

## Tema 2. Cuidados y cuidado de sí de las mujeres

**Objetivo específico del tema:** Reflexionar sobre el papel e importancia que tienen los cuidados en el desarrollo de los liderazgos de las mujeres, a fin de vincular el paradigma del derecho al cuidado y el cuidado de sí a la construcción de espacios con liderazgos positivos y respetuosos.

*Subtemas por sesión*

Sesión 4	Sesión 5	Sesión 6
<ul style="list-style-type: none"><li>• ¿Qué son los cuidados y cuál es su vinculación con el liderazgo de las mujeres?</li><li>• El paradigma del derecho al cuidado y al tiempo propio de las mujeres.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Corresponsabilidad social y de género respecto a los cuidados.</li><li>• El cuidado de sí como elemento fundamental de los liderazgos de las mujeres.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Instrumento de planeación estratégica personal: Mi plan estratégico de cuidado de sí como parte de mi desarrollo profesional directivo.</li></ul>

## Guía para la Sesión 4

**Nombre de la sesión:** Los cuidados, su vinculación con el liderazgo y el paradigma del derecho al cuidado y al tiempo propio de las mujeres.

**Objetivo de la sesión:** Reconocer qué son los cuidados y cómo se vinculan con el liderazgo, para reflexionar acerca del paradigma del derecho a los cuidados y al tiempo propio de las mujeres.

**Estructura de la sesión:**

### [CARTA DESCRIPTIVA DE LA SESIÓN 4]

Actividad	Propósito	Desarrollo	Duración aproximada
<b>Bienvenida</b>	Favorecer la construcción de un espacio de escucha activa y empatía, que motive la integración de una red de mujeres dentro del grupo.	Se da la bienvenida a las personas asistentes y posteriormente se realizará una técnica de integración corta.	15 min
<b>Conversatorio guiado</b>	Identificar qué son los cuidados y su relación con el liderazgo	Apertura de un espacio de diálogo para conversar sobre los cuidados que ejercemos y también de los que necesitamos a partir de preguntas como: ¿A quiénes tengo a mi cuidado? ¿Qué cuidados ejerzo con esas personas? ¿Cómo afecta ejercer estos cuidados a mi papel como líder?	30 min
<b>Exposición temática</b>	Ofrecer un marco común y herramientas conceptuales en la temática.	Explicación de los conceptos y planteamiento de los temas de la sesión: Qué son los cuidados, qué tipo de cuidados existen, algunas cifras sobre cuidados en México y Latinoamérica y acerca del Derecho al cuidado.	40 min

Actividad	Propósito	Desarrollo	Duración aproximada
<b>Actividad de integración</b>	Identificar los cuidados que necesitan las participantes de forma particular y general; y cómo esto se relaciona con su liderazgo.	Se invitará a las participantes a identificar en una tabla, los cuidados que reciben y los cuidados que necesitan, para contrastar las respuestas. Posteriormente se invitará a que compartan sus respuestas en equipos y que en conjunto enlisten 10 cuidados en común que necesiten para su pleno desarrollo como mujeres y líderes.	20 min
<b>Cierre de la sesión</b>	Compartir aprendizajes clave y reflexiones finales, preparar el tránsito a la siguiente sesión.	Ronda de palabras clave: cada participante menciona una palabra o idea que resuma su aprendizaje.	15 min

### Competencias a desarrollar

- Reconoce lo que son los cuidados, los tipos de cuidados y el derecho al cuidado y al tiempo propio de las mujeres.
- Explora de forma crítica la desigualdad de género en el ejercicio de los cuidados.
- Identifican los cuidados que necesitan para su pleno desarrollo como mujeres y líderes.

**Secuencia didáctica de la sesión** (se ajustan con cada sesión, conforme a la carta descriptiva):

- **Bienvenida e introducción (15 min)**

Dar la bienvenida al grupo y presentarse como facilitadora-mentora.

Presentar brevemente la temática y objetivo de la sesión.

