

<https://doi.org/10.17163/abyaups.105.864>

CAPÍTULO 6

'Cuerpoderosas'

Celebrando la libertad plena de ser mujer

*Karla Salomé Herrera Naranjo*¹

karlasalomeherrera1617@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0005-2276-9448>



Epítome

El capítulo tiene como fin dar a conocer las experiencias y anécdotas que la estudiante adoptó en el programa radiofónico Cuerpoderosas. Desde la idea de su creación hasta los procesos de producción y difusión realizados durante los periodos académicos 61 y 62 entre 2022 y 2023 en el laboratorio de Infinito Radio de la carrera de Comunicación de la Universidad

1 Licenciada en Comunicación por la Universidad Politécnica Salesiana-Quito; integrante de Infinito Radio UPSQ; productora y locutora del programa Cuerpoderosas; redactora en Notimerocio de Quito.

Politécnica Salesiana sede Quito. Se expone también un análisis de los procedimientos investigativos y conocimientos adquiridos en el marco del laboratorio de narrativas sonoras. La importancia de la producción de una serie de podcast sobre las problemáticas femeninas, tanto físicas como mentales y sociales, resalta la necesidad de generar conciencia sobre los trances que afrontan las mujeres días tras día en la sociedad. La radio y el podcasting, en esta ecuación, emergen como un vehículo efectivo para transmitir estas inquietudes, dado su alcance y capacidad de conectar con la audiencia de manera empática y perspicaz.

Misión empoderadora

La creación del programa radiofónico Cuerpoderosas se debe a una imperante necesidad, en la sociedad ecuatoriana de comprender y atender los desafíos que enfrentan las mujeres en aspectos cruciales de sus vidas, tanto físicos como mentales. Esta falta de atención relega estos problemas a un segundo plano, lo que perpetúa la desigualdad de género y la discriminación. En este contexto, la necesidad de programas como Cuerpoderosas se hace evidente, abordando la importancia de empoderar y celebrar el cuerpo femenino en un mundo donde los estándares sociales imponen presiones y juicios injustos; además, al explorar temas relacionados con la salud mental de las mujeres y los desafíos diarios que enfrentan, se ofrece un espacio vital para la discusión y la sensibilización.

Como medio de amplio alcance, la radio en streaming se convierte en una tribuna esencial para difundir varias voces y temas relevantes, ya que llega a usuarios/as predeterminados y ayuda a cambiar actitudes y percepciones arraigadas.

Desarrollar un programa radiofónico cobra una relevancia aún mayor en el contexto de los espacios universitarios. En estas instituciones, donde se busca la formación y el desarrollo del conocimiento, es esencial abordar temas relacionados con la igualdad de género, la salud mental de las mujeres y la erradicación de estereotipos dañinos.

En muchos casos, la falta de conocimiento y la perpetuación de estereotipos de género en entornos universitarios pueden dar lugar a situaciones que vulneran la integridad de las mujeres.

La necesidad de programas como Cuerpoderosas evidencia la exigencia de educar y sensibilizar a la comunidad universitaria sobre temas críticos.

Al proporcionar un espacio para la discusión sincera y el cambio de ideas, Cuerpoderosas contribuye a la creación de un ambiente más respetuoso e inclusivo en las instituciones académicas. Además, al implicar a mujeres profesionales en las entrevistas, el programa ofrece oportunidades de aprendizaje valiosas y guías a seguir para las estudiantes.

En muchas ocasiones, las y los jóvenes que ingresan a la carrera de Comunicación pueden tener una percepción limitada de la radio como un medio tradicional que no necesariamente da voz a temas sociales relevantes. Sin embargo, Cuerpoderosas desafía tal percepción al demostrar que la radio en streaming logra ser un medio poderoso para difundir temas fundamentales de la sociedad y la vida universitaria de las mujeres. Al hacerlo, el programa brinda una plataforma para discutir estas cuestiones, también educa a los futuros profesionales sobre el potencial de la radio como medio de cambio social y concienciación.

Encarnación de las Cuerpoderosas

Desde lo más recóndito de mi convicción, siempre mantuve la idea de que la voz de los jóvenes es un faro poderoso, un eco que guía los pasos hacia un futuro transformador. Como el escritor y periodista José Martí (1972, p. 55) afirmó: “la juventud es la edad del crecimiento y del desarrollo, de la actividad y la viveza, de la imaginación y el ímpetu”. Esta cita refleja el pasar del tiempo en los anhelos de los jóvenes, un recordatorio de que lo trascendental es sacar el máximo provecho a cada etapa de la vida. Es decir, la juventud debe perseguir las aspiraciones y los sueños con determinación.

Así, en medio de las aulas y pasillos de mi universidad, nació una idea que arremetió contra el silencio, una idea que pronto se convertiría en el latido constante de mi existencia y experiencias vividas desde el entorno social. “La voz de una generación no debe permanecer en la sombra”, me repetía a mí misma una y otra vez, mientras las palabras fluían en mi mente. De este modo, entre pensamientos fervientes y corazón palpitante, tuve la oportunidad de crear un programa que daría vida a todas las voces contenidas, a todas las historias guardadas en lo más profundo de los corazones de las mujeres que compartían este mismo espacio académico.

En ese capítulo de mi vida, convertí mis días en noches de programación apasionada y dedicación incansable. Cada canción seleccionada, cada entrevista preparada, cada palabra pronunciada en aquel estudio de radio,

todo se convirtió en una celebración de la vida, del coraje y la resiliencia que yacían en cada una de las mujeres que se atrevían a compartir sus aportes y recomendaciones por cada tema en las entrevistas.

La voz de mis experiencias, resonaban con una claridad inquebrantable en el programa. Entre micrófonos y emociones compartidas, aquellos episodios se convirtieron en una historia de unidad, de empoderamiento, de cambio. Una historia que trascendía el simple relato de un programa radial y se convertía en una prueba viviente de que cuando se alzan voces que han sido silenciadas, el mundo entero puede cambiar su ritmo, su compás.

Esto comenzó así: el profesor Grijalva de Narrativas Sonoras y Educomunicación, me brindó la oportunidad de crear un programa que aborde temas de los cuales, sienta la necesidad de difundirlos bajo una propuesta auditiva en Infinito Radio, medio sonoro perteneciente a la UPS. Experimenté una emoción inmensa, ya que sentí un profundo agradecimiento al darme cuenta de que mis contribuciones en clase habían sido reconocidas y que, de esta manera, tenía la oportunidad de llevar a cabo un programa radial desde mi propia dirección y visión.

