

*Chisme
cadeneta,
punto.*





Chisme cadeneta, punto.

Historias tejidas por personas
mayores que se reúnen a tejer
en el Club de las Arañitas

Cartilla derivada del Trabajo de Grado en modalidad (Pasantía)
para obtener el Título de Magister en Salud Mental Comunitaria
2024- 2025

Universidad El Bosque- Facultad de Enfermería- Maestría Salud
Mental Comunitaria

Dra. Beatriz Arias López. Directora de Trabajo de Grado

Secretaría Distrital de Integración Social- Equipo de Planeación-
Prestación de Servicios Sociales- Subdirección para la Vejez-
Servicio Centro Día- Casa de la Sabiduría Caminos de Vida

Club de Tejido Las Arañas Tejedoras:

Adela Ordóñez	Leonor Cárdenas
Adbertina Acosta	Luz Amanda Herrera
Alicia Bravo	Luz Mary González Barragán
Ana Celi Sánchez	Luz Melida Saldaña
Ana Elvira Díaz	Margarita Pabón
Ana Sabina Carrillo	María Goretti Parra
Ana de Jesús Jaime	María Isaura Pardo
Anastasia Cerón	María Isabel Garzón
Belarmina Moyano	María Teresa Velásquez
Blanca Cecilia Olivos	Marbel Acuña
Blanca Lilia Jaimes Miranda	Marina Pineda
Blanca Liria Muñoz	María Lucia Rodas
Concepción Bermúdez	Marta Melo
Consuelo Alcantar	Martha Cadena
Dora Inés Pedraza	Martha González
Doris Vega	Marta Zuluaga
Edelmira López	Martha Lucia Romero
Flor Emilia Rodríguez	Sofía Sánchez
Flor Mariela Rodríguez	
Gloria María Chaleal	

Diseño y diagramación de la cartilla:

Kelly Johana Cediél Hernández

Contenidos:

Alba Luz Martínez Salazar

Logo Club de las Arañas Tejedoras:

Laura Sierra

Bogotá, 2025

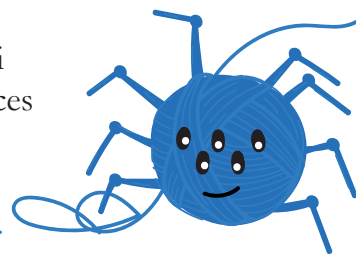
1.

Las practicas textiles en

EL CENTRO DÍA CASA DE LA SABIDURÍA

CAMINOS DE VIDA

Qué tranquila soy, trabajando en mi rincón. Aunque, debo admitir, a veces me siento un poco sola.



¡Eso es porque no has probado trabajar en equipo! Las tejedoras con las que trabajo han descubierto que, al unirse, no solo tejen, también crean lazos.

¿Lazos? ¿Cómo logran eso?

Todo empieza con paciencia y ganas de aprender juntas. Aunque tienen edades y experiencias diferentes, se apoyan, se enseñan nuevas puntadas y celebran cada logro, incluso los errores.

Eso suena maravilloso.
¿Y qué más hacen mientras tejen?



Comparten historias, ríen, lloran y encuentran consuelo en compañía. Algunas recuerdan cómo aprendieron a tejer de niñas, otras admiten que recién están empezando, pero todas han encontrado amigas en el camino.

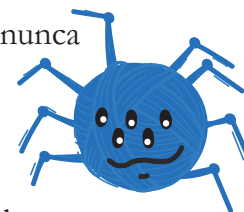


¡Qué inspirador! Y yo aquí pensando que tejer era solo para hacer redes o atrapar insectos.



Es mucho más que eso. Sus tejidos se han convertido en productos que venden en ferias, y algunas hasta los exportan. Además, ahora salen juntas a celebrar cumpleaños, jugar boli rana, tomar un tintico o se van de paseo a San Francisco. ¡Es toda una red de apoyo!

Una red de apoyo... eso es algo que nunca tejí, pero quizá debería intentarlo.
¿Crees que también me aceptarían?