Realizar una breve dinámica con el fin de fomentar la integración grupal:

(Para esta sesión se recomienda la dinámica de la "Isla Desierta" que consiste en dividir al grupo en equipos y plantear que hipotéticamente cada equipo quedara

varado en una isla desierta y que cada una de las participantes sólo podría llevar 3 cosas para sobrevivir. La meta es que a través del diálogo puedan acordar qué cosas llevarían y por qué. Al final se le pedirá a cada equipo que presenten la lista de objetos que seleccionaron y por qué. Después de que pasen todos los equipos se harán las siguientes preguntas: ¿Cuáles de esos elementos son esenciales para ejercer alguna actividad de cuidado propio o del grupo?

- **Conversatorio guiado (30 min)**

Abrir la conversación explicando una definición breve de cuidados y a partir de ahí hacer las siguientes preguntas:

- ¿A quiénes tengo a mi cuidado?
- ¿Qué cuidados ejerzo con esas personas?

Guiar el diálogo a la reflexión de la división de trabajo por género, explicando que históricamente se ha obligado a las mujeres a ejercer estas tareas muchas veces a costa del propio bienestar.

Después se realizará la siguiente pregunta, haciendo énfasis en las dificultades a las que se han enfrentado en su rol como líderes y por la jornada de cuidados que ejercen:

- ¿Cómo afecta ejercer estos cuidados a mi papel como líder?

- **Exposición temática (40 min)**

Presentar los siguientes temas con apoyo visual (diapositivas):

1. Definición de cuidados y tipos de cuidados
2. Cifras sobre los cuidados en México y Latinoamérica
3. Derecho al cuidado y al tiempo propio de las mujeres.
4. Avances y desafíos en la agenda nacional por el derecho a los cuidados.

- **Actividad de integración (20 min)**

Se dividirán en subgrupos las participantes

Se les proporcionará a cada una, una hoja con la impresión de una tabla de dos columnas, en la cual se les indicará que de un lado anoten los cuidados que reciben y en otra los cuidados que necesitan. Se brindarán algunos minutos para que cada una llene su tabla.

Después se les pedirá que en sus equipos compartan las respuestas y que en conjunto seleccionen 10 cuidados que necesitan en común para su pleno desarrollo como mujeres y líderes. Al final se presentan estas listas en la plenaria.

- **Cierre de la sesión (15 min)**

Invitar a cada participante a mencionar una palabra, frase o idea que resuma su aprendizaje o reflexión más importante de la sesión.

Cerrar con un mensaje que reafirme la importancia del derecho a los cuidados y al tiempo propio de las mujeres; para alcanzar la paridad.

Anticipar brevemente el tema de la siguiente sesión:

El cuidado de sí, un elemento fundamental de los liderazgos en mujeres y la corresponsabilidad social y de género en los espacios de cuidados.

### **Materiales necesarios para la sesión**

- Proyector o plataforma virtual con pantalla compartida
- Hojas para escribir o documento compartido en línea
- Presentación en PowerPoint con conceptos clave (opcional)
- Impresiones de la actividad de integración
- Papel rotafolio o pizarrón digital (para lluvia de ideas)
- Plumones.

### **Recursos sugeridos**

Lecturas:

CDHCM, V. (2023). *Ciudad Defensora. El Derecho al cuidado* (Vol. 23). [https://cdhcm.org.mx/wp-content/uploads/2023/03/Ciudad-Defensora-23\\_digital.pdf](https://cdhcm.org.mx/wp-content/uploads/2023/03/Ciudad-Defensora-23_digital.pdf)

INEGI. (2023, 3 octubre). *ENCUESTA NACIONAL PARA EL SISTEMA DE CUIDADOS (ENASIC) 2022* [Comunicado de prensa]. Recuperado 15 de abril de 2025, de <https://drive.google.com/drive/folders/19x6kghYUdbJVBQSFKHiWLTtE7TXMI0HJ>

Videos / Testimonios:

**¿Hacer un tik tok, o un video?**

Plantillas o instrumentos:

### **Recomendaciones para la facilitación**

Estilo de conducción:

- Cercano, respetuoso y participativo.
- Fomentar la horizontalidad: todas tienen algo valioso que aportar.
- Adaptar el ritmo según la energía del grupo.

Preguntas detonadoras sugeridas:

- ¿Qué se espera de una "buena líder" en tu entorno laboral?

- ¿Qué características del liderazgo consideras que se asocian más con hombres que con mujeres?
- ¿Has enfrentado barreras explícitas o implícitas para ejercer liderazgo?