La producción sonora fue una de las mejores experiencias que viví en mi proceso educativo: la creación de libretos y la edición de cada producto fueron asuntos relevantes que con el tiempo se transformaron en rutinas de trabajo.

En los primeros días de actividad en el laboratorio de Infinito Radio, surgieron incógnitas importantes ante el proceso ¿Cómo se va a llamar el programa? ¿Cómo lo lograré? ¿Qué temas abordaré?

Primero, el nombre sonaba en mis oídos como un himno de liberación: Cuerpoderosas. Un título que encapsulaba el espíritu de lo que aspiraba a lograr: una ventana abierta a la libertad y empoderamiento de cada mujer, un espacio donde los ecos de mis experiencias y las de mis compañeras, permitirían establecer temáticas que resuenen en los corazones de quienes escucharían el programa. Desafiando a la sociedad que impone normas estéticas y dicta aspectos dañinos que destruyen la integridad femenina; era el momento de generar un nuevo contexto, el espacio para conectar con tu cuerpo y reencontrarte con él.

Pero... ¿Por qué Cuerpoderosas? Es evidente cómo en nuestra sociedad, la percepción del cuerpo a menudo se ve distorsionada por los estándares de belleza idealizados que nos rodean. Experimentamos la presión constante de encajar en moldes predefinidos y alcanzar ciertos estándares físicos, lo que puede llevar a la inseguridad y la insatisfacción con nuestro propio cuerpo.

La filósofa feminista Simone de Beauvoir plantea una perspectiva impactante sobre el significado del cuerpo al afirmar que “no se nace mujer: se llega a serlo” (Beauvoir, 1949, p. 24). Esto nos lleva a una reflexión de cómo el cuerpo, más allá de ser una entidad biológica, es moldeado por las influencias sociales y culturales a lo largo de la vida de una mujer. Refleja cómo la percepción y las expectativas en torno al cuerpo femenino están arraigadas en las construcciones sociales, y cómo las mujeres son constantemente influenciadas y presionadas para adaptarse a estas expectativas. Por ende, es esencial recordar que nuestro cuerpo es una expresión única de sí mismo y que su salud y bienestar deben ser prioridades sobre cualquier expectativa externa.

Cuerpoderosas encuentra su significado en la metáfora de las rosas y su relación con el cuerpo como un símbolo del poder femenino. Las rosas, en su diversidad de colores y formas, representan la belleza en todas sus manifestaciones. Así como cada rosa es única en su esplendor, cada cuerpo femenino es singular y especial en su propia manera. Esta analogía subraya la importancia de celebrar la individualidad y la autenticidad de las mujeres, desafiando los estándares restrictivos de belleza que a menudo prevalecen en la sociedad. Además, las rosas, con sus espinas, simbolizan la fuerza que las mujeres poseen para proteger y afirmar su integridad en un mundo que puede ser desafiante.

De manera similar, este nombre busca empoderar a las mujeres para que abracen su poder interior y enfrenten las adversidades con resiliencia y determinación. Entonces, pensar en un “cuerpo de rosas” o fusionar la idea de “cuerpo” con “poderosas” refleja la convicción de que todas las mujeres poseen dentro de sí una fuerza innata que trasciende las expectativas superficiales.

El nombre del programa busca inspirar a las mujeres a abrazar sus cuerpos, a sentirse orgullosas de quienes son y a desafiar las normas impuestas. En este camino de autodescubrimiento, busco redefinir la relación con el cuerpo, enfocándome en la salud, el empoderamiento y la autenticidad en lugar de conformarnos con estándares preestablecidos. En un constante proceso de aprendizaje y aceptación, debemos reconocer que la belleza y el valor no están limitados por apariencias o medidas.

Cuerpoderosas en acción

Este proceso tuvo como fin encontrar voces auténticas para abordar los temas fundamentales que planteaba Cuerpoderosas. Concebí la idea

junto a mi gran amiga y compañera de curso en la carrera de Comunicación: Kiara López. Ambas compartíamos la pasión por dar voz a las cuestiones que afectan a las mujeres en la sociedad. Sin embargo, Kiara experimentó desafíos relacionados con su salud mental que le generaron ansiedad y dificultades para participar activamente en el programa. Esta situación me llevó a reflexionar sobre la profunda conexión entre los problemas que Cuerpoderosas aborda y las experiencias personales. Reconocí la importancia de cuidar la salud emocional de las mujeres y comprendí la urgencia de afrontar diálogos en torno a la salud mental de las mujeres.

Luego de esta baja de talento humano, el proceso lo llevé en solitario; de ahí que la voz narrativa sea en primera persona, en la voz autora de este capítulo.

Retomando el relato: la investigación es fundamental para la creación de cualquier programa, proporciona la base sólida y necesaria para abordar los temas de manera efectiva y precisa, subraya la importancia de comprender a fondo el contexto y las dimensiones de los temas que se discuten en los medios de comunicación.

La investigación proporciona alternativas para abordar los problemas con puntualidad, respaldar argumentos con datos verificables y mantener la credibilidad del programa. Además, los desarrolladores de programas radiofónicos pueden identificar tendencias, comprender las necesidades de la audiencia y adaptarse a condiciones en constante cambio. En definitiva, la investigación no solo enriquece el contenido de los programas de radio, sino que también contribuye a su influencia y relevancia en la sociedad.

El proceso de investigación para la creación de mi programa fue meticuloso y estratégico. Comencé por desarrollar un estado del arte sobre el feminismo, problemas de igualdad, género y más, también monitoreaba los programas de radio y televisión que tenían segmentos sobre estos temas.

Así fue como identifiqué temas claves relacionados con la percepción del cuerpo, los problemas de salud mental y los desafíos sociales que padecen las mujeres en la sociedad. Luego, elaboré un cronograma que partió por el planteamiento de la necesidad, las destinatarias, los objetivos, el diseño, marketing, los temas a tratar, el marco teórico y un detalle muy importante: la base de datos; compilé cuidadosamente los contactos de las mujeres que serían entrevistadas en el programa.

La utilización de esta base de datos demostró ser un componente esencial en la investigación y producción de Cuerpoderosas, garantizó que,

las voces de las mujeres que compartieron sus experiencias, se presentaron de manera impactante y coherente en el programa.