¡Por supuesto! En el tejido, como en la vida, siempre hay espacio para una puntada más.



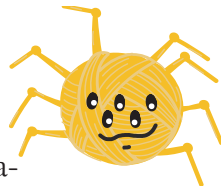
Es maravilloso. Las mujeres que vienen se han sentido como si hubieran vuelto a nacer. Han aprendido a hablar, reír, cantar y compartir sus dones. Tejer juntas les da confianza, las hace sentir acompañadas, como hermanas.

¡Qué hermoso! ¿Es solo para aprender técnicas de tejido?

No solo eso. También es un espacio para combatir la soledad y el estrés. Muchas de ellas estaban aisladas y ahora han encontrado un propósito. Dicen que tejer les ayuda a encontrar un sentido de vida.

¿Y cómo afecta esto sus vidas fuera del club?

Sus familias han notado un cambio. Han dejado de llorar, socializan más, y tienen una motivación diaria para levantarse de la cama. Escuchan música, cuentan chistes, toman tinto y, claro, tejen. Todo esto les hace sentir valiosas y escuchadas.



Es impresionante. ¿Qué papel tienen las arañas líderes en todo esto?

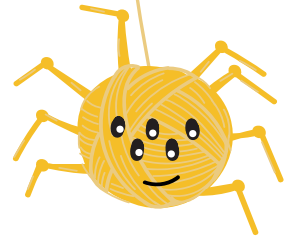
Son fundamentales. Las arañas líderes o profesoras como las hemos llamado enseñan, acompañan y motivan a sus compañeras tejedoras. Se sienten útiles e importantes al compartir sus conocimientos. Este espacio también les permite hablar de sus dolores y recuerdos de forma liberadora.

¿Y qué pasa cuando se sienten estresadas?

Recurren al tejido como una forma de auto-terapia. Una de las compañeras, que solía temblar mucho, dice que sus temblores han disminuido gracias al tejido.

¡Qué bellas historias! Parece que tejer en grupo les ha dado fuerza para superar hasta problemas de salud y ansiedad.

Así es. Han fortalecido vínculos, creado redes y han convertido este espacio en un refugio para ellas. Nuestro club demuestra que tejer no solo crea productos hermosos, sino también una red de amor y apoyo mutuo.





Sabes, el tejer siempre me ha llevado a reflexionar sobre el pasado. Cada hilo que uso me recuerda historias vividas.

¡Qué bonito! Las tejedoras con las que trabajo también sienten lo mismo. Mientras tejen recuerdan a sus madres y abuelas, y cómo este arte pasó de generación en generación.

¿De verdad?
¿Y qué más descubren mientras tejen?

Han mejorado su motricidad fina; también desarrollan la memoria, porque deben recordar patrones y repetir lo aprendido en casa. ¡Es un ejercicio mental maravilloso!, Dicen que ya no se les olvida en donde dejan las llaves o las gafas, sus familias hasta quieren venir a tejer con nosotras, ¿te imaginas?

Eso suena mágico. Yo siempre tejo por instinto, pero nunca había pensado en cómo esto podría ayudarme a mantener mi mente activa.

Además, encuentran paz y concentración. Cuando tienen días difíciles, se sumergen en sus proyectos y eso las ayuda a manejar emociones como el duelo o la soledad.

Qué buena idea. Tal vez podría tejer con más propósito. Y dime, ¿comparten sus trabajos con otras tejedoras?

¡Por supuesto! Juntas celebran sus avances, incluso sus errores. Aprenden desbaratando y volviendo a empezar, como en la vida. Una de ellas dice que el tejido es como tropezar y levantarse.

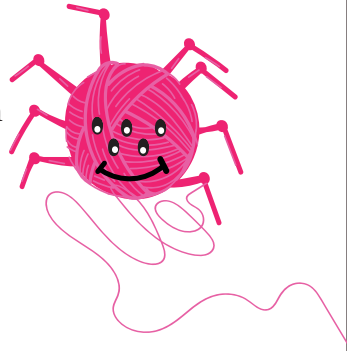
Eso me inspira. Quizá deba tomarme un descanso de atrapar insectos y empezar a tejer algo más creativo.



