



PROYECTO DE INTERVENCIÓN EN MUJERES: DE LA RIVALIDAD A LA SORORIDAD

Máster Universitario en Intervención social y comunitaria

Curso 2025-2026



Nombre de la autora o del autor: Alba Gil Sánchez

Nombre de la tutora o tutor: Javier Manchón López

Tipo de TFM: Propuesta de Intervención social

Código de la Oficina de Investigación Responsable: TFM.MIS.JML.AGS.260520

Fecha de depósito: Junio

ÍNDICE

1. Introducción.....	4
2. Detección de Necesidades.....	7
3. Diseño de Propuesta de Intervención Social.....	9
4. Estrategias e intervenciones.....	9
5. Evaluación de la intervención.....	20
6. Recursos necesarios.....	22
7. Reflexiones finales.....	23
8. Referencias bibliográficas.....	26
9. Anexos	28



Resumen

Esta propuesta de intervención comunitaria, dirigida a mujeres jóvenes (18–26 años), busca transformar dinámicas de rivalidad y vigilancia horizontal entre mujeres en redes de sororidad y apoyo mutuo. Partiendo de un marco teórico que relaciona patriarcado, violencia simbólica y misoginia interiorizada, el proyecto articula un taller participativo de siete sesiones acompañadas de actividades socioculturales, jornadas divulgativas y grupos de apoyo mensuales. Los objetivos son desnaturalizar la violencia simbólica, colectivizar el malestar, crear alianzas sororas y fortalecer la identidad grupal y el empoderamiento colectivo. La metodología es participativa, experiencial y centrada en la construcción de espacios seguros mediante dinámicas como role-playing, relatos anónimos, el “muro de los juicios”, y la elaboración colectiva de un pacto de sororidad conforman el núcleo del taller. La evaluación combina diseño pre–post del taller, entrevistas semiestructuradas, grupos focales y mediciones de satisfacción, permitiendo una valoración cualitativa y cuantitativa del impacto. Se discuten recursos humanos, materiales y presupuesto aproximado, así como limitaciones éticas y de alcance. La intervención pretende ofrecer un modelo replicable para prevenir la violencia simbólica intragénero y promover relaciones sororas en contextos comunitarios.

Abstract

This community intervention proposal, aimed at young women aged 18–26, seeks to transform dynamics of rivalry and horizontal surveillance among women into networks of sorority and mutual support. Grounded in a theoretical framework that connects patriarchy, symbolic violence, and internalized misogyny, the project presents a seven-session participatory workshop complemented by sociocultural activities, outreach events, and monthly support groups. Its objectives are to denaturalize symbolic violence, collectivize distress, build sororal alliances, and strengthen group identity and collective empowerment. The methodology is participatory and experiential, and it focuses on creating safe spaces through activities such as role-playing, anonymous narratives, the “wall of judgments,” and the collective development of a sorority pact, which form the core of the workshop. Evaluation combines a pre–post workshop design, semi-structured interviews, focus groups, and satisfaction measures, allowing for both qualitative and quantitative assessment of the impact. Human and material resources, as well as an approximate budget, are also discussed, along with ethical and scope limitations. The intervention aims to offer a replicable model for preventing intragender symbolic violence and promoting sororal relationships in community settings.

1. INTRODUCCIÓN

Para comprender la naturaleza de las relaciones entre mujeres y los conflictos que en ellas emergen, es necesario analizar el contexto donde se construyen. El patriarcado se configura como un sistema de estructuras sociales donde el género masculino domina y oprime al femenino (Walby, 1990). Esta dominación, lejos de ser un fenómeno biológico, es el resultado de un proceso histórico aprendido y transmitido a través de la educación y de distintas formas de presión social (Lerner, 1986).

En este marco, es importante diferenciar sexo de género. Rubin (1975) define el sistema sexo-género como el conjunto de normas y disposiciones sociales que convierten las diferencias biológicas en productos culturales jerarquizados, donde lo masculino prevalece sobre lo femenino (Rubin, 1975; Scott, 1986).

Esta jerarquía se perpetúa mediante la violencia simbólica, entendida por Bourdieu (2000) como una dominación que los propios oprimidos reconocen como natural, generando vigilancia horizontal entre mujeres (Bourdieu, 2000). Así surge la misoginia interiorizada, entendida como los prejuicios sexistas asumidos como propios por parte de las mujeres, lo que fragmenta la solidaridad femenina y fomenta la rivalidad como mecanismo de control social (Russell, 2001; Sánchez-Pardo, 2004).

Las investigaciones más recientes analizan estos conflictos y tensiones entre mujeres como un fenómeno psicosocial derivado de la opresión estructural, no como un conflicto interpersonal. Szymanski e Ikizler (2023) demuestran que la misoginia interiorizada predice distrés psicológico al debilitar la confianza grupal entre mujeres, desviando la hostilidad hacia iguales en lugar del sistema opresivo.

En entornos digitales, estas dinámicas se intensifican mediante la "policía de género", donde mujeres jóvenes juzgan y sancionan digitalmente a sus pares por desviarse y no ajustarse a las normas estéticas patriarcales (Donoso-Vázquez et al., 2018). Esta vigilancia horizontal automatiza la violencia simbólica, impidiendo la sororidad en los espacios digitales.

Por otro lado, en espacios de poder masculinizados, la Teoría de la Identidad Social explica la "desidentificación" femenina, mujeres critican a sus iguales para ganar estatus, internalizando la lógica competitiva patriarcal (Arvate et al., 2022).

Frente a esta división, la sororidad surge como estrategia contraria y se posiciona como herramienta metodológica de transformación social. Lagarde y de los Ríos (2012) la define como un pacto político entre mujeres para el reconocimiento mutuo y la alianza frente

a la opresión. Desde la intervención social, desmontar esta violencia implica cuestionar y desaprender patrones de rivalidad y promover redes basadas en la sororidad, validación y apoyo recíproco.

En el ámbito práctico, la sororidad se convierte en una estrategia de intervención social que permite pasar de experiencias individuales aisladas a la creación de redes colectivas de apoyo (Calderón, 2017). Los espacios grupales horizontales permiten la colectivización del malestar, donde las mujeres identifican sus experiencias como expresiones de una opresión estructural compartida (Martínez, 2017).

De este modo, se produce una transformación clave, la sororidad sustituye la vigilancia horizontal por dinámicas de apoyo y validación, lo que permite desactivar la misoginia y el odio interiorizado mediante el reconocimiento en las historias de las otras (Azcuy et al., 2016). Esta dinámica convierte la "rival" en "compañera", generando redes de cuidados resilientes y reconstruyendo la identidad grupal.

En cuanto a los programas previos, "Tejiendo redes de sororidad" (García, 2024) trata de una serie de talleres para la mejora del clima laboral de las trabajadoras de MIPE basándose en la sororidad, ya que había constantes rivalidades por supuestos rumores e incluso llegando a conflictos con agresiones, pese a las limitaciones de la intervención, tuvo buenos resultados en la mejora de las relaciones de las trabajadoras.

Los talleres de mujeres de Chávez Chávez et al. (2024) se basaron en el concepto de sororidad, surgen ante la necesidad de abordar el aislamiento identificado en estudiantes de ingeniería, el cual afectaba a su desarrollo personal y profesional. En esta intervención, participaron 36 alumnas organizadas en talleres de reflexión orientados al intercambio de experiencias. Los resultados evidencian la importancia de incorporar estos espacios como actividades formativas que promuevan el encuentro, el crecimiento personal y el desarrollo integral de las estudiantes. Las limitaciones que presenta esta intervención son el aislamiento de las mujeres, las barreras culturales y la falta de estudios previos sobre las necesidades de las estudiantes.

