



**UNIVERSIDAD  
DE ANTIOQUIA**

**Tejidos sonoros. Apropiación del formato radial en el *Costurero La Cabaña* en Bello,  
como una oportunidad de visibilización y reconocimiento de los relatos de mujeres de la  
tercera edad**

Realizado por:

Isabella Rodríguez Fernández

ORCID 0000-0003-1270-9044

Asesores

Juan David Alzate Morales, Periodista, MG. Historia del Arte.

ORCID 0000-0002-5690-7344

Carlos Mario Cano Ramírez, Psicólogo, MG. Ciencia Política, Ph. D. Ciencias  
Humanas y Sociales.

ORCID 0000-0002-0262-527X

Universidad de Antioquia

Facultad de Comunicaciones y filología

Pregrado en Comunicaciones

Medellín, 2022

**Tejidos sonoros. Apropiación del formato radial en el *Costurero La Cabaña* en Bello,  
como una oportunidad de visibilización y reconocimiento de los relatos de mujeres de la  
tercera edad**

Trabajo de grado para optar por el título de Comunicadora en la Facultad de  
Comunicaciones y Filología de la Universidad de Antioquia.

Realizado por:

Isabella Rodríguez Fernández  
ORCID 0000-0003-1270-9044

Asesores

Juan David Alzate Morales, Periodista, MG. Historia del Arte.

ORCID 0000-0002-5690-7344

Carlos Mario Cano Ramírez, Psicólogo, MG. Ciencia Política, Ph. D. Ciencias  
Humanas y Sociales.

ORCID 0000-0002-0262-527X

Universidad de Antioquia  
Facultad de Comunicaciones y filología  
Pregrado en Comunicaciones  
Medellín, 2022



## Hoja de aceptación

El presente trabajo que tiene como título **Tejidos sonoros. Apropiación del formato radial en el Costurero La Cabaña en Bello, como una oportunidad de visibilización y reconocimiento de los relatos de mujeres de la tercera edad** fue presentado el día 17 del mes de marzo del 2022, como requisito para optar por el título de Comunicadora, dado por la Universidad de Antioquia y fue aceptado por los asesores y cuerpo docente de la Facultad de Comunicaciones y Filología.

Nombre de los docentes

### **Carlos Mario Cano Ramírez**

Psicólogo, MG. Ciencia Política, Ph. D. Ciencias Humanas y Sociales

Asesor de trabajo de grado

Docente Facultad de Comunicaciones y Filología Universidad de Antioquia

### **Juan David Alzate Morales**

Periodista, MG. Historia del Arte

Asesor de trabajo de grado

Docente Facultad de Comunicaciones y Filología Universidad de Antioquia

---

**Cita**

(Rodríguez Fernández, 2022)

---

**Referencia**

Rodríguez Fernández, I. (2022) *Tejidos sonoros. Apropiación del formato radial en el Costurero La Cabaña en Bello, como una oportunidad de visibilización y reconocimiento de los relatos de mujeres de la tercera edad* [Trabajo de grado profesional]. Universidad de Antioquia, Medellín, Colombia.

**Estilo APA 7 (2020)**



## Agradecimiento

Quiero agradecer, antes que a nadie, a las mujeres del *Costurero La Cabaña*, a Olga, Luz Dary, Alcira, Martha, Estela y Amparo, quienes dieron sus voces e historias en este proyecto con la confianza de que haría algo bueno escuchándolas. Les agradezco la paciencia, las risas y las lágrimas, las puntadas de crochet y los tintos que se animaron a compartir conmigo. Mujeres como ellas son las que vemos día a día, las que quieren ser escuchadas, las que nos ayudan también a entendernos a nosotros mismos.

Agradezco a mis asesores, Juan David, Carlos Mario y Marcos. A Juan David, le agradezco la paciencia, el cariño y nunca rendirse conmigo; le agradezco las asesorías, las nuevas perspectivas y, desde su profesión, enseñarme lo bello que es ser una facilitadora de procesos, conocer que el proceso puede ser disfrutado sin importar lo que pase y que estamos hechos de las historias de los demás y de nosotros mismos. A Carlos Mario le agradezco enseñarme a enfrentarme conmigo misma en los procesos de investigación, a cuidar el detalle y la claridad. A Marcos le agradezco la gentileza, el apoyo, las risas, la disposición y el trabajo de ver las posibilidades de las palabras dentro del ejercicio.

Agradezco a mi familia por siempre estar para mí, confiar en mis capacidades y darme los ánimos para siempre mirar hacia adelante. Por estar presentes en los momentos de frustración, alegría, tristeza y satisfacción con esta investigación. Por llenarme de amor por las historias, la radio y darme esperanzas de que, con mi profesión, puedo ayudar a que se escuchen muchas voces más.

Agradezco a Emmanuel, que siempre encontró las palabras y los gestos para animarme en los momentos en los que pensé que no podría con este trabajo. Gracias, porque con tu profesión y quehacer como periodista me mostraste cómo las palabras son grabadas en el corazón, y cómo escuchar hace la gran diferencia en el alma.

Agradezco a Johan, Esteban, Jackeline, Daniela, Ana y Alejandro. Ellos saben cuánto me ayudaron en este proceso. Gracias, porque son y serán los colegas y amigos que siempre soñé tener.

*A mis abuelos Luz Dary y Rodrigo, que me mostraron que la radio es la mejor  
compañía y que contar nuestras vidas, nos ayuda a entendernos a nosotros mismos... Aunque  
eso tarde muchos años...*

## Tabla de contenido

### Contenido

<b>Resumen</b> .....	5
<b>Palabras clave</b> .....	5
<b>Abstract</b> .....	6
<b>Introducción</b> .....	7
<b>Objetivo general</b> .....	11
<b>Objetivos específicos</b> .....	11
<b>Capítulo I. ¿Cómo se tejió esta investigación?</b> .....	13
<b>Capítulo II. Conceptos fundamentales para tejer relatos</b> .....	16
<b>2.1 Conceptos</b> .....	16
<b>2.2. Otros relatos que se tejieron</b> .....	16
<b>Capítulo III. El <i>Costurero La Cabaña</i>, ¿quiénes son las mujeres que lo conforman?</b> .....	18
<b>Capítulo IV. Hallazgos</b> .....	20
<b>Conclusiones</b> .....	27
Pregunta de investigación .....	27
<b>Anexos</b> .....	30
<b>Bibliografía</b> .....	32

## Resumen

La radio es uno de los medios de comunicación de mayor impacto en la población colombiana en los últimos 90 años. Desde su llegada a Colombia en 1929 ha sido un medio de información y comunicación, de proyección cultural, de entretenimiento y de uso comercial, para las personas del campo y la ciudad. (Duque, 2015).

Al respecto, los papeles de *productor* y *consumidor* mediáticos se han transformado. En la actualidad, quien produce también está en la capacidad de consumir información a través de distintos canales, y quienes consumen pueden valerse de las nuevas tecnologías para producir contenidos. A esta transformación se le denomina *Emirec*. Cloutier define este concepto como el momento en el que “los interlocutores mantienen relaciones entre iguales y donde todos los sujetos de la comunicación son, a la vez, emisores y receptores” (Aparici & García-Marín, 2018, p. 75).

El *Costurero La Cabaña* es un grupo informal de mujeres que ha estado vigente desde hace aproximadamente 30 años en el barrio La Cabaña, en el suroccidente del municipio de Bello. Allí se realizan reuniones semanales donde las participantes se dedican a tejer proyectos personales en diversas técnicas. También, aprovechan el espacio como un encuentro para intercambiar conocimientos, experiencias, historias, anécdotas y consejos para la vida cotidiana. Las integrantes del *Costurero* afirman que la radio ha sido un medio significativo en sus vidas, dado que antes de reunirse como un grupo, era la radio su principal compañía, donde incluso, buscaban apoyo emocional.

Por lo anterior, esta investigación está enfocada en la apropiación de relatos sonoros por parte de las integrantes del *Costurero La Cabaña* de Bello, para el reconocimiento de las mujeres y la integración de la comunidad de la tercera edad en la producción y difusión de contenidos sonoros mediante el uso de las nuevas tecnologías de la información. Y así, conectar con la teoría liderada por Cloutier (1973), evidenciando cómo el ejercicio de la producción influye en una transformación de la autopercepción de quienes realizan el ejercicio de emisores, además del aprovechamiento del formato como una herramienta generadora de nuevas narrativas dentro del grupo y el reconocimiento de las mujeres como sujetos que relatan más que una historia, sino un contexto y un imaginario.

**Palabras clave:** adulto mayor, espacios comunicativos, relatos sonoros, historias de vida.

### **Abstract**

Radio is one of the media with the greatest impact on the Colombian population in the last 90 years. Since its arrival in Colombia in 1929, it has been a means of information and communication, cultural projection, entertainment and commercial use, for rural and urban people (Duque, 2015).

In this regard, the roles of media producer and consumer have been transformed. Nowadays, those who produce are also able to consume information through different channels, and those who consume can use new technologies to produce content. This transformation is called Emirec. Cloutier defines this concept as the moment in which "interlocutors maintain relationships between equals and where all subjects of communication are, at the same time, senders and receivers" (Aparici & García-Marín, 2018, p. 75)

El Costurero La Cabaña is an informal women's group that has been in existence for approximately 30 years in La Cabaña neighborhood, in the southwest of the municipality of Bello. Weekly meetings are held where participants dedicate themselves to weaving personal projects in various techniques. They also use the space as a meeting place to exchange knowledge, experiences, stories, anecdotes and advice for daily life. The members of the Costurero affirm that the radio has been a significant medium in their lives, given that before they met as a group, the radio was their main companion, where they even sought emotional support.

Therefore, this research is focused on the appropriation of sound stories by the members of the Costurero La Cabaña de Bello, for the recognition of women and the integration of the elderly community in the production and dissemination of sound content through the use of new information technologies. And thus, to connect with the theory led by Cloutier (1973), evidencing how the exercise of production influences in a transformation of the self-perception of those who perform the exercise of broadcasters, in addition to the use of the format as a tool that generates new narratives within the group and the recognition of women as subjects who tell more than a story, but a context and an imaginary.