Manos al Hilo

Productividad y Propósito

Ah, querida aguja de crochet, mi tela no solo atrapa moscas, también atrapa admiración. ¿Sabías que mi trabajo inspira a todas las tejedoras del club?

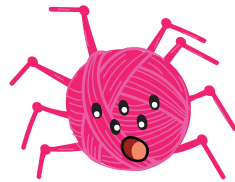


¡Qué maravilla, araña! Pero las tejedoras y yo hemos ido más allá: comenzamos con proyectos sencillos y ahora hacemos bolsos que se venden en ferias distritales, ¡incluso llegaron a España y Estados Unidos!

¿En serio? ¿Cómo logran eso?

Con esfuerzo y creatividad. Ellas practican en casa, ven tutoriales en YouTube, se conectan por WhatsApp y hasta innovan con técnicas como la aguja tunecina. ¡Están revolucionando el tejido!

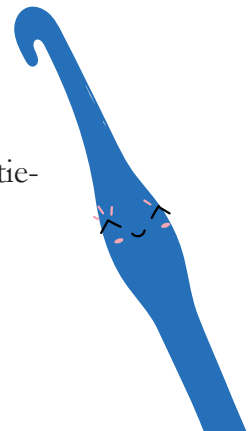
¡Qué inspirador! Yo simplemente tejía por instinto, pero tú y esas tejedoras han convertido el tejido en una forma de emprendimiento.



No solo eso, han fortalecido su autoestima, trabajan en equipo y ayudan a las demás. Se sienten útiles y realizadas e incluso tienen sus propios negocios, hasta tienen ropa para mascotas.

Creo que puedo aprender de ellas. Quizá mi próxima tela sea diseñada para una feria... ¿Qué tal una bufanda de telaraña con estilo? o unos pantalones de esos vaqueritos o mejor aún un vestido de baño de tres piezas... ya me imagino yo en uno de esos....

¡Esa es la actitud, amiga! Emprender es cuestión de querer y de aprender. Y tú tienes talento de sobra para intentarlo.



2.

SENTIDO DE VEJEZ Y FINITUD

que emerge durante las prácticas textiles



Tejiendo Historias en la Vejez



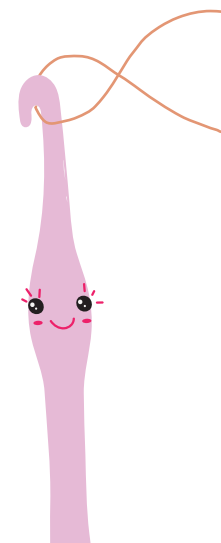
¡Mira cómo brillan sus ojos, Aguja! Cada martes llegan llenas de energía. No importa lo que hayan vivido antes de llegar aquí, parece que tejiendo juntas encuentran un nuevo comienzo.



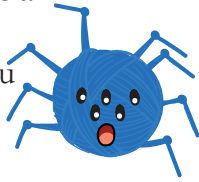
¡Es cierto, Araña! Verlas reír, compartir historias y hasta cantar con tanta emoción mientras trabajan me llena de alegría. Aunque algunas llevan años en este club, siguen contagiando su entusiasmo a las nuevas participantes. Es como si cada sesión les devolviera el alma.

Es mágico lo que el tejido puede hacer, ¿no crees? Para ellas, cada proyecto es una forma de sentirse vivas, de prolongar el tiempo y de aferrarse a los momentos felices. Tejer parece ser más que un pasatiempo; es un refugio que les restaura.

Y eso no es todo. Este espacio no solo es para aprender nuevas técnicas, sino también para enseñar. ¿Sabías que algunas de ellas han descubierto talentos escondidos aquí? ¡Incluso han logrado vender sus creaciones y generar ingresos!