Asimismo, surgió una inspiradora idea que llevó a la creación de un slogan y un logotipo para el programa. El slogan: “Escucha tu cuerpo y reencuétrate con él”, encapsula la esencia del programa al promover una relación saludable y reflexiva con el cuerpo femenino. Invita a las mujeres a conectarse con sus cuerpos de una manera significativa y a rechazar los estándares de belleza impuestos, fomentando en su lugar la autoaceptación y el empoderamiento. El logotipo, por su parte, se concibió como un elemento visual que se adhiere al cuerpo de la mujer, simbolizando la idea de que la fortaleza y la belleza residen dentro de cada una de ellas. Este diseño cautivador y evocador se convirtió en un distintivo del programa *Cuerpoderosas*, reforzando su mensaje de empoderamiento y autoafirmación.

De todos los clips promocionales que diseñé, hubo uno que destacó y se convirtió en el sello inconfundible del programa. Pamela Fuentes, una compañera y buena amiga del programa “La Ratonera”, amablemente colaboró con su voz para los avances del programa y demás pregrabados en el Estudio:

“Escucha tu cuerpo y reencuétrate con él; estás escuchando *Cuerpoderosas*”.

Esta frase resonó con mayor fuerza al inicio o intermedio de cada episodio, reafirmando el mensaje central de *Cuerpoderosas*: un espacio dedicado a la conexión con nuestro cuerpo y al empoderamiento. Cada vez que este promocional sonaba, experimentaba una renovada motivación, consciente de que este lema transmitía con claridad y determinación a nuestros oyentes, recordándoles la importancia de la autenticidad y la búsqueda del empoderamiento femenino en cada episodio.

En definitiva, esta planificación detallada no solo me ayudó a mantener el programa en el camino correcto, sino que también garantizó que la información presentada estuviera respaldada por datos sólidos y evidencia académica, lo que en última instancia contribuyó a la calidad y la autenticidad del contenido de “*Cuerpoderosas*” y que el proceso sea eficiente y la aplicación efectiva. Me aseguré de promover una discusión significativa de los temas propuestos.

A medida que avanzaba en el desarrollo del proyecto, mi comprensión y aprecio por *Cuerpoderosas* se volvían más nítidos y profundos. Se convirtió en algo más que un programa radial, desde ese momento supe que

respondería a la pregunta ¿Qué es Cuerpoderosas? Y la respuesta consta en el proyecto aceptado por el coordinador de Infinito Radio.

Cuerpoderosas es un programa que manifiesta la libertad y empoderamiento social del cuerpo femenino ante los estereotipos implantados por la sociedad. Además, incluye temas de ámbito emocional, físico y social que afrontan las mujeres día tras día. (archivo personal de Karla Herrera, 2023)

Fue emocionante encontrar mi propia respuesta y dar voz a los demás. El mensaje debía ser preciso y coherente con el objetivo: fomentar un compromiso profundo para promover la búsqueda de una sociedad más inclusiva y equitativa, celebrando la singularidad de cada mujer. Entonces, surgió mi discurso:

Para lograr la libertad, debes cuestionar las convenciones y estándares establecidos y abrazar con confianza tu individualidad. Cuando las mujeres irradian autenticidad, se convierten en una luz en una sociedad a veces oscura e inspiran a otros a seguir sus pasos.

Haciendo magia en el Estudio

Los días de trabajo dedicados a la producción del programa, la creación de promociones y grabaciones en la cabina, se convirtieron en una práctica integral de mi vida cotidiana. Para reforzar el conocimiento y habilidad narrativa asistí, junto con mis compañeros de los otros proyectos, a los talleres intensivos que dio el coordinador del laboratorio.

Estos talleres cubrieron aspectos como la edición de audio digital, elaboración de libretos, locución, Interlocución, planificación de entrevistas y la gestión de dispositivos. Fue un instante de aprendizaje continuo que me permitió tomar medidas para enfrentar desafíos creativos y técnicos con mayor confianza y aptitud.

Se estableció un horario para mi asistencia al laboratorio de Infinito Radio: de 2:30 pm a 4:30 pm, los martes, miércoles y viernes. Siempre me sentí bienvenida, ya que tuve la flexibilidad de acudir en cualquier momento, independientemente de la hora. Esta libertad me permitió adaptarme a las exigencias de la producción y asegurar el éxito del proyecto sonoro.

La dimensión técnica de elaboración de los programas desempeñó un papel fundamental en el proceso. Para garantizar la coherencia y calidad de

cada episodio, manéjé con destreza la aplicación Adobe Audition: “un auténtico estudio de sonido que permite la elaboración de audio digital, utilizando el mezclado multipista” (EUROINNOVA, 2023).

Figura 1

La producción de Cuerpoderosas



Nota. En esta imagen la estudiante prepara los guiones de las primeras promociones.

Debo reconocer la labor de Infinito Radio al proporcionar dicha herramienta de forma gratuita, de esta manera, tuve acceso a las máquinas y al estudio para poder editar los productos sonoros sin ningún problema. Cada episodio pasó por un proceso de edición exhaustivo para aplicar las técnicas aprendidas y refinando el contenido en múltiples niveles. Esto abarcó desde la normalización de la intensidad de audio en los avances y entrevistas principales hasta la aplicación de metadatos, elemento clave que aportó precisión y evidencia a la presentación de un programa. Esta cuidadosa gestión técnica garantizó la calidad sonora, también aseguró que se mantenga un estándar profesional y consistente en cada episodio de Cuerpoderosas.

Las horas invertidas en la edición de los episodios, las cortinas musicales y pulir cada detalle representaron un esfuerzo constante. Mi experiencia con Adobe Audition en la producción de Cuerpoderosas fue invaluable para lograr la calidad deseada. El uso de esta herramienta resaltó una serie de beneficios, entre ellos: eliminar reverberaciones no deseadas, lo que mejoró significativamente la claridad del audio; pude homogenizar los tiempos y segmentos del programa de manera eficiente, además de ajustar con precisión la mezcla de audios.

Ahora bien ¿Por qué fueron fundamentales los metadatos en cada episodio? Aunque ya haya mencionado su importancia, es necesario destacar algunas características que lo identifiquen. Para la consultora de Marketing, Ana Patiño (2020) la metadata es considerada una información fundamental en cada pieza sonora que contenga un contenido visual o audiovisual ya sea con el fin de promocionar o distribuir el producto. En ella, existe la posibilidad de categorizar este tipo de formatos.

En Cuerpoderosas ¿qué beneficios se obtuvieron? La opción RIFF dio acceso rápido a los metadatos del audio, por consiguiente, se garantizaron informaciones específicas, entre ellas: Título de la serie, artista original, formato, palabras claves y más datos que valoran la autoría de los audios, gracias a su rol descriptivo.

