




iD inDrive

años del
25 origen
COSECHANDO EL CAMBIO

**Juntas
llegamos
más lejos**



¡Construyendo una red segura entre mujeres!

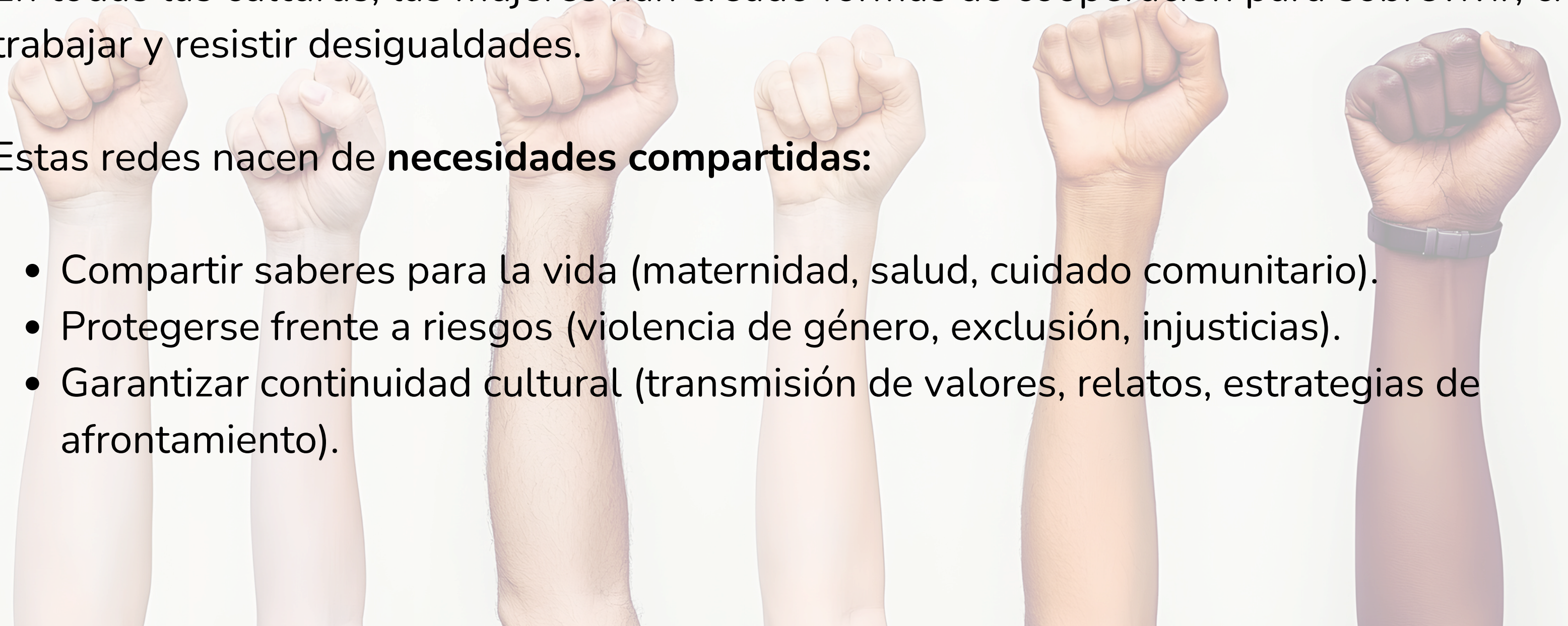
Por: Mtra Cecilia Bocanegra Mendiola

¿Por qué hay redes de apoyo mutuo?

En todas las culturas, las mujeres han creado formas de cooperación para sobrevivir, criar, trabajar y resistir desigualdades.

Estas redes nacen de **necesidades compartidas**:

- Compartir saberes para la vida (maternidad, salud, cuidado comunitario).
- Protegerse frente a riesgos (violencia de género, exclusión, injusticias).
- Garantizar continuidad cultural (transmisión de valores, relatos, estrategias de afrontamiento).



Las redes son mecanismos adaptativos: permiten que grupos históricamente subordinados generen estrategias de resiliencia y autonomía.



