

ANEXO I

PODCAST *EN EL MOOD: HACER EL TFG* (<https://go.ivoox.com/sq/2441014>)

Andrea Rafael de la Cruz Barrios

RESUMEN: *En el mood: hacer el TFG* es un podcast que pretende dar visibilidad y normalizar los problemas de salud mental que pueden desarrollar los estudiantes durante el proceso de realizar un trabajo final de grado. En el presente trabajo se abordarán temas como la ansiedad, el estrés, el bloqueo, la frustración o el perfeccionismo, entre otros. Esta realidad será reflejada mediante tres perspectivas: la psicológica, la educativa y la estudiantil. Este proyecto tiene como meta ser un espacio de reflexión, donde el alumno se sienta comprendido y encuentre así respuestas a ese malestar que le impide elaborar adecuadamente su investigación.

PALABRAS CLAVE: TFG, *podcast*, ansiedad, experiencia, reflexión.

Trabajo de Fin de Grado - Curso 2023-2024
Periodo de defensa: Convocatoria de junio
Tutor/a: Juan Martín Quevedo
Grado: Periodismo
Campus de Fuenlabrada
Universidad Rey Juan Carlos

ÍNDICE

ANEXO I	1
1. INTRODUCCIÓN	3
2. OBJETIVOS	5
3. DESARROLLO DEL PROCESO DEL TRABAJO	6
3.1. Cronograma	6
3.2. “En el mood: hacer el TFG”	6
3.3. Entrevistados	7
3.4. Entrevistas	8
3.4.1. La entrevista a Dany Blázquez	9
3.4.2. La entrevista a Mila Bascón	10
3.4.3. La entrevista a María Álvarez	12
3.5. Logo	13
3.6. Edición	17
3.7. Medio	18
4. CONCLUSIONES	20
5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	23

1. INTRODUCCIÓN

El trabajo final de grado (conocido como TFG) es el último paso en la vida universitaria. Esta labor está programada en el último curso académico, por lo que suele coincidir con la realización de unas prácticas externas, asignaturas y, en el caso de los dobles grados, otro TFG. Es decir, el curso final se convierte en una novedad para el alumno, debido a todos estos cambios.

El alumno debe introducirse en un entorno laboral relacionado con su carrera, cursar aquellas asignaturas restantes y, por último, realizar su TFG. Tras la adaptación a este nuevo curso académico, el estudiante debe conciliar los tiempos para poder efectuar adecuadamente todas las actividades. Sin embargo, en ocasiones esta organización no es posible.

A todos estos cambios, se le suma el cierre de una etapa, la universitaria. Por ello, el último curso académico puede llegar a convertirse en algo trivial de gestionar psicológicamente.

Según el Plan General de Recogida de Información 2022/2023 del grado en periodismo del campus de Fuenlabrada, realizado por la Universidad Rey Juan Carlos:

- “El 55,9% de los alumnos defienden el TFG en el curso académico en el que se matriculan por primera vez en la asignatura”.
- “El 11,1 % de los alumnos posponen la defensa del TFG por no poder prepararlo a la vez que el resto de asignaturas en las que estaban matriculados”.
- “El 19 % de los alumnos posponen la defensa del TFG por motivos personales”.

Estos tres datos extraídos del plan son los más significativos en relación con el tema de este trabajo.

Es muy llamativo que el 44,1% de los alumnos no defienden el TFG en el curso académico en el que se matriculan por primera vez. Esto se puede deber a

numerosas causas, como se ha expresado anteriormente, ya que es un curso protagonizado por los cambios, por lo que la correcta adaptación a ellos es imprescindible.

No obstante, la justificación de este trabajo es la salud mental, concretamente cómo los trabajos académicos pueden afectarla. Se abordarán temas como la ansiedad, el estrés, la inseguridad, la parálisis por análisis, el perfeccionismo o las expectativas, entre otros.

En el mood: hacer el TFG es un podcast que pretende visibilizar los problemas de salud mental que los estudiantes universitarios experimentan a la hora de realizar el trabajo final de carrera.

Este proyecto persigue comprender y normalizar la situación de ese 44,1% de los alumnos que no presentan el TFG en el primer año de matrícula. El estudiante, desde su perspectiva individual, puede infravalorarse al posponer el trabajo final y pensar que es una circunstancia que solo le acontece a él. En cambio, es más habitual de lo que los alumnos creen, como se aprecia en el porcentaje.