Sí, y lo más hermoso es que nunca dejan de aprender. Para ellas, el tejido es una travesía sin fin, una puerta abierta al aprendizaje continuo. ¡Me encanta cómo comparan su proceso con el aprendizaje de los niños! Siempre están maravillándose con algo nuevo.

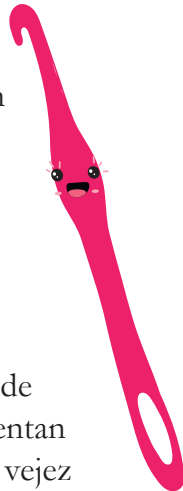


Y lo hacen con tanto cariño y dedicación. Cada prenda que tejen lleva sus sueños, recuerdos y años de experiencia entrelazados. Es como si el hilo fuera el puente entre su pasado y el legado que dejan para el futuro.



Además, este espacio funciona como un lugar de conexión. Aquí comparten más que hilos; comparten risas, música y hasta un café caliente. Se apoyan mutuamente, lo que les ayuda a enfrentar la soledad y las dificultades de la vida.

No podemos olvidar que el tejido también es terapéutico. Muchas de ellas llegan aquí buscando alivio para el estrés o el aislamiento. Con cada puntada, se concentran, se calman y encuentran propósito.



Qué afortunadas somos de ser parte de este grupo, Aguja. Aunque ellas enfrentan adversidades, han demostrado que la vejez no es un obstáculo, sino una etapa llena de oportunidades. ¡Nosotras también tejemos con ellas una historia de compasión y unión!

Así es, Araña. En cada sesión se ve cómo este club transforma vidas, una puntada a la vez. El tejido, definitivamente, es el hilo que las une y las fortalece.

Y así, la Araña Tejedora y la Aguja de Crochet continúan siendo testigos y cómplices de las maravillosas historias que surgen en este espacio, un lugar donde el aprendizaje, la conexión y la vida se entrelazan con cada puntada.



Hilos de Aprendizaje y Vida


¿Sabes, Aguja? Estas mujeres me dejan sin palabras. Aunque algunas tienen más de setenta años, cada día descubren algo nuevo. Para ellas, aprender no tiene límite ni fecha de vencimiento.



¡Totalmente cierto, Araña! La vejez no las detiene, más bien les da motivación para seguir perfeccionando sus habilidades. Lo mejor es que no solo aprenden, sino que también enseñan con tanta alegría y paciencia.

Y cómo disfrutan el proceso, ¿verdad? Dicen que es como volver a ser niñas, mirando el mundo con ojos de turista, maravillándose con cada nuevo proyecto. Todo aquí rebosa de creatividad y entusiasmo.





Además, lo que logran es impresionante. Aunque algunas no sepan leer o escribir, sus proyectos tienen tanta calidad que incluso los venden y generan ingresos. ¡Qué muestra tan bonita de que la voluntad puede superar cualquier obstáculo!

Claro, eso también tiene que ver con lo que llaman “**envejecimiento activo**”. Aquí optimizan su salud, participan en la comunidad y se sienten seguras en este espacio. Es un lugar donde pueden combatir la soledad y conectar con otras personas.

Y cada prenda que tejen cuenta una historia, ¿no crees? En ellas dejan sus pensamientos, recuerdos y sueños. Es como si estuvieran entrelazando el pasado con el futuro, dejando un legado tangible y lleno de significado.

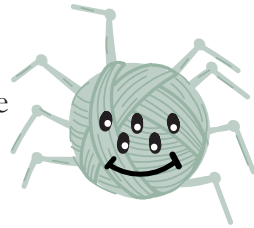
Así es, Aguja. Este espacio no es solo para tejer. Es un refugio donde encuentran calma, concentración y una vía de expresión positiva. Aquí se desconectan del estrés y de las preocupaciones que traen consigo.