**Key words:** older adults, communicative spaces, sound stories, life stories.

## Introducción

En Colombia la radio llegó hacia 1929 con HJN, la primera emisora en emitir programación en el territorio. Esto lo hizo hasta finales de los años 30, cuando la Radio Nacional de Colombia continuó con la emisión desde el primero de febrero de 1940, y que aún está vigente. Una de las primeras emisiones registradas es la que realizó el ministro de Transporte, Aquilino Villegas, desde las instalaciones del diario El Nuevo Tiempo, donde realizó una conferencia sobre ferrocarriles que fue escuchada en Medellín, Cúcuta y Cartagena (Rodríguez, 2020).

Según el portal web del Ministerio de las TIC, el principio de las radiodifusoras del país es garantizar:

la libre expresión y difusión de los contenidos de la programación y de la publicidad en el servicio de radiodifusión sonora. Así también, se contempla que este servicio debe contribuir a difundir la cultura y afirmar los valores esenciales de la nacionalidad colombiana, fortalecer la democracia y hacer buen uso del idioma castellano en cada uno de los programas radiales (Ministerio de las TIC, 2015).

Además de esto, la radio contribuye al empoderamiento y la salud mental porque permite “generar nuevos intereses y motivación en los usuarios; trabajar transversalmente todas las capacidades de la persona, su empoderamiento y autonomía personal” (Fernández & Leal, 2015, p. 108).

La población de adultos mayores puede sacar provecho de esto, dado que usar la radio como un medio para expresarse crea “una imagen de ellos mismos de normalidad, y de utilidad; permite a los usuarios poder expresar sus ideas, decir lo que quieran, sentir el programa como un proyecto propio, y que la gente les escuche” (Fernández & Leal, 2015, p. 108).

Con respecto al público, la Asociación Colombiana de Empresas de Investigación de Mercados y Opinión Pública, ACEI (2018), en los resultados de un estudio sobre las preferencias en el consumo de medios de los adultos mayores, afirma que “un 88.4% escucharon radio, 72.7% leyeron prensa, el 58.2% ingresaron a Internet y 39.2% leyeron revistas” (WpAceimin, 2018). Es decir, que la población colombiana correspondiente al adulto mayor prefiere la radio como uno de los principales medios de entretenimiento e información.

Lo anterior demuestra que la radio puede ser un medio aprovechable para el

empoderamiento y la salud mental de los adultos mayores, como se ha evidenciado en casos como:

#### Radio La Colifata:

Es una organización no gubernamental denominada Asociación Civil “La Colifata, Salud Mental y Comunicación” que desarrolla actividades en el área de investigación y brinda servicios en salud mental utilizando los medios de comunicación para la creación de espacios en salud. (La Colifata, s. f.).

Es reconocida por ser la primera en transmitir desde un hospital neuropsiquiátrico, específicamente el J. T. Borda de Buenos Aires (Argentina), donde los internos del hospital son los que crean, producen y hablan en la radio para todo aquel que esté dispuesto a escucharlos.

Rádio Sim (Renascença) de Portugal, es una emisora para el adulto mayor que nace en 2008. El principal propósito de la cadena es “compensar la sensación de soledad que invade a muchos de sus oyentes, explica su directora, Dina Isabel, quien espera transmitirles ‘que hay alguien que piensa exclusivamente en ellos’” (El Universo, 2014).

Mama FM es una emisora comunitaria de Uganda, África, que fue creada por la Asociación de Mujeres de los Medios de Comunicación de Uganda, que defiende el derecho al acceso a la información para las mujeres, poblaciones desfavorecidas y las minorías (Skoog, 2020).

La radio se ha actualizado en podcasts, como consecuencia de los cambios tecnológicos y culturales, por ejemplo, la incorporación de aplicativos de podcast en teléfonos inteligentes y la escucha de este formato, donde el usuario es quien elige lo que quiere escuchar, generando privacidad, cercanía e intimidad (Siobhan, 2020). Esta actualización representa nuevas dinámicas de creación y comunicación en las que nadie está exento, pues “el podcast puede ser una formidable herramienta de inclusión”, también facilita “desarrollar nuevas modalidades de documentos sonoros, el podcast ha hecho algo más que dar renovado aliento a la radio. En pocos años, la ha reinventado, al tiempo que le ha permitido forjar vínculos más estrechos con los oyentes” (Siobhan, 2020).

En junio del año 2021, Simona, periodista cultural, creó el podcast *Historias de Inbox*, una serie de historias de vida que se han visto marcadas por la tecnología y el internet en Colombia, publicada por *Spotify Studios*. Desde el amor, ciberactivismo, hasta el periodismo digital, los testimonios de personas reales se convierten en relatos sonoros dan cuenta de fenómenos digitales que impactan la vida real (Spotify Studios, 2021). Así, se puede inferir que

los relatos sonoros, tanto en radio como en podcast, cumplen el mismo fin: comunicar y empoderar, resaltar y difundir, ayudar al reconocimiento de uno mismo y brindar nuevas posibilidades relatar. Por esto, es relevante reconocer que en los medios de comunicación se cuenta con una estructura básica, de la que se resaltan tres: emisor, receptor y mensaje. De estos, los dos primeros pueden fundirse en uno mismo, que cumpla ambos roles, y el mensaje como una extensión del ser, del *emirec*. Este último concepto es abordado y propuesto por Cloutier.

Propuesto por Jean Cloutier (1973) desde un modelo comunicativo en el que los participantes puedan ser emisores, es decir, dentro de la comunicación conocemos dos sujetos activos: emisor y receptor. Pues bien, para Cloutier, estos roles pueden realizarse a la vez donde un emisor también puede ser receptor, así mismo, un receptor puede ser emisor. Está libre de jerarquías y es una interacción plena, una fusión, una construcción con dos funciones válidas para un mismo sujeto.

Según Aparici y García-Marín (2018) existe una corriente de autores que adoptan el concepto de *Cloutier*, entre los que se encuentran Martínez-Pandiani, Vacas, Piscitelli, Adaine y Binder, Repoll, Jacks, y Kaplún y Martín-Barbero. Ellos piensan de manera crítica el papel de los medios de comunicación, quienes pensaron el rol de la sociedad más allá de ser usuarios. “Estos autores defienden la necesidad de que la comunicación sea un pilar básico de la educación, centrándose, de forma más precisa, en la comunicación dialógica y distinguiendo entre lectores, espectadores e internautas”, (Aparici & García-Marín, 2018, p. 75).

Lo anterior se relaciona con esta investigación porque los protagonistas de los relatos que se contaron en el producto cambiaron su rol de receptores para convertirse en emisores de nuevos espacios que son duraderos en el tiempo. Esta constitución de nuevos emisores confirma la teoría de Cloutier, ya que en esta se plantea cambiar el rol de las audiencias. Asimismo, el rol de la investigadora fue como facilitadora de procesos comunicativos, ya que se convirtió en un puente para hacer la transición de receptoras a emirecs por medio de capacitaciones e intercambios de conocimiento, que aportaron en el proceso de escucha y difusión de las historias de las mujeres.

El papel de la mujer en la comunicación se ha visto reducido a ser un complemento, a menudo sexualizado o con la intención de ser un elemento sugestivo. (ONU Mujeres, s. f.). La mujer ha estado en una lucha constante por alzar su voz, ser escuchada, y conseguir espacios donde sus palabras expresan lo que realmente pasa por su cabeza, corazón y vida. Nuevos mecanismos de expresión, figuras públicas femeninas que se atreven a hablar y el uso de las

nuevas tecnologías de información permiten la creación de espacios comunicativos para la mujer, en su mismo ejercicio, reivindicando el rol impuesto por la sociedad que gira en torno a no objetar y no poner discusión.

Según Reyes-Torres “la comunicación es el fenómeno básico de la vida, una forma específica de relación convergente entre dos seres vivos que aportan algo de su esencia” (1997, p. 64) Es entonces cuando se entiende que la comunicación se convierte en un espacio recurrente en las relaciones interpersonales, pero, usualmente, no se le da la importancia que verdaderamente tiene.

El ser humano tiene la capacidad de reconocer historias, situaciones y contextos. El ejercicio de escucha implica también una conexión con quien expresa, “la comunicación es más compleja de lo que asumimos”. Escuchar va mucho más allá de esperar tu turno para hablar” (Mitrani, 2015)

Respecto a los sujetos de investigación, *El Costurero La Cabaña* es un grupo conformado por mujeres de la tercera edad que se reúnen semanalmente con la intención de tejer en diferentes técnicas, como el crochet, telar, maya y dos agujas, se come el algo y se toma café. Cada mujer produce un proyecto diferente construido con cada sesión de encuentro. Las reuniones se conforman también de conversaciones, anécdotas y experiencias que exponen cuando están con sus compañeras. Hablan sobre sus vidas como amas de casa, sus divorcios y de cosas dejaron de vivir a causa de los años. Ellas han escuchado radio durante su vida, y las ha acompañado en su día a día, no solo para informarse, sino también para su entretenimiento, convirtiéndose en un elemento fundamental para dichas reuniones.

En palabras de Siobhan (2020), la radio permite establecer un contexto de intimidad con el usuario. La variación de formatos, géneros y temáticas, posibilita un amplio espectro de relatos de diversas dimensiones de interés del ser humano. La conexión e intimidad que proporciona escuchar una voz que habla directamente al oído, da paso a crear una experiencia comunicacional que se compone de elementos verbales y paraverbales que construyen en cada oyente, una imagen única.

Por tanto, este trabajo busca conformar un espacio comunicativo a través del medio que más consumen las mujeres del *Costurero*, la radio, y así visibilizar a través de sus historias de vida, temáticas de interés general, como iniciativa comunicacional para la creación de espacios donde el adulto mayor sea protagonista, identificándose como sujeto (emisor y receptor) a través de la conversación.

Dado lo anterior, para esta investigación se planteó la siguiente pregunta problematizadora: ¿Cómo pueden las mujeres del *Costurero La Cabaña* del municipio de Bello empoderarse a través del relato sonoro construido a partir de sus historias de vida?