2. OBJETIVOS

El principal objetivo del presente trabajo es evidenciar y, en consecuencia, normalizar que la realización del trabajo final de grado puede ocasionar en el alumnado problemas de salud mental, tales y como ansiedad, estrés, parálisis por análisis o frustración, entre otros.

Por tanto, el primer objetivo específico del trabajo es abordar esta realidad desde tres perspectivas: la psicológica, la educativa y la estudiantil. El foco será en todo momento el alumno, pero se pretende entender estos inconvenientes en profundidad.

El enfoque psicológico permitirá perfilar los anteriores problemas de salud mental y conocer así cómo autorregularse para superar esta situación. Por su parte, la perspectiva educativa ayudará a conocer cómo experimenta un tutor este proceso y qué recomendaciones pueden ser de utilidad para el estudiante. En tercer lugar, el punto de vista estudiantil aportará una experiencia personal, para que así el alumnado que esté padeciendo problemas de salud mental empatice y sea consciente de que no está solo, que es algo más frecuente de lo imaginado.

El segundo objetivo específico es crear un espacio dónde el estudiante se sienta cómodo y seguro. Pese a ser un trabajo académico, se ha pretendido tratar el tema de una forma natural y distendida.

El tercer objetivo específico es invitar al oyente a la reflexión. En cada uno de los episodios del *podcast*, los entrevistados han compartido pensamientos y opiniones que genera una oportunidad de introspección, tanto a nivel individual como a nivel de entidad educativa.

Por último, el cuarto objetivo específico es eliminar la connotación negativa que evoca las siglas TFG. Esto se debe a que el propio trabajo posee un valor basado en las expectativas. Es más, desde el inicio de la vida universitaria, este esfuerzo final debería ser tratado como una asignatura más, lo que evitaría que el alumnado fuera con ideas preconcebidas y, en la mayoría de casos, erróneas.

3. DESARROLLO DEL PROCESO DEL TRABAJO

3.1. Cronograma

Aquí se presentan las actividades realizadas para llevar a cabo el trabajo. El desarrollo del trabajo comprende desde enero hasta junio de 2024, tal y como se contempla en el presente cronograma:

ACTIVIDADES	MES (SEMANAS)																											
	ENERO				FEBRERO				MARZO				ABRIL				MAYO				JUNIO							
<i>Brainstorming</i>																												
Contacto																												
Preparación entrevistas																												
Nombre del podcast																												
Grabaciones																												
Creación logo																												
Creación entradilla																												
Edición																												
Publicación																												
Creación memoria																												

3.2. “En el mood: hacer el TFG”

El nombre escogido para el *podcast* fue *En el mood: hacer el TFG*.

Al ser un programa dedicado a los estudiantes universitarios, lo propio era que el título tuviera alguna palabra empleado por ellos, como *mood*. Según el diccionario de Cambridge, *mood* significa “la manera en la que te sientes en un momento determinado”. Es decir, hace referencia al estado anímico o al humor de una persona.

En las redes sociales se utiliza directamente esta palabra o construcciones como “en el *mood*” o “estar en el *mood* de”. Como era necesario especificar la temática del *podcast* (y con ello el *mood*), se le añadió la oración “hacer el TFG”. Todo este conjunto era idóneo para reflejar así la elaboración del TFG, superando esos

problemas de salud mental que impedían realizarlo y así plasmar un cambio de actitud. El podcast pretende ser una ayuda para esos estudiantes agobiados con el trabajo final de grado, por ello *En el mood: hacer el TFG* expresaba a la perfección el nuevo estado anímico que se debe adquirir a la hora de elaborarlo.

Asimismo, antes de tener este nombre, se plantearon otros como “Keep calm and do TFG”, “Sin pájaros en la cabeza” o “TFG vibes”.

Desde un inició la palabra *mood* era la palabra más llamativa para este proyecto, aunque *En el mood: hacer el TFG* no fue la primera combinación pensada. Los otros nombres estudiados con este extranjerismo fueron: “El *mood* de hoy (insertar el tema de entrevista)” o “Estar en el *mood* con (insertar nombre del entrevistado)”.