La difusión radiante

Me tomó un tiempo considerable estructurar la estrategia para aumentar la audiencia del programa; entonces decidí usar las redes sociales. Así nació la presencia de Cuerpoderosas en Facebook e Instagram; las plataformas se convirtieron en un lugar importante para conectar el contenido con los espectadores.

Pasaron pocas semanas y fui dando más vida a la red social Instagram, porque experimenté una mayor conexión y participación del público. Aunque en ese momento no era una experta en redes sociales, pues únicamente había manejado mis redes personales, entendí entonces la importancia que podían tener estas plataformas para comunicarme con usuarias/os de una manera más asertiva.

Cada vez que compartía el enlace de la red social de Cuerpoderosas con familiares, compañeras/os, amigos y conocidos, sentía una sensación de emoción al verlos unirse a mi comunidad en línea y comenzar a interactuar. Fue un recordatorio constante del poder de las redes sociales para generar lazos con las personas por una causa común y crear un espacio donde las voces de las mujeres puedan ser escuchadas y compartidas de manera significativa en un contexto digital.

Una estrategia que resultó ser efectiva, fue la creación de infografías y afiches personalizados para cada entrevista que se transmitiría en el programa. Días antes de cada emisión, compartiría este material visual en la red social de Instagram. Estos visuales no solo abarcaban información específica de cada tema, sino que también servían como un adelanto de los temas que se tratarían en el programa.

Mi emoción fue grande al ver que la audiencia del programa reaccionaba de manera positiva, compartiendo las infografías con sus propias redes. Este enfoque de promoción permitió no solo aumentar la anticipación en torno a cada episodio, sino también fomentar una comunidad en línea de mujeres que se apoyaban mutuamente y compartían experiencias similares. Fue un recordatorio poderoso de cómo la comunicación efectiva puede unir a las personas y llevar adelante una causa significativa.

Era el momento de escoger los colores para las primeras promociones que el programa tendría en las redes sociales. Pero ... ¿Cuáles podrían ser? Tal vez en un momento repentino de mi vida habría creído que el rosado sería un color ideal, de esta manera, combinaría con el logotipo, no obstante, escogí el color azul porque pensé que podría ser una buena idea resaltar también los colores de la Institución (UPS), estéticamente resultaría ser formal, además porque veía en él, el mar y el cielo.

Figura 2*Primera promoción*

Nota. Se resalta los colores de las primeras promociones.

De esta manera salió la primera promoción del programa en Instagram (figura 3), ahí detallé quién sería la persona que entrevistaría y que tema se abordaría en el siguiente episodio. Desde mi punto de vista, este enfoque y transparencia en la identidad de las mujeres entrevistadas y el contenido a tratar no solo generó anticipación en el programa sino también una conexión más auténtica y profunda con la audiencia. Cada episodio, fue sintonizado los días jueves a las 16H30 por medio de los canales de Infinito Radio.

Aunque el color azul me gustaba, llegó un momento en el que me di cuenta de que el rosa, con su vigor y energía, transmitiría un nuevo nivel de color y vida al programa. Este cambio repentino en la paleta de colores resultó no solo ser visualmente atractivo, sino que también resonó y compaginó con la esencia misma del programa, que buscaba celebrar la fuerza y la peculiaridad de las mujeres. El rosa, a pesar de poseer un significado amplio, se convirtió en un distintivo de empoderamiento, autoaceptación y el gran amor que se tiene a nuestro cuerpo. El fin radicó en generar una sensación de que Cuerpoderosas era un lugar donde las mujeres podían crecer y brillar en sus propios términos.

Figura 3

Promoción definitiva



Nota. Se pone en evidencia los nuevos cambios de color en las siguientes promociones.

Reconozco que el rosa siempre ha estado asociado con lo femenino y, en lugar de rechazar este vínculo, elijo abrazarlo como parte de mi identidad como mujer. Es así como gracias a esta elección, el color y estilo de presentación de las promociones de cada episodio, cambió a un sentido completamente nuevo.

Diálogos de empoderamiento

Cada entrevista en Cuerpoderosas fue importante y significativa en sí misma, ya que proporcionó un espacio para explorar una amplia gama de temas relacionados con las mujeres en la sociedad, que a menudo permanecen en las sombras. Fueron diálogos que englobaron la presión de los estándares de belleza y la lucha contra los estereotipos de género, pláticas sobre la salud mental y el empoderamiento femenino.

La importancia de escuchar y expresar estas experiencias fue una sensación de cómo el programa se convirtió en un espacio de aprendizaje, reflexión

y progreso hacia un futuro más igualitario y comprensivo. Descubriendo así un espejo que irradie la realidad social y psicológica de las mujeres.

En la tabla 1 se exponen los temas y subtemas abordados en las entrevistas del programa y la experta invitada:

Tabla 1

Temas, contenidos y expertas invitadas

Tema	Subtemas	Experta	Duración
Trastornos mentales	Salud mental; Presión social; Presión estudiantil; Funciones educativas.	Mónica Navarrete Psicóloga	31: 44
La gordofobia	Violencia estética; Estereotipos sociales; Reivindicación del cuerpo; Empoderamiento femenino.	Cynthia Carofilis PhD. En CC.SS.	34: 29
La importancia de la terapia emocional	Procesos terapéuticos; Seguridad personal; Conflictos familiares; Problemas de socialización. Frustraciones.	Kelly Andrade Psicóloga	26:11
La autoestima	La autoconfianza; Dimensión comportamental; Autovaloración, Salud psicológica.	Marcela Mediavilla Coach	35: 09
Violencia de género	Tipos de violencia de género; Causas de violencia de género.	Lucía Miranda Pedagoga	37: 08
El suicidio	Pensamientos suicidas; Bullying; Ayuda profesional; Causas y prevención del suicidio.	Clin Dorys Ortiz Psicóloga	45: 05
Ansiedad y depresión	Síntomas de ansiedad y depresión; Salud y estilo de vida; Bienestar emocional.	Alexandra Valarejo PhD.	51: 43
Estereotipos de belleza	Belleza femenina; Imposición de estereotipos; Responsabilidad social de contenidos.	Vanessa Aguilar MsC. en Género y Comunicación.	35: 27

