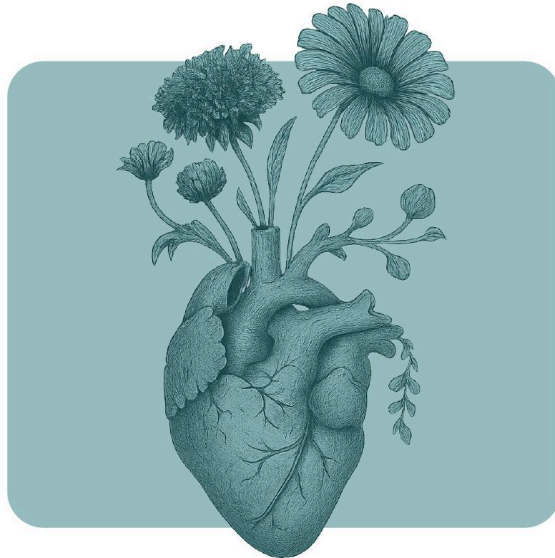


Universidad Nacional de Rosario
Facultad de Ciencia Política y Relaciones Internacionales
Licenciatura en Comunicación Social



RENACIDAS

Renacidas: Un podcast sobre las experiencias del puerperio

Acceso al podcast: [Renacidas](#)

Modalidad: TIF de producción

Autora: Martina Pacheco

Directora: Lucía Fernández Cívico

Lugar y fecha: Rosario, junio 2025

Mail alumna: pachecomarti@gmail.com

Mail profesora: lfernandezcivico@gmail.com

Índice

Introducción	3
Justificación	5
Objetivos	6
Marco teórico	7
El podcast como medio de comunicación digital	8
La entrevista: herramienta metodológica y espacio de escucha	9
Aportes del feminismo	10
Antecedentes	12
Proceso de producción del podcast	14
El origen del proyecto	15
Preproducción	16
El formato “podcast” como elección política y sensorial	16
La entrevista como punto de partida	17
Producción	17
Coordinación y realización de las entrevistas	18
Transcripción y selección del material	18
Escritura de guiones	21
Selección de la música	21
Grabación de la voz de la narradora	22
El público como comunidad posible	22
Postproducción	23
Consideraciones finales	25
Bibliografía	26
Anexo 1: Preguntas que guiaron las entrevistas	28
Anexo 2 : Guiones	29
Episodio 1	29
Episodio 2	34
Episodio 3	40
Acceso a la serie sonora	46

Viernes 30 y sábado 31 de agosto: Esta introducción y justificación de la tesina fue escrita durante un fin de semana en el que mi hija tuvo dos cumpleaños de compañeros del jardín (6 horas libres, ¡3 horas por cumpleaños!). Un verdadero lujo para esta madre que siempre anda buscando tiempos para pensar y redactar.

Introducción

En 2019, me convertí en madre por primera vez, y fue durante el puerperio que surgió en mí el interés por explorar los distintos aspectos de la maternidad, esos de los que nadie me había hablado y que descubrí por mi cuenta, de manera algo caótica. A medida que el tiempo pasaba, sentía la necesidad de comprender lo que había atravesado, lo que estaba viviendo, y, al mismo tiempo, poder conectar con otras madres y sus historias.

Cuando surgió la oportunidad de realizar la tesina a través del programa Regresar, de la Universidad Nacional de Rosario, una iniciativa pensada para acompañar a estudiantes en la finalización de sus estudios universitarios, decidí retomar el proyecto de graduarme que había quedado inconcluso hacía varios años. No dudé en centrar el eje en la maternidad, y más específicamente en el puerperio, un tema que me venía interpelando profundamente desde mis primeros años como madre.

Dentro de las posibilidades de desarrollo de la temática, consideré que un Trabajo Integrador Final en formato podcast sería la vía ideal para explorar el poder del relato sonoro como herramienta para amplificar las voces de las madres, cuyas experiencias y palabras me hubiera gustado conocer durante mi propio puerperio. Me propongo, como primer objetivo, dar visibilidad a estas historias, poniendo en el centro lo que las propias madres narran sobre esta etapa.

Desde esta perspectiva, el trabajo buscará dar a conocer la etapa del puerperio en toda su complejidad, enfocándose en las narraciones en primera persona de quienes la atravesaron. Para ello, se apoyará en las memorias de lo cotidiano: relatos de un tiempo desordenado, incómodo, solitario, emotivo y, muchas veces, doloroso. En particular, se propondrá reflejar los sentimientos encontrados y contradictorios, así como cuestionamientos profundos y más triviales. En última instancia, la intención será rescatar trayectorias maternas singulares: lo hermoso del proceso de maternar, pero también ese lado oscuro con el que muchas mujeres podemos identificarnos.

Para la realización del podcast prevemos convocar a mujeres que volcaron sus vivencias a través de la escritura, y con quienes compartí el taller “*El levantamiento de las madres*”¹ en 2022, realizado por Lucía Cadenazzi (@luciacadenazzi). Ese espacio nos permitió encontrarnos, reconocernos en nuestras historias y confirmar que muchas ya habíamos escrito sobre lo que nos pasaba desde que habíamos devenido madres, pero no fue el origen ni la base del proyecto, sino una experiencia significativa que facilitó los vínculos y abrió la posibilidad del diálogo.

Inicialmente, pensamos el proyecto con la idea de tomar como punto de partida textos escritos durante el puerperio. Luego, cambiamos el enfoque: las conversaciones adquirirán centralidad, y la escritura funcionará como una dimensión que atraviese, acompañe y potencie esas voces, más que como un disparador exclusivo.

Uno de los principales desafíos de este proyecto será crear un espacio seguro para entrevistar a cada una de las mujeres que elegí para participar del podcast, y que puedan expresarse con libertad. Esto no se limita solo a convocarlas, sino también a acompañarlas en el proceso de traer al presente vivencias que pueden ser profundamente personales y emocionales, como lo son los recuerdos del puerperio. Otro reto será integrar las distintas narrativas en cada episodio, preservando la singularidad de cada testimonio mientras se construye un relato colectivo que dé voz a esas experiencias y cuestione los estereotipos y silencios que aún rodean la maternidad. Este equilibrio, entre mantener la voz individual de cada una y, al mismo tiempo, tejer una narrativa conjunta, es clave para generar un espacio de escucha que invite a la reflexión y al reconocimiento mutuo.

En última instancia, el propósito de la creación de este podcast será dar a conocer las experiencias diversas del puerperio, rompiendo el silencio y desafiando los estereotipos idealizados de la maternidad. A través de las historias personales de las madres, el formato narrativo sonoro busca construir un espacio de reflexión y conexión, donde se visibilicen las complejidades, tensiones y alegrías de esta etapa, promoviendo una comprensión más auténtica y honesta de lo que significa convertirse en madre.

Para comprender mejor la dimensión profunda y extendida de esta etapa, es necesario revisar cómo se ha definido tradicionalmente y qué otras miradas permiten ampliarla.

¹ Flyer de convocatoria al taller “El levantamiento de las madres”. Disponible: <https://www.instagram.com/p/Cfjtq3rOmxB/?ref=steemhunt>, revisado: 30/8/2025

Justificación

Al comenzar a delinear este proyecto, nos propusimos indagar sobre el significado del puerperio. Según el paradigma hegemónico de la medicina, el puerperio fisiológico es el período posnatal que comienza inmediatamente después del nacimiento del bebé y que se extiende hasta las seis semanas (42 días)². Este lapso, conocido culturalmente como "la cuarentena", marca el tiempo en el que se espera que el cuerpo de la mujer recupere su equilibrio hormonal y que el aparato reproductor vuelva a su estado pregestacional, preparándola para retomar actividades como las relaciones sexuales, entre otras. Ésta definición resulta reduccionista, ya que implícitamente se espera que, al finalizar esta etapa, volvamos a ser "las mismas de antes", ignorando las profundas huellas que el proceso de convertirse en madre deja en nuestro cuerpo y en nuestra psique.

Sin embargo, existe una visión más realista y humana del puerperio, que no solo abarca los aspectos físicos, sino también los procesos psíquicos. Según la psicóloga perinatal Esther Rodríguez Matos, "puerperar" puede definirse como la acción sostenedora que realiza la madre durante los primeros años de vida de su criatura, fusionándose con ella mientras la cuida tanto fisiológica como emocionalmente, y atravesando a su vez su propia transformación de mujer a madre. En este sentido, Rodríguez Matos también introduce el concepto de "puerperio emocional" (Rodríguez Matos, 2022: pág. 40), que comienza al finalizar la cuarentena y se extiende hasta la disolución de esta fusión emocional, un proceso que puede prolongarse hasta tres años. Este enfoque pone de relieve la necesidad de integrar las dimensiones emocionales y psicológicas del puerperio, a menudo ignoradas o minimizadas en nuestras sociedades, ofreciendo así una comprensión más profunda y empática de la experiencia materna.

A partir de estas reflexiones surgió una pregunta central: ¿cómo habilitar un espacio seguro a las madres dispuestas a recordar sus vivencias del puerperio y compartir sentimientos que han estado guardados, quizás nunca expresados o solo compartidos en privado? En este sentido, nos cuestionamos: ¿Cómo poner en palabras aquello que tal vez nunca antes compartimos y describir el estado de confusión experimentado en un tiempo indefinido, sin puntos de referencia claros? Además, nos preguntamos: ¿Qué herramientas narrativas o de comunicación pueden ayudarnos a articular estas experiencias y emociones que a menudo permanecen en silencio? ¿Cómo afecta el proceso de memoria en la reconstrucción de estas experiencias y cómo influyen las emociones actuales en la forma en

² Disponible: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/354608/9789240048492-spa.pdf?sequence=1>, revisado: 29/9/2024

que recordamos y narramos los eventos del puerperio? Estas preguntas han sido fundamentales y constituyen la guía que nos ha orientado a lo largo de este recorrido.

Por consiguiente, consideramos que el silencio al que muchas madres nos vemos sometidas no es simplemente una ausencia de palabras, sino una imposibilidad de expresar lo que realmente sucede en nuestro interior. Esta dificultad se enraíza, en gran parte, en la presión social por encarnar una imagen idealizada de la maternidad: aquella en la que se disfruta de la lactancia sin dolor, se recupera el cuerpo sin esfuerzo, se mantiene un hogar en orden y se retoman las actividades laborales como si nada hubiese cambiado. Esta visión normativa e irreal invisibiliza las complejidades que atraviesan muchas mujeres: el agotamiento físico y mental, la ambivalencia emocional, la culpa, los conflictos de identidad y las exigencias de conciliar múltiples roles.

La maternidad, tal como ha sido construida culturalmente, responde a un modelo que Adrienne Rich (1976) denominó “institución de la maternidad”, una estructura que regula, condiciona y disciplina la experiencia materna, imponiendo una serie de mandatos que limitan la expresión de sus aspectos más contradictorios y desbordantes. Desde esta perspectiva, el silencio no es neutral, sino funcional al sostenimiento de un ideal hegemónico que no admite fallas ni disidencias. Esther Vivas (2020), por su parte, retoma y actualiza estas ideas al señalar cómo el relato dominante sobre la maternidad, sustentado en imágenes de plenitud, entrega absoluta y realización personal, opera como una forma de control simbólico que aísla a las madres y les impide poner en palabras su malestar sin sentir que están fallando.

A partir de estas reflexiones, nuestro proyecto se alinea con las contribuciones de ambas autoras, al visibilizar esa brecha entre la maternidad vivida y la maternidad esperada. En este sentido, el podcast busca habilitar un espacio para que esas voces silenciadas encuentren lugar, se reconozcan entre sí y desafíen colectivamente los discursos idealizados que aún hoy predominan.

Título: “*Renacidas, un podcast sobre las experiencias del puerperio*”

Objetivos

Objetivo General:

- Visibilizar distintos aspectos del puerperio como una experiencia significativa en la vida de las madres, mediante la creación de un podcast narrativo que recupere testimonios en primera persona.

Objetivos específicos:

- Desarrollar y producir tres episodios de podcast centrados en las experiencias subjetivas de cuatro madres convocadas a partir de su participación en el taller de escritura “El levantamiento de las madres”, realizado de manera virtual en 2022.
- Analizar el potencial del formato podcast narrativo como recurso para comunicar temas de interés social vinculados a la maternidad.
- Registrar historias personales sobre el puerperio que den cuenta de su diversidad, sus tensiones y sus desafíos.

Domingo 8/9/2024 - 7:45 h. Las primeras líneas del temido marco teórico empiezan a tomar forma, con la calma de una mañana de domingo. Mi hija duerme, y me sorprende su nuevo hábito de no despertarse tan temprano, un pequeño recordatorio de que ya no es una bebé. Estas horas de quietud son un regalo, un espacio para escribir mientras la casa aún está en silencio.