3.3. Entrevistados

En primer lugar, se debía decidir qué perspectivas y, con ello, qué perfiles encajarían bien en el proyecto. Para mostrar los problemas de salud mental que puede implicar un TFG, se pensó en contar con tres enfoques: el psicológico, el educativo y el estudiantil. En consecuencia, se debía buscar un psicólogo, un docente y un estudiante.

El enfoque psicológico es uno de los más importantes, debido a la propia temática del *podcast*. A principios de febrero, investigando en TikTok, encontré el perfil de Dany Blázquez, un psicólogo especialista en duelo y en psicología de la salud. Además, tiene dos *podcasts*: *No tengo diván*, su proyecto en solitario, y *Grupete de noche*, junto a Andrea Montero y Alberto García.

Dany cuenta con 85.700 seguidores en TikTok, donde crea contenido relacionado con la psicología y fragmentos destacados de los programas en los que participa. Lo que me llamó la atención del creador de contenido es la claridad con la que expone, lo conciso que es y la calma que transmite. Tiene una carpeta en dicha red social llamada “Malestar emocional”, que contienen videos que se ajustaban perfectamente a lo que quería plasmar en *En el mood: hacer el TFG*. Por ejemplo, “siete consejos para gestionar y reducir el estrés”, qué hacer respecto a los bloqueos cognitivos o cómo gestionar la frustración, entre otros.

Por otro lado, el enfoque académico lo protagoniza Mila Bascón. Mila es profesora del grado de Infantil en la Universidad de Córdoba y fue galardonada con el Premio Educa Abanca como la séptima mejor docente universitaria de España 2023. Además, es creadora de contenido en TikTok e Instagram, abordando así temas como la inclusión, la innovación en el aula y consejos sobre cómo realizar adecuadamente el TFG o el TFM.

Mila cuenta con 4.891 seguidores en TikTok. La docente crea videos muy específicos sobre los trabajos finales, tal como “Errores que NO puedes tener en la exposición de tu TFG/TFM”, “¿Dónde buscar bibliografía?”, “Citas APA” o “Hola Marco Teórico”, entre muchos otros. Mila explica en *clips* muy breves y con precisión todas aquellas dudas que asaltan al alumno tras comenzar su investigación.

Al ser tutora de trabajos finales de grado, Mila proporciona en sus videos recomendaciones desde una perspectiva educativa, lo que también hace que sea una fuente fiable a la que acudir. En su perfil, la docente se proyecta al público universitario de una manera cercana, lo que conlleva que el alumno le visualice como alguien de confianza o de ayuda.

Por último, el enfoque estudiantil lo aporta María Álvarez Mato. A diferencia de los anteriores participantes, María es una persona anónima. Sin embargo, fue seleccionada para el *podcast*, porque, al igual que yo, cursó el doble grado de Periodismo y Lengua y literatura española en la Universidad Rey Juan Carlos. Por eso, al enfrentarse a dos TFG, su perspectiva podía ser interesante, puesto que pasó por este proceso dos veces y con tutores distintos.

3.4. Entrevistas

El encuentro con los entrevistados se produjo mediante la aplicación de comunicación Zoom, a través de videollamadas que fueron grabadas.

Las entrevistas compartían la misma estructura. Esto es una entradilla, preguntas y despedida. En la entradilla se da la bienvenida a los oyentes, se especifica la temática del *podcast* y se presenta al invitado con un breve resumen sobre quién es.

Las preguntas de la entrevista han sido elaboradas en base a la perspectiva y el cargo del entrevistado, aunque todas compartían una misma pregunta introductoria: “¿En qué *mood* estas hoy?”. Con esta cuestión inicial se pretende hacer alusión al nombre del programa y, al tratarse de un programa sobre salud mental, conocer así el estado anímico de los participantes.

Igualmente, las preguntas de la entrevista fueron enviadas a los participantes con anterioridad a la videollamada. De esta manera, ellos podían prepararse sus respuestas, para contestar de la forma más clara posible, y, por otra parte, comprobaban si eran de su agrado o si se sentían cómodos. Esto último era fundamental para el correcto funcionamiento del *podcast* y, personalmente, para mí.