Es como si cada puntada fuera un abrazo cálido. Estas mujeres comparten historias de vida, risas, música, un cafecito, y hasta esos momentos de apoyo mutuo que tanto necesitan. Aquí se sienten como en casa.

Creo que este club ha hecho algo maravilloso por ellas: les ha devuelto la vida, el propósito y la esperanza. Es una comunidad donde la conexión y el aprendizaje nunca se detienen.

Y nosotras, Araña, somos parte de este proceso. Cada puntada que damos junto a ellas es una contribución a esas historias de transformación y amor por la vida.



La Araña Tejedora y la Aguja de Crochet observan el bullicio creativo del club, un grupo de mujeres mayores sigue demostrando que la edad no es un límite, sino una oportunidad para seguir creando, aprendiendo y dejando huella con cada hilo entrelazado.



3.



PROMOCIÓN DE SALUD MENTAL

DE MUJERES ADULTAS MAYORES
a través de las prácticas textiles

Tejiendo Bienestar y Recuerdos

Aguja, ¿te has dado cuenta de lo que pasa aquí cada semana? Estas mujeres llegan cargadas de preocupaciones, pero al tomar sus hilos y empezar a tejer, parece que las penas se deshacen como un viejo nudo.



¡Es verdad, Araña! Dicen que tejer las ayuda a pensar menos en sus dolores y enfermedades. Es como si cada puntada fuera un alivio, una terapia que no solo ocupa sus manos, sino también su mente y corazón.

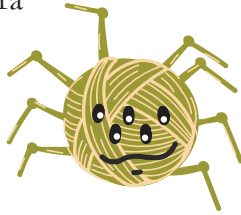
Es más que terapia, querida Aguja. Mientras tejen, también conversan, comparten recuerdos y risas. Eso les ayuda a liberar emociones guardadas por años. Cada palabra que intercambian es un paso hacia la sanación.





Lo que más me conmueve es cómo este espacio las ha transformado. Muchas de ellas, que antes eran solitarias y aisladas, ahora socializan con naturalidad, no solo aquí, sino también con vecinos y familiares.

Y las caminatas que hacen para venir al club también han sido maravillosas para ellas. Tomar el sol, moverse, salir de la rutina... todo eso mejora su estado de ánimo y su salud física.



Es cierto, y mientras tejen, también se reconcilian con su pasado. Cada hilo que entrelazan desbloquea recuerdos hermosos y momentos importantes. No solo los recuerdan, sino que encuentran un nuevo significado para ellos.

Es como si el tejido fuera un puente entre sus emociones y sus historias. Aquí no solo crean prendas, sino también vínculos, fortaleza y propósito. Este lugar es un refugio donde se redescubren a sí mismas.

Y han aprendido a valorarse más. Al pasar tiempo aquí, han mejorado su autoestima y se han dado cuenta de lo importantes que son en todos sus roles: como madres, abuelas, amigas y ahora, como compañeras de vida.

¿Sabes, Aguja? Este club no solo las ayuda a tejer con hilo, sino también con esperanza y amor. Cada una de ellas está transformando su vida y la de quienes las rodean, puntada a puntada.

Mientras la Araña Tejedora y la Aguja de Crochet comparten su diálogo, las tejedoras siguen entrelazando hilos, recuerdos y emociones. En cada reunión, renuevan su bienestar y construyen historias que reflejan fortaleza y amor por la vida.



Tejiendo Memorias y Fortalezas



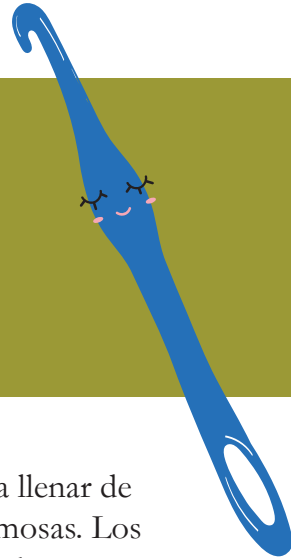
Aguja, ¿no te parece fascinante cómo este lugar se ha convertido en un refugio para ellas? Más que un espacio de tejido, es una puerta abierta a la libertad y la autonomía.