Desde la psicología comunitaria, resulta especialmente pertinente abordar estas dinámicas de rivalidad y desconfianza entre mujeres como un problema de carácter colectivo y estructural, y no únicamente como un conjunto de conflictos interpersonales aislados. Este enfoque pone el foco en las condiciones sociales y culturales que configuran la vida cotidiana de las mujeres jóvenes, así como en la necesidad de generar procesos de empoderamiento que les permitan analizar críticamente estas condiciones y construir respuestas colectivas frente a ellas. En lugar de centrarse solo en la sintomatología

individual, la intervención comunitaria busca transformar los contextos de relación, fortalecer las redes de apoyo y favorecer la participación activa de las propias mujeres en el diseño de las soluciones que les afectan.

En este sentido, la sororidad se entiende no sólo como un vínculo afectivo entre mujeres, sino como una práctica política y comunitaria que rompe con la lógica patriarcal de competencia y aislamiento, y que se lleva a cabo en espacios grupales horizontales donde el malestar se colectiviza y se convierte en punto de partida para la acción. La propuesta de intervención que se presenta se desarrolla desde la perspectiva de crear contextos seguros de encuentro en los que las mujeres jóvenes puedan nombrar la violencia simbólica que atraviesa sus experiencias, cuestionar la misoginia interiorizada y experimentar formas alternativas de relacionarse basadas en el cuidado mutuo, el reconocimiento y la alianza. De este modo, la intervención busca contribuir a la construcción de comunidades más justas y solidarias, donde las mujeres puedan dejar de verse como rivales para reconocerse como aliadas políticas capaces de apoyarse y sostenerse entre sí.

Marco Legal y Regulaciones

La propuesta se enmarca, en primer lugar, en la legislación estatal sobre violencia de género, especialmente en la **Ley Orgánica 1/2004**, de medidas de protección integral contra la violencia de género, que establece un marco de actuación integral orientado a la prevención, la protección y la atención a las mujeres víctimas. A ello se suma la **Ley Orgánica 10/2022**, y la renovación del **Pacto de Estado contra la Violencia de Género (2022)**, que sitúan la violencia simbólica como prioridad preventiva y refuerzan la necesidad de desarrollar actuaciones preventivas y comunitarias, especialmente entre la población joven.

En el ámbito autonómico, la Generalitat Valenciana cuenta con un marco normativo específico en materia de igualdad y prevención de la violencia machista, como el **Plan Estratégico Igualdad 2021-2025**, lo que permite situar esta intervención dentro de las políticas públicas vigentes en la Comunidad Valenciana.

Además, la propuesta se alinea con el Objetivo de Desarrollo Sostenible 5, centrado en la igualdad de género, así como con el ODS 3, vinculado a la salud y el bienestar, y con el ODS 10, relativo a la reducción de las desigualdades.

2. DETECCIÓN DE NECESIDADES

La necesidad de esta intervención se sustenta en la identificación de la violencia simbólica y estructural como un fenómeno sistémico que debilita los vínculos entre mujeres jóvenes. A pesar de la existencia de marcos legales orientados a la prevención, diversas investigaciones evidencian un contexto donde la hostilidad se encuentra normalizada. Esta situación manifiesta la urgencia de una respuesta desde la psicología comunitaria que permita transformar las dinámicas de rivalidad en redes de sororidad.

La magnitud del problema se manifiesta tanto en espacios físicos como virtuales. En el ámbito universitario, estudios realizados en instituciones de gran escala, como la UNAM, señalan que hasta un 63.5% de las estudiantes ha experimentado situaciones de hostigamiento. Resulta especialmente preocupante que el 47.9% de estos casos se produzca en el marco de relaciones académicas, siendo los propios compañeros estudiantes los principales agresores (42.9%). Asimismo, investigaciones sobre violencia simbólica indican que, aunque el 30% de las universitarias reconoce haber sido víctima, un 70% no identifica estas agresiones debido a su normalización cultural (García, 2023).

En el entorno digital, el impacto resulta igualmente significativo. De acuerdo con el estudio del Ministerio de Igualdad (2025), más del 73% de las mujeres ha sufrido algún tipo de violencia en internet, y el 90% de las víctimas de difusión de imágenes íntimas sin consentimiento son mujeres. Estas formas de violencia no constituyen hechos aislados, sino que reflejan desigualdades de género más amplias que perpetúan roles y estructuras patriarcales de control.

La exposición a estas dinámicas conlleva consecuencias psicológicas relevantes que dificultan el desarrollo integral de las estudiantes. En primer lugar, en relación con la sintomatología psicológica, las mujeres expuestas a violencia digital presentan puntuaciones críticas en escalas de ansiedad, psico reactividad y obsesión-compulsión (Betancourt, 2025). En segundo lugar, la misoginia interiorizada, tal como señalan Szymanski e Ikizler (2023), predice elevados niveles de distrés psicológico, ya que debilita la confianza grupal y redirige la hostilidad hacia otras mujeres, generando sentimientos de devaluación. Por último, el denominado “clima frío” (chilly climate), entendido como la acumulación de experiencias de trato desigual, inhibe la confianza y el logro de las mujeres, obligándolas a invertir un esfuerzo constante para afrontar el desgaste emocional derivado de las tensiones de género (Domínguez et al., 2021)

La estructura académica favorece dinámicas de vigilancia horizontal y competencia entre mujeres para acceder a reconocimiento en espacios tradicionalmente masculinizados. En este contexto, algunas mujeres desarrollan procesos de desidentificación que se traducen en conductas competitivas, llegando a criticar a sus pares como estrategia de adaptación a las estructuras de poder dominantes (Arvate et al., 2022). Asimismo, las estudiantes suelen asumir una sobrecarga de tareas de cuidado o administrativas poco valoradas, conocidas como academic housework, lo que refuerza los roles de género tradicionales y limita su disponibilidad para la investigación o el ejercicio de liderazgo (Macfarlane et al., 2019). A esto se suman los llamados rituales de inferiorización, mediante los cuales se cuestiona de forma recurrente la autoridad intelectual de las mujeres, obligándolas a demostrar constantemente sus capacidades, una exigencia que no se aplica de igual manera a sus pares varones (Menara et al., 2026)

Asimismo, se identifica una brecha significativa entre la normativa legal vigente y su aplicación en el ámbito comunitario. La mayoría de los programas existentes se centra en la violencia física directa, dejando desatendida la dimensión de los vínculos intragénero y la prevención de la violencia simbólica. La literatura muestra que la sororidad, empleada como herramienta metodológica, posee un alto potencial para colectivizar el malestar y transformar la figura de la “rival” en la de “compañera”, fortaleciendo la identidad grupal y la capacidad de resistencia frente a la opresión estructural.

En este sentido, la intervención resulta imprescindible para desmontar las dinámicas de “policía de género” y los procesos de aislamiento académico, promoviendo un cambio desde la lógica competitiva hacia un pacto político basado en los cuidados, la resiliencia y el reconocimiento mutuo entre mujeres.

Además, conviene señalar que esta problemática resulta especialmente importante en mujeres jóvenes, ya que es una etapa en la que se están construyendo la identidad, la autoestima y la manera de relacionarse con otras mujeres. En estas edades suelen tener más peso la comparación, la presión por encajar y la búsqueda de aprobación, lo que puede favorecer inseguridades, rivalidades o comentarios de desvalorización hacia las demás. Por eso, intervenir en este momento resulta útil no solo para prevenir estas dinámicas, sino también para fomentar desde el inicio formas de relación más sanas, cuidadas y sororas.