Las mujeres han ocupado durante siglos posiciones de desigualdad estructural (económica, política y simbólica). Esto hace que las redes de apoyo funcionen como:

- Capital social: recursos que se activan a través de vínculos.
- Espacios de resistencia colectiva ante sistemas patriarcales.
- Plataformas de movilidad y empoderamiento, porque permiten el acceso a información, oportunidades y protección.

Las redes no solo acompañan; modifican las condiciones sociales que producen la desigualdad.





Beneficios de la redes seguras en las mujeres

"Mi línea de vida del apoyo femenino"

Objetivo: reconocer patrones culturales y personales de apoyo que has recibido de otras mujeres.

Cómo hacerlo: Dibuja una línea del tiempo desde tu infancia hasta hoy.

Marca momentos donde alguna mujer (madre, amiga, maestra, colega, desconocida) te sostuvo o te enseñó algo significativo.

Escribe brevemente qué te aportó: confianza, información, refugio, ejemplo, fuerza.

Analiza:

¿Qué temas se repiten?

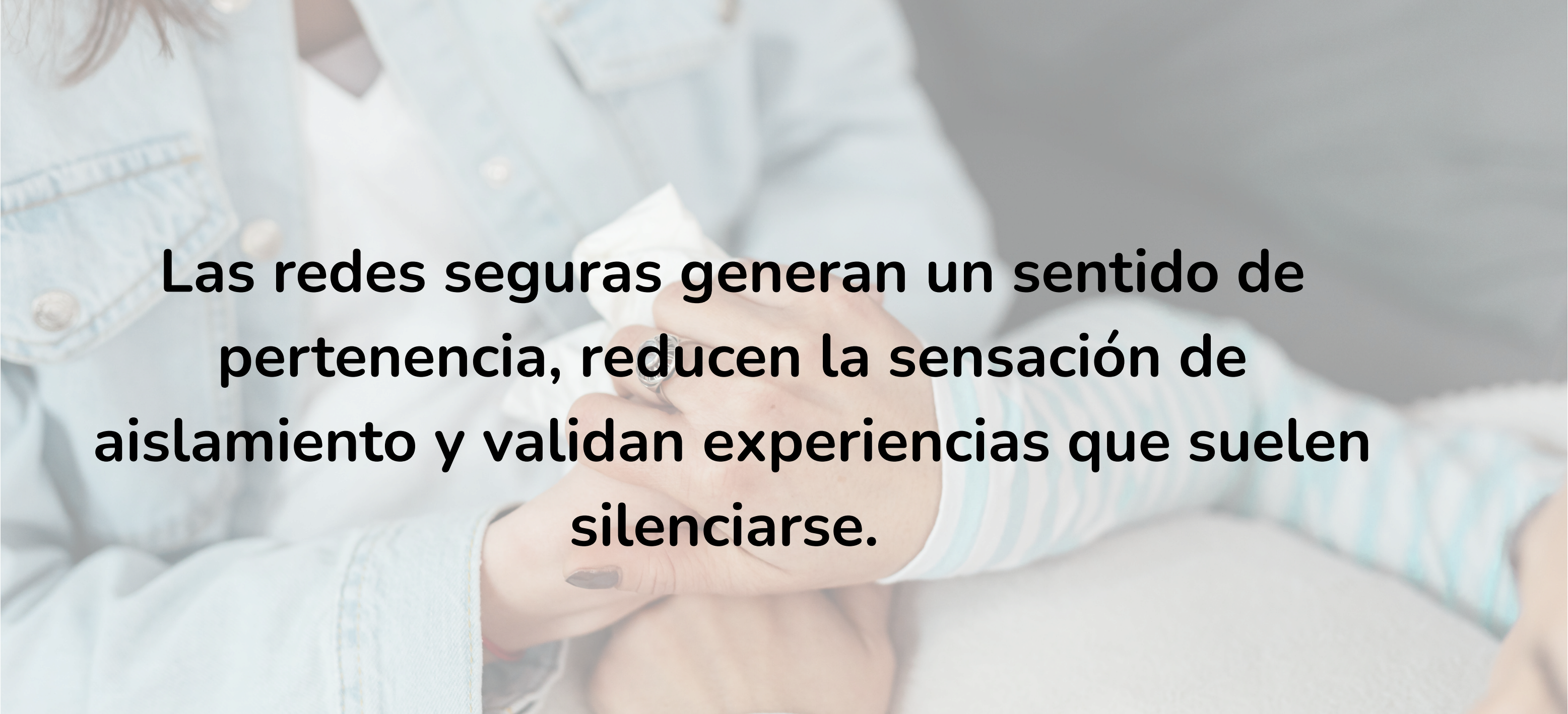
¿Qué tipo de apoyo ha sido más determinante?

