que perseguimos en este proyecto son:

- Utilizar el episodio piloto como plataforma de desarrollo profesional.
- Evaluar el alcance potencial del proyecto en términos de participación y difusión
- Desarrollar y producir un episodio piloto que proporcione una visión general de la calistenia y las experiencias de las mujeres en este deporte, incluyendo entrevistas y contenido relevante.
- Identificar y analizar los obstáculos específicos que enfrentan las mujeres en este deporte, así como también sus éxitos y estrategias para superarlos.

- Examinar temas como el empoderamiento femenino en el deporte, la diversidad corporal y la superación de estigmas de género en el ejercicio, destacando su importancia en el contexto específico de la calistenia.

### **3. REFERENCIAS**

El proyecto del podcast se inspira en el espíritu de "Mujeres al Deporte", una producción radiofónica de ADN radio, donde, semana tras semana, junto a la destacada presentadora Macarena Miranda, se narran las fascinantes historias de las principales deportistas del país. La propuesta va más allá de simplemente entablar conversaciones con mujeres destacadas en el mundo de la calistenia y relatar sus experiencias. Se enfoca en la exploración profunda de temas cruciales como la igualdad de género en el ámbito deportivo, el empoderamiento femenino y la vital promoción de estilos de vida activos y saludables entre las mujeres. Además de destacar los logros y desafíos de las atletas, también se dedicará a brindar recomendaciones prácticas sobre técnicas de entrenamiento y consejos para el cuidado físico y mental.

En esencia, el podcast se propone como una plataforma para dar voz a las mujeres en la calistenia, con la intención de sumar más mujeres a este emocionante y enriquecedor deporte.

### **4. METODOLOGÍA**

#### **4.1 Cronograma**

La elaboración de este trabajo se ha desarrollado en un episodio piloto de una duración de: 20'57" en la que el trabajo se ha repartido de la siguiente forma:

1. Febrero 2024: Desarrollo de guión y plan de producción
2. Abril 2024: Grabación entrevista
3. Abril 2024: Grabación guion
4. Mayo: Edición del podcast y desarrollo de memoria
5. Junio: Entrega Trabajo Fin de Grado

Con el objetivo de crear un podcast destacado, se tomó la decisión de crear un episodio piloto de larga duración. Durante el mes de enero, se inició la búsqueda de información

para el primer capítulo del podcast, el cual se centraría en las mujeres y la calistenia. Se estableció contacto con numerosas mujeres destacadas en el ámbito de la calistenia para solicitarles entrevistas, además de recopilar información sobre la historia de este deporte y la lucha por la igualdad de género en él. Esta tarea se presentó como un desafío debido a la necesidad de encontrar datos relevantes en un campo aún en desarrollo y con un enfoque histórico algo limitado.

Una vez obtenida la información necesaria, se procedió a redactar el guión del primer capítulo del podcast. Con el guion completado, llegó el momento de grabar y editar el episodio piloto del podcast. Esta etapa tuvo lugar en la última semana del mes de abril, donde se trabajó intensamente para dar vida al contenido previamente preparado. La locución y edición del capítulo piloto fueron procesos que requirieron dedicación y precisión para garantizar un producto final de calidad que capturara la esencia del tema abordado y cumpliera con los estándares esperados para el podcast.

#### 4.2 Edición del podcast

Para la edición del podcast, se optó por utilizar el programa CapCut debido a su versatilidad y facilidad de uso. La premisa principal era crear un capítulo piloto atractivo y dinámico que captara la atención de la audiencia y la mantuviera comprometida a lo largo de todo el episodio.

Dado el contexto deportivo del contenido, se consideró crucial darle al podcast un sentido de dinamismo desde el inicio hasta la despedida. Para lograr este objetivo, se seleccionó cuidadosamente una música motivadora para el inicio y el cierre del episodio. Esta música fue obtenida de la página Free Music Archive y Pixabay, asegurándose de elegir pistas que transmitieran energía y entusiasmo para establecer el tono adecuado desde el principio. Esta música no solo sirvió para dar una introducción emocionante al episodio, sino que también proporcionó un cierre impactante y memorable. Además, para iniciar la entrevista con la destacada deportista, se incorporó una melodía que encajara con la atmósfera y el tema de la conversación. Se seleccionó una música que reflejara la determinación y la fuerza de las mujeres en el ámbito de la calistenia, creando así un ambiente propicio para la inspiración y la motivación.