Aunque algunos de los datos citados proceden del ámbito universitario, se utilizan como ejemplo de una realidad más amplia que también puede darse en otros espacios de

socialización de mujeres jóvenes. La rivalidad, la vigilancia horizontal y los juicios entre mujeres no aparecen solo en la universidad, sino también en redes sociales, trabajos precarios o relaciones cotidianas. Así, la propuesta trata de dar respuesta a una problemática que forma parte de la vida diaria de muchas mujeres jóvenes en distintos contextos, por lo que resulta necesario abordarla desde una perspectiva preventiva, comunitaria y transformadora.

3. DISEÑO DE LA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

3.1. Objetivo general

Promover el empoderamiento colectivo de las mujeres mediante la transformación de las dinámicas de rivalidad y vigilancia horizontal en redes de sororidad y apoyo mutuo.

3.2. Objetivos específicos

- Desnaturalizar las dinámicas de violencia simbólica y la misoginia interiorizada a través de procesos de reflexión colectiva.
- Fomentar la colectivización del malestar individual mediante el establecimiento de espacios horizontales de diálogo
- Impulsar la creación de redes de apoyo mutuo y alianzas estratégicas basadas en la sororidad.
- Fortalecer la identidad grupal y el empoderamiento colectivo de las mujeres.

4. ESTRATEGIAS E INTERVENCIONES

La presente propuesta de intervención se dirige a mujeres jóvenes, en edades de 18 a 26 años, con el propósito de prevenir y transformar las dinámicas de rivalidad entre mujeres, promoviendo en su lugar vínculos de sororidad, apoyo mutuo y reconocimiento recíproco. La intervención se plantea desde un enfoque participativo y grupal, dado que el trabajo colectivo permite visibilizar experiencias compartidas y favorecer procesos de cambio actitudinal más profundos.

La propuesta se estructura en las siguientes estrategias e intervenciones:

- **Taller de reflexión y aprendizaje:** Consta de un taller con 7 sesiones, en las que se trabajará de forma más intensiva y didáctica la problemática. Cada sesión incorpora dinámicas de reflexión, role-playing y actividades grupales, con el fin de generar un espacio seguro donde las participantes puedan expresar vivencias, identificar mecanismos de opresión y construir estrategias comunes de resistencia y apoyo.
- **Actividades socioculturales y recreativas:** Además de los talleres de reflexión y trabajo grupal, la intervención cuenta con una serie de encuentros sociales y actividades lúdicas. Su finalidad es favorecer la creación de comunidad, reforzar los vínculos de apoyo mutuo y sentimiento de pertenencia y facilitar la incorporación de nuevas mujeres a través de actividades cercanas, accesibles y atractivas.
- **Jornadas sobre feminismo y sororidad:** Como parte complementaria de la intervención, se propone la organización de jornadas divulgativas sobre feminismo y sororidad, dirigidas a un público más amplio. Estas jornadas se estructurarán en formato de ponencias breves, mesas redondas y espacios de debate, en los que profesionales del ámbito social u otros compartirán aportaciones sobre esta problemática.
- **Grupos de apoyo:** También se propone la creación de encuentros mensuales más informales y cercanos entre las participantes. En estas reuniones, las usuarias podrán compartir experiencias, inquietudes y avances personales en un clima de confianza, escucha activa y apoyo mutuo.
- **Evaluación y seguimiento:** Se realizarán evaluaciones antes, durante y después de la intervención con el objetivo de medir su impacto en el bienestar de las participantes, además de evaluar si se cumplen los objetivos del programa.

4.1. Metodología de la intervención

La intervención se llevará a cabo a través de una metodología participativa y colaborativa, centrada en la experiencia de las participantes. La profesional tendrá como función acompañar el proceso, generar un espacio seguro y de confianza, y orientar las reflexiones hacia la comprensión de los mecanismos sociales que perpetúan la rivalidad entre mujeres.

4.2. Taller de reflexión y aprendizaje

- Sesión 1. Rompiendo el hielo y la policía de género

Duración: 1 hora y 30 minutos

1. Presentación inicial y normas del espacio.
2. Dinámica de rompehielos para favorecer la confianza grupal.
3. Actividad “El muro de los juicios”.
4. Puesta en común y debate final.

En esta primera sesión se introduce el concepto de vigilancia horizontal y se reflexiona sobre cómo ciertos comentarios, críticas o juicios sobre otras mujeres funcionan como mecanismos de control social. A través del análisis de ejemplos cotidianos y mensajes de redes sociales, se buscará que las participantes identifiquen estas formas de violencia simbólica.

La actividad “El muro de los juicios” se plantea como una dinámica concreta para hacer visibles los mensajes de vigilancia horizontal que las mujeres reciben y reproducen en su vida cotidiana. La profesional propone que, de manera anónima, las participantes escriban en papeles comentarios reales que hayan escuchado o pronunciado sobre otras mujeres relacionados con su cuerpo, su vida sexual, su forma de vestir, su actitud, etc..., que posteriormente se colocan en una pared o panel común.

A partir de ese “muro”, el grupo recorre y lee los juicios, identificando patrones repetidos y analizando qué normas de género sostienen esos mensajes, cómo se sienten al reconocerlos y qué efectos tienen en los vínculos entre mujeres. De este modo, no solo se introduce el concepto de policía de género, sino que se vincula de forma experiencial con la propia vida de las participantes, facilitando una primera toma de conciencia sobre su papel, a veces involuntario, en la reproducción de la violencia simbólica.

- Sesión 2. Desmontando a la reina abeja

Duración: 1 hora y 45 minutos

1. Repaso breve de la sesión anterior.

2. Introducción al concepto de desidentificación femenina.
3. Actividad “Role-playing de desidentificación”.
4. Debate grupal y conclusiones.

Esta sesión se orienta a analizar cómo la competencia entre mujeres puede verse reforzada por contextos patriarcales, especialmente en espacios académicos o laborales. Mediante la representación de escenas cotidianas, las participantes podrán reconocer cuándo la crítica a otras mujeres responde a la búsqueda de validación en entornos masculinizados.

También, se profundiza en la noción de “reina abeja” y en los procesos de desidentificación femenina presentes en contextos académicos y laborales masculinizados. Tras un breve recordatorio de lo trabajado en la sesión anterior, la profesional presenta ejemplos sencillos de situaciones en las que una mujer critica o descalifica a otra para obtener reconocimiento o proximidad con figuras masculinas de poder, relacionándolo con la literatura sobre misoginia interiorizada y lógicas competitivas patriarcales.

La actividad central, el “role-playing de desidentificación”, consiste en la dramatización de pequeñas escenas (por ejemplo, un tribunal de prácticas, un grupo de trabajo universitario o una reunión laboral) donde aparecen comentarios de descalificación entre mujeres, bromas sexistas normalizadas o grupos que expulsan a alguna compañera. Tras cada escena, el grupo analiza qué está ocurriendo, a quién beneficia esa dinámica, qué alternativas sororas podrían haberse empleado y cómo se han sentido las participantes al representar o presenciar esos roles. El objetivo es que puedan reconocer cuándo la rivalidad y la crítica a otras mujeres no responden a conflictos personales aislados, sino a una estrategia de adaptación a estructuras de poder patriarcales que pueden y deben ser cuestionadas.

- Sesión 3. El espejo de las otras

Duración: 1 hora y 30 minutos

1. Recepción y activación inicial.
2. Actividad “Relatos en anonimato”.
3. Identificación de elementos comunes.
4. Reflexión compartida.