Marco teórico

En este apartado, exploramos los conceptos y las nociones teóricas que fundamentan el objeto de esta tesina. En primer lugar, abordamos diversas perspectivas que consideran el podcast no solo como un formato innovador, sino como un medio con características técnicas, de lenguaje y distribución que lo diferencian de otras formas de comunicación digital. Analizaremos cómo estas particularidades han transformado la manera en que producimos y consumimos contenido, estableciendo una conexión más íntima y personalizada con la audiencia.

En segundo lugar, examinaremos la entrevista como un modo de conocimiento y herramienta fundamental en la narrativa del podcast. Nos centraremos en cómo este recurso permite explorar historias de manera profunda y cercana, favoreciendo un diálogo genuino que enriquece la experiencia del oyente.

Por último, reflexionaremos sobre los aportes del feminismo como un marco contextual para cuestionar y dar voz a lo silenciado. A partir de esta perspectiva, analizaremos cómo el podcast puede convertirse en un espacio de visibilización, donde las narrativas tradicionales son desafiadas y se abren caminos para nuevas formas de expresión y reflexión sobre temas históricamente marginados. Este enfoque nos permitirá

no solo comprender el podcast en su dimensión técnica y comunicativa, sino también como un medio de transformación social y cultural.

El podcast como medio de comunicación digital

El podcast es un formato digital que ha adquirido gran relevancia en los últimos años debido a su accesibilidad y disponibilidad bajo demanda. El término “podcasting” fue propuesto en 2004 por el periodista británico Ben Hammersley en un artículo publicado en *The Guardian*. Allí señalaba cómo el auge de los reproductores de audio portátiles, como el iPod de Apple, y la expansión de los blogs, permitían a personas sin acceso a medios tradicionales producir y distribuir contenido sonoro propio (Izuzquiza, 2019).

Desde entonces, el podcast ha sido objeto de estudio desde diferentes enfoques. Francisco Izuzquiza (2019), en *El gran cuaderno del podcasting*, señala que no existe una única definición de “podcast”, pero propone comprenderlo como una serie de archivos de audio (o video) publicados en Internet y distribuidos a través de un sistema RSS. Esta definición pone énfasis en su estructura digital, su serialidad y su forma de distribución autónoma, lo que permite que el contenido esté disponible para ser escuchado en cualquier momento y desde cualquier lugar.

Por su parte, Agustín Espada (2018) plantea dos formas de entender el podcast: como formato de distribución y como formato de producción. En el primer caso, se refiere a la posibilidad de difundir programas ya emitidos por radio tradicional en formato digital y bajo demanda. En el segundo, entiende al podcast como una forma de producción con características propias: es desprogramado, atemporal y pensado especialmente para circular en Internet. Se produce de manera más planificada, con contenidos cuidados antes y después de la grabación, lo que permite una mayor calidad sonora y narrativa. Además, suele centrarse en temáticas específicas, lo que facilita la conexión con audiencias con intereses bien definidos.

Estas características lo diferencian de la radio tradicional, ya que no depende de una grilla horaria ni de una lógica de emisión en tiempo real. El oyente tiene el control sobre el momento y el modo de escucha, y los episodios pueden ser descargados para escucharse sin conexión. Esta lógica de consumo flexible también le otorga a los contenidos una vida útil más larga.

A estas perspectivas se suma el aporte de Mitzi N. Pineda Sánchez (2023), quien cuestiona la idea de que el podcast tenga un origen exclusivamente estadounidense o anglosajón. En su artículo publicado en la “*Revista de la Universidad de México*”, la autora

propone revisar las narrativas que ubican el nacimiento del formato en Estados Unidos a comienzos de los años 2000. Como ejemplo, destaca el caso del podcast “*En caso de que el mundo se desintegre*”, producido en español desde 1999, lo que demuestra que ya existían experiencias similares antes de que el término “podcast” fuera acuñado. Este enfoque permite pensar al podcast no como un fenómeno homogéneo, sino como una práctica que se desarrolló de forma paralela en distintos contextos culturales y lingüísticos.

Además, Pineda Sánchez sostiene que el podcast se convirtió en un espacio accesible para voces y relatos que históricamente han quedado por fuera de los grandes medios. Gracias a la disponibilidad de herramientas digitales, muchas personas y colectivos han podido producir contenidos propios, en formatos más íntimos, experimentales o alternativos. Sin embargo, la autora también advierte sobre los riesgos actuales asociados a la concentración del mercado. Plataformas globales como Spotify, Apple o Amazon han adquirido productoras independientes en América Latina y España, lo que ha generado una tendencia hacia la homogeneización de los contenidos, privilegiando ciertos formatos populares (como entrevistas, ficción policial o comedia) en detrimento de propuestas más diversas.

Por esta razón, es importante pensar al podcast no solo como un formato técnico o una herramienta de distribución, sino como un medio atravesado por decisiones políticas, culturales y económicas. Las condiciones de producción, los modelos de negocio, el idioma, el género o el territorio desde donde se produce un podcast influyen en sus formas y contenidos. Reconocer esta complejidad permite comprender mejor las posibilidades y los desafíos del podcast como herramienta de comunicación.

La entrevista: herramienta metodológica y espacio de escucha

En el proceso de producción del podcast, se utilizó la entrevista semiestructurada como técnica principal para la construcción de los testimonios. Esta elección metodológica responde a una concepción de la entrevista no solo como instrumento de recolección de datos, sino como una práctica de encuentro, escucha y sentido compartido.

Desde una perspectiva comunicacional, Susana Frutos plantea que la entrevista debe entenderse como una situación discursiva e interaccional en la que entrevistador y entrevistada co-construyen significados (Frutos, 1997). Esta mirada destaca la dimensión dialógica de la entrevista como un proceso de producción de conocimiento, que se construye a partir del vínculo, la escucha activa y la interpretación compartida.

Siguiendo esta línea, María Luisa Tarrés sostiene que las entrevistas cualitativas, en particular las no estructuradas, se caracterizan por su flexibilidad y profundidad, atributos que permiten captar sentidos difíciles de comunicar mediante preguntas directas. “La secuencia y el tipo de preguntas es más libre, lo que permite que sea el entrevistado quien decida espontáneamente estos puntos, con el fin de crear una atmósfera de confianza, aceptación y comprensión” (Tarrés, 2001: 77). Esta configuración relacional y no directiva sitúa al entrevistador como facilitador del decir del otro, reconociendo el contexto como parte activa en la emergencia de los sentidos.

En sintonía con este planteo, Albert Lladó propone entender la entrevista como una práctica que busca dar a luz la “alétheia”, la verdad sin velos. Escuchar para contar, afirma, es asumir que en toda entrevista hay posibilidad de desborde, de irrupción de lo inesperado, y que eso requiere de una escucha ética y sensible (Lladó, 2022).

Este enfoque metodológico se alinea con los objetivos del proyecto: dar lugar a voces que muchas veces han sido relegadas, en un marco de confianza, cuidado y respeto. Las entrevistas no solo habilitaron la recolección de datos, sino que crearon un espacio de enunciación en el que las mujeres pudieron narrar su experiencia del puerperio con sus propias palabras, ritmos y silencios. En definitiva, la entrevista fue aquí una forma de narrar, de tender puentes, y también de reparar.

Lunes 24/9/2024- 1:20 h. Hoy, los platos sucios de la cena van a esperar en la bacha. Este momento es para mí. A pesar de las muchas lecturas, relecturas y reescrituras que me ha exigido, avanzo a tiempo de madre: lento, sin ritmo, interrumpido, pero avanzo.

Aportes del feminismo

En este apartado, nos centramos en los aportes clave del feminismo para analizar la maternidad. Según Sabrina Yañez, "los aportes más agudos y críticos al estudio de la maternidad han provenido del campo de los feminismos. Sin embargo, no todas las teorizaciones feministas sobre la maternidad han podido dar cuenta de la complejidad e historicidad de los vínculos entre las experiencias de las mujeres, con toda su diversidad, y las formas en que la maternidad es institucionalizada, es decir, cristalizada en discursos y formas de organización social y política" (Yañez, 2017: 61).

En este sentido, los aportes de Adrienne Rich son fundamentales para comprender la maternidad como una institución que responde a mecanismos de control sobre las mujeres y sus cuerpos. (Rich, 1986) En *Nacemos de mujer*, Rich describe cómo la maternidad ha sido moldeada por el patriarcado, generando expectativas inalcanzables sobre lo que significa ser madre. Al respecto, expresa:

"Yo fui atrapada por el estereotipo de la madre cuyo amor es 'incondicional', y por las imágenes visuales y literarias de la maternidad como una identidad unívoca. Si yo sabía que había dentro de mí zonas que nunca concordarían con aquellas imágenes, ¿no eran estas zonas anormales, monstruosas?" (pág. 67).

Con esta reflexión, Rich expone la tensión que muchas mujeres enfrentan al no encajar con las idealizaciones de la maternidad, lo que genera sentimientos de culpa y alienación.

Asimismo, Lorena Seletti Cuesta, en un artículo publicado en la revista *Clepsydra*, señala que "Simone de Beauvoir fue la primera feminista en señalar la maternidad como atadura para las mujeres, al intentar separarla de la idealización que colabora a mantenerla como único destino femenino" (Seletti Cuesta, 2008: 172). Este planteo marca una ruptura con las visiones tradicionales, ya que de Beauvoir desafía la narrativa que presenta la maternidad como la culminación del rol femenino y la sitúa como una imposición que ha limitado históricamente las oportunidades de las mujeres.

Además de estos análisis, el feminismo ha profundizado en cómo la idealización de la maternidad contribuye a silenciar a las mujeres que no pueden o no desean ajustarse a las expectativas sociales. Elisabeth Badinter desmitifica el concepto de "amor materno", argumentando que este ha sido utilizado para reforzar la subordinación de las mujeres, confinándolas al rol de cuidadoras incondicionales. Badinter expresa:

"El amor maternal es sólo un sentimiento humano. Y es, como todo sentimiento, incierto, frágil e imperfecto. Contrariamente a las ideas que hemos recibido, tal vez no esté profundamente inscrito en la naturaleza femenina." (Badinter, 1981: 14).

Al no cumplir con el ideal de la "buena madre", las mujeres se enfrentan al juicio social, lo que las lleva al aislamiento y al silencio, incapaces de compartir sus experiencias reales por miedo a ser consideradas "malas madres".

En esta línea, autoras contemporáneas como Esther Vivas, en “*Mamá desobediente*”, proponen una mirada feminista a la maternidad que aboga por romper con los mandatos sociales y permitir que las mujeres ejerzan su rol de manera libre y consciente. Vivas señala que es fundamental que las mujeres recuperen su voz y compartan sus experiencias sin temor a ser juzgadas, ya que solo así se puede desafiar la narrativa dominante y construir un nuevo modelo de maternidad más justo y equitativo (Vivas, 2020).

También es necesario reconocer que, históricamente, algunos feminismos han percibido la maternidad como una forma de reproducción del orden patriarcal, lo cual ha dejado a muchas madres sin un lugar claro dentro de las luchas feministas. En este sentido, Esther Vivas sostiene que el feminismo está en deuda con las maternidades, y lo reclama con fuerza: “no se trata de idealizar la maternidad, sino de politizarla” (2020). Esta postura busca recuperar la centralidad de la experiencia materna como parte de los debates feministas, no desde la imposición de un deber ser, sino desde el derecho a vivir la maternidad, o a no hacerlo, de manera libre, crítica y autónoma.

Al incluir la maternidad en la agenda feminista, no como un destino biológico ni como una obligación, sino como una experiencia válida, diversa y potencialmente transformadora, se abren nuevas posibilidades para que las mujeres puedan ejercer su rol desde el deseo y la palabra propia. Desde esta perspectiva, nuestro proyecto se propone precisamente contribuir a esa politización de la maternidad, amplificando las voces de las madres que muchas veces han sido excluidas tanto de los discursos públicos como de las luchas colectivas.

Miércoles 28/5/2025- 22.30 h. Mañana me levanto a las 6.15 a poner la pava, vestir a mi hija para la escuela pero ni el sueño que sé que voy a tener me detienen en terminar los antecedentes.

Antecedentes

Uno de los principales referentes que posibilitaron la construcción de este proyecto fue la escucha de podcasts narrativos que conjugan relatos personales con una cuidada producción sonora. En este sentido, “*Las Raras*”, un podcast chileno de no ficción que

trabaja con historias reales, resultó profundamente inspirador. Ellos mismos se definen como “un podcast documental” que amplifica “voces que no se encuentran en los medios de comunicación tradicionales”, a través de relatos sobre personas que rompen las reglas. En particular, el episodio titulado “*La eutanasia de papá*”³ me conmovió por la sensibilidad con la que aborda el tema y por la profundidad que logra en el diálogo entre las voces protagonistas.