La edición del podcast se enfocó en utilizar la música de manera estratégica para captar la atención del oyente, mantener un ritmo dinámico a lo largo del episodio y realzar la experiencia auditiva en su conjunto. Cada selección musical se hizo con el propósito de complementar y enriquecer el contenido, creando así un episodio piloto que no solo



informara, sino que también inspirara y motivara a más mujeres a participar en el apasionante mundo de la calistenia.

El podcast consta de una fuente muy importante que es Blanca, atleta calisténica. Durante el mes de abril, se llevó a cabo la entrevista. El trabajo final incluye la entrevista completa, en la que Blanca proporciona información importante sobre su historia, su trayectoria en este deporte y los diversos desafíos de género a los que tuvo que enfrentarse.

#### 4.3. Estrategia de difusión del proyecto

Para difundir el proyecto se plantan los siguientes modelos de difusión:

##### 1. Difusión de Boca en Boca en Parques de Calistenia:

Siendo partícipe activa del deporte aprovecharemos la participación en la comunidad. Promoveremos el podcast entre los practicantes en los parques de entrenamiento y se establecerán conversaciones informales con otros practicantes del deporte, compartiendo la propuesta del podcast y fomentando así el boca a boca y la viralización del proyecto dentro de esta comunidad.

##### 2. Uso de Redes Sociales:

Se utilizarán las propias redes sociales, incluyendo Instagram, TikTok, Twitter, para promocionar el podcast y alcanzar a un público más amplio. Además, se buscarán colaboraciones con mujeres y hombres influyentes en las redes sociales interesados en promover el empoderamiento femenino y la práctica de la calistenia. Se creará contenido visual atractivo y compartible que resalte los temas clave del podcast y anime a la audiencia a escuchar y compartir. También se establecerá una cuenta de Instagram dedicada al proyecto.

##### 3. Participación en Comunidades en Línea:

Se planea unirse a grupos y comunidades en línea relacionadas con la calistenia, el empoderamiento femenino y la igualdad de género, donde se compartirá información sobre el podcast y se participará en conversaciones relevantes. Se contribuirá con contenido valioso a estas comunidades para establecer credibilidad y generar interés en el podcast.

##### 4. Alianzas Estratégicas:

Se buscarán alianzas con organizaciones o grupos que promuevan el empoderamiento femenino y la igualdad de género, así como con marcas relacionadas con la calistenia, para colaboraciones cruzadas en la promoción del podcast. Se ofrecerán entrevistas y

contenido exclusivo a medios de comunicación y blogs especializados en deporte, empoderamiento femenino y temas de género.

## **5. RESULTADOS DEL TRABAJO DESARROLLADO**

El resultado del trabajo se recoge en un podcast de una duración de 20', 58", el guion y una memoria. El podcast junto a su portada está adjuntado en el Anexo I y el guion del podcast se encuentra adjunto en el Anexo II. Las métricas obtenidas del podcast publicado en Spotify se encuentran adjuntas en el Anexo III.

## **6. CONCLUSIÓN Y DISCUSIÓN**

En relación con los objetivos delineados para este proyecto de podcast enfocado en mujeres y calistenia, se puede afirmar que han sido alcanzados de manera satisfactoria, ofreciendo una contribución significativa al entendimiento y la promoción de este deporte desde una perspectiva femenina.

El episodio piloto, cuidadosamente desarrollado y producido, ha brindado una visión exhaustiva de la calistenia, así como las vivencias y desafíos específicos que enfrentan las mujeres en este ámbito. A través de entrevistas perspicaces y contenido relevante, se ha logrado capturar la esencia de esta disciplina y destacar las experiencias individuales que moldean la narrativa de las atletas femeninas.