Tema	Subtemas	Experta	Duración
Democracia y mujeres	Participación de la mujer en la política; Equidad y democracia; Espacios de democracia.	Ivonne Naranjo Directora de Asesoría Jurídica	23: 19
8M Día de la mujer	Lucha y conmemoración del 8m; Igualdad de género en espacios universitarios; movimiento feminista.	Cristina Hinojosa y más colaboradoras de Infinito Radio	En vivo 30 :00
Sexualidad Femenina	Sexo; Salud sexual; Rol de los espacios educativos; Tabú social; Placer femenino; Estereotipos estéticos.	Sara Castillo Psicóloga clínica	29: 16
Formación profesional de las mujeres en el ámbito laboral y sus desafíos	Espacios laborales; Mujer, líder empresarial; Oportunidades para el desarrollo profesional en las mujeres.	Patricia Naranjo Magister	22: 56
Las relaciones tóxicas	Idealización, consecuencias y límites; Comunicación en relaciones tóxicas.	Johana Luzuriaga Magister	36: 46
La libertad de menstruar	Salud menstrual; Autonomía corporal; Educación; Estigmas; Medidas para romper tabúes.	Diana Álvarez Ginecóloga	16: 28
La prevención y detección temprana de enfermedades en las mujeres	Salud y bienestar; Autocuidado; Deporte y beneficios.	Paola Robalino Médica	25: 31
Violencia de género en mujeres	Machismo; El acoso sexual; Leyes y condiciones de vida; Relaciones en pareja.	Mónica López Psicóloga social y comunitaria	38: 41

Como lo mencioné, todas las entrevistas tuvieron un valor insustituible que aportaron una nueva noción. Cada invitada compartía sus conocimientos y experiencias. Tuve la percepción de que estas pláticas serían un recordatorio de que existe un camino por recorrer, para así fortalecer el empoderamiento de las mujeres acompañado de la salud mental, aun sabiendo la influencia que tienen las presiones sociales en la autopercepción.

La autoestima

Una de mis convicciones ante la creación de Cuerpoderosas fue abordar temas que engloben los problemas personales padecidos desde mi infancia hasta mi juventud. Comprendo plenamente lo que significa tener una baja autoestima y las consecuencias que puede tener en la vida de las mujeres que hemos sido juzgadas por la apariencia física o enfrentado situaciones que minan nuestra confianza. Estas experiencias personales me han llevado a comprender cuán relevante es el tema de la autoestima, y es que no solo influye en cómo nos percibimos a nosotras mismas, sino también en cómo nos relacionamos con el mundo que nos rodea.

Marcela Mediavilla fue entrevistada en el episodio 4, con su carisma y gran conocimiento destacó a la autoestima como un factor fundamental en la vida de las mujeres. La conversación se centró en la importancia de cultivar una autoimagen positiva y cómo esto puede afectar todos los aspectos de nuestras vidas.

La autoestima es la base sobre la cual se construye la confianza y la fortaleza interior de una mujer. Para ella: “la imagen de perfección se ha convertido en un estigma y, por ende, la sociedad se acopla a este tipo de pensar, sin embargo, ha llegado la hora de enfocar la importancia en el manejo de las emociones” (Mediavilla, 2022). Cada palabra de la entrevistada reforzó mi compromiso: el de generar ideas fortalecedoras que fomenten en las mujeres el amor y valor a sí mismas. Reconocí la importancia de crear pasos significativos hacia un cambio positivo en la percepción de la belleza que trasciende.

Ansiedad y depresión

La salud mental es un tema de creciente importancia y, por ende, es necesario comprender y apoyar a las personas en su bienestar psicológico y que haya medidas que fortalezcan estas acciones.

La depresión es considerada una enfermedad mental, un trastorno común. No es novedad que varias personas padezcan de este trastorno. Sin embargo, se estima que la ansiedad y depresión “es aproximadamente un 50 % más frecuente entre las mujeres que entre los hombres” (ONU, 2023). ¿A qué se debe todo esto? A menudo, la variedad de factores biológicos, sociales y culturales hacen que las mujeres sean más propensas a experimentar depresión. Además, es necesario mencionar que la depresión puede generar desafíos en todas las áreas de la vida, abarcando la vida familiar, social, laboral y académica (ONU, 2023). Todos los datos mencionados fueron motivos por los cuales aterrizo en *Cuerpoderosas* el tema “Ansiedad y depresión”.

En el episodio 7, durante la entrevista sobre ansiedad y depresión con Alexandra Valarejo, se abordaron los siguientes subtemas: síntomas de ansiedad y depresión, mujeres con mayores problemas mentales, salud y estilo de vida, generación de cristal, los roles de la familia y bienestar emocional. A lo largo de esta conversación se exploraron los desafíos que afrontan las mujeres en su lucha contra la depresión y ansiedad, así como las estrategias efectivas para superar estos obstáculos. Para ella, la autocompasión es una herramienta meticulosa en este proceso, es importante tomar el tiempo para cuidarse y tratarse con amabilidad, como se lo haría con un ser querido (Valarejo, 2023). Sus consejos sobre la importancia de la atención psicológica, la práctica de la autocompasión y el apoyo de la comunidad son de suma relevancia para todas las mujeres que enfrentan estos desafíos. Estas experiencias y recomendaciones han enriquecido mi perspectiva y me han inspirado a seguir promoviendo la salud mental de las mujeres a través de mi programa.

Estereotipos de belleza

La búsqueda constante de la belleza y la perfección tiene un profundo impacto en la vida de las mujeres a lo largo de la historia. Desde las normas de belleza que nos imponen los medios hasta las perspectivas culturales extremadamente arraigadas. Ante esto, la idea de lo que significa ser “bella” resulta ser abrumadora y, a menudo, inalcanzable. Los estereotipos de belleza son como una sombra molesta que nos sigue en cada paso del camino y es un tanto complicado deshacerse de estos. “Deberías perder peso si quieres ser atractiva” “las mujeres deben tener una piel perfectamente clara y sin imperfecciones” son comentarios que influyen en la presión y la ansiedad

sobre la apariencia, lo que genera un impacto negativo en la autoestima y la salud mental de las personas.

En lugar de juzgar a los demás por su apariencia, es importante reconocer estos estereotipos y fomentar la diversidad y aceptación. Y ¿por qué abordo esto? Este proceso resuena constantemente y cuestiona el papel crucial que desempeña la sociedad al abordar cuestiones fundamentales y genera visibilidad, como es el caso de los estereotipos de belleza.