Otro antecedente significativo fue el episodio “*Jadiya*”⁴, del podcast español “*De eso no se habla*”, en el que una mujer narra en primera persona su vida en un campo de refugiados saharauis. La potencia de su relato y la construcción del universo sonoro me impactaron profundamente, mostrándome la fuerza narrativa que puede alcanzar una historia cuando es contada desde el cuerpo y la experiencia.

Cabe destacar que conocí ambos proyectos en el taller “*Escribir para el oído*” dictado por Anfibia Podcast y realizado en el año 2023. La propuesta del taller, centrada en pensar la escritura desde la escucha, me permitió comenzar a imaginar el tono y la estructura de este proyecto.

Esa experiencia, centrada en pensar la escritura desde la escucha, me permitió imaginar un formato narrativo capaz de construir cercanía con quien escucha y, al mismo tiempo, de entrelazar múltiples voces en un mismo relato. El tono sensible y la estructura coral no son solo decisiones estéticas, sino también éticas: buscan cuidar lo dicho, amplificar sin invadir y construir un espacio colectivo desde lo singular.

Además de los referentes narrativos mencionados anteriormente, fueron clave algunos proyectos centrados específicamente en la maternidad. El podcast “*Hoy nace*”⁵, producido por Tristana Producciones, propone una mirada sensible sobre los nacimientos por cesárea, a través de testimonios reales hilvanados por una narradora. Por su parte, el podcast de entrevistas “*Comadre*”⁶ aborda distintas experiencias de materner desde una perspectiva reflexiva y diversa. En uno de sus episodios llamado “*Despuerperio y confusión*”⁷ pude escuchar por primera vez el concepto de “despuerperio” y que fue el

³ Episodio “La eutanasia de papá” de “Las Raras”. Disponible: <https://lasraraspodcast.com/episodio/la-eutanasia-de-papa/>, revisado: 28/5/2025

⁴ Episodio “Jadiya” de “De eso no se habla”. Disponible: <https://www.deesonosehabla.com/podcast/episodio-2-jadiya/>, revisado: 28/5/2025

⁵ Podcast “Hoy nace” de “Tristana Producciones” Disponible: <https://tristanaproducciones.com/inicio/hoy-nace/>, revisado: 28/5/2025

⁶ Podcast “Comadre”. Disponible: <https://open.spotify.com/show/0JM7BXKe5lF4TesljbnuIS>, revisado: 28/5/2025

⁷ Episodio “Despuerperio y confusión” del podcast “Comadre”. Disponible: <https://open.spotify.com/episode/5l5qEfaGgP1h8Z4yNmq5jr>, revisado: 28/5/2025

puntapié inicial para abordar el último de los episodios de “*Renacidas*”. Ambos proyectos confirmaron algo que intuía desde mi propia experiencia: que existe una necesidad real, y aún poco explorada, de contar estas vivencias en primera persona, con tiempo, escucha y profundidad.

En relación con otros lenguajes narrativos, también resultaron fundamentales algunas obras de la literatura, el teatro y el cine que abordan la maternidad y el puerperio desde perspectivas diversas. En el plano literario, “*Matate amor*”, de Ariana Harwicz, novela que luego fue adaptada al teatro y al cine, se presenta como una ficción potente y desbordada, que rompe con la imagen idealizada de la madre. También “*Pariremos con placer*”, de Casilda Rodríguez Bustos, un ensayo que recupera el poder corporal y simbólico del parto, fue una lectura clave para repensar las formas de maternar. A su vez, “*Nacemos de mujer*”, de Adrienne Rich (referenciada anteriormente), y los trabajos de Esther Vivas Esteve aportan un marco crítico y feminista desde el cual pensar las narrativas sobre la maternidad.

En cuanto a la filmografía, películas como “*Nightbitch*” (titulada en español “*Canina*”), exploran la ambivalencia del deseo y el agotamiento materno. Por otro lado, documentales como “*Los días son largos, los años son cortos*” proponen una mirada íntima y reflexiva sobre el cotidiano materno. En esta misma línea se inscribe “*Proyecto Puerperio*”, una obra de teatro documental chilena que visibiliza los relatos de madres en pleno tránsito por esta etapa, abordando temas como la soledad, las violencias, el linaje femenino.

Estas propuestas, desde la ficción, el ensayo, el documental y el teatro, conforman un corpus heterogéneo que pone en primer plano la experiencia del puerperio y sus complejidades, confirmando que esta etapa, habitualmente invisibilizada, merece ser contada, compartida y puesta en común.

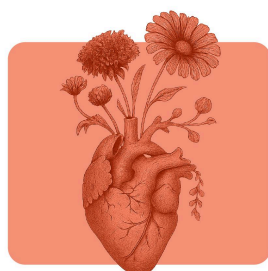
Proceso de producción del podcast

Portada general del podcast:

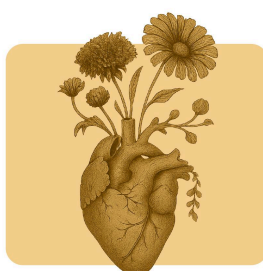


RENACIDAS

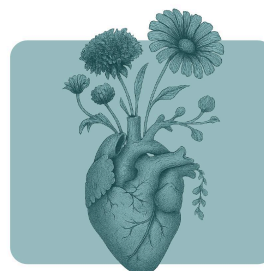
Portadas de cada uno de los episodios:



LO QUE NACE, LO QUE ARDE
RENACIDAS



EL HILO INVISIBLE
RENACIDAS



DESPUÉS DEL ADENTRO
RENACIDAS

Diseño gráfico: Lucas Suárez⁸

La producción del podcast “*Renacidas*”, se organizó en tres episodios temáticos. Esta decisión respondió tanto a criterios conceptuales como operativos. Por un lado, buscaba explorar diferentes dimensiones de la maternidad sin perder profundidad; por otro, el formato resultaba viable en términos de producción dentro del marco temporal de la tesina. Algunos ejes, como la sexualidad, la pareja o la conciliación entre el trabajo remunerado y las tareas de crianza quedaron fuera, aunque su abordaje podría retomarse en una eventual continuidad del proyecto.

Episodio 1: *Lo que nace, lo que arde.*

Este capítulo abre la serie con una reflexión profunda sobre el puerperio, esa etapa de transformación que muchas veces viene acompañada de silencios, dolores invisibilizados y expectativas sociales difíciles de cumplir. Aquí se pone en diálogo la experiencia íntima con las construcciones culturales que moldean la maternidad.

Episodio 2: *El hilo invisible.*

Este episodio se adentra en la dimensión emocional del puerperio, haciendo visible cómo impacta, de manera directa o sutil, en la salud mental de las madres. Los relatos dan cuenta de la ambivalencia, la soledad y la dificultad para nombrar lo que se siente. También se visibiliza el papel crucial de las redes de apoyo, o su ausencia, como sostén afectivo en una etapa profundamente vulnerable.

Episodio 3: *Después del adentro.*

⁸ Lucas Suárez en Instagram: @lucascaskul

Este episodio indaga en el final del puerperio y en los cambios que deja esa experiencia. A partir del concepto de “despuerperio”, las voces reunidas reflexionan sobre la identidad, el cuerpo, los vínculos y el deseo. La maternidad se presenta como un antes y un después, donde ya no se trata solo del cuidado del otro, sino también del reencuentro con una misma y con otras en las que podemos vernos reflejadas. También emerge una pregunta clave: ¿por qué las madres seguimos tan silenciadas, incluso cuando ya pasó lo más intenso?

El origen del proyecto

Este proyecto nace de una experiencia personal: mi propio tránsito por el puerperio. Una etapa vivida con intensidad, marcada por el aislamiento, la transformación identitaria y la urgencia de encontrar otras voces que resonaran con la mía. Esa búsqueda de relatos honestos y diversos sobre la maternidad derivó en la necesidad de crear un espacio sonoro que habilitara la palabra y la escucha como formas de comprensión, acompañamiento y politización de la experiencia materna.

Las mujeres que entrevisté no fueron seleccionadas al azar. Nos habíamos encontrado previamente en un taller virtual, llamado *El levantamiento de las madres*, un espacio de escritura y reflexión política sobre la maternidad al que ya hice referencia en la introducción de este trabajo.

Ese taller fue fundamental en la gestación del proyecto: no sólo por los vínculos que se generaron, sino por la potencia de lo compartido. Allí se nos propuso mirar nuestras maternidades como territorios de sentido, como experiencias atravesadas por el deseo, la economía, la violencia y el amor. Lo que empezó a circular allí, necesitaba continuar. El podcast fue una forma de sostener y amplificar esa red.

Preproducción

El formato “podcast” como elección política y sensorial

La elección del podcast como formato no fue casual. *Renacidas* adopta una estructura narrativa que se nutre de esas entrevistas y encuentra en la oralidad un medio adecuado para abordar temáticas sensibles como el puerperio. El podcast, como soporte íntimo y reflexivo, propicia una escucha profunda y permite establecer un vínculo afectivo entre quien narra y quien escucha. Además, la narración en primera persona no solo opera como un recurso expresivo, sino también como un posicionamiento político: hablar desde la experiencia propia es validar el conocimiento que pasa por nuestro cuerpo, reconocerlo como legítimo y necesario.

Además, el formato sonoro se adapta a los ritmos fragmentados de la vida cotidiana durante el puerperio. A diferencia de otros lenguajes como el audiovisual o el escrito, el podcast puede escucharse mientras se realizan otras tareas, lo que permite que el contenido acompañe sin exigir atención exclusiva. Escuchar puede convertirse así en una forma de compañía, de encuentro, de conexión con otras voces que nombran lo que muchas veces se vive en silencio.

La entrevista como punto de partida

La convocatoria y confirmación de las entrevistadas: Antonela Rubio Bonnet, Camila Costa, Esther Kiras y Yael Varela López, fue un momento decisivo para comenzar a delinear el proyecto. No se trataba de cualquier grupo de mujeres: eran ellas, con sus voces y trayectorias particulares, quienes podían dar forma a lo que tenía en mente. Recuerdo especialmente una conversación con Camila, en la que me dijo que nadie le había preguntado antes en qué contexto había escrito sus poemas, ni qué distancia sentía entre lo escrito y lo vivido al releerlos con el paso del tiempo. Ese tipo de intercambios fue importante para reafirmar que el enfoque elegido tenía sentido: no solo se trataba de contar experiencias, sino de abrir preguntas que muchas veces no se hacen. En ese gesto, la escritura, como la palabra dicha, se reveló también como una forma de elaborar, conservar y compartir memoria.

Una vez que conté con el compromiso de todas, empecé a coordinar fechas posibles según la disponibilidad de cada una. Esta etapa demandó bastante organización, ya que muchas tienen hijos pequeños y necesitaban asegurarse al menos una hora sin interrupciones.

Las entrevistas se realizaron de forma individual entre septiembre y noviembre de 2024, a través de plataformas de videollamada, principalmente Zoom, debido a la distancia geográfica entre las participantes. Este formato, además de ser técnicamente accesible, permitió generar un entorno cómodo e íntimo para el intercambio.

Producción

Coordinación y realización de las entrevistas

El proceso comenzó con la realización de las entrevistas a cada participante. Estas entrevistas fueron semiestructuradas, guiadas por una serie de preguntas que, sin ser rígidas, orientaron la conversación hacia ciertos núcleos temáticos. Las voces no se presentan como testimonios aislados, sino que dialogan entre sí y con la narradora, que

guía el recorrido desde la primera persona del singular. Esta decisión estructural transformó los relatos personales en una narrativa colectiva, en la que cada historia habilita resonancias más amplias.

Transcripción y selección del material

A medida que iba finalizando cada entrevista, utilicé una herramienta gratuita llamada *TurboScribe*⁹ para obtener una primera versión escrita de lo conversado. Luego volvía a escuchar la entrevista completa, no solo para corregir errores de transcripción y ajustar la puntuación, sino también para identificar matices de la voz, silencios y entonaciones que no siempre quedan plasmados en el texto.