Con ello, se plantearon varias hipótesis antes de comenzar el ejercicio investigativo, donde se piensa en el proceso de la producción sonora, los relatos de historia de vida, y las consecuencias del ejercicio luego de darse por terminado el proceso:

- La radio aporta un espacio libre de expresión para la creación de relatos individuales y conjuntos que pueden ser escuchados con facilidad por la sociedad.
- La radio y la creación de relatos sonoros ayudan al reconocimiento de las historias de vida de mujeres de la tercera edad, como parte de la realidad social.
- Las historias de vida de las mujeres del *Costurero La Cabaña* aportan a la creación de relatos que hablan de la vejez y que son creados por aquellas que viven esta etapa de la vida.
- Las mujeres del *Costurero La Cabaña* se empoderan a través de la creación de espacios comunicativos donde ellas son las protagonistas, y así generar iniciativas para que mujeres de la tercera edad se motiven a contar sus propias historias.
- El ejercicio de escucha de historias de vida, hace parte del reconocimiento de condiciones sociales que, en su momento, reflejan la marginación que vive un sector de la población, y que, a la vez, es un ejercicio reivindicativo para abrir nuevos espacios de encuentro, conversación y escucha con grupos poblacionales.

Para la solución de la pregunta problematizadora, se trazaron un objetivo general y tres objetivos específicos, los cuales formaron una ruta guía para el proceso de investigación:

### **Objetivo general**

Analizar cómo influye la producción conjunta de relatos sonoros de las historias de vida de las mujeres del *Costurero La Cabaña* de Bello en su empoderamiento.

### **Objetivos específicos**

1. Analizar los espacios de comunicación donde se representa a las mujeres de la tercera edad de Bello.
2. Identificar las fortalezas del lenguaje sonoro para la producción de relatos.
3. Generar un espacio de capacitación para la producción de los relatos sonoros de las mujeres del *Costurero La Cabaña* de Bello.

Para realizar la investigación, fue necesario buscar referentes de trabajos de grado relacionados con la temática. Dentro del estado del arte, se encontraron cinco trabajos universitarios que sirven como referente para este trabajo de grado.

El primero es un trabajo de grado llamado *Remendando la vida, Costurero del sentir y la memoria por y para las mujeres* (2021) de Daniela Romero Villamil aborda la actividad de un costurero para resignificar el tejido como una denuncia feminista, además de encontrar en la elaboración textil una expresión de aquello que la sociedad cataloga como una “actividad feminizada”. A partir de esta premisa, se busca la exploración del tejido a manera de medio de comunicación lleno de elementos simbólicos y de una narrativa que es rescatada por la labor de las mujeres.

El segundo es *Narrar con hilos: La memoria y la narrativa como herramientas de sanación a través del tejido* (2017) de María Elvira Nates Bernal, que analiza el tejido como una narrativa de historia colectiva de Montes María, donde el tejido es un medio de interacción para la población y como mecanismo para la creación de memoria en el territorio, guiado por el colectivo *Mujeres tejiendo sueños y sabores de paz*, quienes comenzaron su labor enseñando el tejido a las víctimas del conflicto armado.

El siguiente es *El tejido: El papel de las prácticas artísticas en la construcción de memoria histórica. El caso de las víctimas de Sonsón* (2016) de María Camila Rangel Barragán. Este trabajo aborda el tejido como una técnica artística generadora de espacios sociales, donde se crean artefactos de memoria que son elaborados por las víctimas del conflicto en Sonsón.

El trabajo *Tejer y Resistir. Etnografías Audiovisuales y Narrativas Textiles* (2017) de Mariana Xochiquétzal Rivera García, aborda a manera de documental el ejercicio del tejido como un diálogo que transforma la vida de las tejedoras mexicanas y colombianas a través del reconocimiento de su labor, que sirve como un acto de creación de memoria para estas dos poblaciones.

Por último, *Costurero de la memoria: Kilómetros de vida y de memoria. Memorias disímiles, sueños compartidos* (2020) de Liliana del Rosario Raigoso Contreras estudia la actividad del *costurero de la memoria: kilómetros de vida y de memoria* como un iniciador diálogo para la creación de memoria colectiva que se da a través del tejido y que facilita la sanación simbólica.

Otro aspecto relevante dentro del ejercicio investigativo, es tener en cuenta algunos conceptos que fueron claves para el planteamiento y posterior análisis. Es por esto que es

necesario hablar de los espacios comunicativos, los cuales son un entorno de reconocimiento profundo sobre situaciones tanto generales como personales, reconocidas a través de la conversación y la escucha. Los encuentros sociales, a menudo sirven como un detonante para la reflexión de temas generales como lo son el amor, la muerte, la autorrealización, la tristeza, el trabajo, entre otros, abordados de maneras completamente diferentes por cada persona.

Es entonces cuando las historias de vida de los adultos mayores propician una visión única de las situaciones mencionadas anteriormente. Su condición social se ve limitada a ser parte de una población que no produce, y por tanto, no es funcional en la estructura de vida construido por la sociedad. Las historias que no nos hemos tomado el tiempo de escuchar, son las que guardan dentro de sí condiciones sociales, cambios de paradigmas, políticas injustas, voces apagadas y relatos de superación que solo se consiguen en la última etapa de la vida.

Reconocer entonces que los adultos mayores se unen en espacios como los grupos de la tercera edad, costureros o la iglesia, es identificar una necesidad por parte de esta población para expresarse y ser escuchados por quienes están en su misma condición, pues el resto de la población (infantil, joven y adulta) no encuentra interés en reconocer sus historias.

Ahora bien, las mujeres de la tercera edad son estigmatizadas, pues han sido objeto de sátiras, chistes y comentarios de la construcción de una “señora chismosa”. Con este proyecto se pueden reconocer las historias reales de las mujeres del barrio Cabañas, en Bello, quienes encuentran en *El Costurero La Cabaña* un espacio de expresión y escucha, a la vez que pueden realizar proyectos de tejido, que son la excusa para los encuentros.

## **Capítulo I. ¿Cómo se tejió esta investigación?**

Dado que este ejercicio de investigación lleva varios pasos y etapas, se planteó una metodología para resolver cada uno de los objetivos específicos planteados. Para esto, se diseñó una matriz metodológica que especifica tanto métodos como herramientas que se usaron para llevar a cabo la investigación.

A través de la observación participante, se experimentaron los encuentros de una manera más íntima, compartiendo el espacio de las mujeres del *Costurero La Cabaña*, experimentando lo que implica la reunión. Las conversaciones, los sentimientos, las acciones. No fue únicamente entender el encuentro como una simple reunión, sino entender las dinámicas relacionales y comunicativas que se presentan en ella. Además, la observación participante “proporciona a los investigadores métodos para revisar expresiones no verbales de

sentimientos, determinan quién interactúa con quién, permiten comprender cómo los participantes se comunican entre ellos” (Kawulich, 2019), por lo que esta metodología fue ideal a la hora de acercarse las sesiones del *Costurero*.

Es por esto que se decidió compartir con las mujeres en el espacio para los encuentros, en dos sesiones del costurero. Allí, la investigadora se adaptó a la dinámica de los encuentros, explicar en qué consistía el proyecto, llegar a acuerdos éticos con las mujeres, y escuchar y grabar las historias de las mujeres

La entrevista abierta fue la herramienta que usé para complementar la observación participante, la cual es flexible e íntima (Sampieri et al., 2021). Agregado a esto, la entrevista se puede clasificar en seis tipos (Mertens, 2010, como se cita en Sampieri et al., 2021), de las cuales se realizan: De expresión de sentimientos, sensitivas y de antecedentes.

La entrevista abierta, fue la herramienta que permitió la conversación íntima con estas mujeres. Cuando se trata de relatos, el *Costurero La Cabaña* suelen dar mucho énfasis en sensaciones y sentimientos, por lo que las preguntas que surgieron a través de la conversación permitieron aclarar el porqué de estas sensaciones, de estos sentimientos y reconocer cómo los sucesos de sus relatos las afectaron y afectan a la hora de hablar.

A continuación, la Historia de vida, se plantea como segunda metodología, pues a la hora de abordar al objeto de estudio, se puede, antes que nada, establecer “una relación de confianza entre entrevistador y entrevistado” (Ferroarotti, p. 106, 2011). Esto fue esencial para que los relatos fluyeran de manera natural y sin predisposiciones a la hora de realizar la investigación. Esta metodología, y a la vez herramienta, facilitó adentrarse en la realidad de las mujeres, conocer un contexto significativo que las ha marcado, además de adentrarse en sus pensamientos y sentimientos. Se pudo entender entonces por qué se comportan de cierta manera, y el relato permitió fluir los sentires de estas personas. Como lo dice Ferroarotti (2011):

Se necesitaría en vez de proceder, con extrema atención analítica, a la lectura de las historias de vida, con el objetivo de llegar al núcleo y hacer emerger las “áreas problemáticas”; éstas expuestas naturalmente más a menudo en términos de percepción psicológica individual, se asocian en consecuencias con las determinantes del contexto histórico-económico-cultural meta-individual, de forma tal que evidencian el entrecruzamiento dialéctico –o de “reciprocidad condicionante”– entre individuo, cultura y momento o fase histórica. Lo que significa, tomando en cuenta las historias de vida el aprehender el nexo entre texto, contexto e intertexto. (pp. 106-107)

La historia de vida también sirvió como una vía de respuesta a la problemática planteada. Así como metodología, también es un resultado y elemento fundamental de la investigación, porque desde los relatos de las mujeres se generó el análisis

Para la delimitación del análisis de la información, se establecieron cinco categorías: Encuentros, Contexto (tiempo y territorio), Pérdida, ausencia o abandono, Amor, Enfermedad, Familia y Amistad. Estas, fueron analizadas basadas en las historias, que cumplieron con el papel de variables, pues cada una mostró diferentes concepciones construidas en la individualidad de cada mujer.

Con el relato salió a la luz una historia diferente que fue única para cada mujer, y su manera de contarla (siempre en relación a su historia de vida), fue irreplicable, contó con un contexto específico y unos pensamientos y sentimientos propios.

Por último, la producción sonora permitió el registro del relato, y facilitó la ambientación del mismo por medio de recursos como la voz, la musicalización y los silencios. Este último paso, es el que permitió hacer un nuevo ejercicio de escucha, que posibilitó complementar las historias y generar nuevas sensaciones para quienes los escuchan, permitiendo entender mucho mejor el sentimiento de quien relata, en este caso, las mujeres.

La producción de los relatos en este formato fue envolvente, y generó una sensación de intimidad vista en la radio y el podcast. Luego de la edición (en la que se agregó la musicalización y demás elementos ya mencionados), las mujeres se escucharon de nuevo, y hallaron en sus relatos el encuentro consigo en el papel de oyentes.