¡Totalmente cierto, Araña! Aquí no solo tejen lana; tejen su confianza, su creatividad y una percepción renovada de sus propias habilidades. Cada puntada parece reforzar sus emociones y su bienestar.

Es como si el tejido les ayudara a cuidarse a sí mismas, ¿verdad? Pero también cuidan de las demás. Se escuchan, animan y se apoyan mutuamente. Este lugar ha creado una red de empatía que va más allá de las agujas.



Además, lo han convertido en un espacio donde pueden expresarse libremente. Han aprendido a fijar límites, a compartir sus opiniones sin temor al juicio. Eso ha fortalecido sus relaciones sociales y las ha hecho sentir más independientes.



Y las estrategias que utilizan para llenar de alegría estos momentos son hermosas. Los cantos, la poesía y hasta los cumpleaños que celebran aquí exorcizan el dolor y armonizan sus vidas.

No solo eso, Araña. Cada creación que hacen es única porque reflejan sus vivencias, sus sueños y sus metas. Tejer se ha convertido en un medio para transformar el dolor en alegría.



Y lo más bonito es cómo comparten sus historias. Mientras tejen, el dolor que antes parecía tan grande se vuelve más llevadero. Se resignifican como mujeres fuertes y tejedoras, reclamando su lugar en el mundo.

Sí, aquí el sufrimiento y la resistencia se entrelazan como dos hilos complementarios. Lo que antes era solo dolor ahora es fuerza, creatividad y conexión. Este club es una comunidad que transforma vidas.

Cada puntada es un acto de empoderamiento, de revolución, una afirmación de que aún tienen mucho que ofrecer. Han demostrado que el tejido no solo es arte, sino también memoria y esperanza.



Las mujeres mayores continúan tejiendo, narrando sus historias y creando un espacio de sanación colectiva. Cada hilo entrelazado es una expresión de su dignidad y fortaleza.





Testimonio de un familiar:

...” El club fue ese refugio que ella encontró y se lo he dicho, ese redescubrimiento por y esa necesidad de ser ella, le permitió abrir los ojos y poderse abrir ante la realidad y sus propias necesidades, empezar a pensar en ella misma. Y hoy en día es una mujer totalmente diferente, radiante, sonriente, alegre; La mujer que hoy está aquí no es la misma mujer de hace 15 años, por ejemplo, con una mirada triste que era miedosa. La mujer de hoy tiene más vida social que yo. Ella tiene muchas características del líder allá las ha potencializado, ahora es más segura y opina siempre.”



Testimonio de una Tejedora:

...” Hace un año que pertenezco a este club de las arañas. ni siquiera tengo palabras para decir cómo lo describiría, porque la verdad, yo me siento muy tranquila, muy feliz acá. Cuando vengo a mis clases con mis compañeras no solamente tejemos, sino también a veces hablamos recochamos porque nos vemos seguido (cada martes), pero a la vez hacemos como actividades donde nuestra mente esta también en otras cosas, pero concentradas en lo que estamos haciendo. Porque una cosa es lo que uno hace con las manos y otra cosa es lo que uno piensa con la mente. Yo veo que a todas mis compañeras nos gusta venir porque ellas dicen que esto les ha dado mucha vida y que ellas las que a veces tienen muchos problemas en su casa, que aquí vienen y eso les vuelve como el alma, la vida. Entonces eso es lo que me da motor para seguir adelante, para estar acá y seguir aprendiendo y emprendiendo.”