Para organizar el material y visualizar un agrupamiento temático, establecí un código de colores que me ayudó a clasificar los fragmentos según su posible pertenencia a cada episodio y su función dentro del relato. Así, fui construyendo un mapa visual que me permitía avanzar en el armado de cada episodio:

- **Gris:** preguntas o intervenciones de la narradora
- **Naranja:** fragmentos destinados al episodio 1
- **Verde:** fragmentos destinados al episodio 2
- **Violeta:** fragmentos destinados al episodio 3

⁹ TurboScribe es una herramienta gratuita de transcripción automática. Disponible en: <https://www.turboscribe.ai>

Yael Varela López - Entrevista 19/10/24

Bueno, vos habló lo más alto posible de tu tono de voz, así se escucha bien. De las preguntas que te pasé la primera era ¿qué recordás de tu primer puerperio? ¿Cómo lo viviste esos primeros años, ese primer tiempo? No importa tanto el tiempo, el tiempo transcurrido del que después vamos a hablar, sino ¿cuáles son las primeras sensaciones que te vienen a la memoria hoy, de ese periodo que se inició luego del parto de tu primera hija?

Sí, mi primer puerperio, primer hija, que hoy ya está casi llegando a los siete años. Bueno, lo que recuerdo es que me aboqué, muy digamos en coherencia con lo que es mi personalidad, me aboqué a buscar muchísima información, o sea, estudiosa a pleno. De alguna manera tenía el chip instalado de que lo tenía que hacer diferente, o sea que la crianza, yo no podía repetir ciertas situaciones que para mí habían sido de mucha violencia, que tienen que ver con la época, el contexto en el que nosotras somos criadas, y yo sabía, digamos, que eso no lo quería, pero no tenía idea, o no tenía un modelo de qué es lo que tenía que hacer. Así que siento que por un lado eso, muchísima búsqueda de información, que estuvo bueno, o sea, con el segundo puerperio nada que ver, segunda hija no leí más nada, ya sabía todo lo que por lo menos me había interesado investigar, ya lo había investigado, y ya como que había tomado mis propias decisiones de qué caminito yo quería seguir, fue como más de taquito, pero a lo que voy es a, **entré en un camino que recién después, el segundo puerperio, lo pude como desatar y darme cuenta también con este taller que hicimos de madres, poder observarme que en realidad estaba como cargadísima pero mal de mandatos, como ser la madre perfecta, o sea, todo lo tenía que hacer bien, sobre alimentación, sobre movimiento libre, sobre juego, sobre esto, sobre no intervenir acá, sobre el calzado que sea así o asá, era un montón de cosas, cierta información que llegaba tarde, como si ya la cagué, ya la senté y no la tenía que sentar, le di la mano y no había que hacerlo, ahora cómo hago y un camino que finalmente me di cuenta que mucho juicio de una misma, porque en esta búsqueda del perfeccionismo después te encontrás como que el mundo no es adecuado para tu estilo de crianza**, porque nadie está a ese nivel de esa alimentación, este tipo, de que no le digan esto, de que no intervengan acá, de que no hagan asa, es como ¿con quién la dejo? ¿Con quién la dejo para que me la cuide un ratito y yo estar tranquila de cómo se están haciendo las cosas? Entonces por un lado tengo ese recuerdo, como que me cargué mal de información y que entraron así como mandatos, mandatos, mandatos de la maternidad perfecta, y respetuosa, y consciente, y no sé qué, y por otro lado me llevó también, primer puerperio, ya segundo puerperio, yo ya lo viví de otra manera, el primer puerperio yo todavía era como que tenía como la ilusión, no sé si la ilusión, porque hay mujeres que siguen con su vida, y siguen trabajando, y siguen siendo profesionales, o teniendo una vida pública, laboral, más allá de la maternidad, **yo por un lado quise entregarme de lleno a la maternidad, pero era como que me llevó mucho tiempo entender que había ciertas renunciadas, o sea como que ya no iba a querer hablar con otro**

Fragmento de la transcripción de la entrevista realizada a Yael Varela López (octubre de 2024).

Bueno, y cómo me estoy sintiendo ahora, que tiene que ver muchas veces con ir construyendo una nueva identidad, con ver qué cosas antes me constituían como ser y ahora no, con qué me identifico, con qué no. Un poco eso, preguntarte cómo lo viviste.

Está buenísimo. Primero quiero poner el foco en la palabra, en el despuerperio y en la invención de las palabras, cómo aparecen nuevas palabras que nos van habilitando a generar nuevos entendimientos, o viejos entendimientos, pero que cobran un lugar y un sentido, ¿no? Digo, en la medida en que podamos nombrar que esto, el concepto de despuerperio, que por ahí después lo tenemos que ir llenando de sentido y lo vamos resignificando, pero, entonces, eso significa que en algún momento el puerperio termina, es como un juego de palabras con el destete, hay momentos donde vamos la teta, después dejamos de dar la teta, y acá nuestro activismo, también. O sea, el estar activas en el lenguaje, en poder nombrar, de otras maneras que nos amplíen y que nos habiliten, a ver, no quiero decir habiliten, que, bueno, pero que nos permitan dar lugar a estos sentimientos, a estos espacios, a estos momentos, estados, a estos eventos de nuestra sexualidad, como muchos dicen las guardianas del origen, como lo es la maternidad, ¿no? El parto, el posparto, el puerperio, la lactancia, como eventos de nuestra sexualidad.

Entonces, sí, el concepto del despuerperio, cuando lo escuché, también me sorprendí, me pareció muy atinado, porque también yo ahí, cuando lo escuché, estaba como sintiendo ese proceso, pero al ponerle un nombre cobró más fuerza, como, ah, claro, sí, esto puede pasar. Quizás es esto, es una transición, no es que mañana me levanto y ya no estoy puérpera, ¿no? Es una transición, es una conquista, es un descubrimiento, también es un vínculo con esta diada, con este bebé, o con el entorno, con una misma, y eso también es muy singular en algún punto en cada mujer, de qué manera se va dando, y en qué momento, ¿no? Porque vos también me lo preguntás a mí, y yo lo personalizo y te lo cuento desde mi experiencia, pero digamos, esto no es la ley, no nos rige en todas, alguna puede sentir el despuerperio a los dos años del hijo, a los tres, a los cuatro, a los treinta, no sé, ¿no? También es una investigación en sí misma que hablemos de esto, y que lo problematicemos, y que lo teorizamos, si se quiere, para después cuestionarlo igual, y yo sentí que fue un poco ligado el despuerperio, estuvo vinculado a la conquista del lenguaje de mi hijo, el poder nombrar y hacer enunciados orales un poco más claros, cierta autonomía también de su cuerpo y mi cuerpo, que eso se vea también más diferenciado, él pasa más tiempo jugando, o explorando con su cuerpo cosas, y no tanto encima mío, aparecen otras personas, o sea, mi hijo puede identificar que existen otras personas y que no soy yo sola, yo también voy a identificar eso, esto es como muy así, puedo identificar que no soy yo sola, es su mundo, es su familia, son sus padres, es el jardín, es sus espacios, entonces, bueno, ¿cuál es mi mundo? ¿Dónde yo pongo el cuerpo? Si tanto tiempo puse el cuerpo con este bebé, y este niño, ¿dónde empiezo a poner el cuerpo yo? Como que son varios movimientos en muchas dimensiones. La lactancia también, no creo que igual sea, porque a mi hijo le di la teta hasta los 4 años, y eso marcó también un antes y un después, pero igual siento que podría haberle dado la teta hasta los 2 años y yo me hubiese sentido puérpera igual, o por ahí no doy la teta, porque la lactancia para mí no es que marca en ese sentido, pero sí por ahí esto de sentir que ya no estamos tan fusionados, o que podamos sentirnos y podemos sentir distintas cosas ahí cuando nos empezamos a identificar cada uno por su cuenta de nuevo, él por primera vez y yo de nuevo, porque en algún momento lo hice, o por segunda vez, ahí creo que sucede el despuerperio, después pienso que el puerperio, todo lo que trae el puerperio, que es también lo que hablábamos antes, puede

Fragmento de la transcripción de la entrevista realizada a Camila Costa (octubre de 2024)

Escritura de guiones

Con el material seleccionado, comencé a escribir los guiones de los episodios. La estructura se basó en el entretendido de las voces de las entrevistadas con la de la narradora. Las entrevistas fueron fragmentadas y organizadas para construir un relato coral.

Esta fue, sin duda, la etapa más exigente del proceso. La escritura de los guiones implicó no sólo una tarea técnica de edición, selección y ordenamiento, sino también un trabajo sensible de escucha y reescritura constante. Fue necesario encontrar un equilibrio entre el respeto por las voces originales y la necesidad de construir una narración coherente y atrapante. En ese camino, quedó mucho contenido valioso afuera: conversaciones y fragmentos que, por extensión o por estructura, no fue posible incluir, pero que igualmente formaron parte de la escucha y de las decisiones narrativas.

Selección de la música

La selección de la música fue una instancia clave dentro del proceso de producción. La canción elegida, "Ae", de la compositora Marina Fages, quien gentilmente autorizó su uso para este proyecto, fue seleccionada con el objetivo de acompañar sin invadir y sostener sin opacar la voz. La búsqueda se realizó inicialmente en YouTube, guiada por un criterio preciso: debía tratarse de música instrumental compuesta por una mujer argentina, con la capacidad de generar atmósfera sin convertirse en protagonista.

En este tipo de narraciones, el paisaje sonoro no es un detalle menor: forma parte del lenguaje del podcast, abre el tono emocional y marca los momentos de transición. Dividí la canción en distintos fragmentos según los cambios melódicos y lo que evocaba cada pasaje. Ese material lo compartí luego con el editor para que le sirviera de guía a la hora de trabajar el montaje final.

Música: Marina Fages “Ae”

<https://open.spotify.com/intl-es/track/58BJaK72Rt6yy9HlwZJcbX>

PARTE 1: 0:00 a 0:27 → 27 segundos (primera parte de tensión)

PARTE 2: 0:28 a 0:46 → 18 segundos (cambio más esperanzador)

PARTE 3: 0:47 a 1:25 → 38 segundos (vuelve la tensión, cierra con rasguido)

PARTE 4: 1:29 a 1:50 → 21 segundos (más aguda, esperanza, alegría)

PARTE 5: 1:51 a 2:11 → 20 segundos (rasguidos, suspenso)

PARTE 6: 2:14 a 2:44 → 30 segundos (más aguda, más alegre)

Nico, te dejo esta otra versión en colaboración con Lucy Patané, por si te parece que algún fragmento es más interesante que la versión original:

<https://open.spotify.com/intl-es/track/0vd0UP96qcNyDqYwHG7YGN>

Guía musical enviada al editor para el montaje de los episodios.

Grabación de la voz de la narradora.

La voz de la narradora, realizada por mí y grabada posteriormente a las entrevistas, acompaña el tono íntimo y reflexivo, sin sobreponerse a las experiencias compartidas. La grabación fue realizada de forma casera, con celular y sin otro equipamiento profesional. Elegí un cuarto cerrado, tranquilo y sin ruidos, coloqué el teléfono cerca de mi voz, frente a un placard cerrado, lo que me permitió lograr un ambiente controlado y simular el sonido de un estudio. Esta elección no sólo respondió a limitaciones técnicas, sino que también acompañó el estilo íntimo y artesanal propio del proyecto.

El público como comunidad posible

Pensé este podcast, en primer lugar, para las madres. Para aquellas que, como yo, alguna vez se sintieron desbordadas, solas o incomprendidas. Pero también lo imaginé como un material útil para quienes trabajan en el campo de la comunicación, el feminismo o la salud mental, y buscan herramientas para pensar las maternidades desde un enfoque sensible. Más que una audiencia, lo que espero generar es una comunidad de escucha, un espacio donde esas palabras, que muchas veces no encuentran lugar, puedan al fin ser oídas, reconocidas, alojadas.

La estructura narrativa del podcast, que entrelaza voces individuales en una composición coral, busca precisamente eso: habilitar resonancias más amplias a partir de experiencias singulares. Lo que comenzó en el taller *El levantamiento de las madres* como un ejercicio de escritura colectiva, necesitaba continuar y expandirse. El podcast fue, en ese sentido, una forma de sostener ese hilo: de transformar la intimidad compartida en red, en memoria común, en gesto político.

Post - producción

Una vez realizadas y grabadas las entrevistas y con los guiones ya definidos, se procedió a la grabación de la voz de la narradora. Recién entonces se dio inicio a la etapa de post-producción, centrada en el montaje, la edición y el diseño sonoro de los episodios. Esta fase fue fundamental para consolidar la propuesta emocional que ofrece el podcast, cuidando especialmente el equilibrio entre las voces, los silencios y la música.

El trabajo de edición se realizó en colaboración con un editor de sonido Nicolás Zanni¹⁰, a quien le compartí los guiones detallados de cada episodio, junto con los fragmentos musicales seleccionados y marcados por tiempo. Esta guía permitía transmitir con claridad la intención narrativa de cada tramo y los momentos emocionales que buscábamos reforzar mediante la ambientación sonora. Tras un primer montaje, el editor me enviaba la mezcla y, a partir de esa escucha, realizamos ajustes y nuevas versiones hasta lograr el resultado final.