La escucha y el habla son elementos de la comunicación que permiten realizar un reconocimiento propio de cada individuo. Por eso, el papel del emisor es importante, ya que facilita la creación de un espacio comunicativo en el que las mujeres encuentran un sentido social. El reconocimiento de los individuos como emisores, hace parte de una conciencia como sujetos activos de la comunicación y generadores de nuevos espacios fundamentales para su desarrollo.

Agregado a esto, como último paso dentro de la metodología, los relatos fueron alojados en un sitio web creado por la investigadora. Este sitio es de uso exclusivo de las mujeres que hacen parte del Costurero. En él, además de los relatos, también hay una presentación del grupo, de lo que hacen, sobre sus reuniones, una galería de fotos y una zona de comentarios donde pueden escribir mensajes, y una entrada con los hallazgos de la investigación. Esto se puede verificar en los anexos (del 1 al 5).

## Capítulo II. Conceptos fundamentales para tejer relatos

### 2.1 Conceptos

Para desarrollar esa investigación se necesitaron términos fundamentales para definir aspectos importantes para el ejercicio.

Uno de los conceptos para tratar en esta investigación es el de *Adulto mayor*, que, según el Ministerio de Salud, se le denomina de esta forma a aquella “persona de 60 años o más de edad” (s.f.).

Además de esto, también es importante reconocer al adulto mayor como “subjetividades que se construyen y que constituyen prácticas sociales y culturales, donde entran en juego mediaciones, tales como los sentidos de otras subjetividades” (Fávrega & Carnino, 2007, p. 290) Por lo anterior, podemos entender el concepto como una persona que cuenta con una subjetividad construida a partir de un contexto social y cultural.

El segundo término es *Espacios comunicativos*, y se refiere a “lugares donde convergen comunicaciones interpersonales, colectivas y objetivas” (Reyes-Torres, 1997, p. 69), que se encuentran en torno a un asunto en específico. En este caso, se pretende llevar el término a un espacio tangible para que la población se permita expresarse desde sus vivencias.

*Relatos sonoros* será el tercer concepto a trabajar durante esta investigación. Dicho término está definido por Gertrúdix, Gertrúdix y García (2017), como aquellos relatos que se “encuentran en la narrativa interactiva, un campo creativo novedoso para generar nuevos modelos expresivos experimentales”. Acoplado el término a este ejercicio, los *relatos sonoros* no serán solo un formato, sino una experiencia creativa novedosa para experimentar en la construcción de historias de vida.

### 2.2. Otros relatos que se tejieron

En estudios previos, como el de Hugo Aznar, Ángels Álvarez Villa y Amparo Suay Madrid, se ha indagado sobre el envejecimiento activo en la sociedad. En sus estudios el autor planteó que la posición central de los medios en nuestras sociedades obliga a ampliar la ética de la comunicación más allá de los deberes fundamentales con la sociedad de adultos mayores. No deberíamos subestimar el papel de la radio en la rehabilitación de pacientes con enfermedades mentales, puesto que se ha descubierto que las dinámicas que se manejan dentro de las emisoras, aportan a nivel personal a sus oyentes.

En la investigación realizada por Manuel Fernández Sande y Carlos Manuel Leal Leal (2015) titulada *La radio como instrumento de rehabilitación y recuperación en trastorno mental severo y crónico: experiencias en la Comunidad de Madrid*, se identifican dieciocho objetivos que las emisoras se proponen con el oyente, entre ellos, el aumento de la autoestima, la integración social, la potenciación de valores y principios, el desarrollo personal, la autonomía, mejoramiento de la imagen del oyente, la integración de espacios de libertad de expresión y mejoramiento de la auto concepción en pro de su rol social.

En realidad, la radio ha ayudado a sus oyentes a sentirse reintegrados y útiles a través de su expresión y su opinión. Precisamente, las dinámicas fundamentales de las emisoras radiales, que, a su vez, están divididas en programas, se basan en la interacción con el oyente, a pesar de que no estén en un mismo espacio.

Las historias sobre la vejez, tanto audiovisuales como escritas, se han producido poco en comparación con aquellas historias donde los protagonistas son niños, jóvenes y adultos. Se toman condiciones físicas como excusa de que las historias relativas a la tercera edad “no son interesantes”, como con líneas repetitivas de “es que ya no se es la misma persona de antes”.

Lo interesante de la situación es que cuando se producen relatos de la mano con personas de la tercera edad sobre historias que han marcado sus vidas, se convierten en relatos impactantes, reflexivos y bellos.

Los siguientes referentes audiovisuales y literarios sirvieron como inspiración narrativa de los relatos de la vejez. La estructura narrativa de cada una de las historias se adapta a manera de que, al narrar las historias de sus protagonistas, se potencien los mensajes, expresiones y vivencias de los adultos mayores.

Como ejemplo de lo anterior, podemos tomar el libro *El viejo y el mar* de Ernest Hemingway (1952), un clásico de la literatura que cuenta la historia de cómo un viejo pescador lucha durante tres días con un pez espada gigante. En el transcurso de los días, el viejo reflexiona sobre su vida, y de cómo el pez lucha sin cansancio hasta la muerte.

*El amor en los tiempos del cólera* de Gabriel García Márquez (1985) relata una historia de amor que finalmente tiene una oportunidad para volverse realidad en la vejez, lo que permite evidenciar cómo el amor sobrevive al tiempo y que dos corazones mayores sienten con la misma pasión que los jóvenes.

También el libro *El abuelo que saltó por la ventana y se largó* de Jonas Jonasson

(2012) relata cómo un hombre de 100 años decide escapar de su casa para viajar. Todo el país, impactado por la desaparición de Allan, se vuelve loco al intentar encontrarlo.

En el ámbito del cine, películas como *Candelaria* de Jhonny Hendrix Hinestroza (2017) se enfoca en cómo una cámara de video puede cambiar la vida de una pareja mayor cubana de los 90 's. Es una historia que habla del redescubrimiento sexual de dos personas mayores, en medio de un contexto político, económico y social complicado, a través de sus ojos, palabras y acciones.

*The Father*, película de Florian Zeller (2020), nos lleva a la mente de un hombre mayor senil, que comienza a dudar de su propia realidad, de las personas que conoce, y del lugar en el que se encuentra. A través de un tejido complejo de situaciones que ocurren en tiempos y espacios distintos, el protagonista logra hacernos ver con sus ojos y pensamientos cómo se siente ser un hombre mayor, las decisiones que tomó en su vida y sus arrepentimientos.

### **Capítulo III. El *Costurero La Cabaña*, ¿quiénes son las mujeres que lo conforman?**



**Imagen 1.** Integrantes Costurero la Cabaña. Fuente: Foto tomada por Isabella Rodríguez Fernández

El *Costurero la Cabaña* está conformado por nueve mujeres de la tercera edad, quienes, en su tiempo libre, dedican cuatro horas al tejido en diferentes técnicas, entre las que se resalta el crochet, dos agujas y tunecino. Las reuniones que se llevan a cabo son presenciales, y asisten entre cinco y nueve de sus integrantes, ya que hay ocasiones en las que, por inconvenientes personales, no pueden asistir todas. Antes, estas reuniones se realizaban en un salón dispuesto por la parroquia del barrio, San Leopoldo Mandic, pero debido a la pandemia del COVID-19, las reuniones, al bajar los picos de la misma, comenzaron a hacerse de forma periódica, primero

en los hogares de cada una de las integrantes (una casa por semana, rotando), y ahora se estableció una de las casas como lugar fijo de encuentro.



**Imagen 2.** Manos de Marta. Encuentro del Costurero. Fuente: Foto tomada por Isabella Rodríguez Fernández

Las edades de las mujeres que conforman el *Costurero* están entre los 60 y 75 años, y todas ellas han pasado gran parte de su vida siendo amas de casa. La mayoría cuentan con títulos de bachiller, pero son muy pocas quienes cuentan con título universitario. Esto se debe a las condiciones sociales y económicas que vivieron en su juventud, pues la mayoría carecía de los recursos económicos para acceder a la universidad, y otras, decidieron voluntariamente dedicar su vida al matrimonio, la familia, al trabajo para el sostenimiento de la misma.



**Imagen 3.** Una taza de café. Encuentro del Costurero. Fuente: Foto tomada por Isabella Rodríguez Fernández

El tejido ha llegado a sus vidas, ya sea por tradición familiar (herencia de sus madres, abuelas, tías), o por una asignatura del colegio en la que a las niñas se les enseñaba costura, bordado y técnicas de tejido como el crochet, maya y dos agujas como una necesidad social.

Más allá de lo anterior, han logrado encontrar en el tejido una manera de expandir su creatividad, crear piezas decorativas, prendas de vestir y accesorios que usan ellas mismas, que regalan a sus seres queridos, y algunas, los venden.



**Imagen 4.** Manos de Mary. Encuentro del Costurero. Fuente: Foto tomada por Isabella Rodríguez Fernández

Fueron las mismas mujeres del *Costurero La Cabaña* quienes tuvieron la iniciativa de crear un espacio de encuentro que no solo se basa en el tejido, sino que su esencia es el aprendizaje, la enseñanza y la creación a través de las distintas técnicas, y a través de los encuentros, reconocer-que cuentan con sus compañeras para ser escuchadas, pues las reuniones se llenan de historias, relatos, anécdotas y vivencias de sus participantes.

## Capítulo IV. Hallazgos

A continuación, se presentan seis hallazgos que corresponden a seis categorías propuestas para su análisis dentro de la metodología de investigación, dado que durante los encuentros, se encontraron puntos en común en el relato de las historias, haciendo énfasis en estos elementos, para ir más allá de sus palabras, para encontrar contextos, elementos paraverbales y expresiones.

### Encuentros

El *Costurero La Cabaña* cuenta con 30 años de historia. Allí se encuentran mujeres que han participado activamente de este por alrededor de 15 o 20 años. Todo este tiempo que se ha invertido en encuentros semanales, ha permitido que sus integrantes se conozcan muy bien entre ellas. Tendemos a generar lazos con aquellas personas con las que compartimos constantemente, y con estos lazos crecen la intimidad, la amistad y la confianza, por lo que muchos de los aspectos de las vidas de estas mujeres no solo se han tejido juntos, sino que

también han permitido crear relatos y narraciones de anécdotas e historias que han marcado la vida.