En esta sesión se pretende favorecer la colectivización del malestar. Al leer situaciones anónimas de inseguridad o rivalidad, el grupo podrá comprobar que muchas vivencias no son individuales ni excepcionales, sino parte de una experiencia compartida derivada de estructuras sociales más amplias.

La sesión 3 está orientada a favorecer la colectivización del malestar, desplazando la idea de que las vivencias de inseguridad o rivalidad son “problemas individuales” hacia una comprensión más estructural. Para ello, la actividad “Relatos en anonimato” invita a cada participante a escribir, de manera anónima, una situación que recuerde en la que se haya sentido juzgada por otras mujeres, haya experimentado celos, comparación constante o dificultad para confiar en otras.

La profesional recoge todos los relatos, los mezcla y los va leyendo en voz alta al grupo, sin revelar quién lo ha escrito. Entre lectura y lectura, se abre un espacio para que las participantes identifiquen elementos comunes, expresen cómo se sienten al escuchar historias que podrían ser propias y localicen qué mecanismos de violencia simbólica y misoginia interiorizada están presentes. El “espejo” que supone escuchar la experiencia de las otras permite que muchas mujeres se reconozcan en esos relatos, disminuyendo la sensación de aislamiento y favoreciendo una reinterpretación de su malestar como el resultado de condiciones sociales compartidas, y no como un fallo personal.

- Sesión 4. De rival a compañera

Duración: 1 hora y 30 minutos

1. Breve introducción.
2. Actividad “El mapa de las virtudes”.
3. Dinámica de validación recíproca.
4. Cierre reflexivo.

Esta sesión busca sustituir la lógica del juicio por la del reconocimiento. Cada participante deberá identificar y verbalizar una fortaleza de otra compañera, favoreciendo así un clima de respeto, apoyo y legitimación mutua.

En la sesión 4 se busca transitar explícitamente de la lógica del juicio a la lógica del reconocimiento, reforzando la idea de que las otras mujeres pueden ser aliadas y no amenazas. La actividad “El mapa de las virtudes” comienza con un ejercicio individual en el

que cada participante identifica algunas fortalezas propias (cualidades personales, habilidades académicas, capacidades relacionales) que siente que rara vez son nombradas o reconocidas por su entorno.

A continuación, se pide a cada mujer que, de forma voluntaria, se acerque a una compañera y señale una fortaleza que percibe en ella, intentando ir más allá de los elogios superficiales y centrándose en aspectos que tengan que ver con su manera de cuidar, de sostener al grupo, de posicionarse políticamente o de afrontar las dificultades. Estas aportaciones se van recogiendo visualmente en un mural o esquema colectivo que representa el “mapa” de recursos del grupo. El ejercicio termina con una reflexión compartida sobre cómo cambia la relación cuando en lugar de compararse se nombran y celebran las capacidades de las otras, introduciendo la sororidad como práctica cotidiana de validación y legitimación mutua.

- Sesión 5. El pacto de sororidad

Duración: 2 horas

1. Revisión de aprendizajes previos.
2. Reflexión sobre la sororidad como herramienta metodológica.
3. Actividad “Creación del manifiesto grupal”.
4. Lectura y validación colectiva del pacto.

En esta sesión se trabajará la sororidad como compromiso político y práctico entre mujeres. El grupo elaborará un decálogo o manifiesto con acuerdos concretos sobre cómo apoyarse ante situaciones de discriminación, desvalorización o conflicto.

La sesión 5 supone un momento clave de consolidación, en el que se trabaja la sororidad como compromiso político y práctico, no solo como una idea teórica. Tras revisar los aprendizajes de las sesiones anteriores, la profesional planteará una dinámica de reflexión guiada sobre situaciones concretas en las que las participantes consideran fundamental que otras mujeres estén presentes, sostengan, defiendan o simplemente escuchen, conectando con experiencias de discriminación, desvalorización o conflicto.

A partir de estas aportaciones, el grupo elabora de forma colectiva un manifiesto o decálogo de sororidad, en el que se recogen acuerdos específicos sobre cómo quieren vincularse entre ellas, por ejemplo, no alimentar rumores que dañen a otras mujeres, acompañarse ante situaciones de violencia, evitar comentarios sobre el cuerpo de las demás, o preguntar antes de juzgar. El documento se redacta en lenguaje cercano y en

primera persona del plural, se lee en voz alta y se valida de manera conjunta, pudiendo incluso firmarse simbólicamente. Este pacto funciona como una brújula ética para el grupo y como una herramienta de empoderamiento que puede trasladarse a otros espacios de la vida cotidiana.

- Sesión 6. Redes de cuidados resilientes

Duración: 1 hora y 45 minutos

1. Introducción al cuidado mutuo y la resiliencia colectiva.
2. Actividad “El hilo que nos une”.
3. Identificación de recursos personales y grupales.
4. Construcción de la red de apoyo.

A partir de una representación gráfica, las participantes visualizarán la red de apoyo creada durante la intervención. Esta dinámica permitirá reconocer capacidades, recursos y apoyos disponibles en el grupo para afrontar situaciones de distrés psicológico.

La sesión 6 se centra en visibilizar y fortalecer las redes de apoyo ya existentes, así como en identificar recursos personales y colectivos que contribuyan a la resiliencia. En la actividad “El hilo que nos une”, las participantes se sitúan en círculo y, mediante un ovillo de lana o cuerda, van tejiendo de forma simbólica la red del grupo. Cada vez que alguien comparte un recurso (una persona significativa, una asociación feminista, un servicio de atención psicológica, una práctica de autocuidado), lanza el ovillo a otra compañera, nombrando cómo podría apoyarla en un momento de dificultad.

El resultado es una red visible que conecta a todas las participantes, sobre la que el grupo reflexiona posteriormente, qué puntos se perciben como más fuertes, dónde hay vacíos, qué tipo de apoyos faltan y cómo podrían generarse. Este ejercicio se complementa con un trabajo más individual de identificación de señales de alarma (cómo detectan que están entrando en situaciones de distrés) y de estrategias concretas para pedir ayuda dentro y fuera del grupo. De este modo, la sesión no solo simboliza la existencia de una red de cuidados, sino que ayuda a planificar cómo activarla, reforzando la idea de que la resiliencia no es solo una característica individual, sino un proceso relacional y colectivo.

- Sesión 7. Proyectando el cambio

Duración: 2 horas

1. Evaluación participativa de la experiencia.
2. Actividad “Cápsula del tiempo comunitaria”.
3. Propuesta de continuidad.
4. Cierre simbólico del proceso.

La última sesión se dedicará a valorar los aprendizajes obtenidos y a definir estrategias para mantener el espacio en el tiempo. Se propondrá, por ejemplo, la creación de un grupo de apoyo que permita continuar el intercambio de experiencias y sostener los vínculos generados.

La sesión 7 marca el cierre formal del taller, pero se diseña para que funcione también como un puente hacia el futuro, favoreciendo la continuidad de los vínculos y de las prácticas sororas construidas. En un primer momento, se realiza una evaluación en la que las mujeres comparten qué cambios han notado en su forma de relacionarse con otras mujeres, qué aprendizajes se llevan y qué aspectos les han resultado más transformadores o más difíciles.

A continuación, la dinámica “Cápsula del tiempo comunitaria” propone que cada participante escriba una carta breve dirigida a sí misma y al grupo, en la que recoja un compromiso sororo que le gustaría mantener, un miedo que desea dejar atrás y un deseo colectivo para las mujeres de su entorno. Estas cartas se guardan en una caja simbólica que representa la memoria del proceso y la posibilidad de revisitarlo en un futuro encuentro.