¹⁰ Nicolás Zanni: saverionerio@gmail.com

NARRADORA: Escuchar a Esther es reconocer una sensación compartida: el desencuentro entre lo que imaginamos y lo que vivimos.

FADE IN [PARTE 4 - Ae de Marina Fages en Spotify (1:29)]

Esther: [05:42] *"Fueron muchas cosas que en mi primer puerperio me pegaron bastante fuerte y que me hicieron repensarme mucho, quién era y cuál era mi nuevo papel y cómo me quería ver yo también en ese nuevo papel, porque muchas veces tenemos una imagen idealizada o nos dibujamos una imagen de qué tipo de madre vamos a ser o cómo vamos a ser y luego la realidad es otra, o nuestra forma de responder ante esas realidades que ahora nos viene es diferente".* [06:08]

(menos silencio)

NARRADORA: El punto de partida es casi siempre el mismo: una imagen que se rompe. La maternidad que nos contaron no se parece en nada a la que vivimos. Y ese desencuentro nos deja solas, incómodas, culpables o indignadas.

Camila: [15:11] *"Yo estaba tan indignada, yo siento que estaba en un estado de indignación de esto, no yo esto no lo vi venir... No me lo imaginaba así, claramente romaticé una banda"* [15:25]

(más silencio)

NARRADORA: Camila es escritora. "Madre, poeta, doula", dice su biografía en Instagram. La conocí virtualmente en el taller, al igual que a Esther. Camila tiene un hijo de seis años y vive en Buenos Aires. En 2022, publicó un libro de poemas titulado "La madre que me parí" **(entre oración y oración, un poquito más de pausa)**

NARRADORA: Cami me cuenta que hace un tiempo decidió solo leer poemas sobre maternidad en los eventos a los que va.

Camila: [13:46 - archivo Cami_2] *Suelo traer preguntas cuando leo poesía, y entonces en estos últimos eventos hay dos que traje, una es basada en este lema que decimos que apoyo, pero con el que también entro en discusión, que es "la maternidad será deseada o no será", y sí, coincido, pero también entonces a partir de ahí, me pregunto, bueno ¿y qué*

Fragmento de uno de los guiones enviado al editor con marcas temporales para el montaje.

Durante esta etapa, se ajustaron volúmenes, se limpiaron ruidos de fondo, se corrigieron imperfecciones técnicas propias de las grabaciones caseras y se afinaron los cortes para garantizar una escucha fluida. Asimismo, se trabajó en la integración de la música elegida, la canción instrumental "Ae" de Marina Fages, como hilo conductor entre escenas y momentos clave.

Domingo 8 de junio de 2025 – 23:30 h. Escribo con emoción, sin prestar atención al reloj. Son los últimos pasos de este proyecto, y se siente como el cierre de un ciclo. Pienso en lo que viene: la posibilidad de volver a tener un domingo sin culpa, sin tener que sentarme frente a la compu, y simplemente jugar con mi hija.

Consideraciones finales

Este trabajo tuvo como objetivo principal visibilizar distintos aspectos del puerperio mediante la creación de un podcast narrativo que recuperara testimonios en primera persona. Consideramos que “*Renacidas*” logra exponer diversas dimensiones de esta etapa a través de relatos íntimos y genuinos, disponibles en una plataforma de distribución pública como Spotify. Esta elección favorece su disponibilidad en contextos cotidianos y accesibles, incluso para una madre en plena actividad diaria.

Desde esta perspectiva, el podcast se presenta como una propuesta feminista, porque cuestiona los mandatos y la romantización de la maternidad; y sensible, porque pone el foco en los sentimientos de quienes participaron. El podcast constituye un aporte en términos comunicacionales al poner en palabras testimonios poco abordados en otros medios.

La realización de “*Renacidas*” nos permitió comprobar que los relatos íntimos y en primera persona son una herramienta poderosa para comunicar la complejidad de los primeros años de la maternidad. Escuchar a otras mujeres, desde sus propias voces, reveló no sólo las transformaciones físicas y emocionales, sino también los cambios profundos en la identidad, los vínculos y el modo de habitar el mundo. En este sentido, el podcast demostró ser un medio accesible e íntimo para construir memoria y reflexión colectiva.

El proceso creativo fue sumamente enriquecedor y nos dejó múltiples aprendizajes. Comprobamos que es posible producir una serie con recursos limitados, siempre que se prioricen los relatos y se escuche con sensibilidad. Los formatos narrativos sonoros permiten abordar temáticas complejas sin necesidad de recurrir exclusivamente a entrevistas uno a uno, combinando la investigación con la experiencia personal.

La elección de las entrevistadas, el diseño para el oído, la escritura de los guiones y el montaje final exigieron una escucha atenta y respetuosa. Este trabajo me enfrentó a preguntas que aún no tienen una única respuesta: ¿cómo acompañar sin invadir? ¿Cómo hablar de lo personal sin que se reduzca a lo individual, sino que permita visibilizar lo

estructural? La maternidad me atravesó tanto como experiencia vital como objeto de estudio, y este Trabajo Integrador Final fue también una forma de procesar esas vivencias y cerrar una etapa de búsqueda y reflexión en torno a mi propio puerperio.

El recorte temático y la selección de voces responden a una intención de profundidad y cercanía más que de representatividad. Las historias incluidas no pretenden ser universales, sino abrir una conversación. Como limitación, reconozco que el trabajo podría haberse enriquecido con miradas más diversas en términos de clase, territorio o identidad.

Aunque esta serie está pensada como una producción cerrada de tres episodios, el formato del podcast mantiene abierta la posibilidad de continuar. La estructura propuesta tiene un sentido de cierre, pero también deja espacio para que nuevas voces, temas y experiencias puedan sumarse en el futuro.

“Renacidas” abre la puerta a seguir pensando el podcast como una herramienta crítica, pedagógica y política. Sería valioso explorar, por ejemplo, las realidades de la etapa de puerperio en contextos rurales, en maternidades de personas con discapacidad, en maternidades no hegemónicas o en vivencias trans y disidentes. También queda abierta la posibilidad de articular esta producción con espacios de formación, acompañamiento o activismo. La escucha, como práctica transformadora, todavía tiene mucho por decir.

Bibliografía

- **Badinter, E.** (1981). ¿Existe el instinto maternal? Historia del instinto maternal. Siglos XVII al XX. Barcelona: Edit. Paidós. Disponible en: <https://drive.google.com/file/d/1ulRi5ffTrriZQu0Mo1gYEpXzxl1sUvN-/view> (revisado el 24/9/2024)
- **Espada, A.** (2018). Podcast: El mundo de la radio on demand. Recuperado de <https://agustinespada.wordpress.com/2018/03/17/podcast-el-mundo-de-la-radio-on-demand/> (revisado el 28/10/2024)
- **Frutos, S.** (1997). La entrevista en la investigación social: interacción comunicativa. Anuario del Departamento de Ciencias de la Comunicación de la UNR, Vol. 2, Rosario. Disponible en: <https://rehip.unr.edu.ar/server/api/core/bitstreams/e7019282-451f-4744-ab6f-d315f9536da2/content> (revisado el 28/5/2025)

- **Izuzquiza, F.** (2019). El gran cuaderno del podcasting: Técnicas, recursos y herramientas para hacer tu podcast. Madrid: Edit. Kailas.
- **Lladó, Albert** en “El arte de la pregunta: la entrevista como dialéctica, narración y dramaturgia” realizada por Isaac Vargas, I. Disponible en: <https://festivalgabo.com/2024/2024/07/relatoria-del-taller-el-arte-de-la-pregunta-la-en-trevista-como-dialectica-narracion-y-dramaturgia-con-albert-llado/> (revisado el 1/6/2025)
- **Organización Mundial de la Salud.** (2022). Recomendaciones de la OMS para los cuidados durante el parto, para una experiencia de parto positiva. Disponible en: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/272435/WHO-RHR-18.12-spa.pdf?sequence=1> (revisado el 29/9/2024)
- **Pineda Sánchez, M.** (2023). Habilitar el imaginario sonoro: el podcast en español. Revista de la Universidad de México. Disponible en: <https://www.revistadelauniversidad.mx/articles/a489c906-f426-440f-bb6a-50b8c3f68775/habilitar-el-imaginario-sonoro-el-podcast-en-espanol> (revisado el 2/6/2025)
- **Rich, A.** (1976). Nacemos de mujer. Madrid: Edit. Traficantes de Sueños. Disponible en: https://traficantes.net/sites/default/files/pdfs/map54_Rich_web_2.pdf (revisado el 8/10/2024)
- **Rodríguez Matos, E.** (2022). Psicología del posparto. Madrid: Edit. Síntesis.
- **Saletti Cuesta, L.** (2008). Propuestas teóricas feministas en relación al concepto de maternidad. Clepsydra. Revista Internacional de Estudios de Género y Teoría Feminista, N° 7 (enero), p. 172. Disponible en: <https://www.ull.es/revistas/index.php/clepsydra/article/view/2442> (revisado el 1/6/2025)
- **Tarrés, M.** (2001). Observar, escuchar y comprender. Sobre la tradición cualitativa en la investigación social. México: FLACSO - El Colegio de México. Disponible en: <https://repositorio.colmex.mx/concern/books/jw827f808?locale=es&page=5> (revisado el 28/5/2025)
- **Vivas, E.** (2020). Mamá desobediente. Una mirada feminista de la maternidad. Buenos Aires: Edit. Ediciones Godot.
- **Yáñez, S.** (2017). Una genealogía feminista para abordar la maternidad como institución y como experiencia. El legado de Adrienne Rich. La Manzana de la Discordia, Vol. 12, N° 1, pp. 61-76. Disponible en: https://ri.conicet.gov.ar/bitstream/handle/11336/41294/CONICET_Digital_Nro.9f9afd40-f320-4061-8cbb-5a53f17b5ead_A.pdf?sequence=2&isAllowed=y (revisado el 24/9/2024)

Sábado 7/9 - 20:15 hs. Mientras mi hija y mi compañero miran "Monsters University" en Disney+, yo aprovecho el momento para trabajar en las preguntas del cuestionario previo que ayudarán a definir, junto con las entrevistadas, los temas más relevantes para los episodios.

Anexo 1: Preguntas que guiaron las entrevistas

Episodio 1: Lo que nace, lo que arde

Este primer episodio se centró en abrir el diálogo sobre las vivencias iniciales del puerperio, esas que muchas veces quedan silenciadas.

- ¿Qué recordás de tu primer puerperio?
- ¿Qué sentimientos aparecieron en ese momento?
- ¿Hubo temas que necesitaste hablar y no te animaste?
- ¿Cuál fue el desafío más grande que enfrentaste durante este período?

Episodio 2: El hilo invisible

Este episodio exploró el impacto del entorno, la presencia o ausencia de redes de apoyo, y cómo estas influyen en la experiencia emocional y mental del puerperio.

- ¿Cómo afectó el puerperio tu salud mental y emocional? ¿Qué recursos o estrategias encontraste útiles para transitarlo?
- ¿Hubo personas, grupos de personas en las que te apoyaste? ¿Qué rol cumplieron esas redes de apoyo?
- ¿Te sentiste acompañada en tus emociones?
- ¿Escribías sobre lo que te pasaba o lo conversaste con alguien? ¿Qué formas encontraste para expresar lo que estabas viviendo?

Episodio 3: Después del adentro

Este episodio abordó los procesos de transformación que viven las mujeres después del puerperio. Las preguntas buscaban comprender cómo se configura la identidad materna y personal en ese tránsito.

- ¿Hubo algún momento en que sentiste que ya no estabas en el puerperio?
- ¿Qué significa para vos "el despuerperio"? ¿Existe un "después"? ¿A dónde se vuelve? ¿O se llega a un nuevo lugar?

- ¿Sobre qué temas o experiencias creés que es importante que las madres sigamos hablando?

Anexo 2: Guiones

Aclaración: Los guiones corresponden a las versiones finales originales. Las marcas, aclaraciones y resaltados que contienen fueron incorporados durante el proceso de intercambio y ajustes con el editor de sonido.

Episodio 1 Lo que nace, lo que arde

FADE IN [PARTE 1 - Ae de Marina Fages en Spotify]

NARRADORA: El puerperio llega con el amor más grande

Antonela: [20:23] “¿Y qué, no estás feliz? ¿Y qué, se la pasa llorando? Y sí me la paso llorando” [20:28]

Esther: [03:20] “Lo recuerdo difícil, con una contradicción constante” **(falta ésta frase)** [03:26]

Camila: [05:18] “Como que todo me parecía un deporte extremo, entendés, como salir al mundo con un bebé” [05:25]

Yael: [7:25] Y estoy sentada acá y estoy viendo la tela de araña y no puedo limpiarla, y no puedo, era desesperante. [7:59]

NARRADORA: pero, ¿por qué muchas lo recordamos con angustia?