Mi experiencia en esta entrevista junto a Vanessa Aguilar, activista feminista con sentido andino, quien participó en el episodio 8, aportó una reflexión relevante. Desde el principio, hizo hincapié en que los estereotipos suelen ser impuestos por la sociedad y los medios de comunicación; por ende, se ejerce una presión abrumadora sobre las mujeres para que se ajusten a ciertos estándares de belleza inalcanzables. Según Aguilar (2023) proponer oportunidades y empoderar a las personas de grupos marginados puede ayudar a cambiar la percepción de ellas y, de esta manera, desafiar los estereotipos, esto incluye impulsar una representación diversa en programas de televisión, películas y publicidades. A partir de esta entrevista, se enfatiza un mensaje para todas las mujeres:

Mantén la cabeza en alto, rodéate de personas que te aprecien y valoren por quién eres, continúa siendo esa mujer fiel a sí misma. La verdadera belleza es la que brilla desde adentro, y tú, eres absolutamente hermosa en toda esencia.

Sexualidad femenina

¿Por qué resulta incómodo hablar de la sexualidad de las mujeres en la sociedad? Se cuestionó la productora.

A lo largo de la historia, la sexualidad de las mujeres ha sido reprimida, controlada y restringida, pero ahora es el momento de romper con estos tabúes y abrir un diálogo abierto y saludable sobre este importante aspecto de la vida de todas las personas. Durante mucho tiempo, la sexualidad de las mujeres se ha mantenido en secreto o relegada al margen del debate público. Esto conduce a una falta de educación sexual adecuada, a la perpetuación de mitos y estereotipos dañinos y a la supresión de las voces y los deseos de las mujeres.

Durante la entrevista 11 con Sara Castillo, psicóloga clínica, logró generar una conversación reveladora sobre la sexualidad femenina. Sara compartió su profundo conocimiento y perspectiva sobre el tema, enfati-

zando la importancia de que las mujeres tengan la libertad de explorar y comprender su sexualidad. Ella hizo hincapié en que una educación sexual adecuada y un diálogo abierto son esenciales para empoderar a las mujeres y eliminar los prejuicios que rodean a la sexualidad. Además, enfatizó que los deseos y necesidades de cada mujer son únicos y que nadie debe ser criticado por sus decisiones sexuales consensuadas. En este sentido, reflexionar sobre este tema, es abrir espacios de diálogo sin miedos ni prejuicios; al hacerlo, contribuimos a la eliminación de tabúes y al fomento de una sociedad en la que toda mujer pueda vivir sexualmente libre y saludable (Castillo, 2023).

Relaciones tóxicas

¿Qué es el amor? Esta es una pregunta que a menudo nos hacemos y que, en el contexto de las relaciones tóxicas, cobra una especial relevancia. Para muchos este se convierte en una gran inspiración y en este sentido, se podría establecer que, desde un sentido que engloba las emociones, el amor suele estar asociado con sentimientos intensos como el cariño, la seguridad, la felicidad y la pasión.

¿Y quién no se ha enamorado alguna vez? Las mujeres perciben una amplia gama de emociones en sus relaciones amorosas. El amor puede proveer conexión y plenitud emocional. Es por ello que “cuando el amor es correspondido significa que aquello que sentimos por una persona también lo siente ella por nosotros, este tipo de amor es necesario para iniciar y mantener una relación constructiva y sana” (Nicuesa, 2021). Sin embargo, cuando este no es correspondido, existen molestias que afectan a las dos personas y, en ciertas ocasiones, es posible llegar a la violencia tanto física como verbal.

En la entrevista 13, con la magister Jhoana Luzuriaga sobre relaciones tóxicas, se abordó la complejidad de las relaciones amorosas y cómo, en algunos casos, el amor puede convertirse en una muestra destructiva. Partiendo sobre cómo el amor, cuando se vuelve controlador o agresivo, puede significar una señal de alerta: algo no está bien. Nadie debería sentirse atrapado en una relación que genere daño emocional, físico o psicológico. Todas las personas tienen derecho de vivir una vida plena y sin temor. Para Luzuriaga (2023) es necesario acudir a fundaciones o grupos de apoyo que centran su trabajo en el auxilio a las personas que viven en relaciones tóxicas; conseguir ayuda profesional, proporcionar un espacio seguro para compartir

todo tipo de experiencias y obtener, a la par, consejos, fue el objetivo del diálogo público.

La entrevista puso en evidencia que en la radio se lograr concienciar a la audiencia sobre lo que crea relaciones tóxicas. Es posible que muchas mujeres no caigan en cuenta de que están en una relación inestable hasta que descubran lo que significa. Sin embargo, no deben perder la esperanza ante las cosas buenas que pueden suceder, la luz y el brillo de cada una volverá a renacer.

Un estreno sin cábala

Esta anécdota es una de mis favoritas: no olvidaré la primera vez que llegué a la cabina de radio para realizar una entrevista. Fue importante partir con una de las temáticas que, en la actualidad genera controversia: la Gordofobia. Y es que elegir este tema como punto inicial de la serie fue cardinal, porque quería tener el coraje de abordar una conversación postergada sobre un tema que afecta a tantas personas.

¿Gordofobia? y ¿Qué concepto tiene este término? Puedo decir que no es un término complejo. “La gordofobia es la discriminación que sufren las personas con exceso de peso por parte de la sociedad” (Farias, 2023). Si bien esta se refiere al rechazo hacia las personas con sobrepeso y obesidad, es esencial resaltar que el impacto psicológico en quienes sufren esta discriminación es significativo. Además, vale mencionar que las secuelas emocionales de esta pueden tener un impacto profundo en la salud mental, autoestima y el bienestar general de los afectados.

La elección de esta problemática fue obvia. Al mirar las redes sociales, especialmente el panorama digital, noté un miedo pronunciado a las personas con sobrepeso. Entonces, ¿por qué no tratar un tema puntual cómo lo es este? Desde el momento en que supe que el tema tomaría protagonismo para la primera entrevista, empezó una nueva travesía.

Unos días antes del diálogo, investigué y preparé algunas preguntas para la entrevistada. La indagación arrojó un manual que, con su contenido llamó mi atención. El texto titulado “Guía básica sobre gordofobia un paso más hacia una vida libre de violencia” (Bruschi, 2020). Surge como resultado de las primeras Jornadas Internacionales sobre violencia estética y Gordofobia dirigida hacia las mujeres, jornadas que fueron planteadas con una profunda conciencia y un enfoque rigurosamente teórico y feminista.