El análisis detallado de temas como el empoderamiento femenino en el deporte, la diversidad corporal y la superación de estigmas de género en el ejercicio ha proporcionado una base sólida para comprender la complejidad y la riqueza de la experiencia femenina en la calistenia. Este enfoque ha permitido no solo identificar los obstáculos que enfrentan las mujeres, sino también resaltar sus éxitos y estrategias para superarlos, contribuyendo así a la construcción de un discurso más inclusivo y equitativo en el ámbito deportivo.

El uso estratégico del episodio piloto como plataforma para el desarrollo profesional ha sido fundamental para establecer conexiones significativas dentro de la comunidad de la calistenia y más allá. Además de ofrecer una valiosa oportunidad para la expansión y refinamiento del proyecto, esta iniciativa ha fortalecido la credibilidad y la relevancia del podcast como recurso de referencia en el campo del deporte femenino.

En términos de alcance potencial, se ha observado un interés considerable por parte del público objetivo, lo que sugiere un impacto significativo en términos de participación y difusión. Esta respuesta positiva subraya la importancia y la relevancia del proyecto en el

contexto actual, así como su capacidad para generar conversaciones significativas y fomentar el cambio en la percepción y la representación de las mujeres en el deporte. En resumen, este proyecto de podcast ha logrado cumplir con sus objetivos fundamentales, ofreciendo un análisis profundo y reflexivo de la calistenia desde una perspectiva femenina. Al proporcionar una plataforma para el intercambio de experiencias, ideas y conocimientos, este proyecto no solo ha enriquecido el diálogo en torno a la participación de las mujeres en el deporte, sino que también ha contribuido a la creación de un espacio más inclusivo y accesible para todas las atletas.

## 7. BIBLIOGRAFÍA

Marino, A., & Marino, A. (2020, 6 febrero). Origen de la Calistenia. Calistenia<sup>NET</sup>. <https://www.calistenia.net/el-origen-de-la-calistenia/>

Catalán, S. (2021, 18 junio). Historia de la calistenia. migymencasa.com. <https://migymencasa.com/historia-de-la-calistenia/>

Alonso, Y., & Catalan, S. (2017). Guía completa de Calistenia y street workout (1.ª ed.). GRIJALBO.

<https://www.aradellosolmos.es/sites/www.aradellosolmos.es/files/Documentos/c.pdf>

RAMIREZ, R. (2024). EJERCICIOS DE CALISTENIA EN CASA PARA PRINCIPIANTES. INDEPENDENTLY PUBLISHED.

<https://www.casadellibro.com/ebook-ejercicios-de-calistenia-en-casa-para-principiantes-ebook/9798224004119/15951922>

Panea, A. (2023, 17 mayo). Los 20 mejores ejercicios de calistenia para mujeres. Women's Health.

<https://www.womenshealthmag.com/es/fitness/a39320890/los20-mejores-ejercicios-de-calistenia-para-mujeres/>

Pérez, C. (2022, 17 marzo). *Calistenia y mujer: claves para principiantes*. BODY BY GYMNASTICS. <https://bodybygymnastics.com/calistenia-y-mujer-clavespara-principiantes/>

Alonso, Y. (2023, 3 junio). *¿Pueden las mujeres hacer Calistenia?* Calisteniap.com. <https://calisteniap.com/es/articulos/Pueden-las-mujereshacer-Calistenia>

David. (2020, 6 febrero). *CALISTENIA. DEFINICIÓN, ORIGEN y EVOLUCIÓN*. CrossWork. Centro Entrenamiento Personal Valencia. <https://crossworkentrenadores.com/calistenia-definicion-origen-y-evolucion/>  
Pixabay. (s. f.-b). *Free Historia Sound Effects download* - Pixabay. <https://pixabay.com/es/sound-effects/search/historia/>

*Search music on Free Music Archive - Free Music Archive*. (s. f.). <https://freemusicarchive.org/search?adv=1&quicksearch=motivation&&>

Pixabay. (s. f.). *Free Motivacion Sound Effects download* - Pixabay. <https://pixabay.com/es/sound-effects/search/motivacion/>