Esther: [03:26] “Yo recuerdo estar pues en ese momento de felicidad suma, de estar entregada a mi bebé... y a la vez de no comprenderme, de sentir una tristeza que no sabía de dónde venía, una soledad que tampoco entendía muy bien” [03:44]

NARRADORA: Dicen que en 40 días el cuerpo se recupera que pronto volvemos a ser las de antes, pero, ¿qué pasa cuando la experiencia no se parece en nada a ese relato?

Camila Costa: [06:08] *“Me acuerdo la primera vez que salí a comprar que yo no podía entender cómo yo estaba caminando en el mundo y la gente no sabía que yo era mamá y que yo era puérpera... Nadie sabe que dejé a un recién nacido en mi casa, nadie sabe que me están explotando las tetas, como que todo esto está como abajo de toda esta campera”*

FADE OUT [PARTE 1 - Ae de Marina Fages] Finalizar en el corte 0:27.

FADE IN [PARTE 2 - Ae de Marina Fages en Spotify (1:30)]

NARRADORA: Soy Martina Pacheco. Cuando me convertí en madre, el puerperio me atravesó de formas inesperadas. Fue recién cuando empecé a mirar la maternidad desde una perspectiva feminista que entendí por qué ese caos dolía tanto. Porque nadie te prepara para lo que viene después del parto.

En un taller de escritura encontré otras mujeres con historias parecidas a la mía. De esos encuentros nació la idea de este podcast, creado en el marco de mi proyecto de tesina para la Licenciatura en Comunicación Social.

Lo que vas a escuchar no sigue una línea recta. No hay introducción, desarrollo y cierre.

Son fragmentos, voces que se cruzan, se responden, se acompañan. Porque así se vive —y se recuerda— el puerperio: caótico, sin guión, con emociones que se mezclan y se superponen.

(menos silencio)

Lo que sigue es un intento de poner en palabras aquello que solemos guardar solo para nosotras.

Esto es *Renacidas*, un podcast sobre las experiencias del puerperio.

Episodio 1: “Lo que nace, lo que arde”. (nuevo audio de ésta parte)

FADE OUT [PARTE 2 - Ae de Marina Fages en Spotify]

Esther: [04:30] *“Sentirme muy sola, sentirme a veces incluso como decepcionada conmigo misma, incapaz, con muchas dudas...”*

Transición: bajar el volumen del relato de Esther, que quede sonando bien bajito e introducir a la narradora.

NARRADORA: Esther es fotógrafa y comunicadora audiovisual, vive en España y escribe sobre maternidad en su cuenta de Instagram @esther.kiras. Es madre de cuatro hijos pequeños, pero en esta conversación nos enfocamos en su primer puerperio. Porque, para muchas, el primero suele ser el más intenso.

Esther: [04:52] *“yo si me preguntan voy a decir la verdad, porque yo siempre que veo a las mamás, todas están súper felices, todo va maravilloso. Y digo, y yo por eso decía, o yo estoy haciendo algo mal o yo es algo que no entiendo, que no se hable, me generó mucho esa necesidad de hablar de lo que me estaba pasando.”* [05:10]

NARRADORA: Escuchar a Esther es reconocer una sensación compartida: el desencuentro entre lo que imaginamos y lo que vivimos.

FADE IN [PARTE 4 - Ae de Marina Fages en Spotify (1:29)]

Esther: [05:42] *“Fueron muchas cosas que en mi primer puerperio me pegaron bastante fuerte y que me hicieron repensarme mucho, quién era y cuál era mi nuevo papel y cómo me quería ver yo también en ese nuevo papel, porque muchas veces tenemos una imagen idealizada o nos dibujamos una imagen de qué tipo de madre vamos a ser o cómo vamos a ser y luego la realidad es otra, o nuestra forma de responder ante esas realidades que ahora nos viene es diferente”.* [06:08]

(menos silencio)

NARRADORA: El punto de partida es casi siempre el mismo: una imagen que se rompe. La maternidad que nos contaron no se parece en nada a la que vivimos. Y ese desencuentro nos deja solas, incómodas, culpables o indignadas.

Camila: [15:11] *“Yo estaba tan indignada, yo siento que estaba en un estado de indignación de esto, no yo esto no lo vi venir... No me lo imaginaba así, claramente romaticé una banda”* [15:25]

(más silencio)

NARRADORA: Camila es escritora. "Madre, poeta, doula", dice su biografía en Instagram. La conocí virtualmente en el taller, al igual que a Esther. Camila tiene un hijo de seis años y

vive en Buenos Aires. En 2022, publicó un libro de poemas titulado “*La madre que me parí*”
(entre oración y oración, un poquito más de pausa)

NARRADORA: Cami me cuenta que hace un tiempo decidió solo leer poemas sobre maternidad en los eventos a los que va.

Camila: [13:46 - archivo Cami_2] *Suelo traer preguntas cuando leo poesía, y entonces en estos últimos eventos hay dos que traje, una es basada en este lema que decimos que apoyo, pero con el que también entro en discusión, que es “la maternidad será deseada o no será”, y sí, coincido, pero también entonces a partir de ahí, me pregunto, bueno ¿y qué significa desear la maternidad? Yo estoy segura que desee la maternidad, pero todavía no entiendo bien qué desee de la maternidad, seguramente nada de lo que sucede, o sea, desee cosas que no existen.* [14:28] 42

FADE OUT [PARTE 4 - Ae de Marina Fages en Spotify] Finalizar en el corte 2:11.

NARRADORA: Así como Camila pone en palabras la tensión entre el deseo y la experiencia, Yael, a quien vas a escuchar ahora, pone el foco en las exigencias que nos atraviesan.

Yael: [02:57] *“En esta búsqueda del perfeccionismo después te encontrás como que el mundo no es adecuado para tu estilo de crianza...”*

Transición: bajar el volumen del relato de Yael, que quede sonando bien bajito e introducir a la narradora:

NARRADORA: Yael es licenciada en Administración de Empresas, pero hace tiempo decidió correrse de ese camino. Me confesó que desde que es madre, el mundo corporativo ya no encaja en ningún lado. Nació en Buenos Aires, pero hoy vive en Río Negro junto a sus dos hijas.

NARRADORA: También atravesó un primer puerperio movilizante. Años más tarde, recién en el segundo, pudo ponerle palabras a lo que había vivido. Para ella, participar del taller fue clave para mirar con otros ojos ese comienzo.

Yael: [02:07] *“...entré en un camino que recién después, el segundo puerperio, lo pude como desatar y darme cuenta también con este taller que hicimos de madres, poder observarme que en realidad estaba como cargadísima pero mal de mandatos, como ser la madre perfecta, o sea, todo lo tenía que hacer bien, sobre alimentación, sobre movimiento libre, sobre juego, sobre esto, sobre no intervenir acá, sobre el calzado que sea así o asá,*

era un montón de cosas, cierta información que llegaba tarde, como si ya la cagué, ya la senté (acá hay como un corte) y no la tenía que sentar, le di la mano y no había que hacerlo, ahora cómo hago y un camino que finalmente me di cuenta que mucho juicio de una misma”.

FADE IN [PARTE 1 + PARTE 3 - Ae de Marina Fages en Spotify]

Antonela: [12:18] *“En el puerperio yo creo que mucho de lo que registré fue como sentirse uno perdida, no?”* [12:26] 8

NARRADORA: Antonela es abogada, mamá de Noa y Paraná. Coincidimos en el taller de escritura, y fue la única a la que pude conocer cara a cara. En ese entonces ella vivía en Rosario y yo en Baigorria, y esa cercanía nos permitió compartir charlas, juegos entre nuestros hijos y hasta el cumpleaños de Noa.

NARRADORA: Anto recuerda que sus tías le habían contado que habían sido criticadas por amamantar en público y sabía que eso podía suceder, pero a la hora de sentir la necesidad, no le importó.

Antonela: [16:36] *“Yo creo que tuve que reprimir, porque si bien, como que siento que los exigí a esos lugares cuando los tuve, no me los ofrecieron, no fueron espacios ofrecidos, o que estaban ahí disponibles, como que medio como que los tuve que tomar, no sé, desde la necesidad de, tengo a mi hijo que está llorando y necesito sacar la teta delante de cualquier persona y hacerlo”* [17:09] 33

NARRADORA: En esa necesidad de abrir espacio a lo urgente, aparece también lo que se calla, lo que se reprime o se teme.

Antonela: [17:38] *“Yo creo que porque había una conexión muy fuerte desde lo hormonal, y una pulsión muy activa de lo que nos venía en necesidad al bebé y a mí, como sostener eso, retroalimentar eso, pero no, no sentí que hubo espacios disponibles, creo que los tomé, los tuve que tomar, exigir, incluso, sí, sí, no sentí que con amorosidad, incluso pienso que a veces tuve que reprimir, *si bien yo estaba chipeada con querer darle lugar a todo eso, sí, tuve que reprimir. (falta ésta frase)*”* [18:36] 58

NARRADORA: Las palabras de Anto traen una escena tan común como invisibilizada: la maternidad vivida a fuerza de intuición y lucha por habilitar lo que debería estar

garantizado. No solo el espacio físico, también el simbólico: poder ser, poder sentir, poder decir.

FADE OUT [PARTE 3 - Ae de Marina Fages en Spotify]

FADE IN [PARTE 2 - Ae de Marina Fages en Spotify (1:30)]

NARRADORA: Cada una de estas voces nos recuerda que el puerperio no es un paréntesis: es parte de nuestra historia.

Una historia que merece ser contada sin adornos, sin silencios impuestos.

Porque sí: hablar del puerperio también es un acto político.

Porque romper el silencio es cuestionar una maternidad idealizada y abrir paso a relatos más reales, más nuestros.

Gracias por escuchar. **(más pausa)**

Este fue el primer episodio de *Renacidas*, un podcast sobre las experiencias del puerperio.

Nos encontramos en el próximo capítulo, para seguir abriendo archivos sensibles de la memoria.

FADE OUT [PARTE 2 - Ae de Marina Fages en Spotify]

Episodio 2 El hilo invisible

FADE IN [PARTE 1 - Ae de Marina Fages en Spotify]

Narradora: Este podcast comenzó a gestarse hace un tiempo, sin que yo lo supiera en ese momento. Fue en un taller de escritura para madres, en modalidad virtual, donde conocí a Antonela, Camila, Esther y Yael, quienes hoy forman parte de esta serie.

Sus historias y maneras de decir me cautivaron, y supe que quería seguir escuchándolas.

Las convoqué para que me cuenten sobre sus puerperios, por su apertura y sensibilidad. No me equivoqué: aquí están, para que ustedes también puedan seguir escuchándolas.

Este episodio como todo el podcast nace de ese deseo.

Cami: [00.09] *“Me acuerdo de ese taller. Y bueno, y de la necesidad nuestra de encontramos entre nosotras las madres y problematizar esto, ¿no? Que también es re difícil igual estando puérperas, coordinar o financiar un taller... o sea, pagarlo, ¿no?”* [00.26]

Narradora: Entre textos, silencios, y a veces lágrimas, nos fuimos reconociendo. En cada historia aparecía algo de lo propio, y algo de lo colectivo.

Esther:“ [01.31] *Yo recuerdo unidad, recuerdo comprensión. Porque muchas veces creo que nos falta esa identificación o verte representada en otras personas SACAR [porque el discurso que nos venden de la maternidad es uno y la realidad que vives tu a nivel personal es otra totalmente distinta.]* Entonces, ver que había experiencias compartidas y mucho más universales de lo que en un principio nos pueda parecer, pues me ayudó mucho.” [02.00]

Siento que la voz de Esther satura, se podrá corregir un poco y aquí también meter un poco más de silencio antes de empezar con lo que sigue.

Narradora: Lo que vas a escuchar no sigue una línea recta. No hay introducción, desarrollo y cierre.

Son fragmentos, voces que se cruzan, se responden, se acompañan. Porque así se vive, y se recuerda, el puerperio: caótico, sin guión, con emociones que se mezclan y se superponen.

Lo que sigue es un intento de poner en palabras aquello que solemos guardar solo para nosotras.

Soy Martina Pacheco y esto es “Renacidas”, un podcast sobre las experiencias del puerperio.

Acá dejaría un poco más de silencio y me gustaría que termine igual que en el episodio 1 (2:38)

Episodio 2: “El hilo invisible”.