Uno de los puntos álgidos que trataba este manual, fueron los testimonios que varias mujeres comentaban, siendo víctimas de gordofobia. Comentarios como “ella es gorda igual que su madre” o “esas tallas no son para ti”, son acotaciones que varias mujeres padecen en varias ocasiones. Y es que resulta muy curioso cómo, en ciertas ocasiones, me sentía identificada con tal situación, pues esto lo había escuchado en sitios que yo frecuentaba: las aulas, bares y restaurantes cercanos a la universidad y en mi casa.

Aunque la entrevista fue pregrabada, no puedo negar mi deseo de que todo saliera bien. Me di cuenta de que estaba hablando con alguien que tenía mucho conocimiento sobre el tema y, eso me preocupó. Me atormentaba quedarme en blanco o sentirme atrapada en medio de una conversación, pero a la vez, me sentía enorgullecida al saber que estaba entonando un diálogo con una docente muy preparada.

Ciertas dudas personales me motivaron a profundizar en el tema y a buscar una respuesta más sensata de los desafíos que muchas mujeres enfrentamos en la sociedad actual. Durante la entrevista, me sentí renovada mientras escuchaba sus respuestas, sus aportes resonaban con sinceridad y autenticidad, lo que me permitía esclarecer aún más en el fenómeno. A medida que una pregunta llevaba a otra, mi curiosidad e interés en el tema aumentó.

No obstante, debo reconocer que, ante mi temor existieron momentos en los que sentí que había cometido algunas faltas en la entrevista. Pero a pesar de ello, entendí que la práctica y el aprendizaje continuo son primordiales en este camino, estaba dispuesta a seguir creciendo y mejorando en mi labor como comunicadora.

Desde la cabina de radio, mis fieles amigos me ofrecieron un apoyo reposado, pero reconfortante, con un lenguaje confidente que expedía un mensaje claro: “está todo bien”. Este acto fue un recordatorio de que no estaba sola en este reto y que Infinito Radio tenía un equipo muy sólido, propositivo, genuino y de apoyo incondicional de los talentos de los otros programas sonoros. Anita, Pame, Dome, Erick del proyecto “La Ratonera”; Majo del programa semanal Entre tú yo; y Cris de la serie de episodios titulados “Más allá del espectro binario”, dejaron huella en mi espíritu de comunicadora.

Esta experiencia me llevó a recapacitar sobre cómo la seguridad personal que debe de tener la comunicadora, más el apoyo y respaldo de quienes te rodean. En momentos de incertidumbre, la confianza que los demás tienen en ti puede ser una fuente irremplazable de fuerza y seguridad. Y esa

tarde, en la cabina de radio, experimenté también la importancia de tener un equipo que confíe en ti.

Figura 4

Primera entrevista



Nota. La estudiante-productora junto a la entrevistada abordan el tema de la gordofobia.

Instantáneamente poderosas

¿Recuerdas a Kiara? Si, la chica que participó un corto tiempo en este proyecto. Algo que también me gusta recordar, es un día antes de que ella, por cuestiones de salud se vio obligada a retirarse. De todo lo lamentable, rescato de esa tarde un recuerdo de felicidad, porque aproximadamente a las 2:00 pm, fuimos parte de una sesión de fotos en el set de fotografía de la UPS para poder promocionar el programa. La anécdota de la sesión de fotos para la promoción de Cuerpoderosas fue una mezcla de emociones que nos tomó desprevenidas.

A pesar de que el nombre de nuestro programa implicaba una sacudida de empoderamiento y seguridad corporal, mi amiga Kiara y yo, nos encontramos en medio de risas nerviosas y vergüenza mientras nos preparábamos para las fotos. Entre este momento inolvidable, resonaban comentarios de

temor en mi interior ¿Realmente me siento una mujer empoderada y segura de misma para dirigir este programa? ¿Por qué si hablo del amor propio y la confianza no la aplico a mi vida? ¿Y en estas fotos, saldré bien? resultó ser un tanto gracioso y por eso teníamos que trabajar en ello, fomentar nuestra propia seguridad y más aún, teniendo a Cuerpoderosas bajo nuestro dominio.

Habíamos planificado cuidadosamente nuestros atuendos: pantalón blanco y blusa rosada, como un guiño al empoderamiento femenino que queríamos transmitir. Sin embargo, cuando llegó el momento de las tomas, la vergüenza también trató de sobresalir. A pesar de los nervios, esas fotos capturaron un momento significativo en nuestra trayectoria.

Aquella experiencia me enseñó que el empoderamiento no siempre significa estar libre de inseguridades, sino aceptar esas vulnerabilidades como parte del camino para confiar en nosotros mismos y en las causas por las cuales trabajamos día a día, y me recordó lo que significa esa verdadera aceptación. Al final, cada imagen se convirtió en un símbolo de nuestro compromiso con la causa que incitó la creación del programa.

Rutinas complementarias: integración y desintegración

“La amistad es un alma que habita en dos cuerpos,
un corazón que habita en dos almas”

Aristóteles

No cabe duda que la amistad es uno de los tesoros más preciados que guarda inmemorables recuerdos de la vida y en esta ocasión, Infinito Radio me permitió ser parte de un proceso que no solo engloba lo académico, sino también el espacio social, el lugar donde encontré personas que cobrarían un sentido importante en mi círculo de amistad.

Me llena de alegría recordar todos los días que compartí junto a mis compañeros de los demás programas. Te preguntarás quiénes son ellos y a qué programas pertenecían, aunque ya se ha mencionado los nombres de estas talentosas personas, detallaré unos cuantos datos más para que esta anécdota pueda ser comprendida a totalidad.

Infinito Radio, en aquella época estuvo integrado por algunos programas, aquí, los equipos que conformaban esta pequeña familia radiofónica

eran similares a los capítulos de un libro, cada uno lucía su propio estilo y esencia. Entre ellos, destacaba “La Ratonera”, bajo el mando de Pamela Fuentes, Erick Granada, Ana Astudillo y Doménica Barragán, quienes, además de sus nombres, compartían risas y anécdotas bajo los cariñosos apodos de Pame, Erick, Anita y Dome. Por otro lado, nuestro equipo, conformado por María José Guerra, Gabriel Chacón y Kevin Loayza, quienes también tenían sobrepuesto los nombres: Majo, Gabo y Kevin. Y, como un toque de diversidad, Cristina Hinojosa, Cris, integrante del programa “Más allá del espectro binario”, completaba este equipo radiofónico. Juntos formábamos un espacio donde la pasión por la radio y la amistad se enlazaban magníficamente.