3.4.1. La entrevista a Dany Blázquez

En el caso de Dany Blázquez, la entrevista buscaba perfilar, desde un enfoque psicológico, los problemas de salud mental que pueden desarrollarse en la realización de un TFG. Asimismo, se pretendía conocer consejos para hacer frente a estos impedimentos. En consecuencia, Dany respondió a las siguientes preguntas:

1. ¿En qué *mood* estás hoy?
2. ¿Cómo fue tu experiencia con el TFG?
3. ¿Por qué es tan frecuente experimentar ansiedad cuando nos enfrentamos a trabajos académicos como el TFG? ¿Podrías explicarnos qué es la ansiedad?
4. ¿Has trabajado con algún paciente que también este pasando por “la crisis del TFG”?
5. ¿Cómo conciliar la ansiedad con los plazos de entrega, la presión interna y externa y los tutores, entre otros estímulos?
6. En *TikTok* tienes un vídeo sobre “siete consejos para gestionar y reducir el estrés”. ¿Para qué sirve el estrés? ¿Es positivo que lo sintamos?

7. Con relación a lo anterior, ¿qué es la parálisis por análisis?
8. Muchos estudiantes no creen en ellos mismos a la hora de realizar el TFG ¿Cómo podrían cambiar esa inseguridad?
9. ¿Qué impacto tienen nuestras expectativas? Algunos estudiantes somos muy perfeccionistas, ¿cómo podemos gestionar la imperfección para evitar así la frustración?
10. ¿Algún consejo para que aquellos estudiantes que estén perdidos encuentren la motivación?
11. Si tuvieras que hacer ahora el TFG, ¿qué canción te pondrías para ello?

El proceso de la elaboración de la entrevista de Dany fue el más complejo, puesto que, al tratarse de problemas de salud mental, quería que las cuestiones fueran lo más técnicas y precisas posibles. Además, lo relacionado con este tema se debe tratar con la máxima sensibilidad.

El concepto de ansiedad debía aparecer en la charla con Dany. Otras nociones como estrés o frustración se incluyeron, gracias a los vídeos de TikTok del psicólogo. Por otro lado, el término parálisis por análisis lo descubrí navegando por el blog *Docendo discitur*, cuya autora es Laura Novelle, una documentalista e investigadora gallega.

3.4.2. La entrevista a Mila Bascón

El objetivo de la charla con Mila Bascón consistía en proyectar cómo los tutores de trabajo final de grado ayudan a aquellos estudiantes agobiados o bloqueados con dicho proyecto. También conversamos sobre la relación tutor-alumno; sobre el modo de trabajar de Mila; y, por último, sobre el posible futuro del TFG.

Estas fueron las cuestiones planteadas para la tutora:

1. ¿En qué *mood* estás hoy?
2. ¿En qué momento de tu vida como docente llega el Premio Educa Abanca?

3. ¿Qué te impulsó a crear contenido en TikTok relacionado con el TFG?
4. Como tutora, ¿qué tipo de relación se debe tener con el alumno de cara a la realización de un TFG?
5. ¿Cuáles son las principales funciones que desempeña un tutor de TFG? ¿Cuál es la primordial para ti?
6. ¿Crees que la universidad debería regular la actividad que realizáis los tutores?
7. ¿Qué parte del TFG es la que más quebraderos de cabeza da a los alumnos?
8. ¿Te ha escrito algún alumno expresando que siente ansiedad o que se ha atascado con el TFG? ¿Han conseguido superarlo?
9. ¿Cuál ha sido tu experiencia más impactante llevando TFG? ¿Alguno de tus alumnos ha abandonado el TFG hasta el punto de no presentarlo?
10. Hoy en día, ¿cambiarías algo de cómo está planteado el proceso del TFG?
11. ¿Crees que el TFG se mantendrá en el tiempo o, por el contrario, desaparecerá?
12. Por último, ¿qué consejo le darías a un alumno que ve la misión TFG como imposible?

Mila aportó el enfoque deseado, puesto que, como tutora, expuso parte de su experiencia dirigiendo trabajos finales de carrera y algunos consejos para afrontarlos de una manera adecuada. Tener la perspectiva docente presente en el proyecto es muy significativo, para que así el alumno sea conocedor de la opinión de los tutores y que contemple en ellos un apoyo.

3.4.3. La entrevista a María Álvarez

El propósito de la entrevista a María Álvarez era comprender las sensaciones del alumnado durante y después de elaborar el TFG. En este caso concreto, al pertenecer a un doble grado, María tuvo que presentar dos proyectos, lo que implica dos tutores diferentes. Charlamos con ella sobre la relación con ambos profesores; la ansiedad y el bloqueo; qué debería cambiar del TFG; y reflexionamos sobre el valor que se le otorga a este tipo de trabajo.