Pixabay. (s. f.-a). *Free Grecia Sound Effects download* - Pixabay. <https://pixabay.com/es/sound-effects/search/grecia/>

## 9. APÉNDICES

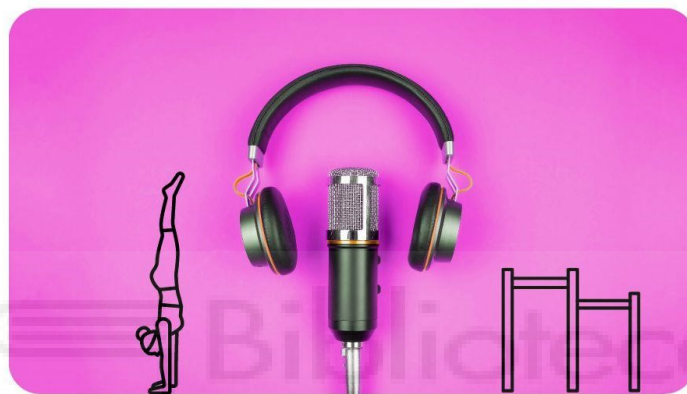
ANEXO I: Podcast

ANEXO II: Guion

ANEXO III: Métricas

Nuevo episodio

# PODCAST



**"Mujeres en Movimiento: El Empoderamiento a través de la Calistenia".**

**Invitada especial:** Blank\_almoh

1:12

20:58



**ANEXO I:** Podcast

<https://podcasters.spotify.com/pod/show/violeta6565>

## **ANEXO II: Guion**

### **Podcast: "Mujeres en Movimiento: El Empoderamiento a través de la Calistenia"**

Bienvenidos y bienvenidas a "Mujeres en Movimiento", el podcast donde exploramos el empoderamiento femenino a través del deporte, destacando las historias inspiradoras de mujeres que desafían los límites en diferentes disciplinas. Hoy nos adentramos en el mundo de la calistenia, un deporte que históricamente ha sido dominado por hombres, pero que cada vez cuenta con más mujeres dispuestas a romper barreras y demostrar su fuerza y destreza. En este episodio piloto, explicaremos la importancia del empoderamiento femenino en la calistenia y cómo este deporte está promoviendo la igualdad de género en el ámbito deportivo, además al final se darán consejos y ejercicios recomendados que puedan inspirar a más mujeres a realizar este deporte.

#### **Sección 1: Historia de la Calistenia**

Para comprender mejor el contexto de la calistenia, es fundamental conocer su historia. La calistenia, también conocida como entrenamiento con peso corporal, es una forma de ejercicio físico que se remonta a la antigua Grecia. El término "calistenia" proviene del griego "kallos" (que significa belleza) y "sthenos" (fortaleza), lo que refleja su enfoque en el desarrollo de la fuerza y la belleza física. A lo largo de la historia, la calistenia ha evolucionado y se ha adaptado, pero su esencia sigue siendo la misma: utilizar el peso del propio cuerpo para desarrollar fuerza, flexibilidad, resistencia y control corporal.

En la antigua Grecia, la calistenia era una parte fundamental de la educación física y militar. Los antiguos atletas griegos practicaban una variedad de ejercicios calisténicos, como flexiones, abdominales, saltos y equilibrios, como parte de su entrenamiento para competir en los Juegos Olímpicos y en actividades militares.

Durante la época de la Roma antigua, la calistenia continuó siendo valorada como parte del entrenamiento militar y físico. Los soldados romanos practicaban ejercicios calisténicos como parte de su preparación para la batalla, lo que les proporcionaba fuerza, resistencia y agilidad en el campo de batalla.

A lo largo de la historia, la calistenia ha seguido siendo una parte importante de la cultura física en diferentes sociedades y épocas. En el siglo XIX, la calistenia experimentó un resurgimiento en Europa y América del Norte, impulsado en parte por el interés en el

culturismo y el desarrollo físico. Se desarrollaron programas de ejercicio calisténico más estructurados y se popularizaron en gimnasios y centros de entrenamiento.