La sesión finaliza con la construcción conjunta de propuestas de continuidad (por ejemplo, mantener un grupo de apoyo mensual, un grupo de Whatsapp para compartir recursos o futuras actividades), subrayando que la sororidad no termina con el taller, sino que puede seguir tejiéndose en la vida cotidiana de cada una.

4.3. Actividades socioculturales y recreativas

Como complemento al trabajo desarrollado en los talleres, y con el fin de aliviar la carga más formativa de las sesiones, se proponen tres actividades de carácter lúdico y sociocultural. La idea es favorecer encuentros en un contexto más informal, donde las mujeres puedan relacionarse de manera más espontánea, compartir tiempo libre y generar vínculos desde un lugar menos estructurado. De este modo, se busca que el grupo vaya

consolidándose poco a poco como un espacio de confianza, apoyo mutuo y pertenencia, sin la presión que a veces puede generar un entorno más académico o terapéutico.

1. **Cinefórum feminista:** Esta actividad consistirá en la proyección de una película que aborde la experiencia de las mujeres desde una mirada crítica y empoderadora. Al finalizar, se compartirá un café en un ambiente relajado para comentar lo visto, expresar qué sensaciones ha despertado la película y reflexionar, de forma abierta, sobre los personajes, las situaciones representadas y las distintas realidades que atraviesan las mujeres en su vida cotidiana.
2. **Actividad deportiva y de expresión corporal:** Se organizará una sesión de defensa personal, yoga o entrenamiento funcional adaptado, siempre priorizando el disfrute, el autocuidado y la conexión con el propio cuerpo. Esta actividad pretende alejarse de la lógica competitiva que muchas veces acompaña a la actividad física, para convertirla en una experiencia compartida de fuerza, acompañamiento y bienestar.
3. **Club de lectura:** Se abrirá un espacio mensual dedicado a la lectura y a comentar libros, novelas o relatos escritos por mujeres. Las participantes elegirán conjuntamente las lecturas y, en cada encuentro, pondrán en común sus impresiones, emociones y reflexiones. Más allá del análisis literario, este club también puede funcionar como una oportunidad para dialogar sobre experiencias propias, sentimientos e historias personales a partir de lo que cada obra despierte en el grupo.

4.4. Grupos de apoyo

Esta estrategia consiste en la organización de encuentros mensuales en un formato mucho más cercano, informal y horizontal que el de los talleres. No se planteará una temática cerrada ni una dinámica rígida, más bien, se tratará de crear un espacio relajado en el que las mujeres puedan reunirse, tomar un té o un café, y compartir libremente cómo se han sentido durante el mes, qué preocupaciones arrastran o qué pequeños avances han conseguido en su proceso personal.

La profesional tendrá un papel de acompañamiento, funcionando como una figura que facilita el encuentro y cuida el clima del grupo, pero sin ocupar una posición jerárquica. Con estos encuentros se pretende reforzar la red de apoyo informal que se va construyendo

a lo largo de la intervención, ofreciendo un lugar al que las mujeres puedan acudir sabiendo que van a ser escuchadas sin juicio y acompañadas desde la confianza.

4.5. Jornadas sobre feminismo y sororidad

Y por último, siguiendo el marco de la intervención, se propone la organización de unas jornadas de carácter académico y formativo en el ámbito universitario. Su finalidad es generar un espacio de intercambio y difusión de conocimiento científico en torno a la teoría feminista, dirigido tanto a la comunidad universitaria como a profesionales del ámbito social. Estas jornadas constarán de dos encuentros:

- **I Jornadas feminismo y presión estética:** estarán orientadas al análisis crítico de los cánones estéticos como formas de control social sobre los cuerpos de las mujeres. A través de ponencias impartidas por especialistas en sociología de género y psicología, se abordará el papel de la industria de la belleza, las redes sociales y la cultura visual en la reproducción de la violencia estética.
- **II Jornadas feminismo, estereotipos de género y violencia machista:** tratarán sobre la relación entre la socialización diferencial, los roles de género y la violencia contra las mujeres. Las ponencias, a cargo de profesionales del ámbito jurídico, la psicología forense y las ciencias sociales, expondrán y examinarán los mecanismos cotidianos e invisibles que sostienen el machismo y la violencia, como los micromachismos o los mitos del amor romántico.

En ambas jornadas, más allá de la exposición de contenidos teóricos, se priorizará la generación de espacios de encuentro entre mujeres, donde puedan reconocerse en experiencias compartidas y comenzar a tejer vínculos de apoyo más allá de los límites del aula. Por ello, se incluirán ponencias con mesas redondas que contemplan testimonios de estudiantes y profesionales que relaten cómo han vivido la presión estética, los estereotipos de género o la violencia machista, poniendo el foco en las estrategias colectivas que han encontrado para afrontarlos desde la sororidad.

Asimismo, se reservarán tiempos específicos para el trabajo en pequeños grupos y para el debate horizontal, de manera que las asistentes no se sitúen solo como oyentes, sino como agentes activas que producen conocimiento a partir de sus propias trayectorias. La intención es que las jornadas funcionen como un puente entre el ámbito académico y la intervención comunitaria, favoreciendo que las participantes se reconozcan como posibles

aliadas y se animen a incorporarse a los talleres, a los grupos de apoyo o a futuras iniciativas feministas.

4.6. Cronograma

Tabla 1.

Cronograma de la intervención

Fase / Periodo	Actividades principales	Profesionales responsables
Semanas 1–2: Preparación y difusión	- Cierre del calendario definitivo de sesiones y actividades - Coordinación con universidad/ayuntamiento y entidades colaboradoras - Elaboración de materiales de difusión (carteles, redes sociales, correos informativos) - Apertura de inscripciones y resolución de dudas iniciales	Profesional de psicología comunitaria y apoyo de universidad/ayuntamiento o entidades colaboradoras
Semanas 3–8: Taller (7 sesiones) y primeras actividades socioculturales	- Realización semanal del taller de reflexión y aprendizaje (sesiones 1 a 7) - Implementación de la actividad de cineforum feminista - Realización de una actividad deportiva/expresión corporal - Registro de asistencia y pequeñas dinámicas de evaluación al cierre de cada sesión	Profesional responsable (psicóloga) de la intervención y apoyo de otras profesionales (educadora/trabajadora social)
Semanas 9–12: Grupos de apoyo, club de lectura y jornadas	- Puesta en marcha de los grupos de apoyo mensuales - Realización de al menos un encuentro del club de lectura - Organización y celebración de las I	Profesional responsable, ponentes invitadas y apoyo de entidades colaboradoras

Jornadas “Feminismo y presión estética” y las II Jornadas “Feminismo, estereotipos de género y violencia machista”

Semanas 13–14:	- Aplicación de instrumentos post intervención (cuestionario pre–post del taller, cuestionarios de satisfacción)	Profesional responsable de la intervención
Evaluación y cierre	- Realización del grupo focal final con las participantes	
	- Sistematización de la información recogida y elaboración de informe de resultados	
	- Cierre simbólico del proceso y propuesta de canales para mantener el contacto (grupo de Whatsapp, lista de correo, etc.)	



5. EVALUACIÓN DE LA INTERVENCIÓN

5.1. Evaluación de la intervención global

En primer lugar, se propone una evaluación global de la intervención, orientada a valorar el grado de consecución de los objetivos generales y específicos planteados. Para ello, se combinarán entrevistas semiestructuradas pre-intervención con un grupo focal al finalizar el proceso, de manera que sea posible comparar los discursos iniciales y finales de las participantes respecto a la rivalidad entre mujeres, la sororidad y su vivencia de la violencia simbólica. Las entrevistas tendrán una duración entre 20 y 30 minutos y tendrán una modalidad presencial u online, por otro lado, el grupo focal tendrá una duración de una hora aproximadamente y de modalidad presencial. Esta mirada cualitativa permitirá recoger con mayor profundidad los cambios percibidos en términos de empoderamiento colectivo, apoyo mutuo y reconstrucción de los vínculos.