Consideraciones para la diversidad del grupo:

- Promover a lo largo de todo el programa como principio rector la sororidad y el affidamento, buscando el compromiso de, aun con un pensamiento crítico, no reproducir dinámicas de juicio y señalamiento a otras mujeres, aun cuando se trate de alguien que piensa, se comporta o se expresa de una manera muy distinta a la propia. Promover siempre el respeto de todas las experiencias para sacar el mayor aprendizaje sin invadir la dignidad de las otras personas, con énfasis en y entre mujeres.
- Validar las distintas trayectorias y experiencias (titulares y aspirantes).
- Estar atentas a desigualdades interseccionales (edad, origen, nivel jerárquico).
- Crear un espacio seguro para compartir experiencias personales, promoviendo la confidencialidad y la sororidad.

## Guía para la Sesión 5

**Nombre de la sesión:** El cuidado de sí, un elemento fundamental de los liderazgos en mujeres y la corresponsabilidad social y de género en los espacios de cuidados.

**Objetivo de la sesión:** Analizar la importancia de la corresponsabilidad en los espacios de cuidados, desde una perspectiva social y de género, para reconocer el autocuidado como un elemento fundamental en el ejercicio del liderazgo.

**Estructura de la sesión:**

### [CARTA DESCRIPTIVA DE LA SESIÓN 5]

Actividad	Propósito	Desarrollo	Duración aproximada
<b>Bienvenida</b>	Favorecer la construcción de un espacio de escucha activa y empatía, que motive la integración de una red de mujeres dentro del grupo.	Se da la bienvenida a las personas asistentes y posteriormente se realizará una dinámica corta.	15 min
<b>Conversatorio guiado</b>	Identificar la importancia de la corresponsabilidad social y de género en los espacios de cuidado.	Proyección del siguiente video: <a href="https://vm.tiktok.com/ZMBguursn/">https://vm.tiktok.com/ZMBguursn/</a> Apertura de un espacio de diálogo para conversar sobre la importancia en la corresponsabilidad de cuidados a partir de las siguientes preguntas: ¿Qué pasaría si las mujeres dejáramos de ejercer las tareas de cuidado que ejercemos cotidianamente? ¿Sería posible una sociedad en donde no recayera la tarea de cuidados en las mujeres?	30 min

Actividad	Propósito	Desarrollo	Duración aproximada
<b>Exposición temática</b>	Ofrecer un marco común y herramientas conceptuales en la temática.	Explicación de los conceptos y planteamiento de los temas de la sesión: División sexual del trabajo, la corresponsabilidad social y de género, el autocuidado.	40 min
<b>Actividad de integración</b>	Identificar los cuidados que necesitan las participantes de forma particular y general; y cómo esto se relaciona con su liderazgo.	Se proyectará el siguiente video: <a href="https://vm.tiktok.com/ZMBgHdMHL/">https://vm.tiktok.com/ZMBgHdMHL/</a> Posteriormente se comentará la siguiente pregunta: ¿Qué aspectos de mi autocuidado he tenido que sacrificar por mi papel de liderazgo? Se dará oportunidad a que se compartan alguna respuestas. Para finalizar se le pedirá a las participantes que escriban en un papel algunos aspectos del cuidado de sí que les gustaría priorizar en su vida.	20 min
<b>Cierre de la sesión</b>	Compartir aprendizajes clave y reflexiones finales, preparar el tránsito a la siguiente sesión.	Ronda de palabras clave: cada participante menciona una palabra o idea que resuma su aprendizaje.	15 min

### Competencias a desarrollar

- Reconoce la división sexual del trabajo como el punto de partida de la desigualdad en el rol de cuidado de las mujeres.
- Explora de forma crítica la importancia del ejercicio de la corresponsabilidad social y de género en el ejercicio de las actividades de cuidado.

- Identifican el cuidado de sí como un elemento fundamental para el ejercicio del liderazgo.

**Secuencia didáctica de la sesión** (se ajustan con cada sesión, conforme a la carta descriptiva):

- **Bienvenida e introducción (15 min)**

Dar la bienvenida al grupo y presentarse como facilitadora-mentora.

Presentar brevemente la temática y objetivo de la sesión.