En consecuencia, estas fueron las cuestiones redactadas para María:

1. ¿En qué *mood* estas hoy?
2. ¿Cuál es la primera sensación que se te viene a la cabeza al oír la palabra TFG?
3. Antes de comenzar tus TFG, ¿qué expectativas tenías del proceso?
4. Al estudiar un doble grado, tuviste dos TFG y, con ello, dos tutores ¿qué tal la relación con ellos?
5. Durante la elaboración de tus TFG, ¿sentiste en algún momento ansiedad?
6. ¿Tuviste algún momento de bloqueo?
7. En el curso 2022/2023, en el grado de Periodismo de Fuenlabrada, el 55,9% de los alumnos matriculados lo presentaron en primera convocatoria. Es decir, no presentarlo en el primer año es algo bastante frecuente. ¿Te planteaste aplazar tus trabajos a otra convocatoria?
8. De la misma manera, el 19% de los alumnos pospusieron el TFG por problemas personales ¿Crees que la universidad debería habilitar en la página de los TFG un departamento de ayuda psicológica?
9. Comenzamos la carrera sabiendo que, al finalizarla, hay que realizar un TFG ¿consideras que se le da un valor demasiado pesado a los TFG?
10. ¿Qué consejo le darías a alguien que aún no ha comenzado su trabajo?

La experiencia de María nos reafirma la necesidad de apoyar a los alumnos psicológicamente durante la elaboración del trabajo final de grado, puesto que es muy frecuente padecer momentos de bloqueo y ansiedad en determinados momentos. También nos incita a pensar en una posible homogenización de las funciones desempeñadas por los tutores, porque un alumno no debería tener experiencias tan dispares en lo que a la relación con sus tutores se refiere. Además, esta charla nos invita a reflexionar sobre el valor concedido al TFG y si esto ayuda o, por el contrario, dificulta su posterior realización.

3.5. Logo

El logo de *En el mood: hacer el TFG* fue creado con la aplicación Canva.

En primer lugar, se escogió una plantilla como base en la que trabajar. En concreto, esta:



Figura 1 Plantilla de Canva

Al ser un *podcast* dedicado a un público joven, decidí poner tonos llamativos y que contrastasen, para que así el proyecto fuera identificado fácilmente.

Al igual que en la plantilla, opté por una tipografía que fuese rosa, aunque utilizando un tono fucsia. Por lo que, quedaba escoger el color de fondo. Hice pruebas con un tono amarillo pastel cálido, el cual encajaba muy bien, y con un

tono azul pastel frío. Sin embargo, me decanté por un degradado que comenzaba con el tono amarillo pastel cálido y terminaba en un rosa frío.

Además, no visualizaba la caligrafía de la plantilla para el *podcast*. Es más, buscaba un tipo de texto que fuera similar al escrito manualmente. Necesitaba resaltar la expresión “En el *mood*” frente a “hacer el TFG”. Para ello emplee, dos estilos de tipografías y dos tamaños de fuente.

Tras aplicar estos cambios, este fue el resultado inicial:



Figura 2 Elaboración propia

Este prototipo se ajustaba a la idea de logo que contemplaba para *En el mood: hacer el TFG*. Aunque la imagen del micrófono indicaba el género de *podcasting*, las imágenes que representaban las conversaciones me parecían muy impersonales. Por ello, decidí incorporar elementos relacionados con la educación, como un bolígrafo y un libro, siendo este el logotipo final del programa:



Figura 3 Elaboración propia

La plataforma en la que se publicó el *podcast* es iVoox. Esta recomendaba que el tamaño de la imagen fuera 1400 x 1400px.

De la misma manera, sugería tener una imagen de cabecera, cuyo tamaño fuese 3500 x 350px. En consecuencia, para crear la cabecera emplee el fondo de la imagen principal junto a la tipografía. Esto se debe a que quería que concordase con el logo, pero que fuera algo sencillo, dejando así el protagonismo al logotipo.