En el siglo XX, la calistenia continuó evolucionando con la aparición de nuevas técnicas y metodologías de entrenamiento. Con el advenimiento del fitness moderno y el culturismo, la calistenia encontró un nuevo público y se convirtió en una parte integral de los programas de ejercicio físico en todo el mundo.

Hoy en día, la calistenia sigue siendo una forma popular de ejercicio físico, especialmente entre aquellos que buscan una forma eficaz y versátil de entrenamiento. Con el crecimiento de las redes sociales y la popularidad de los medios digitales, la calistenia ha experimentado un resurgimiento en la cultura popular, a pesar de su larga historia, sin embargo, la calistenia ha sido tradicionalmente dominada por hombres, lo que ha creado un estigma de género que ha limitado la participación de las mujeres en este deporte.

## **Sección 2: Mujeres en la Calistenia**

Afortunadamente, estamos viendo un cambio significativo en la participación de las mujeres en la calistenia. Cada vez más mujeres están desafiando estos estereotipos y demostrando que la fuerza y la habilidad no tienen género. Una de estas mujeres destacadas es Blanca, una joven de 19 años que ha conquistado el mundo de la calistenia con su dedicación y talento. Blanca ha sido campeona en varios eventos nacionales e internacionales, incluyendo el SWUB V en 2023 y los campeonatos nacionales de freestyle y powerfree en años anteriores. Su historia es un ejemplo inspirador de cómo las mujeres están dejando su marca en la calistenia y redefiniendo lo que significa ser fuerte y poderosa.

## **Sección 3: Entrevista con Blanca**

- Hoy tenemos el privilegio de tener con nosotros a Blanca, una verdadera pionera en el mundo de la calistenia femenina. Blanca, cuéntanos, ¿cómo te iniciaste en la calistenia y porque optaste por este deporte?
- ¿Qué importancia y beneficios consideras que tiene la calistenia tanto en general como para ti a nivel personal? ¿cómo ha influido en tu desarrollo personal y físico?

- ¿Cómo es tu rutina de entrenamiento típica y cómo te preparas mentalmente para las competiciones?
- ¿Cómo manejas la presión y las expectativas en el ámbito competitivo de la calistenia?
- ¿Qué planes tienes para el futuro en tu carrera deportiva? ¿Hay algún objetivo en particular que te gustaría alcanzar?
- ¿Consideras que la calistenia es un deporte predominantemente dominado por hombres? ¿Por qué crees que esto es así y qué medidas crees que podrían tomarse para cambiar esa percepción?
- ¿Alguna vez te has sentido excluida o subestimada como mujer en el mundo de la calistenia? Si es así, ¿cómo has superado esos desafíos?
- ¿Qué consejo le darías a otras mujeres que están interesadas en iniciarse en la calistenia pero pueden sentirse intimidadas o inseguras para empezar?
- ¿Qué significado tiene para ti el empoderamiento femenino en la calistenia y cómo crees que puede influir en la sociedad en su conjunto?
- ¿Cuál ha sido el mayor desafío que has enfrentado en tu carrera en la calistenia y cómo lo superaste?
- ¿Qué importancia tiene la comunidad y el apoyo mutuo entre mujeres en el mundo de la calistenia?
- ¿Qué crees que se necesita para promover una mayor inclusión y diversidad en la calistenia?
- ¿Qué te motiva a seguir adelante y superar tus límites en la calistenia?
- ¿Qué importancia tienen los modelos a seguir y las referentes femeninas en el mundo de la calistenia? ¿Quiénes son tus inspiraciones?
- ¿Qué cambios te gustaría ver en la industria del deporte para que sea más inclusiva y equitativa para las mujeres?

#### **Sección 4: Superando Estigmas de Género**

A pesar del progreso que se ha logrado, todavía existen estigmas de género en la calistenia y en el ejercicio físico en general. Es importante desafiar estos estereotipos y crear un ambiente inclusivo donde todas las personas se sientan bienvenidas y valoradas. ¿Cómo podemos superar estos obstáculos y fomentar la igualdad de género en la calistenia y en



el deporte en general? Esa es una pregunta que seguiremos explorando en futuros episodios de "Mujeres en Movimiento".