Asimismo, se aplicará un cuestionario ad hoc de satisfacción al finalizar la intervención, que incluirá ítems tipo Likert sobre la utilidad percibida del programa, el clima del grupo, la pertinencia de las actividades y la satisfacción general con la intervención, junto

con una pregunta abierta donde las participantes podrán dejar sugerencias de mejora o recoger experiencias significativas vividas durante el proceso.

Por último, la devolución de los resultados a las participantes se considera una parte relevante del proceso de evaluación. Compartir con el grupo un resumen de los aprendizajes y de las mejoras observadas permite devolverles parte de su protagonismo en la intervención y reforzar el sentido colectivo del programa. Además, esta información puede servir para reajustar futuras ediciones, incorporar mejoras en la metodología y adaptar mejor las actividades a las necesidades reales de las mujeres jóvenes.

5.2. Evaluación de cada actividad

De forma complementaria, se plantea una evaluación específica de cada una de las actividades que componen el programa, sesiones del taller, actividades socioculturales, grupos de apoyo y jornadas. En este caso, se priorizará un enfoque cualitativo más ligero, a través de breves dinámicas de cierre que permitan recoger, de manera inmediata, cómo se han sentido las participantes, qué aspectos han considerado más valiosos y qué elementos convendría ajustar.

Este tipo de evaluación continua tiene una doble finalidad, por un lado, ofrece información para ir afinando la intervención sobre la marcha y por otro, refuerza la participación activa de las mujeres en la toma de decisiones sobre el propio programa, coherente con el enfoque horizontal y comunitario que lo caracteriza.

5.3. Evaluación del taller

Finalmente, se propone una evaluación más estructurada del impacto del taller de siete sesiones, siguiendo un diseño pretest y posttest. Antes de comenzar el taller y al finalizarlo, se administrará un breve cuestionario ad hoc que evalúe variables directamente vinculadas con los objetivos de la intervención, como la percepción de rivalidad entre mujeres, el grado de identificación con otras mujeres, la de apoyo sororo percibido, la autopercepción de bienestar psicológico y la capacidad para identificar situaciones de violencia simbólica.

Este cuestionario combinará ítems Likert con algunos ítems abiertos para captar matices cualitativos, y su comparación pre–post permitirá observar indicios de cambio en las participantes. De este modo, la evaluación obtiene diferentes niveles de evaluación (global,

por actividad y específico del taller), integrando enfoques cualitativos y cuantitativos que enriquecen la evaluación del impacto del programa.

6. RECURSOS NECESITADOS

Para el desarrollo de la presente propuesta de intervención será necesario contar con una serie de recursos materiales, humanos y económicos que permitan garantizar su correcta implementación, seguimiento y evaluación. La planificación de estos recursos resulta fundamental para asegurar la viabilidad del programa y el adecuado desarrollo de cada una de las actividades previstas.

En primer lugar, respecto a los recursos humanos, la intervención requerirá la figura de una profesional especializada en intervención social, psicología comunitaria que se encargará de la coordinación general del proyecto, la dinamización de los talleres, el acompañamiento de las participantes y la aplicación de los instrumentos de evaluación. Asimismo, será conveniente contar con el apoyo de más profesionales del ámbito, como educadoras sociales o trabajadoras sociales para facilitar algunas dinámicas grupales, organizar las jornadas divulgativas y reforzar la atención a las participantes en momentos concretos de mayor demanda. En el caso de las jornadas sobre feminismo y sororidad, también se prevé la participación de ponentes externas expertas en distintas disciplinas vinculadas con los estudios de género, la psicología, el ámbito jurídico o la intervención social.

En cuanto a los recursos materiales, será necesario disponer de un espacio amplio, accesible y confortable que permita el trabajo grupal en condiciones adecuadas de privacidad y confianza. Este espacio deberá contar, al menos, con sillas, mesas, pizarra o panel, proyector, equipo de sonido y acceso a conexión a internet. También se necesitarán materiales para el desarrollo de las sesiones, como folios, bolígrafos, rotuladores, cartulinas, post-its y copias impresas de dinámicas. Para algunas actividades socioculturales será necesario disponer de material audiovisual, así como de recursos específicos en función de la actividad concreta, por ejemplo, material deportivo ligero para la sesión corporal.

Del mismo modo, la intervención requerirá algunos recursos técnicos y logísticos para favorecer la organización del programa. Entre ellos se incluyen la elaboración e impresión de documentos, la gestión de inscripciones, la difusión de la propuesta a través de

carteles o medios digitales, y la coordinación del calendario de sesiones. También conviene prever pequeños gastos asociados a la acogida de las participantes en los encuentros más informales, como agua, café, infusiones o algún pequeño refrigerio, ya que estos elementos contribuyen a crear un clima de cercanía y confianza, acorde con la intervención.

En cuanto al presupuesto económico, se plantea una estimación orientativa que recoge los costes mínimos necesarios para poner en marcha la intervención. En primer lugar, se consideraría una remuneración para la profesional responsable de la coordinación y dinamización del programa, que incluiría la preparación de las sesiones, la realización de entrevistas y grupos focales y la participación en las jornadas, pudiendo situarse en una franja aproximada de entre 2.500 y 3.000 euros por toda la intervención, en función del número definitivo de horas y de acuerdo con los precios vigentes en la localidad correspondiente. A ello se sumarían los gastos destinados a materiales de papelería, mencionados anteriormente, que podrían cubrirse con un presupuesto aproximado de entre 150 y 200 euros para todo el conjunto de talleres y actividades socioculturales.

En el caso de necesitar alquilar un espacio externo, habría que contemplar un coste adicional por uso de sala y equipamiento técnico (proyector, sonido), que podría estar entre 500 y 600 euros por jornada o por bloque de sesiones, aunque se calcula que, mediante la cesión de espacios por parte de la universidad o del ayuntamiento, este gasto pudiera reducirse significativamente. También se reservaría una pequeña cantidad para la organización de las jornadas académicas (desplazamiento o agradecimiento simbólico a ponentes, café de bienvenida), así como para la acogida de las participantes en los encuentros informales (agua, café, infusiones o algún refrigerio sencillo), que podrían situarse en torno a 150 euros en total. En conjunto, y teniendo en cuenta las posibles colaboraciones institucionales, el presupuesto global de la propuesta se concibe como moderado y ajustable, dando prioridad a que sea viable económicamente y pueda aplicarse de forma realista en la comunidad.

7. REFLEXIONES FINALES

La presente propuesta de intervención parte de la idea de que la rivalidad entre mujeres no debe entenderse como un conflicto individual o interpersonal, sino como una expresión de las lógicas patriarcales de poder, vigilancia y desvalorización que atraviesan la socialización femenina. Frente a ello, la sororidad se presenta como una estrategia de transformación social que permite reconstruir vínculos, generar apoyo mutuo y fortalecer la identidad colectiva de las mujeres.

Una de las principales características de esta intervención es su enfoque grupal, participativo y reflexivo, ya que se considera que el trabajo compartido favorece la toma de conciencia sobre los mecanismos de violencia simbólica y sobre todo facilita la creación de redes de apoyo más estables. A diferencia de otras intervenciones centradas exclusivamente en la atención individual o en la prevención de la violencia física directa, esta propuesta incorpora la perspectiva intragénero y el impacto de la misoginia interiorizada, aspectos que con frecuencia permanecen invisibilizados en los programas.