Figura 4 Elaboración propia

Por otro lado, para diferenciar el contenido, es decir, el prólogo y los distintos episodios del programa, decidí utilizar la tipografía usada en “Hacer el TFG”, que simulaba una caligrafía a mano, solo que en un tono morado que se pudiera distinguir del título del *podcast*. Los episodios dedicados a los entrevistados contienen la preposición “con” y el nombre del participante:



Figura 5 Elaboración propia



Figura 6 Elaboración propia

3.6. Edición

La edición se ha realizado mediante Audacity. Se trata de un programa gratuito de edición de audio, que contiene las herramientas necesarias para editar un *podcast*.

Anteriormente había hecho uso este editor. Sin embargo, había funciones de este programa con las que necesitaba ayuda, como, por ejemplo, con el compresor. Para ello, empleé un tutorial de YouTube, del usuario Creatubers, llamado “Cómo editar tu PODCAST en Audacity en 5 PASOS”.

Al inicio de todos los episodios aparece una entradilla. Esta se compone de un fragmento de la canción *You'll always find your way back home* de Hannah Montana y una voz femenina que dice “En el mood: hacer el TFG. Un podcast de Andrea Rafael”. Se optó por esta canción, debido a que es muy animada y, además, la mayoría de estudiantes pertenecientes a la Generación Z la reconocerían, despertando así cierto sentimiento de nostalgia. De la misma manera, al final de cada entrevista, se vuelve a incluir un fragmento de dicha canción para así cerrar el programa.

Dediqué más tiempo del estimado a esta labor. El episodio más complicado de editar ha sido la entrevista con Dany Blázquez, ya que Dany padecía de tos y hubo que aplicar mucho corte para eliminarla.

En el mood: hacer el TFG se grabó mediante videollamada de Zoom, por lo que, si el entrevistador y el entrevistado hablaban simultáneamente, podía haber complicaciones a la hora de entender de forma nítida el audio y, porque, por defecto, la aplicación resalta el sonido del usuario que eleva más el tono de voz. Por esa razón, también se han aplicado recortes.

Se ha prescindido de la música de fondo en las entrevistas, debido a que no quería que el ruido de esta impidiera escuchar correctamente a los invitados o que implicara ser una distracción para el oyente.

3.7. Medio

El medio escogido para la publicación del *podcast* fue iVoox. Esto se debe a que es una de la plataformas líderes en este formato.

Mediante el apartado iVoox Podcasters, la plataforma ofrece la oportunidad de crear un canal y, dentro de este, distintos programas. Esta sección es intuitiva y sencilla a la hora de la configuración del canal y el programa.

El tanto el canal como el programa fueron titulado *En el mood: hacer el TFG*, es decir, el propio nombre del *podcast*. Dentro del programa, se podían añadir las temporadas deseadas. Por el momento, este proyecto solo contará con una etapa.

De esta manera, la página principal del programa se proyecta así:



Figura 7

La primera temporada de *En el mood: hacer el TFG* cuenta con un prólogo y con las tres entrevistas anteriormente mencionadas. Así es como se visualizarían los episodios de forma ordenada en la página web de iVoox, a través de un ordenador portátil:



Figura 8

Subir los episodios resulta ser un proceso rápido, al igual que editar los episodios una vez publicados.

4. CONCLUSIONES

Tras la realización de este trabajo es necesario resaltar la importancia de priorizar la salud mental frente al resto asuntos. Afortunadamente, cada vez se habla más de esto, pero queda aplicarlo a todos los ámbitos.

Las principales motivaciones de *En el mood: hacer el TFG* son alzar la voz, evidenciar y naturalizar los problemas de salud mental que pueden llegar a vivir los estudiantes a la hora de enfrentarse al TFG. En definitiva, hablar de una realidad que experimentan muchos alumnos y que en la mayoría de ocasiones no es verbalizada.

En consecuencia, se han mostrado algunos porcentajes que son muy frecuentes en el ámbito académico y que todo estudiante debería conocer antes de elaborar su TFG. Como, por ejemplo, que el 19% posponen el TFG por motivos personales; el 11,1% posponen la defensa del TFG por no poderlo conciliar con el resto de asignaturas; y que solo el 55,9% defienden el TFG en el primer curso académico en el que se matriculan de esta asignatura (Universidad Rey Juan Carlos, 2023).

Sin embargo, el alumno no es consciente de los datos anteriormente expuestos, puesto que no suele consultar el *Plan General de Recogida de Información*. Por su parte, los tutores deberían advertir de la existencia de este documento o bien notificar de estos datos. Considero que sería algo beneficioso para el alumnado, para así normalizar la situación y evitar posteriores problemas de salud mental.