Fuera de esto, las mujeres del *Costurero* son de la tercera edad, y casi todas han pasado su vida siendo amas de casa. Han visto cómo sus esposos pasan la mayor parte del día fuera de casa trabajando, y han visto cómo han crecido sus hijos, los han visto partir y formar sus propias familias, y ellas continúan encargándose de labores hogareñas y buscando cómo pasar el día a día.

El punto en común de todas ellas es su afición y pasión por el tejido, y en diferentes técnicas: crochet, maya, dos agujas y bordado. Por lo tanto, el grupo del *Costurero* también es un espacio para compartir pasatiempos e intereses, donde se aprende y se enseña sobre lo que las une, y donde no solo se tejen las lanas, sino también las historias de cada una de sus participantes. Ellas mismas resaltan la importancia de contar con un grupo de amigas que den apoyo y escuchen a sus pares.

Al momento de relatar las historias, las mujeres cambiaban sus actitudes y presentaciones: el hecho de relatar aspectos de profundo impacto en sus vidas y notar cómo las demás se interesaban en escucharlas, hacía que se sintieran importantes: Estiraban su espalda, aclaraban su voz y sonreían cuando notaban la atención de las demás. Los relatos estaban dirigidos a todas las presentes, sus miradas paseaban por la sala de la reunión, y cada vez agregaban más detalles a sus narraciones y respondían con gusto a las preguntas que surgían alrededor de sus historias.

A la hora de remitir a la comunicación, encontramos elementos verbales y paraverbales, donde los segundos son clave para la interpretación de los elementos verbales, pues estos “entregan al receptor claves que van más allá de lo verbal” (Emprego das tecnoloXías da información e da comunicación (II), s. f.). En este caso, los primeros son la composición de los relatos desde su construcción de las oraciones, la sucesión de los eventos y el enfoque de los mismos desde las palabras que se usan para crear la narración.

Los segundos se encuentran en la forma en la que se narran las historias: el tono de sus voces, los gestos corporales y faciales al narrar (que, aunque no sean visibles cuando se trata de construir una narración sonora -como lo pretende ser el producto de esta investigación-) afecta la manera en que son pronunciadas y expresadas las palabras. El timbre, el volumen, el tono, el ritmo, la cadencia de la narración nos permite también conocer cómo fluyen los sentimientos de estas mujeres al relatar sus historias.

Con todo lo anterior, entonces, podemos notar que las historias de estas mujeres, son tristes, y que logran detonar y generar llanto, nostalgia, tristeza y enojo. Estas emociones se expresaron a través de las palabras que usaban a la hora narrar las historias, y por el cambio de sus voces y gestos a lo largo del relato.

Todos estos son puntos de suma importancia, porque reflejan la fuerza con la que las mujeres recuerdan sus experiencias de vida, y permite que quienes escuchan se empapen un poco de estos sentimientos. Por esto, la memoria se convierte en un elemento fundamental para el relato de las historias, pues permite revivir espacios y tiempos guardados en la memoria de las mujeres, como lo dice Mendoza García (2004): “la realidad de un grupo, persona o colectividad no se restringe a un evento, hay diversos, y estos devienen hilo de continuidad que tratan de darle coherencia al pasado, convirtiéndose en una memoria. Por eso podemos movernos hacia atrás o hacia adelante en el tiempo. Y es que, para ello hay situaciones o acontecimientos clave, “puntos de inflexión”, “puntos de apoyo” (p. 5).

Para todo lo mencionado anteriormente, en la investigación realizada por Manuel Fernández Sande y Carlos Manuel Leal Leal titulada *La radio como instrumento de rehabilitación y recuperación en trastorno mental severo y crónico: experiencias en la Comunidad de Madrid* (Fernández Sande & Leal Leal, 2015, págs. 107-108) se identifican dieciocho objetivos que las emisoras se proponen con el oyente, entre ellos, el aumento de la autoestima, la integración social, la potenciación de valores y principios, el desarrollo personal, la autonomía, mejoramiento de la imagen del oyente, la integración de espacios de libertad de expresión y mejoramiento de la auto concepción en pro de su rol social.

Desde los encuentros de estas mujeres, cabe resaltar que en su ejercicio de reunirse y compartir un espacio común, que tiene una dinámica social y única, podemos destacar que se trata de una práctica integral que le permite a las mujeres pensarse como sujetos responsables de su actividad desde la responsabilidad, o como lo dirían Fernández y Leal (2015): “El grupo (...) permite al usuario avanzar en su proceso personal desde la flexibilidad (entre la autoexigencia personal, el compromiso y el equilibrio)” (p. 109).

### **Contexto (Tiempo y territorio)**

Las historias que relataron las mujeres no son historias que cuelgan en el aire, sino que cada una carga por un contexto social, económico, cultural y político que determinó la manera en que se sintieron y actuaron en el momento de vivir aquello que marcó sus vidas, y cómo

actúan y piensan en la actualidad. Las historias narran un contexto dentro de sí mismas. Es imprescindible entender el contexto para dimensionar la historia (Hamui, 2011, p. 52).

Para comprender las historias que las mujeres entregan a nuestros oídos, es importante que sepamos que los contextos permiten la comprensión de las actitudes que se tomaron en ese momento. Las fechas, las personas que actúan dentro de las historias, las edades y las locaciones son importantes, porque conocemos más de nuestras interlocutoras y conocemos más de las realidades que no vivimos en carne propia, y comprenderlas implica vivir las historias y los sentimientos a través de los relatos. Cuando escuchamos de verdad, vivimos las historias, y cuando vivimos las historias, nos convertimos en protagonistas, comprendiendo así la profundidad de las realidades que nos estamos permitiendo conocer. Así como se menciona en el texto las narrativas del padecer: “Crear una narrativa o escucharla, es un proceso activo y constructivo que depende de recursos personales y culturales. Las narrativas son medios poderosos para aprender y avanzar en el entendimiento de los semejantes, al propiciar contextos para la comprensión de lo que no se ha experimentado personalmente” (Hamui, 2011, p. 51).

Las mujeres del *Costurero* tuvieron que pasar por situaciones donde lo económico fue un determinante para el desarrollo de los eventos. El contexto económico de sus historias produjo que muchas de ellas se vieran obligadas a trabajar desde jóvenes, a tener traumas, y a vivir la realidad de una forma especial, en la que la economía era un factor de supervivencia, estatus y aceptación social. Comprender cómo esto las ha afectado, ayuda al reconocimiento de sus vidas a partir de la narración, Hamui (2011) menciona que “muchas veces las historias revelan más acerca de lo que vale la pena vivir que de la vida rutinaria. Este enfoque en lo singular puede revelar los valores por los que se lucha y las situaciones consideradas importantes” (p.57) y, por ende, comprendemos la importancia de sus condiciones económicas es determinante para conocer cómo estas mujeres han tratado de superar las secuelas de su trauma.

### **Pérdida, ausencia o abandono**

La concepción que las mujeres del *Costurero La Cabaña* tienen de la pérdida, es la de la muerte de personas cercanas a ellas. La muerte se expresa mediante la ausencia, y es esta muerte la que comienza a detonar sentimientos específicos, los cuales se reflejan en sus gestos y en su voz. Es aquí cuando comprendemos que hay un dolor latente, una sanación que no se ha realizado, y que a partir del relato comienza a fluir como base para revivir el sentimiento de

dolor frente a la pérdida, pues “pocos golpes son tan duros para el espíritu humano como la pérdida de un ser próximo y querido” (Bowlby, 1986, p. 90).

A pesar de que la muerte estuviera presente en la mayoría de los relatos, también la pérdida es asociada a la ruptura de vínculos, sobre todo familiares y amorosos, los últimos sin ser necesariamente el matrimonio, como lo evidencia Bowlby (1986) cuando aclara que “la vinculación afectiva es el resultado del comportamiento social de cada individuo de una especie, difiriendo según con qué otros sujetos de su especie está relacionándose, lo cual supone, desde luego, una capacidad para reconocerlos” (p. 92).

La ausencia es equivalente a la pérdida, por lo que el vínculo se rompe y genera dolor, que se sienta un quebranto emocional tan duro como lo puede provocar la muerte: “no quiero que ellos vivan el sentimiento que yo viví sin escuchar a mi mamá decirme que me quería” (Martha, comunicación personal, 03 de febrero del 2022).

La culpa es, así mismo, incluida dentro de los relatos que mencionan la pérdida. es un sentimiento constante que nace desde el momento que se genera la pérdida. Como protagonistas de sus relatos, las señoras mencionan constantemente el sentimiento de culpa que las invadió, y cómo esto es, otra vez, dentro de sus relatos, un detonante para sus acciones. Ella se transforma en un motor de acción, y es un sentimiento que no las abandona, pues “en estas personas, el duelo por una muerte o una separación es probable que adopte un curso atípico. (Bowlby, 1986, p. 168).

### **Amor**

En los relatos de las mujeres el amor se embarra de mentira y de engaño. El amor se ve relacionado a la traición, a las verdades contadas a medias y a la deshonestidad, por lo que el amor está lleno de acciones que demuestran lo opuesto a lo que se supone que es el amor. Entonces, para (Herrera, 2020) “Las mujeres son educadas para amar sin condiciones, en una posición de sumisión, y desde pequeñas invertimos toneladas de tiempo y energía en el amor romántico” (p. 1), por lo que comprendemos desde su visión que las mujeres se adaptan a estas deshonestidades con el único objetivo de mantener ese amor por el que nos criaron.

Sorpresivamente, las personas que son el foco romántico de las mujeres, no son aquellos con los que se unieron en matrimonio, sino que son personas externas a esta unión, como se refleja en este diálogo: “me separé porque mi esposo me cambió por otra vieja y se fue de la casa. Yo ya conocía a una persona de mucho tiempo por mi casa que me molestaba y todo eso,

pero yo nunca lo atendí porque él era casado, yo estaba separada, pero era un hombre casado” (Olga, comunicación directa, 03 de febrero de 2022).