Testimonio de una Tejedora

“...Porque siempre digo el pasado no lo podemos devolver. Hice muchas cosas en el pasado, siempre he sido una persona muy inquieta, me gusta aprender y todo, ¡pero llegó un momento que dije bueno no!; Me quedé dormida. Estaba muy mal emocionalmente y pasando un duelo por la pérdida de una amiga. Entonces busqué y busqué y bueno, gracias al señor se abrió la puerta de acá; Cuando escuché ese proyecto de las arañitas, dije, yo me voy a arañitas, cuando llegué aca y empecé a escuchar a las arañitas y empecé a sentir todo lo que este proyecto hace. Realmente volví a nacer, volvió la Marvel de antes, la de reír, de hablar, de preguntar, de no quedarme callada porque antes estaba muy callada, muy callada...”



Testimonio de una tejedora con su familia

“En cuanto a la felicidad que me da que llegue el martes y que yo tenga que irme a a mis tejidos y a hablar con mis compañeras, a reír, a oír la música que piden las compañeras, dicen que pongan música que ponga tal otra, imagínese todas a ponernos de acuerdo y cuando no entonces la profe hace rondas para que todas escuchemos, entonces así sí que es bueno. Eso es lo que nos motiva también a estar contentas y escuchar la felicidad de las compañeras, y eso para mí, la verdad, ha sido una gran alegría de haber estado en el Grupo de las Arañitas. Me ha fascinado y soy feliz saber que me llegue el martes, que yo lleve mi tarea, a mi clase. A ver qué me invento para hacer...”. Para mi mami es una terapia bastante importante para ella en su estado emocional, mental, ocupacional;(ella cuida a mi hermano quien tiene discapacidad y esta medicado). Antes era estar encerrada en una habitación mirando televisión, jugando en el celular, ahí esos juegos pues es lo único que hacía; no se relacionaba con nadie, no tenía amigas. Es bastante diferente ahorita que sale se motiva, “mañana me voy para mi club de Arañitas vamos a comprar las lanas”. Es un estado de ánimo totalmente diferente y positivo.



Testimonio de un funcionario

...” Fuera que tejen también ellas hablan, escuchan música o hacen otras actividades dentro de ese club. Como para que ellas puedan liberarse y hablar sobre sus dolores, sobre sus dolencias, sobre sus experiencias; escuchar historias, experiencias de los demás compañeros, apoyarse entre ellos también, se les han presentado situaciones, en donde alguno de los compañeros está mal, está enfermo, y han ido a reunirse entre ellos, van a visitar a la persona. Además, generan esos espacios en donde pueden expresarse libremente, en donde pueden seguir generando esos lazos. No, simplemente, pues se trata de la actividad como tal, de tejer en silencio y que se vuelve muy monótona, sino que se genera ese espacio donde pueden compartir también han hecho asados, toman tinto, guarapo que ellas mismas hacen, se sienten importantes y han interactuado entre ellos afianzando esos lazos” ...



Testimonio de un funcionario

“Los beneficios del club son varios y bien importantes. El primero, por ejemplo, es que se ha fortalecido el tema del empoderamiento en la tercera edad, antes se consideraba que las personas mayores eran todos aburridos ahora no, las personas mayores han demostrado que pueden realizar su actividad en medio de un compartir en medio de la música, que esos productos terminados tienen muy buena calidad y demuestran sus habilidades. Las personas que tienen procesos de duelo muchas veces recogen esas actividades como una forma de manejar el duelo, su soledad, crean redes sociales, en el sentido de crear lazos con amigos, compañeros de edad contemporánea. Que al mismo tiempo van desarrollando no solamente la parte motora con el movimiento de sus manos con el tejido, sino también al momento de interactuar con otras personas, como que vuelve nuevamente a retomar todas esas experiencias bonitas. Al finalizar el curso salen con una sonrisa siempre en la cara”...

Margarita Pabón

Luz Mary González

Concepción Bermúdez

Dora Inés Pedraza

Alicia Bravo

Gloria María Chabal

Concepción Alcantar

María Teresa Selisquez

Marta Melo

Ana Sabina Cavillo

Aracelia Coron

Martha González

María Lucía Rodas

Martha Zubiaga

Martha Lucía Romeros

Luz Melibela Saldaña

Albertina Acosta

Adela Ordoñez

Ana Sofía Sánchez