Un alumno ansioso, estresado, paralizado y frustrado necesita ser comprendido y ser consciente que esto les ocurre a numerosos estudiantes. Por ello, es crucial mantener una relación adecuada con el tutor y que este esté lo más presente posible. De esta forma, si el alumno se siente bloqueado, podrá pedirle ayuda sin culpabilidad y de forma inmediata, sin necesidad de alargar en exceso tanto su angustia como el desarrollo del trabajo.

Todo lo dialogado en las tres entrevistas evidencia una posible mejora o evolución en lo referido al trabajo final de grado. Es decir, en los tres episodios se dialoga de la necesidad de plantear el TFG desde otra perspectiva o, al

menos, otorgarle un valor real, cuyas expectativas sean asequibles. Esto facilitará mucho el proceso de creación del proyecto.

Desde que el estudiante comienza su carrera universitaria, sabe que al final de esta tendrá que elaborar un proyecto final de carrera. Es lógico que los docentes hablen sobre este trabajo, ya que es algo importante y, a su vez, imprescindible para conseguir el título universitario.

Sin embargo, a partir de mi experiencia universitaria y lo observado en la creación este *podcast*, considero que lo relacionado con el TFG no se aborda de una manera adecuada y asertiva para el alumno. En otras palabras, se le otorga al trabajo final de grado un valor que en la mayoría de casos no resulta factible para el alumno.

En el aula se resalta constantemente lo complicado y tedioso que es su desarrollo; lo original e innovador que debe ser; y lo determinante que es tanto en el recorrido universitario como en la futura trayectoria profesional.

En consecuencia, las afirmaciones anteriores pueden llegar a ser contraproducentes, ya que, de esta manera, el TFG adquiere una connotación negativa desde el primer curso académico, causando en el alumno rechazo e inseguridad.

Por ello, lo conveniente sería atribuir al trabajo final de carrera una importancia adecuada, sin restarle significación. Es decir, abordar este proyecto como una asignatura más de la carrera.

El TFG es una oportunidad especial para que el alumno explote todo su potencial, si bien sus circunstancias personales se lo permiten. Por el contrario, si el estudiante está desbordado o saturado, algo muy común en el último curso académico, se debería contemplar este trabajo como otro más de la carrera.

Cada alumno es único y, con ello, su situación personal. Es complicado intentar que algo académico, como el TFG, se ajuste a todos los usuarios de la universidad. Por tanto, la manera de facilitar este proceso es cuidando la salud mental del alumnado, en la medida de lo posible, y brindándole recursos que aporten serenidad y calma en este proceso.

En el mood: hacer el TFG es un proyecto motivado por mi experiencia personal. Este trabajo ha intentado construir un espacio seguro, en el que se atiendan adecuadamente todas aquellas emociones que impiden el desarrollo normal de cualquier trabajo final de grado.

Este podcast me ha enseñado que tener una buena salud mental es prioritario ante todo lo demás y que, si se le da el lugar que merece, se puede conseguir todo lo perseguido y querido. Por eso, espero que aquellos alumnos que consideren el trabajo final de grado como algo negativo, logren cambiar el *mood*, para así hacer su TFG.

5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- *Diccionario Cambridge Inglés y Tesoro gratuitos.* (2024). <https://dictionary.cambridge.org/es/>
- Novelle, L. (2022, 18 febrero). *TFG bloqueado: 3 causas y soluciones.* Docendo Discitur. <https://docendodiscitur.blog/2022/02/18/tfg-bloqueado-3-causas-soluciones/>
- República, L., & República, L. (2022, 30 mayo). ¿Qué significa el término 'mood' y por qué es tan popular usarlo en redes sociales? *La República.pe.* <https://larepublica.pe/tendencias/historias/2022/05/30/que-significa-el-termino-mood-y-por-que-es-tan-popular-usarlo-en-redes-sociales-viral-instagram-redes-sociales>
- Universidad Rey Juan Carlos (2023). *Plan General de Recogida de Información. Indicadores de Encuestas. Grados Presenciales 2022/2023. Grado en Periodismo (Fuenlabrada) (Cód. 2001).* <https://www.urjc.es/universidad/calidad/577-periodismo#plan-general-de-recogida-de-la-informacion>