Y esta es una situación que es común dentro de las relaciones matrimoniales, sobre todo, por parte de los hombres, patrón que se ha normalizado, y por lo que asociamos el matrimonio con infelicidad y amores escondidos. Herrera (2020), comenta que “aprendemos a amar en el momento histórico que nos ha tocado, en la clase social a la que nos ha tocado pertenecer: interiorizamos la cultura amorosa en la que nacemos a través de la educación, la socialización y los medios de comunicación de masas” (p. 1).

Además de lo anterior, la sexualidad es un aspecto que no puede quedarse por fuera. En los relatos, la sexualidad está permeada por un sesgo desde la crianza, una concepción determinada por la formación de las mujeres y de la cual, ya avanzadas en edad, se arrepienten de haber creído y cumplido, rasgo que es común en la crianza de las mujeres, donde “a las mujeres se nos educa para que no podamos separar sexo y amor romántico, y a los hombres justo para lo contrario. El mayor mandato del mito romántico es la monogamia y la exclusividad sexual y sentimental, pero es solo un mito construido para las mujeres” (Herrera, 2020).

Esto último se observa en momentos como: “me demoré dos años para tener intimidad el por qué venía de una de una familia muy conservadora y que me inculcaron a mí de que tenía que ser con el padre de mis hijos solamente una relación íntima” (Olga, comunicación directa, 03 de febrero de 2022). Aquí se da a entender que hubo una crianza basada en unos comportamientos específicos de la época que estaban ligados a los ideales de los padres.

### **Enfermedad**

De la enfermedad se habla desde el papel de testigos y acompañantes. Son las mujeres quienes acompañan o viven la enfermedad desde afuera, pues son sus allegados quienes sufren de las enfermedades. En otras palabras, no viven la enfermedad en sus cuerpos, sino que la enfermedad se encuentra en las personas que son importantes para ellas. Con lo anterior, se evidencia que se generan episodios traumáticos que perturban a la persona que acompaña al afectado: “una enfermedad grave intensifica la ansiedad y quizá el sentimiento de culpa. La muerte o la separación confirman las peores expectativas del sujeto y le llevan a la desesperación o a la angustia” (Bowlby, 1986, p. 168).

Curiosamente, sólo una de las historias de las mujeres cuenta la superación y sanación de la enfermedad, y esto es importante porque esta sirve como punto de inflexión para quien

relata la historia, pues es en esta superación en la que encuentra tranquilidad luego del sufrimiento como acompañante de quien está enfermo. Sin embargo, este duelo es angustiioso y genera un choque en su realidad: “Cuando él me decía esas cosas, yo sentí como que todo ese tiempo había estado dormida, y apenas estuviera despertando” (Alcira, comunicación directa, 03 de febrero del 2022).

Ligado a lo anterior, Bowlby (1986), nos habla un poco de ese proceso de duelo frente a estas situaciones, donde “si se trata de un individuo que presenta un apego angustiado, el duelo puede caracterizarse por una angustia insólitamente intensa y /o por autorreproches, con depresión y por persistir mucho más tiempo de lo normal.” (p. 168).

La enfermedad aparece en los relatos como un evento que interrumpe la cotidianidad de las mujeres. Es la enfermedad es un detonante de sentimientos y de acciones en cadena que guían a las protagonistas a actuar de una manera diferente a la que solían actuar, donde lo que hacían con normalidad se ve interrumpido y deben tomar decisiones frente a lo que sucederá con el futuro de las personas que sufren la enfermedad.

### **Familia**

La familia es lo preponderante en los relatos, es lo más importante para ellas, y donde las figuras representativas son sus hijos, quienes son mencionados en las seis historias de vida que se registraron para la investigación. Ellos son la principal referencia de la familia, y es la familia la que genera los eventos principales de los relatos, y son parte de los conflictos y se viven junto a esta todo el desarrollo de la historia. La figura de madre se ve cuestionada cuando las cosas salen mal, y respecto a esto se menciona que “Una buena madre es una realidad entre otras (...) la mujer será o no será una buena madre en función de lo que la sociedad desprecie o valorice a la maternidad.” (Badinter, 1981)

La estructura familiar que se deja entrever en los relatos, es la de una familia nuclear, que se compone por madre, padre e hijos, y donde cualquier amenaza a esta estructura, como la llegada de una persona externa, la enfermedad de un hijo, o un engaño, es un evento catastrófico.

Las historias están mediadas por el engaño, y afecta a la familia directamente. El engaño también es un detonante de emociones y sufrimiento, y se remarca que es este el que genera daños y fracturas en las relaciones afectivas y familiares que son tan importantes para las mujeres.

### **Amistad**

Dentro de los relatos de las mujeres, no hay referentes de amistades masculinas. Siempre que se menciona la amistad, esta es referida a las figuras femeninas del *Costurero*, es decir, que, entre ellas mismas, el círculo de amistad se centra en el mismo grupo de reunión. Además, las figuras masculinas sólo aparecen como esposos o, según una de las mujeres, “amantes”.

Aquí encontramos una situación cultural, donde se imposibilita la relación entre hombres y mujeres como una amistad común: “hombres y mujeres somos víctimas del machismo. La imposición de estos roles estereotipados presiona a los dos géneros por igual y en el caso de ellos, los imposibilita a tener encuentros sinceros basados en la amistad” (La Tercera, 2020).

## **Conclusiones**

Para las conclusiones de este proyecto, es necesario recordar la pregunta problematizadora y objetivos de investigación.

Pregunta de investigación

*¿Cómo pueden las mujeres del Costurero La Cabaña del municipio de Bello empoderarse a través del relato sonoro construido a partir de sus historias de vida?*

La construcción del relato de las mujeres implica un nuevo diálogo con ellas mismas, puesto que encuentran momentos específicos de sus vidas que las han impactado en gran manera por un evento que interrumpe una cotidianidad, o como diría Hamui (2011) “tienen algo que decir con respecto a lo que da sentido a la vida, porque aluden a lo que inspira la existencia, lo que la pone en peligro y por lo que vale la pena tomar riesgos” (pág. 57).

El empoderamiento surge cuando hay sanación respecto a ese evento. Hay un reconocimiento, hay un proceso que comienza desde el momento en el que el narrador se permite revivir el momento. “Las narrativas permiten al narrador restablecer el sentido cultural específico del orden y la continuidad de la vida después de la disrupción, por lo que se vuelven parte de los procesos de sanación.” (Hamui, 2011, págs. 65-66).

El relato sonoro, tomado desde las dinámicas de la radio, incrementa “el grado de empatía con los miembros del grupo, mejorando la autoestima, el autoconcepto, y ayuda a construir una identidad” (Fernández & Leal, 2015, p. 109), demostrado en las actitudes de emoción, comentarios como “tan bueno uno escucharse y que lo escuchen” (Luz Dary, comunicación interpersonal, 03 de febrero de 2022).

La construcción del relato por parte de las participantes permitió que en ellas se reconocieran como sujetos que merecen ser escuchados, que relataran sus historias con los detalles que detonaron emociones en ellas, que generaron reacciones como el llanto y los abrazos como parte de una sanación, permitió que cada una notara que su voz es importante y que no importa su edad o a lo que se dediquen, son sujetos activos y comunicantes de la sociedad.

El siguiente paso, es recordar el objetivo general: *Analizar cómo influye la producción conjunta de relatos sonoros de las historias de vida de las mujeres del Costurero La Cabaña de Bello en su empoderamiento.*

A partir de los hallazgos encontrados, se analizó y comparó con lo propuesto inicialmente en la investigación.

De acuerdo con lo anterior, analizaremos los objetivos específicos:

1. Analizar los espacios de comunicación donde se representa a las mujeres de la tercera edad de Bello.

El primer objetivo específico se resuelve con el análisis de los espacios disponibles para la interacción de las mujeres de la tercera edad de Bello, donde solo cuentan con grupos de la tercera edad creados por la Alcaldía de Bello, y donde sus espacios de encuentro son conformados de manera personal por las mujeres, sin incluir otras instituciones, a pesar de que al inicio el *Costurero La Cabaña* contaba con un espacio físico provisto por la parroquia del barrio, hace tiempo dejó de prestarse el lugar para el servicio de las mujeres.

2. Identificar las fortalezas del lenguaje sonoro para la producción de relatos.

El segundo objetivo específico se resuelve, demostrando que el lenguaje sonoro permitió que las mujeres se sintieran seguras y se vieran en una posición de protagonistas a la hora de hablar ante un micrófono. Además, el formato sonoro permitió que la sensación de intimidad de los encuentros no se viese afectados, pues no contaba con elementos invasivos que intimidaran a las mujeres. Además, cabe resaltar que es un formato con el que están familiarizadas, y situarse en el rol de hablantes escuchadas por sus iguales, aumentó y afianzó su confianza, dando prioridad a cada una de las mujeres por sus relatos.

La radio se caracteriza porque permite al usuario construir su red social y devolver a los usuarios una imagen de ellos mismos de normalidad, y de utilidad; permite a los usuarios poder expresar sus ideas, decir lo que quieran, sentir el programa como un proyecto propio, y que la gente les escuche; canalizar la naturalidad, la

espontaneidad de los usuarios, y el disfrute con la actividad; trabajar en equipo; asumir responsabilidades generalizables y normalizadoras; generar nuevos intereses y motivación en los usuarios; trabajar transversalmente todas las capacidades de la persona, su empoderamiento y autonomía personal. (Fernández y Leal, 2015, p. 108).

3. Generar un espacio de capacitación para la producción de los relatos sonoros de las mujeres del Costurero La Cabaña de Bello

El tercer objetivo no pudo ser cumplido, debido a que las mujeres encontraron prioridad en el acto de hablar directamente, más que en la capacitación que se pretendía dar, pasándola por alto y relatando sus historias de vida.

A pesar de las intenciones de la investigadora por generar un momento determinado dentro del ejercicio, de la capacitación solo se efectuó una parte de respiración, donde se les pidió a las mujeres hacer ejercicios previos al momento de hablar.

Este ejercicio de respiración se llevó a cabo durante dos minutos, y permitió que las mujeres fueran conscientes del manejo del aire a la hora de hablar. Además de esto, se logró realizar un ejercicio de estiramiento para los músculos de la cara, que ayuda a la vocalización en el habla.

Dentro del espacio de capacitación, se realizó la grabación de las historias de vida de las mujeres. Esto permitió que se realizara un producto digital que recopila los relatos en una página web adaptada para la lectura y exploración de las mujeres. Esta plataforma digital es privada y solo es usada por las mujeres, pues pidieron que nadie más tuviera acceso a sus historias.