No obstante, la propuesta también presenta limitaciones que deben ser tenidas en cuenta. En primer lugar, al tratarse de un proyecto diseñado en el marco de una propuesta teórica, no se ha podido llevar a cabo una aplicación empírica real que permita comprobar sus resultados. En segundo lugar, el cambio de dinámicas tan arraigadas como la rivalidad, la desconfianza o la vigilancia horizontal puede requerir procesos más prolongados en el tiempo, por lo que una intervención con duración limitada podría no ser suficiente para consolidar cambios a largo plazo. Y en último lugar, el hecho de que la participación sea voluntaria implica el riesgo de que el grupo esté compuesto mayoritariamente por mujeres ya sensibilizadas con el feminismo o familiarizadas con la problemática de la violencia simbólica, lo que podría limitar la diversidad de experiencias y perspectivas presentes en el grupo. Para intentar paliar esta limitación, la propuesta incorpora actividades socioculturales y espacios abiertos, como el cinefórum feminista, el club de lectura o las jornadas universitarias, que funcionan como puertas de entrada más accesibles para mujeres que quizá no se identificarían de inicio con un taller explícitamente centrado en la sororidad o la rivalidad entre mujeres.

De este modo, se busca que algunas participantes se acerquen primero a actividades menos marcadas políticamente y, a partir de ahí, puedan ir vinculándose progresivamente al taller de reflexión y a los grupos de apoyo, ampliando el alcance del programa más allá de los perfiles ya concienciados.

Entre las principales contingencias se encuentran la posible baja asistencia, la dificultad para mantener la continuidad de las participantes, la aparición de resistencias al tratar estas cuestiones o la insuficiencia de recursos materiales y humanos. Para afrontar estas situaciones, se propone flexibilizar y adaptar la planificación y horarios a las participantes lo máximo posible, reforzar la motivación mediante actividades atractivas y mantener una coordinación adecuada en el caso de obtener colaboración con entidades. También se contempla contar con alternativas virtuales en caso de que algunas participantes no puedan asistir de manera presencial, así como con un canal digital que permita mantener el vínculo entre sesiones.

Asimismo, conviene señalar que toda intervención de este tipo debe desarrollarse con especial cuidado ético, garantizando la confidencialidad de las participantes, el respeto a sus ritmos personales y la posibilidad de detener o reconducir aquellas dinámicas que puedan resultar incómodas o emocionalmente intensas. Al tratarse de un espacio donde pueden aparecer experiencias de comparación o malestar relacional, resulta importante que la profesional mantenga una actitud de acompañamiento sensible, evitando imponer interpretaciones propias y favoreciendo siempre la participación voluntaria y el bienestar de las usuarias. Del mismo modo, sería recomendable que la propuesta pudiera mantenerse en el tiempo mediante futuras ediciones, grupos de apoyo o redes de continuidad entre las participantes.

En definitiva, esta intervención pretende ofrecer un espacio de encuentro y reconstrucción colectiva en el que las mujeres puedan reconocerse no como rivales, sino como aliadas. Su importancia está en visibilizar que la sororidad no es solo una idea, sino una herramienta de intervención social capaz de cuestionar la violencia simbólica y de promover formas más justas de relación entre mujeres.



8. REFERENCIAS

- Arvate, P. R., Galilea, G. W., & Post, C. (2022). Queen bee syndrome or internalized misogyny? A social identity perspective. *The Leadership Quarterly*, 33(3), Article 101533. <https://doi.org/10.1016/j.leaqua.2021.101533>
- Azcuy, E., & Palacio, M. (2016). Memoriales de mujeres: La sororidad como experiencia de empoderamiento para resistir a la violencia patriarcal. *Revista Colombiana de Antropología*, 52(1), 123-145. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-14682016000100009
- Betancourt Quintana, B. K. (2025). Evaluación de síntomas psicológicos en mujeres mexicanas víctimas de violencia digital: Un estudio descriptivo con resultados del LSB-50. *Femeris: Revista Multidisciplinar de Estudios de Género*, 10(3), 83–97. <https://doi.org/10.20318/femeris.2025.9745>
- Bourdieu, P. (2000). *La dominación masculina*. Barcelona: Edicions de la Universitat de Barcelona.
- Calderón, A. (2017). *SORORIDAD, UNA ESTRATEGIA EN LA INTERVENCIÓN SOCIAL PARA HACER FRENTE A LA VIOLENCIA MACHISTA* 1. <https://www.academia.edu/35481675>
- Chávez Chávez, J., Posada González, R., Malpica Moreda, D. C., & Blanco Jaspeado, J. A. (2024). *Talleres de mujeres, estrategia de sororidad para estudiantes en la facultad de ciencias de la electrónica de la BUAP*. Universidad de Guanajuato. Departamento de Estudios Sociales. Repositorio Institucional UGTO. <http://repositorio.ugto.mx/handle/20.500.12059/13975>
- Donoso-Vázquez, T., Rebollo-Catalán, M. Á., & Marín-Cortés, A. (2018). Violencia entre iguales y desigualdad de género en la era digital. *Revista de Investigación Educativa*, 36(2), 469-484. <https://revistas.um.es/rie/article/view/377111>
- Enciso Domínguez, G., Gonzalez-Yañez, M., & Chiappini, F. (2021). Resistencias y reproducciones de mujeres académicas: Estrategias de supervivencia en la academia patriarcal/neoliberal. *Quaderns De Psicologia*, 23(2), e1603.

<https://doi.org/10.5565/rev/qpsicologia.1603>

- García Lagares, D. (2024). Informe final de práctica: *Tejiendo redes de sororidad Flores el Trigal Sede Olas – Rionegro, Antioquia* [Informe de práctica]. Universidad de Antioquia, El Carmen de Viboral, Colombia. <https://hdl.handle.net/10495/41117>
- García Ventura, L. N. (2023). *La violencia contra las mujeres en las relaciones de género entre las y los estudiantes en las instituciones de educación superior: Un análisis de caso en la Facultad de Ciencias Políticas y Sociales, UNAM* [Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional Autónoma de México]. Repositorio Institucional de la UNAM.
- Guizardi, M., Marroquín-Sánchez, N., & Araya, I. (2026). ¿Una academia sexista? Desigualdades de género en la experiencia profesional de científicas sociales en México. *Entramado*, 22(1), e-13358. <https://doi.org/10.18041/1900-3803/entramado.1.1358>
- Lerner, G. (1986). *The creation of patriarchy*. New York, NY: Oxford University Press.
- Macfarlane, Bruce & Burg, Damon (2019). Women professors and the academic housework trap. *Journal of Higher Education Policy and Management*, 41(3), 262-274. <https://doi.org/10.1080/1360080X.2019.1589682>
- Martínez Cano, S. (2017). Procesos de empoderamiento y liderazgo de las mujeres a través de la sororidad y la creatividad. *Dossiers feministes*, 22, 49-72, <https://raco.cat/index.php/DossiersFeministes/article/view/328071>.
- Ministerio de Igualdad. (2025). *El Ministerio de Igualdad hace público el estudio 'Violencia contra mujeres, niñas, niños y adolescentes en el ámbito digital'*. <https://www.igualdad.gob.es/comunicacion/sala-de-prensa/el-ministerio-de-igualdad-hace-publico-el-estudio-violencia-contra-mujeres-ninas-ninos-y-adolescentes-en-el-ambito-digital/>
- Pinzón Estrada, C., Armas Guzmán, R. C., Aponte Valverde, M. V., & Useche Morillo, M. L. (2019). Percepción de la violencia simbólica en estudiantes universitarias. Análisis desde la categoría de género. *Ánfora*, 26(46), 89-110. <https://doi.org/10.30854/anf.v26>
- Rubin, G. S. (1975). *The traffic in women: Notes on the “political economy” of sex*. In R. R. Reiter (Ed.), *Toward an anthropology of women* (pp. 157–210). Monthly Review

Press.