¿Qué aprendizajes culturales heredaste de estas mujeres?

Aprendizaje: reconocer cómo las mujeres transmiten cuidado y resistencia cultural de generación en generación.



● 1. Bienestar emocional y psicológico

A photograph of a person wearing a light blue denim jacket, holding a white tissue to their face. The person's hands are visible, and they are wearing a ring on their finger. The background is a soft, out-of-focus grey.

Las redes seguras generan un sentido de pertenencia, reducen la sensación de aislamiento y validan experiencias que suelen silenciarse.

● 2. Mujeres más seguras y con mayor autonomía

Ofrecen espacios para denunciar, pedir ayuda o actuar ante violencia. Desde lo sociológico, disminuyen la dependencia hacia estructuras familiares o instituciones que no siempre protegen.





● 3. Empoderamiento colectivo

Al compartir información y estrategias, las mujeres desarrollan:

- Habilidades para negociar
- Liderazgo
- Apoyo económico
- Conocimientos sobre derechos



● 4. Conservación cultural y comunitaria

La antropología muestra que las mujeres son depositarias de saberes tradicionales: cuidados, rituales, prácticas de estilo de vida, redes de crianza. Las redes seguras permiten preservar esos saberes sin violencia ni control.



● 5. Cambios sociales reales

Las redes femeninas históricamente han impulsado:

- Movimientos feministas
- Reformas legales
- Iniciativas comunitarias
- Cooperativas y proyectos de economía solidaria

Es decir, transforman la realidad social, no solo la vida de quienes forman parte de ellas.



¿Cómo se forman las redes de apoyo seguras?

No aparece sola, una red se construye con reglas culturales, afectivas y éticas.

“Mi mapa de vínculos seguros”

Objetivo: identificar quiénes conforman tu red, qué te aportan y qué tipo de vínculos necesitas fortalecer.

Cómo hacerlo: Dibuja un círculo al centro con tu nombre. Alrededor coloca círculos con mujeres que:

- Te apoyan, te escuchan, te hacen sentir validada.