## Anexos

### Anexo 1. Página web – Tejidos Sonoros (Home)



[Tejidos Sonoros](#) [Hilos del tejido](#) [Proyecto terminado](#) [¿Qué les dirías?](#) [Galería](#)

## Tejiendo historias

¿Quiénes somos?

### Sobre nosotras

Somos un grupo de mujeres adultas que se reúnen para tejer historias, relatos, sueños y muchos arhelos.

El tejido ha llegado a nuestras vidas, ya sea por tradición familiar (herencia de sus madres, abuelas, tías), o por una signatura del colegio en la que a las niñas se les enseñaba costura, bordado y técnicas de tejido como el crochet, maya y dos agujas como una necesidad social. Más allá de lo anterior, hemos logrado encontrar en el tejido una manera de expandir nuestra creatividad, crear piezas decorativas, prendas de vestir y accesorios que usan ellas mismas, que regalamos a nuestros seres queridos, y algunos, los vendemos.

Fuimos nosotras, las mujeres del Costurero La Cabaña quienes fuimos la iniciadora de crear un espacio de encuentro que no solo se basa en el tejido, sino que su esencia es el aprendizaje, la enseñanza y la creación a través de las distintas técnicas, y a través de los encuentros, reconocer que cuentan con sus compañeras para ser escuchadas, pues las reuniones se llenan de historias, relatos, anécdotas y vivencias.

### Anexo 2. Página web – Tejidos Sonoros (Home)



[Tejidos Sonoros](#) [Hilos del tejido](#) [Proyecto terminado](#) [¿Qué les dirías?](#) [Galería](#)

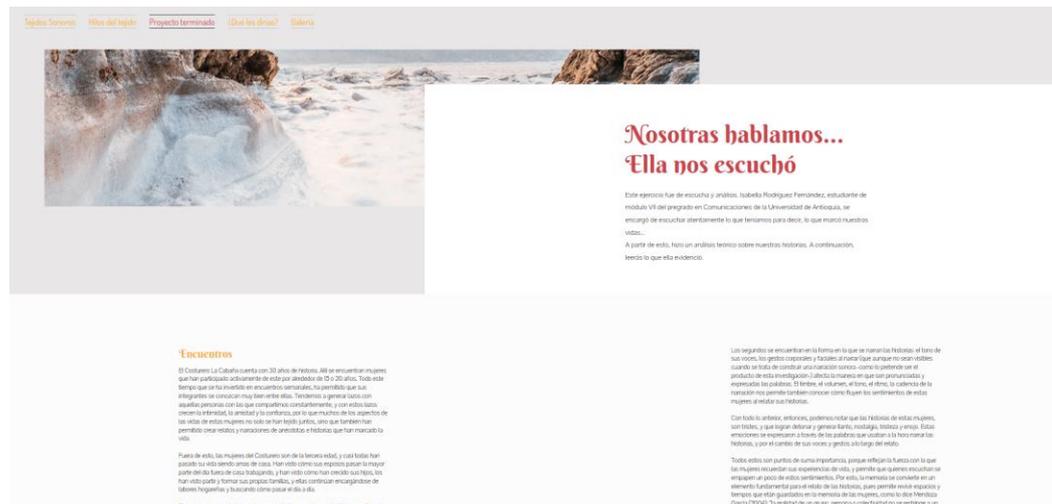
## ¿Cuándo y dónde nos reunimos?

Nuestros encuentros son los jueves en la tarde generalmente. Antes, nos reuníamos en un salón equipado por la campaña del barrio, San Leopoldo Madrid, pero debido a la pandemia del COVID-19, las reuniones comenzaron a hacerse de forma periódica, primero en los hogares de cada una de las integrantes (una casa por semana, rotando), y ahora se estableció una de las casas como lugar fijo de encuentro.

### ¿Y nuestras historias?

Este proyecto busca continuar un espacio comunicativo a través de la costura, lo que escuchamos, y por visualizar a través de nuestros hilos de vida, historias de interés general, como iniciativas para la creación de espacios donde el adulto mayor sea protagonista, identificándose como sujeto tenaz y receptivo a través de la conversación.

### Anexo 3. Página web – Tejidos Sonoros (Proyecto terminado)



[Tejidos Sonoros](#) [Hilos del tejido](#) [Proyecto terminado](#) [¿Qué les dirías?](#) [Galería](#)

## Nosotras hablamos... Ella nos escuchó

Este ejercicio fue de escucha y análisis, Isabella Rodríguez Fernández, estudiante de módulo VII del pregrado en Comunicaciones de la Universidad de Antioquia, se encargó de escuchar atentamente lo que fuimos para decir, lo que marco nuestros valores.

A partir de ello, hizo un análisis teórico sobre nuestros historias. A continuación, lee lo que ella evidenció.

### Encuentros

El Costurero La Cabaña cuenta con 35 años de historia. Allí se encuentran mujeres que han participado activamente de este por alrededor de 10 a 20 años. Todo este tiempo que se ha vivido en encuentros semanales. Hoy sabemos que sus integrantes se conocen muy bien entre ellas. Tendemos a generar lazos con aquellas personas con las que compartimos constantemente, y por estas lazos, creamos la amistad, la amistad y la confianza, por lo que muchos de los aspectos de las vidas de estas mujeres no solo se han tejido juntas, sino que también han permitido crear relatos y narraciones de anécdotas e historias que han marcado la vida.

Fuera de ellas, las mujeres del Costurero son de la tercera edad, y así haber pasado su vida siendo amas de casa. Han visto cómo sus hijos pasan la mayor parte de la vida de casa fuera, y han visto cómo han estado sus hijos, los han visto partir a formar sus propios familias, y ellos continúan encargándose de labores hogareñas y buscando cómo pasar el día a día.

### Nosotras hablamos... Ella nos escuchó

Los registros se encuentran en la forma en la que se manifiesta: historias al lado de sus hilos, los hilos de sus vidas, y los hilos de sus vidas que se manifiestan a través de sus hilos, cuando se trata de contribuir una conversación como lo pretendió ser el propósito de esta investigación. La idea es mostrar en qué son protagonistas y protagonistas los hablados, si bien, en volúmenes, tonos, el ritmo de la conversación, permitiendo saber cómo se manejan los sentimientos de estas mujeres en sus vidas.

Con todo lo anterior, entonces, podemos afirmar que las historias de estas mujeres, son hilos, y que siguen definiendo y generando hilos, historias y ritmos. Estas emociones se manifiestan a través de los hilos que cuentan la vida de las historias, y por el cambio de sus voces y gestos a lo largo del relato.

Todos estos son puntos de suma importancia, porque reflejan la fuerza con la que las mujeres recuerdan sus experiencias de vida, y permite que quienes escuchamos empiecen un poco de estos sentimientos. Por esto, la memoria se convierte en un elemento fundamental para el relato de las historias, pero permite crear espacios y tiempos que están guiados en la memoria de las mujeres, como lo dice Herivelto García (2004): "La realidad de un grupo, persona o colectividad no se restringe a un

## Anexo 4. Página web – Tejidos Sonoros (Hilos del Tejido)



Compartir single

Alicia mezcila  
Tejidos Sonoros / Alci

00:00 — 08:24

⏮ ⏪ ⏩ ⏭ 🎧

### Alci: Una madre y su hijo

Alci es una madre entregada a sus hijos. Por obra del destino, descubre el secreto de su hijo, y su relación familiar comienza a pender de un hilo.

Ambos pasan por momentos tensionantes, hasta que deciden actuar para mejorar sus vidas.

”

A mí me parece como que yo viví en esa época como si estuviera dormida, y me desperté cuando me decía todo eso”

Alci

”

Empecé a perseguirlo, y a creer que con perseguirlo y quitarle el vicio de la mano o mirar dónde estaba estaba o todos él iba a dejar de consumir”

Alci

### Mary: Las marcas de una madre

Mary aún recuerda a su madre, que murió de cáncer hace años ya. Ella nos cuenta cómo su progenitora la marcó desde siempre en su manera de ser como madre, mujer y abuela. Aún siente a su madre en varios momentos de su vida, sobre todo

”

El que mi madre la hubieran juzgado tanto por haberme tenido a mí, me parecía como, pues, triste porque yo conocí a personas que tenían hijos y no eran como tan bien amados ni tan bien recibidos como fui yo

Mary

”

Cuando viví, me paré y miré la habitación, y la vi tirada sobre la cama (...) y la miro, yo miré al piso y estaba la manguera del oxígeno, como que se la quitó”

Mary



Compartir single

Mary  
Tejidos Sonoros / Mary

00:00 — 11:23

⏮ ⏪ ⏩ ⏭ 🎧

## Anexo 5. Página web – Tejidos Sonoros (¿Qué les dirías?)

[Tejidos Sonoros](#)
[Hilos del tejido](#)
[Proyecto terminado](#)
[¿Qué les dirías?](#)
[Galería](#)

### Escuchar y hablar

Tejidos Sonoros

Así como nos gusta ser escuchadas, nos gustaría saber qué nos dirías después de escuchar nuestras historias...

¿Notaste algo interesante? ¿Te gustaría darnos algún consejo?

¡Nos encantaría leerle! Eres bienvenido cuando quieras.

### ¿Qué te gustaría decirnos?

¿A quién va dirigido tu comentario?\*

- Alci
- Mary
- Sol
- Amparo
- Marta
- Estela
- Sobre el proyecto

¿Qué podemos hacer para mejorar?

## Anexo 6. Página web – Tejidos Sonoros (Galería)

[Tejidos Sonoros](#)
[Hilos del tejido](#)
[Proyecto terminado](#)
[¿Qué les dirías?](#)
[Galería](#)



### Galería

Quiero conocer más sobre los hilos que hablan sus voces. Formar. Dar voz a quienes escuchamos. Así happens. así cambiamos. así nos escuchamos.