Russell, D. E. H. (2001). *Misoginia interiorizada: Cómo las mujeres colaboran en su propia opresión*.

Sánchez-Pardo, E. (2004). *Feminismo y psicoanálisis: La subjetividad femenina*. Madrid: Cátedra.

Scott, J. W. (1986). Gender: A useful category of historical analysis. *American Historical Review*, 91(5), 1053–1075. <http://www.jstor.org/stable/1864376>

Szymanski, D. M., & Ikizler, A. S. (2023). Internalized misogyny: A systematic review of measurement and correlates. *Psychology of Women Quarterly*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1177/10731911241293222>

Walby, S. (1990). Theorizing patriarchy. *Sociology*, 24(2), 213-234. <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0038038589023002004>

9.ANEXOS

Anexo I: Cuestionario ad hoc evaluación pre-post del taller

Cuestionario de evaluación

Cuestionario de evaluación del taller

1.Siento que a menudo comparo mis capacidades con las de otras mujeres. *

- ☐ Totalmente en desacuerdo
- ☐ En desacuerdo.
- ☐ Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- ☐ De acuerdo
- ☐ Totalmente de acuerdo



2. Creo que entre mujeres existe con frecuencia rivalidad. *

- ☐ Totalmente en desacuerdo
- ☐ En desacuerdo.
- ☐ Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- ☐ De acuerdo
- ☐ Totalmente de acuerdo

3. Me resulta fácil confiar en otras mujeres. *

- ☐ Totalmente en desacuerdo
- ☐ En desacuerdo.
- ☐ Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- ☐ De acuerdo
- ☐ Totalmente de acuerdo



4. Suelo sentirme juzgada por otras mujeres. *

- ☐ Totalmente en desacuerdo
- ☐ En desacuerdo.
- ☐ Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- ☐ De acuerdo
- ☐ Totalmente de acuerdo

5. Me he dado cuenta de que a veces crítico a otras mujeres sin motivo. *

- ☐ Totalmente en desacuerdo

- ☐ En desacuerdo.
- ☐ Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- ☐ De acuerdo
- ☐ Totalmente de acuerdo

6. Creo que muchas críticas entre mujeres responden a normas sociales aprendidas. *

- ☐ Totalmente en desacuerdo
- ☐ En desacuerdo.
- ☐ Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- ☐ De acuerdo
- ☐ Totalmente de acuerdo

7. Reconozco situaciones de violencia simbólica entre mujeres en mi entorno. *

- ☐ Totalmente en desacuerdo
- ☐ En desacuerdo.
- ☐ Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- ☐ De acuerdo
- ☐ Totalmente de acuerdo

...

8. Considero que la presión estética influye en la relación entre mujeres. *

- ☐ Totalmente en desacuerdo
- ☐ En desacuerdo.
- ☐ Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- ☐ De acuerdo

☐ Totalmente de acuerdo

...

9. Siento que otras mujeres pueden ser aliadas y no rivales. *

☐ Totalmente en desacuerdo

☐ En desacuerdo.

☐ Ni de acuerdo ni en desacuerdo

☐ De acuerdo

☐ Totalmente de acuerdo

10. Me siento capaz de construir vínculos de apoyo con otras mujeres. *

☐ Totalmente en desacuerdo

☐ En desacuerdo.

☐ Ni de acuerdo ni en desacuerdo

☐ De acuerdo

☐ Totalmente de acuerdo

...

11. Creo que hablar con otras mujeres sobre experiencias compartidas ayuda a entender mejor el malestar. *

☐ Totalmente en desacuerdo

☐ En desacuerdo.

☐ Ni de acuerdo ni en desacuerdo

☐ De acuerdo

☐ Totalmente de acuerdo

12. Me siento identificada con otras mujeres en situaciones similares a la mía. *

- ☐ Totalmente en desacuerdo
- ☐ En desacuerdo.
- ☐ Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- ☐ De acuerdo
- ☐ Totalmente de acuerdo

...

13. Considero que la sororidad puede mejorar las relaciones entre mujeres. *

- ☐ Totalmente en desacuerdo
- ☐ En desacuerdo.
- ☐ Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- ☐ De acuerdo

- ☐ Totalmente de acuerdo

14. Me siento con recursos para responder de forma más respetuosa ante conflictos entre mujeres. *

- ☐ Totalmente en desacuerdo
- ☐ En desacuerdo.
- ☐ Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- ☐ De acuerdo
- ☐ Totalmente de acuerdo

15. En general, mi bienestar emocional mejora cuando me siento apoyada por otras mujeres. *

- ☐ Totalmente en desacuerdo
- ☐ En desacuerdo.
- ☐ Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- ☐ De acuerdo
- ☐ Totalmente de acuerdo

16. ¿Cómo describirías actualmente las relaciones entre mujeres en tu entorno? *

Texto de respuesta corta

Anexo II: Cuestionario de satisfacción

Cuestionario de satisfacción

Cuestionario de satisfacción global

1. Las sesiones han sido útiles para reflexionar sobre las relaciones entre mujeres. *

- ☐ Totalmente en desacuerdo
- ☐ En desacuerdo
- ☐ Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- ☐ De acuerdo
- ☐ Totalmente de acuerdo

2. El espacio ha sido seguro y respetuoso. *

- ☐ Totalmente en desacuerdo

- ☐ En desacuerdo
- ☐ Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- ☐ De acuerdo
- ☐ Totalmente de acuerdo

3. Las actividades han facilitado mi participación. *

- ☐ Totalmente en desacuerdo
- ☐ En desacuerdo
- ☐ Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- ☐ De acuerdo
- ☐ Totalmente de acuerdo

4. Me he sentido escuchada durante la intervención. *

- ☐ Totalmente en desacuerdo
- ☐ En desacuerdo
- ☐ Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- ☐ De acuerdo
- ☐ Totalmente de acuerdo

5. He aprendido conceptos nuevos o útiles sobre violencia simbólica y sororidad. *

- ☐ Totalmente en desacuerdo
- ☐ En desacuerdo
- ☐ Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- ☐ De acuerdo

☐ Totalmente de acuerdo

6. La dinámica del grupo ha favorecido la confianza entre participantes. *

☐ Totalmente en desacuerdo

☐ En desacuerdo

☐ Ni de acuerdo ni en desacuerdo

☐ De acuerdo

☐ Totalmente de acuerdo

...

7. Considero que la intervención ha cumplido sus objetivos. *

☐ Totalmente en desacuerdo

☐ En desacuerdo

☐ Ni de acuerdo ni en desacuerdo

☐ De acuerdo

☐ Totalmente de acuerdo

...

8. Recomendaría este programa a otras mujeres. *

☐ Totalmente en desacuerdo

☐ En desacuerdo

☐ Ni de acuerdo ni en desacuerdo

☐ De acuerdo

☐ Totalmente de acuerdo

9. Me gustaría participar en futuras ediciones. *

- ☐ Totalmente en desacuerdo
- ☐ En desacuerdo
- ☐ Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- ☐ De acuerdo
- ☐ Totalmente de acuerdo

10. La duración y organización de la intervención me han parecido adecuadas. *

- ☐ Totalmente en desacuerdo
- ☐ En desacuerdo
- ☐ Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- ☐ De acuerdo
- ☐ Totalmente de acuerdo

¿Qué mejorarías del programa? *

Texto de respuesta corta

¿Qué es lo que más te ha aportado de la intervención? *

Texto de respuesta corta