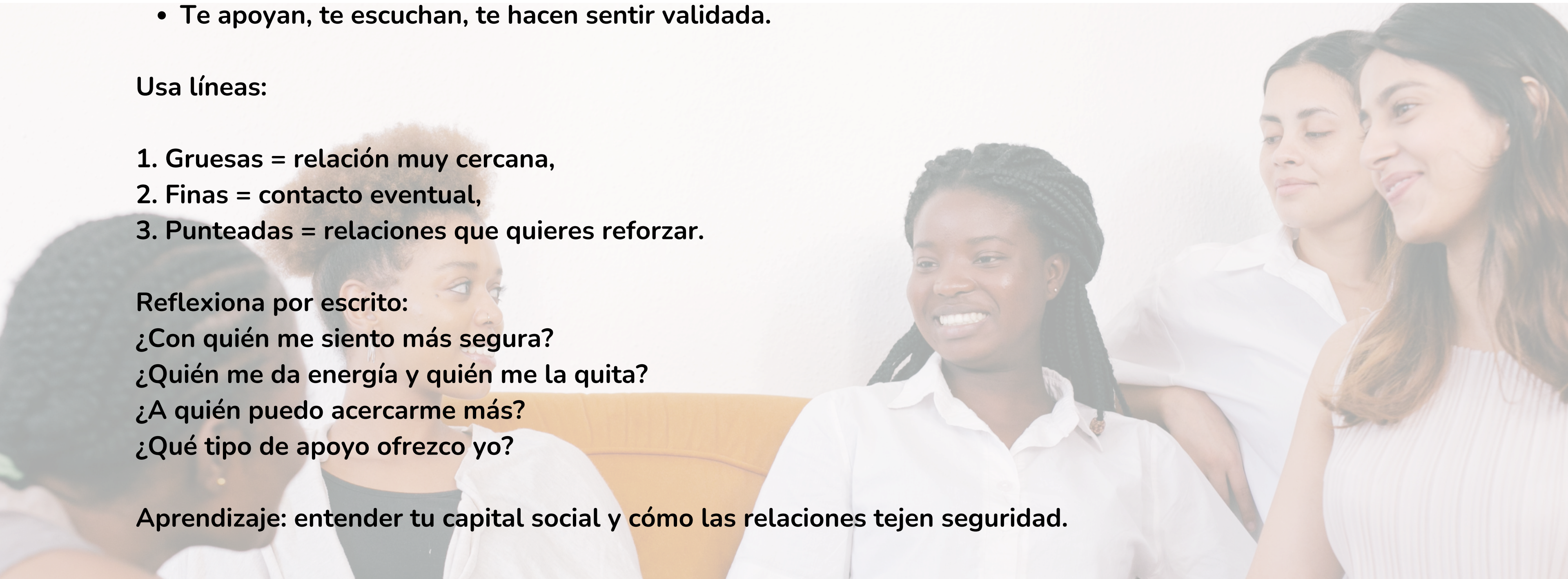
Usa líneas:

1. Gruesas = relación muy cercana,
2. Finas = contacto eventual,
3. Punteadas = relaciones que quieres reforzar.

Reflexiona por escrito:

- ¿Con quién me siento más segura?
- ¿Quién me da energía y quién me la quita?
- ¿A quién puedo acercarme más?
- ¿Qué tipo de apoyo ofrezco yo?

Aprendizaje: entender tu capital social y cómo las relaciones tejen seguridad.



■ 1. Surge de experiencias comunes

Generalmente se vinculan mujeres que comparten:

1. Vivencias de cuidado (madres, cuidadoras)
2. Espacios laborales
3. Experiencias de discriminación
4. Intereses comunitarios o creativos.
5. La afinidad cultural y la empatía son clave.



■ 2. Nace en espacios donde se permite hablar sin castigo

Las redes seguras requieren:

- Escucha activa
- Ausencia de juicio
- Confidencialidad
- Conocimiento emocional.



Funcionan como “círculos de diálogo”, donde no hay jerarquía y se permite la vulnerabilidad.

■ 3. Se fortalecen a través de normas compartidas

Para que la red sea segura, deben existir acuerdos claros:

- No violencia
- No revictimizar
- Respetar tiempos y límites
- Cuidar la información personal
- Acompañar sin imponer



Estas normas generan confianza, que es el recurso central para mantener cualquier red.

■ 4. Se desarrollan prácticas de solidaridad cotidiana

La red funciona porque se intercambian:

- Información
- Acompañamiento
- Recursos materiales
- Redes profesionales
- Apoyo emocional





■ 5. Crean identidad colectiva

Con el tiempo, las mujeres ya no se ven como individuos aislados, sino como parte de un grupo con un objetivo común.

La sociología llama a esto conciencia colectiva, que es lo que permite actuar juntas frente a injusticias o proyectos comunes.



“Carta a mi futura red”

Objetivo: definir qué tipo de red de apoyo quieres construir.

Cómo hacerlo:

Escribe una carta iniciando con:

“Mi red de apoyo segura la imagino así...”

Incluye:

Características de las mujeres que te gustaría tener cerca,

Valores del grupo (confidencialidad, empatía, respeto),

Maneras concretas en que te gustaría dar y recibir apoyo,

Límites que te gustaría que existieran,

Qué aportas tú a esa red.

Aprendizaje: visualizar tu “colectivo ideal” te ayuda a entender tus necesidades culturales, emocionales y sociales.