## Bibliografía

- Aparici, R., & García-Marín, D. (2018). Prosumers and emirecs: Analysis of two confronted theories. [Prosumidores y emirecs: Análisis de dos teorías enfrentadas]. *Comunicar*, 55, 71-79. <https://doi.org/10.3916/C55-2018-07>
- Badinter, E. (1981). *¿Existe el amor maternal? Historia del amor maternal. Siglos XVII al XX*. Paidós.
- Bowlby, J. (1986). *Vínculos afectivos: Formación, desarrollo y pérdida* (1.a ed., Vol. 1). Ediciones Morata.
- Colaboradores de Wikipedia. (s. f.). *Historia de la radio*. Wikipedia, la enciclopedia libre. Recuperado 11 de noviembre de 2021, de [https://es.wikipedia.org/wiki/Historia\\_de\\_la\\_radio](https://es.wikipedia.org/wiki/Historia_de_la_radio)
- colaboradores de Wikipedia. (2022, 26 enero). *Historia de la radio*. Wikipedia, la enciclopedia libre. Recuperado 13 de marzo de 2022, de [https://es.wikipedia.org/wiki/Historia\\_de\\_la\\_radio](https://es.wikipedia.org/wiki/Historia_de_la_radio)
- CuriosaMente. (2016, 7 febrero). *La radio: ¡A que no sabías esto!* - *CuriosaMente 17* [Vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=tKLbUyIB1jI>
- El Universo. (2014, 10 agosto). *Una emisora solo para los adultos mayores*. Gente | Entretenimiento | El Universo. Recuperado 11 de noviembre de 2021, de <https://www.eluniverso.com/vida-estilo/2014/08/10/nota/3356066/emisora-solo-adultos-mayores/>
- ElRadioEscucha. (2019, 7 septiembre). *Radio Roshani una emisora de radio feminista en Afganistán*. Recuperado 26 de noviembre de 2021, de <https://elradioescucha.net/2019/09/07/radio-roshani-una-emisora-de-radio-feminista-en-afganistan/>
- Emprego das tecnoloxías da información e da comunicación (II). (s. f.). 3.2 *Elementos paraverbales y no verbales en la comunicación | Emprego das tecnoloxías da información e da comunicación (II)*. Recuperado 14 de marzo de 2022, de [https://www.edu.xunta.gal/espazoAbalar/sites/espazoAbalar/files/datos/1390395929/contido/32\\_elementos\\_paraverbales\\_y\\_no\\_verbales\\_en\\_la\\_comunicacin.html](https://www.edu.xunta.gal/espazoAbalar/sites/espazoAbalar/files/datos/1390395929/contido/32_elementos_paraverbales_y_no_verbales_en_la_comunicacin.html)
- Fávrega & Carnino, (2007). La comunicación y las personas mayores.
- Ferroarotti, F. (2011). Las historias de vida como método. *Acta Sociológica*, 1(56), 95–118. <https://doi.org/10.22201/fcpys.24484938e.2011.56.29459>

- Hamui, L. (2011). Cuicuilco. *Cuicuilco*, 18(52).  
[http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0185-16592011000300005](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-16592011000300005)
- Herrera, C. (2020, 24 julio). *Definición de «Amor Romántico»*, por Coral Herrera. Blog de Coral Herrera Gómez. Recuperado 21 de febrero de 2022, de <https://haikita.blogspot.com/2020/07/definicion-de-amor-romantico.html>
- Kawulich, B. B. (2019, 3 septiembre). Repositorio UDGVirtual: La observación participante como método de recolección de datos. *FORUM: QUALITATIVE SOCIAL RESEARCH*, 6(2).  
<http://biblioteca.udgvirtual.udg.mx/jspui/handle/123456789/2715>
- Kemp, S. (2021, 4 noviembre). *Digital in Colombia: All the Statistics You Need in 2021*. DataReportal – Global Digital Insights.  
<https://datareportal.com/reports/digital-2021-colombia>
- La Colifata. (s. f.). *La Colifata, Salud Mental y Comunicación*. Recuperado 11 de marzo de 2021, de <https://lacolifata.com.ar/>
- La Tercera. (2020, 15 mayo). *Erradicando a la machista: La amistad entre hombres y mujeres no existe*. Recuperado 21 de febrero de 2022, de <https://www.latercera.com/paula/noticia/erradicando-a-la-machista-la-amistad-entre-hombres-y-mujeres-no-existe/YILWOYCY6RZE4NDGUBHK3FHZLRE/>
- Máxima Uriarte, J. (2020, 9 junio). *Historia de la Radio: resumen, evolución y características*. Características. Recuperado 13 de marzo de 2022, de <https://www.caracteristicas.co/historia-de-la-radio/>
- Mendoza García, Jorge. «Las formas del recuerdo. La memoria narrativa». *Athenea digital*, [en línea], 2004, n.º 6,  
<https://raco.cat/index.php/Athenea/article/view/34157> [Consulta: 14-03-2022].
- McHugh, S. (2020, 27 febrero). *El podcast, la radio reinventada*. UNESCO. Recuperado 27 de noviembre de 2021, de <https://es.unesco.org/courier/2020-1/podcast-radio-reinventada>
- Ministerio de las TIC. (2015, 26 mayo). *MINTIC Colombia - Clasificación de las emisoras*. MINTIC Colombia. Recuperado 23 de noviembre de 2021, de <https://mintic.gov.co/portal/inicio/Micrositios/Radiodifusion-Sonora/Clasificacion-de-las-emisoras/>

- Ministerio de Salud. (s. f.). *Envejecimiento y vejez*. Recuperado 23 de noviembre de 2021, de <https://www.minsalud.gov.co/proteccionsocial/promocion-social/Paginas/envejecimiento-vejez.aspx>
- MinTIC. (2015, 6 marzo). *MINTIC Colombia - Radiodifusión Sonora en Colombia*. MINTIC Colombia. Recuperado 23 de noviembre de 2021, de <https://mintic.gov.co/portal/inicio/Micrositios/Radiodifusion-Sonora/Radiodifusion-Sonora-en-Colombia/>
- Monteagudo, R. A. M. (2016, 13 mayo). El envejecimiento activo: importancia de su promoción para sociedades envejecidas. *Archivo Médico de Camagüey*, 30(3). [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1025-02552016000300014](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-02552016000300014)
- *Las mujeres y la radio: en plena sintonía*. (2020, 14 febrero). UNESCO. Recuperado 26 de noviembre de 2021, de <https://es.unesco.org/courier/2020-1/mujeres-y-radio-plena-sintonia>
- Nates, M. E. (2017). Narrar con hilos: la memoria y la narrativa como herramientas de sanación a través del tejido. Recuperado de: <http://hdl.handle.net/10554/34482>.
- Noriega, C. (2018, 8 julio). *Personas mayores y soledad, ¿un problema invisible?* abc. Recuperado 26 de noviembre de 2021, de [https://www.abc.es/familia/mayores/abci-personas-mayores-y-soledad-problema-invisible-201807080310\\_noticia.html](https://www.abc.es/familia/mayores/abci-personas-mayores-y-soledad-problema-invisible-201807080310_noticia.html)
- *El nuevo Podcast Original de Spotify en Colombia, Historias de Inbox, explora los cambios que ha traído la vida en línea*. (2021, 30 junio). Spotify. Recuperado 27 de noviembre de 2021, de <https://newsroom.spotify.com/2021-06-30/el-nuevo-podcast-original-de-spotify-en-colombia-historias-de-inbox-explora-los-cambios-que-ha-traido-la-vida-en-linea/>
- ONU Mujeres. (s. f.). *Las mujeres y los medios de difusión*. Recuperado 26 de noviembre de 2021, de <https://beijing20.unwomen.org/es/in-focus/media>
- Radio Nacional de Colombia. (2021, 29 junio). *10 datos sobre el origen de la radio en el mundo*. Recuperado 11 de noviembre de 2021, de <https://www.radionacional.co/cultura/10-datos-sobre-el-origen-de-la-radio-en-el-mundo>
- Raigoso Contreras, L. (2020). *Costurero de la memoria: kilómetros de vida y de memoria: memorias disímiles, sueños compartidos*. Universidad de los Andes.

- Rangel Barragán, M. C. (2016). *El tejido: el papel de las prácticas artísticas en la construcción de memoria histórica*. El caso de las víctimas de Sonsón (Doctoral dissertation, Universidad del Rosario).
- Reyes-Torres, M. (1997). La comunicación como espacio y el espacio para la comunicación. *Comunicar*, 4(8), 63–72. <https://doi.org/10.3916/c08-1997-11>
- Ricardo Mitrani [TEDx Talks]. (2015, 15 julio). *Comunicación. . .El arte de crear momentos / Ricardo Mitrani / TEDxColegioHebreoTarbut* [Vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=M-j1oOBCBYs>
- Rivera García, Mariana Xochiquétzal (2017). Tejer y resistir. Etnografías audiovisuales y narrativas textiles. *Universitas*, XV (27), pp. 139-160.
- Rodríguez Norato, L. A. (2020, 13 febrero). *Conozca la Historia de la Radio en Colombia*. RTVC Sistema de Medios Públicos. Recuperado 23 de noviembre de 2021, de <https://www.rtv.gov.co/noticia/conozca-la-historia-de-la-radio-en-colombia#:~:text=Radio%20Nacional%20de%20Colombia%20comenz%C3%B3, finales%20de%20los%20a%C3%B1os%2030>.
- Romero, D. (2021). Remendando la vida, costurero del sentir y la memoria por y para las mujeres. Recuperado de: <http://hdl.handle.net/10554/58682>.
- Sampieri, H., Collado, C., & Baptista, M. P. (2021). *Metodología de la Investigación* (6.a ed.). McGraw Hill Education.
- Skoog, K. (2020, 14 febrero). *Las mujeres y la radio: en plena sintonía*. UNESCO. Recuperado 11 de noviembre de 2021, de <https://es.unesco.org/courier/2020-1/mujeres-y-radio-plena-sintonia>
- Spotify. (2021, 30 junio). *El nuevo Podcast Original de Spotify en Colombia, Historias de Inbox, explora los cambios que ha traído la vida en línea*. Recuperado 11 de noviembre de 2021, de <https://newsroom.spotify.com/2021-06-30/el-nuevo-podcast-original-de-spotify-en-colombia-historias-de-inbox-explora-los-cambios-que-ha-traido-la-vida-en-linea/>
- W. (2019, 14 febrero). *El adulto mayor colombiano y el consumo de medios*. ACEI. Recuperado 23 de noviembre de 2021, de <https://acei.co/el-adulto-mayor-colombiano-y-el-consumo-de-medios/>