FADE OUT [PARTE 1 - Ae de Marina Fages en Spotify]

Narradora: Muchas veces, en el puerperio aparece una necesidad de vínculos y de sostén que no veíamos venir cuando estábamos embarazadas.

Yael: [09.43] *“Entonces claro, de repente no te das cuenta que vas a necesitar tanta ayuda, y por ahí el entorno no necesariamente se da cuenta, es como todo el mundo crió hijos, ¿por qué vos no vas a poder criar a tu hijo?”* [09:59]

Camila: [26:43 Cami_1] *“Entonces fue como bueno, cada una en la suya y al otro día después de parir fue por favor, vení, instalate acá, quiero que hagas de mamá, yo necesito ser hija”* [26.52]

Esther: [06.09] *“Vinieron literalmente para que yo no tuviese que hacer nada, yo recuerdo a mis amigas por mi casa poniendo lavadoras, limpiando la casa, haciéndome comida, que al principio a mí me daba como un apuro tremendo.”* [06.24]

Narradora: Y por más que haya gente cerca, a veces sentimos que falta alguien que de verdad comprenda lo que nos está pasando, alguien que pueda estar ahí, sin apuro, sin juicio, simplemente acompañando.

FADE IN [PARTE 2 - Ae de Marina Fages en Spotify]

Anto: [21.07] *“Entiendo que pasan un montón de instancias, pero en esta, que es la pulsión de la vida y la muerte mucho, como que venís de eso, de ese proceso tan fuerte y tan intenso que es dar vida, bueno, no hay espacio para eso, es muy explosivo para el mundo, muy desordenado para abrazar eso, es difícil, es difícil para una, pero digamos, para quien acompaña, si no tiene la necesidad o la sensibilidad de estar dispuesto a eso, creo que es muy difícil para la mujer.”* [21.50]

Narradora: Mientras escucho a Antonela, me pregunto: ¿cuántas veces nos sentimos incomprendidas en todo lo que nos pasa? ¿Cuánto cuesta sostener una vida tan frágil como la de un bebé... justo cuando sentimos que no podemos ni con la nuestra?

acá también me gustaría que la música acompañe con un corte contundente, similar al que te marqué antes.

FADE OUT [FADE IN: Parte 2 - Ae de Marina Fages en Spotify]

Narradora: El puerperio pone a prueba todo. La cabeza, el cuerpo, los vínculos. Nuestra salud mental y emocional queda expuesta. Cuidar a otro en medio del cansancio, las hormonas, la falta de sueño y el aislamiento... es mucho. Y lo que tengamos, o no, para sostenernos en ese tránsito, marca la diferencia.

FADE IN: [Parte 5 - Ae de Marina Fages en Spotify]

Camila: [19.27Cami_1] *“En el puerperio aparecen un montón de mecanismos de regulación y desregulación mucho más acelerados, o sea, porque estamos en función de en realidad, cuidar concretamente a otro ser, a un bebé que necesita de nosotras y eso expone más nuestra forma de [...] salud mental, digamos, cuánto tenemos de disponible y cuánto tenemos de gestión emocional para poder acompañar eso, ¿no? [...] En mi caso la soledad, esto de sí bien yo buscaba todo el tiempo hacer plan con otras, yo pasaba muchas horas del día en una casa sola con un bebé, también sin poder entender que ni lo que estaba bueno ni lo que no, o sea, sin esa discriminación, ¿no? [...] Ese momento de estar tantos, fueron dos años, tantos meses adentro con un bebé... sí, a mí me generó muchísima distorsión.”* **ATENCIÓN al guión, hay varios cortes**

Acá me gustaría que se note mejor que sigue hablando, en el momento en que digo “Camila sigue hablando”

Transición: bajar el volumen del relato de Cami suavemente, que quede sonando bien bajito e introducir a la narradora.

Esta parte siento que quedó muy larga:

Narradora: Camila sigue hablando. Se queda en esa zona difusa del puerperio, (donde el impacto sobre la salud mental cuesta entenderlo, y más aún, decirlo.) Hay algo del encierro, del tiempo suspendido, del no saber muy bien qué está bien y qué no, que desconcierta.

Y mientras reflexiona, abre otra dimensión: la que conecta lo personal con lo social. Porque materner también es una práctica atravesada por el contexto.

Grabé otra versión más breve:

Narradora: Camila sigue. Habla del puerperio como una zona difusa: encierro, tiempo suspendido, confusión y dudas. En su reflexión, abre otra dimensión: lo personal se enlaza con lo social, porque materner también es una práctica atravesada por el contexto.

FADE OUT: [Parte 5 - Ae de Marina Fages en Spotify]

Camila: [23.22 Cami_1] *“Yo no sé si es que pasó algo específicamente con mi salud mental o que en realidad antes estaba todo medio contenido y ahora que vino la realidad, ¿no? esto es así. Después podemos preguntarnos bueno, cómo maternamos. En realidad las madres en distintos contextos sociales y cómo eso interfiere en la salud mental de cada una*

y de toda una comunidad y de ese bebé y de esa familia sin recaer en nosotras, en la responsabilidad justamente al revés en cómo vivimos que hacemos que esa madre cargue con tanta, con tantas responsabilidades. Bueno, la famosa carga mental que está constantemente en nosotras.” [24.10]

Narradora: La carga mental es ese peso invisible que muchas llevamos sin siquiera nombrar. Una lista interminable de cosas por hacer, prever, sostener. Y cuando nadie más la ve, se vuelve aún más solitaria.

La soledad aparece como un hilo invisible que nos une en la distancia. ¿Es solo una sensación, o es la verdad que no nos animamos a decir en voz alta? ¿Estamos realmente solas? ¿Sin nadie que escuche, que mire, que acompañe de verdad?

Yael lo dice con claridad:

Yael: [17.08] *“Siento que mi salud mental está directamente afectada por el cotidiano de los desafíos maternos, o sea, es constante, porque bueno, yo estoy todo el día con ellas, o sea, es como estoy muy en esa, y no sé si decirte salud mental al nivel de decirte que haya estado depresiva, creo que no, pero sí, que la pasé mal, o sea, que tuve momentos de llanto, de no entender, y de soledad.” [17.45]*

Narradora: El impacto emocional del puerperio no empieza en casa con el bebé en brazos. A veces se arrastra desde antes, desde el momento en que parimos.

El modo en que llegamos al puerperio también deja huella. Esther lo sabe bien, porque lo vivió de distintas formas:

FADE IN: [Parte 3 - Ae de Marina Fages en Spotify]

Esther: [2:23 Esther_02] *“Yo he tenido la experiencia de haber pasado por tres puerperios y han sido muy diferentes. Y por supuesto creo que la salud emocional se resiente [...] Mi segundo parto fue un parto sanador, maravilloso, acompañada de la gente con quien yo quería estar, como yo quería, sin personas extra [...] Fue un tránsito totalmente distinto, lo viví con mucha más seguridad, (falta esta parte) con mucha más alegría [...] En mi último, que fue una cesárea programada porque fue un parto gemelar y el primer bebé venía de nalgas y tal, además estuve separada una semana de una de las bebés, y ahí yo directamente pues caí en una depresión posparto. [3.56] **ATENCIÓN al guión, hay varios cortes***

Transición: bajar el volumen del relato de Esther, que quede sonando bien bajito e introducir a la narradora.

Narradora: Esther me cuenta que todavía está en un proceso terapéutico y que en medio de todo eso, la red de apoyo y la forma en que nos sostienen puede hacer una gran diferencia.

FADE OUT: [Parte 3 - Ae de Marina Fages en Spotify]

Esther: [6.30 Esther_02] *“Ojalá cuando fuésemos a casa de las mamás hiciésemos esto, ojalá nos quitásemos esa sensación de encima tener que estar contentando a quien viene a vernos [...] Una mamá en puerperio necesita ese apoyo, es que necesita esos cuidados, porque está cuidando algo muy importante y muchas veces no tiene tiempo, espacio ni fuerza para su propio cuidado [...] Si me preguntan por la red, imprescindible para ese camino en el puerperio, y en mi caso pues fueron mi madre, mi suegra, mis amigas y bueno, mi pareja cuando pudo estar más presente [...] pero principalmente pues otras mujeres de mi alrededor, en resumen.”* [7.18]

Narradora: Hay veces que podemos contar con vínculos que acompañan, otras veces, esa red hay que salir a buscarla, tejerla un poco, como hizo Yael.

Yael: [19.48] *“Fui construyendo vínculos a través de la maternidad, eso también es real, o sea, como empezar a salir a buscar red de mamás con criaturas de similar edad, empezar a forjar reuniones de madres con chicos [...] poder reunirse a juntarte con otra mamá, a pasar la tarde, tomar mate y estar ahí, o sea, como una puerta, una puerta que se abrió totalmente.”* [20.38] **ATENCIÓN al guión, hay un corte y sacar un momento de tos.**

FADE IN: [Parte 4 - Ae de Marina Fages en Spotify]

Narradora: En medio de ese vaivén emocional, hay algo que empieza a pulsar fuerte: el deseo de encontrar a otras madres con quienes compartir la experiencia.

Cami me cuenta que incluso antes de parir, sintió esa necesidad de rodearse de mujeres que estuvieran transitando su mismo estado.

Sacar ésta parte:

Camila: [10.15 Cami_1] *“Y me encuentro con una amiga que no era mamá, pero muy sensible y me entendió, me acuerdo que nos encontramos de casualidad en la playa y ella me trajo por primera vez la palabra “tribu”. Me dice, lo que pasa es que vos estás embarazada y necesitás tu tribu de mujeres embarazadas, mujeres gestantes”.* [10.35]

[11.34] *Entonces me acerqué ahí a este círculo de gestantes y ahí entendí lo valioso que era encontrarme con mujeres que estuviesen viviendo lo mismo. Digo más allá de la diversidad de decisiones, porque algunas iban a parir en el hospital en institución cesárea, bla, lo que fuera. Pero justamente eso era lo rico y lo importante y eso es lo que intenté hacer siempre después de parir pero también re difícil después de parir encontrar un grupo de puérperas. [...] El primer relato que tengo en mi bitácora fue después de ese primer círculo con madres que fue: Ay cómo necesitaba hablar con otras madres, ¿no?* [12.35]

Narradora: Ese “ay” resuena en mí, porque yo también necesité, y necesito, hablar con otras.

Y tal vez este podcast sea, también, una forma de no sentirnos tan solas.

Cómo nos hacía falta ese encuentro, esa palabra compartida. Cuánto bien hace cuando por fin podemos abrirnos.

Porque en esa voz compartida comienza a nacer algo nuevo: una red, un refugio, un hilo invisible que nos une.

Este episodio termina, pero la conversación sigue. Quizás te dan ganas de buscar a otras. Quizás hoy te sientas un poco más acompañada.

Gracias por estar del otro lado.

Soy Martina Pacheco, y esto fue *Renacidas*.

Nos encontramos en el próximo episodio.

FADE OUT: [\[Parte 4 - Ae de Marina Fages en Spotify\]](#)

...

Si sentís que tu salud mental está en riesgo, buscá acompañamiento profesional. Pedir ayuda es un acto de cuidado. No estás sola.

Episodio 3

Después del adentro

FADE IN [\[PARTE 1 - Ae de de Marina Fages en Spotify\]](#)

(Octava parte - epi 3) Cambiar fragmento de la narradora porque agregué una oración:

Narradora: Dicen que el puerperio termina. Pero, ¿cuándo? ¿Y cómo se nombra lo que viene después?

En este episodio de “Renacidas” vas a escuchar algunas respuestas. Pero antes, volvemos al centro del huracán: cuando dolía todo, cuando el cuerpo era otro.

Las palabras que vas a oír fueron escritas por las protagonistas de éste podcast durante su puerperio. Hoy regresan como eco: no solo como testimonio, sino como memoria encarnada.

En esas palabras-espejos también late una forma de entender quiénes fuimos... y quiénes, tal vez, estamos empezando a ser.

Esther: “Iba a pedir perdón, pero luego he reflexionado. ¿Pedir perdón por qué? ¿Por ser la una y no tener la cama hecha? ¿Por seguir en pijama y con el moño puesto? ¿Por no haber tendido la colada, ni quitado el polvo, ni barrido el suelo? ¿Por no mostrar una imagen impoluta de madre perfecta que vive en un catálogo de Ikea?”

SACAR: ¿Dónde queda? y que comience directamente desde “Pensar...”

Cami: “¿Dónde queda? Pensar que no existe un lugar a dónde ir y dejar de ser madre es como suicidarme mentalmente. No existir, pero sí, lamentablemente existo, de a pedazos. Mientras escribo esto, cuido que mi hijo duerma, que se alimente, que no lo pise un auto, que juegue...”