### **Sección 5: Ejercicios recomendados**

Y ahora sí, vamos a pasar a unos ejercicios que podrían ayudarte a comenzar a ejercitar este deporte, sin embargo, antes de comenzar, quiero aclarar que la calistenia es accesible para todos, independientemente de su nivel de condición física. ¡Así que no hay excusas para no probarlo! Aquí tienes algunos ejercicios para empezar:

#### **1. Flexiones (Push-ups):**

Las flexiones son un ejercicio básico pero efectivo que trabaja los músculos del pecho, hombros y tríceps. Comienza en posición de plancha con las manos colocadas ligeramente más anchas que los hombros. Baja el cuerpo hacia el suelo manteniendo el cuerpo en línea recta y luego empuja hacia arriba.

#### **2. Dominadas (Pull-ups):**

Las dominadas son excelentes para trabajar la parte superior del cuerpo, especialmente la espalda y los bíceps. Si no puedes hacer una dominada completa, intenta con negativas, que consisten en saltar para llegar a la posición superior y luego bajar lentamente.

#### **3. Plancha (Plank):**

La plancha es un ejercicio de fuerza central que ayuda a desarrollar estabilidad y resistencia en el torso. Apóyate en tus antebrazos y dedos de los pies, mantén el cuerpo en línea recta desde la cabeza hasta los talones y mantén esa posición durante el tiempo deseado.

Recuerda, la clave para progresar en la calistenia es la consistencia y la progresión gradual. No te desanimes si al principio no puedes hacer todos los ejercicios. Con práctica y dedicación, verás mejoras significativas en tu fuerza y condición física.

### **Sección 6: Reflexiones Finales**

La calistenia no solo es un deporte que desafía los límites físicos, sino también los límites de género. A través del ejemplo de mujeres como Blanca, podemos ver cómo el empoderamiento femenino está transformando la calistenia y abriendo nuevas oportunidades para todas las personas, independientemente de su género. Esperamos que este episodio haya inspirado a más mujeres a involucrarse en la calistenia y a desafiar los

estigmas de género en el ejercicio físico. ¡Gracias por acompañarnos en este viaje y nos vemos en el próximo episodio de "Mujeres en Movimiento"!



### ANEXO III: Métricas de Éxito:

- Se medirá el número de reproducciones y descargas del capítulo piloto del podcast.
- Se evaluará la participación y retroalimentación de la audiencia en las redes sociales y otros canales de comunicación.
- Se monitoreará el incremento en el número de seguidores y el compromiso en las redes sociales.

Desde el 2 de mayo de 2024, el podcast ha alcanzado importantes hitos en sus métricas de éxito. En primer lugar, el capítulo piloto del podcast ha conseguido 10 reproducciones<sup>1</sup> y unas 1500 impresiones en Spotify. Este es un indicador positivo de interés y aceptación inicial por parte de la audiencia.

La audiencia proviene en un 90% de España y un 10% de Argentina, con una media de edad de entre 23 y 27 años, y un 63% de dominancia del sexo femenino, cumpliendo uno de los objetivos planteados al principio de llegar a más mujeres.

Además, ha habido participación y retroalimentación de la audiencia en las redes sociales y otros canales de comunicación. Se recibieron dos respuestas directamente en el apartado de "¿Qué opinas de este episodio?" del propio podcast, con comentarios como "Muy bueno" y "Me ha gustado mucho". Este tipo de interacción demuestra que los oyentes están comprometidos y dispuestos a compartir sus opiniones de manera activa.

En términos de crecimiento en la plataforma, el podcast ha logrado incrementar su número de seguidores, sumando un total de nueve nuevos seguidores. Este crecimiento en la audiencia es un indicador clave del impacto del contenido y su capacidad para atraer y mantener el interés del público.

Se ha recibido retroalimentación adicional en redes sociales, mostrando una interacción constante y valiosa con la comunidad.



<sup>1</sup> Gráfico 1