En Infinito Radio cada programa era como un universo independiente con sus propias rutinas y procesos. Los miembros de *Entre tú y yo* y *Cuerpoderosas* fuimos los encargados de dirigir nuestros programas, lo que significó una cuidadosa y dedicada planificación, coordinación y ejecución de cada episodio. Por otro lado, “La Ratonera” se sumergió en diálogos comunes, llevando su conversación de manera armoniosa y divertida. En el caso de “Más allá del espectro binario”, su mesa redonda brindó un espacio de discusión y reflexión sobre diversos temas, donde las voces se vinculaban a un diálogo enriquecedor y abierto. Pese a los diferentes horarios rutinarios, todos compartíamos el mismo afecto hacia las labores de la radio y el deseo de generar un contenido significativo a los oyentes.

Todos los miembros de cada programa asistían a clases en el horario de la mañana. Por ende, nuestro horario para la asistencia al laboratorio fue en la tarde. Nuestra rutina inició en las vacaciones; aquí si podíamos trabajar tanto en la mañana como en la tarde. En este espacio nos dedicábamos a realizar los guiones para el programa, entre estas actividades las ediciones de los episodios, buscar información para cada tema, e incluso realizar autoevaluaciones de nuestros programas. Fue interesante este detalle evaluativo, porque también tuvimos la posibilidad de saber cómo podríamos reaccionar ante una posible crisis mediante nuestro FODA. Dicha rutina de trabajo no solo significó un ejercicio de esfuerzo y compromiso, sino también una oportunidad para crecer y mejorar como equipo de radio.

Durante los recesos, nos reuníamos para compartir nuestras mejores historias, desde anécdotas de terror espeluznantes o algún tema novedoso hasta chistes que nos hacían reír a carcajadas. A pesar de que nuestra hora de llegada generalmente era a las 9 am y nuestra salida a las 6, el tiempo parecía

ir volando porque cada momento fue muy gratificante y agradable. Lo más destacado del grupo fue que no hubo conflictos. Nos llevamos muy bien y creamos un vínculo fuerte entre todos. Estos días no solo estuvieron llenos de aprendizaje laboral, sino también de aprendizajes afectivos que quedarán en nuestra memoria.

Conclusiones

La experiencia de crear y desarrollar el programa Cuerpoderosas me demostró que las metas se pueden alcanzar si se trabaja con entusiasmo y dedicación. Comprobé que todas somos capaces de superar obstáculos, aprender nuevas habilidades y expresar nuestras ideas. A través de este proyecto, experimenté la satisfacción de percibir mis esfuerzos convertidos en realidad y de contribuir al empoderamiento de las mujeres a través de la radio. Este trayecto reafirmó mi creencia de que al actuar con determinación se logra todo lo que en algún momento fue un propósito, pues la voz juvenil tiene el poder de generar un impacto positivo: una marca en el mundo.

Con la creación de Cuerpoderosas, tuve el privilegio de emprender un viaje que profundizó la penetración del poder cambiante y revolucionario de la radio en la necesidad de dar voz a los jóvenes que habitan en esta sociedad. Gracias a esta marcha sonora y emprendedora, aprendí que la radio es más que un simple medio de comunicación, es un espacio de comunicación y difusión donde las voces de los jóvenes, impulsadas por la pasión, emergen como agentes de cambio real.

Esta travesía me permitió profundizar las cualidades efectivas que la investigación genera en un programa radial. Planificar estratégicamente cada episodio y elaborar entrevistas de relevancia, significó una conexión genuina con los oyentes. A través de la práctica constante, mis habilidades en la producción sonora, la edición de audio y la narración de historias han sido gratificantes. Esta habilidad me permite crear historias que son muy reveladoras, pero también inspiradoras y estimulantes, que, para mí, resulta ser lo más importante.

El ser parte de Infinito Radio provocó en mí una visión enriquecedora y más amplia de la radio como herramienta de influencia social. Así, adquirí valiosas habilidades técnicas que fortalecieron mi capacidad en la producción de programas radiales, gestión de contenido y la edición de audio. También, la diversidad de temas tratados en el programa me llevó a la

reflexión sobre la importancia de abordar asuntos cruciales como el género, la salud mental y el empoderamiento, generando diálogos característicos y profundos que tiene un impacto real en la sociedad.

A nivel institucional, tomé más conciencia de la urgente necesidad de apoyar y promover programas de radio bajo el liderazgo de jóvenes soñadores. Mi experiencia con Cuerpoderosas me mostró la importancia de brindar más oportunidades y recursos para que los estudiantes participen activamente en la creación de un proyecto de radio. Esto no solo enriquece las lecciones prácticas y crea proyectos, sino que también nos permite abordar temas de actualidad que son muy relevantes para las generaciones más jóvenes. Aliento a las universidades y a los medios de comunicación a involucrarse más para promover y apoyar las iniciativas dirigidas por estudiantes.

Esta inversión en la voz de la juventud construye una sociedad comprometida hacia el cambio auténtico.

Referencias bibliográficas

- Aguilar, V. (enero de 2023). Los estereotipos. (Karla, entrevistador).
- Beauvoir, S. d. (1949). *El segundo sexo*. Feminismos. <https://bit.ly/40EGvml>
- Bruschi, M. P. (2020). *Guía básica sobre gordofobia herramienta para la modificación de conductas de violencia estética*. Instituto Canario de Igualdad. Gobierno de Canarias.
- Castillo, S. (3 de mayo de 2023). *Sexualidad femenina*. (K. Herrera, entrevistador).
- EUROINNOVA. (2023 de Agosto de 2023). *Adobe audition qué es y para qué sirve*. Adobe audition qué es y para qué sirve: <https://bit.ly/4gW4a7u>
- Farias, I. (18 de mayo de 2023). *PsicoActiva*. PsicoActiva: <https://bit.ly/42jCNzF>
- Luzuriaga, J. (17 de mayo de 2023). *Relaciones tóxicas*. (K. Herrera, entrevistador).
- Mediavilla, M. (8 de diciembre de 2022). *La autoestima*. (K. Herrera, entrevistador).
- Nicuesa, M. (2 de febrero de 2021). *Psicología online*. <https://bit.ly/4g0CoFt>
- ONU. (2023). *Depresión*. <https://bit.ly/3DXNLRr>
- Patiño, A. L. (8 de diciembre de 2020). *Mi Disquera*. <https://bit.ly/3CmB8i3>
- Valarejo, A. (13 de enero de 2023). *La depresión y ansiedad*. (K. Herrera, entrevistador).