Yael: SACAR “Las nenas se duermen, la casa en silencio. ¡Qué mágico suena el silencio?! El debate de todas las noches. ¿Me voy a dormir? ¿Hago algo que se sienta productivo? ¿O me tomo mi momento? Necesito mirar el techo y comerme ese chocolate a escondidas sin tener que compartirlo. Leer algo, resolver mil cosas en mi mente, porque sí, todo tengo que deconstruirlo. DEJAR: [11:20 Yael_2] Todo tengo que deconstruirlo ¿Qué no puedo parar de ir en contra? No puedo descansar en esta sociedad, en algo al menos. ¿Acaso alguien me encomendó construir a la humanidad de nuevo? La crianza va a cambiar el mundo, me dije. Como si estar puérpera no fuera suficiente, también estoy a cargo de cambiar el mundo. Me puse esa responsabilidad en mis manos, pero el mundo no me sostiene.

Atención: Cortar la música acá.

FADE OUT [PARTE 1 - Ae de de Marina Fages en Spotify]

Narradora: Antonela también escribió durante su puerperio, aunque muchos de esos textos quedaron perdidos en las notas de algún celular, entre tomas, llantos y noches

sin dormir. Pero hay algo que sí recuerda y me lo cuenta. Hubo un poema que no escribió pero que hizo propio.

Se lo leía a sus amigas cuando necesitaba que entendieran lo que le pasaba. Cuando las palabras no salían, ese texto hablaba por ella.

Atención: Recortar los espacios entre frase y frase de Anto, porque pausa bastante.

Antonela: “Últimamente voy puerpera perdida, despeinada, sonrisa boca-oreja, catarata de lágrimas, a ratos azul claro, a ratos gris. Ando desparejada en calcetines, radiante, con ojeras...ando cambiante en tallas de sostenes, sin excusas ni esquinas en este tu/mi hogar, en esta cueva ando mitad guarida y laberinto, ando loba, infantil, recién nacida...”

FADE IN [PARTE 2 - Ae de Lucy Patané y Marina Fages en Spotify] Retomar acá con el fragmento de la canción que usamos para este texto que se repite en los anteriores episodios, tal cual como venís haciendo

Lo que vas a escuchar no sigue una línea recta. No hay introducción, desarrollo y cierre.

Son fragmentos, voces que se cruzan, se responden, se acompañan. Porque así se vive, y se recuerda, el puerperio: caótico, sin guión, con emociones que se mezclan y se superponen.

Lo que sigue es un intento de poner en palabras aquello que solemos guardar solo para nosotras.

Esto es *Renacidas*, un podcast sobre las experiencias del puerperio.

Episodio tres: “Después del adentro”

Atención: finalizar como en el episodio 2, que la última nota caiga después de “adentro”

FADE OUT [PARTE 2 - Ae de Lucy Patané y Marina Fages en Spotify]

FADE IN [PARTE 5 - Ae de Marina Fages en Spotify]

Antonela: [25.42] “Sí sentí que se acaba, que hay una instancia en que se termina ese período puerperio, o así lo sentí yo, que fue cuando empezaron a aparecer esa necesidad de poner límites, en esto de decir, bueno, empezaron a aparecer cosas muy por fuera de ese vínculo con mi hijo, de ese registro tan intenso de la necesidad de un otro, como que

empecé a sentir que necesitaba más mis espacios, eso fue para mí el registro de la terminación de esa etapa de puerperio.

FADE OUT [PARTE 5 - Marina Fages en Spotify]

(Novena parte - epi 3) Cambiar éste fragmento de la narradora:

Narradora: Llega un momento, un período, un evento, o una suma de señales, que marcan un cambio. Algo se mueve, y nos vamos sintiendo menos puérperas. Y así vamos entrando en el poco nombrado “despuerperio”, una palabra que conocí haciendo este podcast.

Camila: [3.46 Cami_2] “Entonces, sí, el concepto del despuerperio, cuando lo escuché, también me sorprendí, me pareció muy atinado, porque también yo ahí, cuando lo escuché, estaba como sintiendo ese proceso, pero al ponerle un nombre cobró más fuerza, como, ah, claro, sí, esto puede pasar. Quizás es esto, es una transición, no es que mañana me levanto y ya no estoy puérpera, ¿no? Es una transición, es una conquista, es un descubrimiento, también es un vínculo con esta diada, con este bebé, o con el entorno, con una misma, y eso también es muy singular en algún punto en cada mujer, de qué manera se va dando, y en qué momento, ¿no? Porque vos también me lo preguntás a mí, y yo lo personalizo y te lo cuento desde mi experiencia, pero digamos, esto no es la ley, no nos rige en todas, alguna puede sentir el despuerperio a los dos años del hijo, a los tres, a los cuatro, a los treinta, no sé, ¿no?”

Antonela: [25.46] “No con la necesidad de volver a ser como esa Anto o esa mujer antes, porque considero que es básicamente imposible, y que tampoco, viste, cuando te dicen, [...] bueno, ya te va a volver el cuerpo [...] Realmente quiero no ser, quiero volver a ser la de antes, ¿por qué voy a volver a ser la de antes? Sí, o sea, si sobre mi cuerpo pasaron un montón de cosas, como imposible, tipo el cuerpo tiene registro. Incluso me pasó mucho con el segundo parto, fue como, realmente había una data que tenía mi cuerpo, porque era, o sea, lo vivenció más allá que lo intencioné, y traté de conectar con eso, fue algo del cuerpo, o sea, fue, ahí había un conocimiento en el cuerpo, y obviamente todo eso está ahí, ¿cómo voy a querer borrar eso? **porque para volver a ser la misma tenía que borrar eso**” [28.06]

Incluir: “**porque para volver a ser la misma tenía que borrar eso**” para que no corte tan brusco el corte después de la pregunta.

(Décima parte - epi 3) Cambiar éste fragmento de la narradora:

Narradora: Antonela deja flotando preguntas que vuelven una y otra vez: ¿Podemos volver a ser la de antes? ¿Queremos? A nuestro alrededor persiste la idea de que todo debería volver a su lugar, como si hubiera una versión anterior esperándonos intacta, pero algo cambió. Hay un después que nace desde adentro, desde lo que vivimos, sentimos y callamos. No se trata de regresar, sino de reconocer lo que somos ahora, con todo lo que se transformó.

FADE IN [PARTE 5]

Yael: [31.39 Yael_1]“*Pero igual creo que la maternidad te atraviesa, te atraviesa en una crisis de identidad, si te lo permitís, también te puede pasar de costado. También podés seguir con tu vida y medio que te pasa de costado pero si te lo permitís de repente te estás planteando cada ámbito de la vida humana, decís cómo tiene que ser la alimentación, y cómo tiene que ser la vida familiar, cómo tiene que ser el hogar, cómo tiene que ser el juego, las dinámicas familiares, cómo tenemos que hablarnos, cómo tenemos que tratarnos, quiero que haya pantallas, no quiero que haya pantallas pero yo estoy con el celular, digo, millones de cosas, ¿viste? De repente te estás cuestionando todos los aspectos de la vida, y es fuerte porque después por ahí todo ese cuestionamiento que te hiciste podés seguir o volver a la vida de antes, pero por ahí ya no hay vuelta atrás, ya cómo se vuelve, ahora que corrí un montón de velos como se vuelve. No se vuelve, ¿no? Se construye algo nuevo, y es fuerte. Yo creo que la pérdida de la identidad, la crisis de la identidad con la maternidad es linda, digo linda porque a mí lo plutoniano me gusta, esto de renacer de las cenizas, o sea, me encanta, pero hay que vivirla, viste, hay que dejarse morir, hay que dejar morir a una mujer y la vida independiente que no va a volver a ser la misma, aunque sigas con tu independencia nunca va a ser igual que como era antes de la maternidad.*” [33.13 Yael_1]

FADE OUT [PARTE 5]

Narradora: Para Yael, lo que antes dábamos por hecho empieza a tambalear. Se caen velos, se resignifican elecciones. Para Esther, ese cambio de mirada fue también una revolución interna. Un nuevo entendimiento sobre el valor del cuidado, del cuerpo, del tiempo ofrecido a otros. Y cómo todo eso, lejos de alejarnos de una vida valiosa, puede ser el comienzo de otra forma de estar en el mundo.

Esther: [18.06 Esther_2]“*Pues se me tambalearon también bastante cimientos, yo por ejemplo antes de ser mamá podría tener una mentalidad de lo que quería lo que no que quería, lo que no di mucho valor es al trabajo de cuidados, que no lo entendemos como*

trabajo, porque al no ser remunerado, al no ser un trabajo productivo, a la importancia del trabajo reproductivo, venía viéndolo y tal pero hasta que no lo atravesé, hasta que no lo viví en primera persona, no fui capaz de darme cuenta cuanto de importantes somos las madres y las personas que criamos, entonces, ahí fue una revolución en mí, el hecho, por ejemplo, de querer entregarme cuerpo y alma a mis hijas...

Transición: bajar el volumen del relato de Esther, que quede sonando bien bajito hasta diluirse con la narradora.

Narradora: La escucho y pienso en esa frase que nos decían nuestras madres: "cuando seas madre lo vas a entender", cobra otro sentido, no hablaba solo de su manera de criarnos o de las decisiones que tomaban. Hablaba de cómo cambia todo: la mirada, el cuerpo, el tiempo... nuestra forma de estar en el mundo y también el valor que le damos al cuidado del otro.

Esther: *también, bueno, hay ciertas corrientes del feminismo que parece que nuestra valía o nuestro emancipamiento o nuestro empoderamiento solo viene a través de un trabajo remunerado, de lo económico, de lo productivo, y verdad que yo no iba muy en esa línea, pero la maternidad me echó un ancla a decir, no, es que hay muchas otras cosas que valorar, y eso, por ejemplo, creo que fue de lo que más me transformó.*" [19.28 Esther_2]

FADE IN [PARTE 3 y 4 - Ae de Marina Fages en Spotify]

Narradora: Y me sigo preguntando: ¿hace falta ser madre para entender por lo que atraviesa una madre? ¿Por qué seguimos silenciadas? ¿Y por qué, aún hoy, lo que sentimos, lo que nos pasa durante el puerperio sigue siendo un territorio tan poco nombrado?

Esther: [23.34 Esther_2] *"Pues yo creo que el camino a lo mejor, no es una opinión muy popular, pero es incomodar, es hacernos visibles porque hasta ahora las madres hemos ido de puntillas, para que no se note que estamos cuidando, que estamos llevando nuestra vida, que estamos algunas también trabajando a la vez fuera de casa, porque al final se llega a todo, a base de nuestro esfuerzo que quizás que una forma de que se nos escuche es parar el mundo, suena muy grandilocuente, ¿no?"*

(Onceava parte - epi 3) Cambiar por éste fragmento de la narradora:

Narradora: Quizás, como dice Esther, aunque apenas se escuche, parar el mundo sea un buen comienzo. Quizás contar nuestras historias una forma de resistencia.

Cuando una madre habla, no solo habla de sí misma: pone en palabras una experiencia colectiva, un deseo profundo de cambio

Yael: [5.11 Yael_2]“*Es difícil igual, ¿no? porque uno piensa, uy, cómo le digo a las futuras mamás eso a las mujeres, pero en verdad tampoco es para asustar, o tampoco que me haya pasado a mí, no quiere decir que te vaya a pasar a vos, ¿no? [...] pero sí creo que ya tu mirada cambia.*

FADE OUT [PARTE 3 y 4 - Ae de Marina Fages en Spotify]

Aquí me gustaría un corte con algún acorde de cierre seguido de una nota sonando, o un silencio antes de pasar al final.

FADE IN: [PARTE 6 - Ae de Lucy Patané y Marina Fages en Spotify]

Gracias por haberte quedado hasta acá, por escuchar con el corazón abierto. Ojalá estas y otras voces sigan resonando, y que el puerperio se siga diciendo. Este podcast no termina: se expande en cada conversación que continúa.

Soy Martina Pacheco, y esto fue *Renacidas*.

Nos reencontramos... donde haya palabras que necesiten ser dichas.

FADE OUT: [PARTE 6 - Ae de Lucy Patané y Marina Fages en Spotify]

Accesos a la serie sonora

El presente trabajo se complementa con la serie sonora “Renacidas”, compuesta por tres episodios. Esta producción forma parte integral del proyecto y permite vivenciar desde el lenguaje sonoro los ejes conceptuales trabajados.

Disponible en Spotify: <https://open.spotify.com/show/4Z8IXbIXeb4JiA1V2r9GWM>