Realizar una breve dinámica con el fin de fomentar la integración grupal:

- **Conversatorio guiado (30 min)**

Se proyectará un video introductorio "Parte 2 Garantizar el derecho de cada persona a cuidar, a ser cuidado y autocuidarse requiere que contribuyan el Estado, el mercado, la sociedad y la familia."

Abrir la conversación para conversar sobre la importancia en la corresponsabilidad de cuidados a partir de las siguientes preguntas:

¿Qué pasaría si las mujeres dejáramos de ejercer las tareas de cuidado que ejercemos cotidianamente?

¿Sería posible una sociedad en donde no recayeran todas las tareas de cuidados en las mujeres?

¿Quiénes se tendrían que implicar para repartir las responsabilidades que ameritan los cuidados?

Se culminará comentando sobre la responsabilidad de diferentes actores sociales (Gobierno, Empresas, etc.) para el pleno cumplimiento del derecho al cuidado.

- **Exposición temática (40 min)**

Presentar los siguientes temas con apoyo visual (diapositivas):

1. La división sexual del trabajo y las dobles o triples jornadas.
2. La corresponsabilidad social y de género
3. Hacia un sistema integral de cuidados
4. El autocuidado

- **Actividad de integración (20 min)**

Se presentará un video "La histórica división sexual del trabajo ha dado lugar a imaginarios sociales que reproducen los roles y estereotipos de género en la vida política"

Posteriormente se hará la pregunta: ¿Qué aspectos de mi autocuidado he tenido que sacrificar por mi papel de liderazgo?

Se permitirá a quien guste que comparta su respuesta

Después se le pedirá a las participantes que reflexionen de forma personal el costo que han tenido estos sacrificios en su vida.

Para finalizar se le pedirá a las participantes que escriban en un papel su definición de autocuidado y cuáles aspectos de su autocuidado les gustaría priorizar en su vida cotidiana.

- **Cierre de la sesión (15 min)**

Invitar a cada participante a mencionar una palabra, frase o idea que resuma su aprendizaje o reflexión más importante de la sesión.

Cerrar con un mensaje que reafirme la importancia del autocuidado.

Anticipar brevemente el tema de la siguiente sesión:

### **Materiales necesarios para la sesión**

- Proyector o plataforma virtual con pantalla compartida
- Hojas para escribir o documento compartido en línea
- Presentación en PowerPoint con conceptos clave (opcional)
- Papel rotafolio o pizarrón digital (para lluvia de ideas)

### **Recursos sugeridos**

Lecturas:

Naciones Unidas. (2024). *Transformar los sistemas de cuidados en el contexto de los Objetivos de Desarrollo Sostenible y de Nuestra Agenda Común*. Documento de política del sistema de las Naciones Unidas. [https://unsdg.un.org/sites/default/files/2024-07/FINAL\\_10-07-2024\\_TRANSFORMAR%20LOS%20SISTEMAS%20DE%20CUIDADOS%20%28Policy%20paper%29\\_2024.pdf](https://unsdg.un.org/sites/default/files/2024-07/FINAL_10-07-2024_TRANSFORMAR%20LOS%20SISTEMAS%20DE%20CUIDADOS%20%28Policy%20paper%29_2024.pdf)

ONU Mujeres. (2021). *Invertir en Cuidados y Corresponsabilidad*. En ONU Mujeres. Recuperado 15 de abril de 2025, de <https://lac.unwomen.org/sites/default/files/2023-01/Invertir%20en%20Cuidados%20y%20Corresponsabilidad%20-%20Los%20cuidados%20y%20su%20rol%20en%20la%20sociedad.pdf>

Videos / Testimonios:

- ONU Mujeres LAC [@onumujeres]. (2024, abril 11). La histórica división sexual del trabajo ha dado lugar a imaginarios sociales que reproducen los roles y

estereotipos de género en la vida política [video]. Tiktok.

<https://vm.tiktok.com/ZMBgHdMHL/>

- Reforma [@reforma]. (2024, noviembre 11). Parte 2 Garantizar el derecho de cada persona a cuidar, a ser cuidado y autocuidarse requiere que contribuyan el Estado, el mercado, la sociedad y la familia. [video]. Tiktok.

<https://vm.tiktok.com/ZMBguursn/>

Plantillas o instrumentos:

### **Recomendaciones para la facilitación**

Estilo de conducción:

- Cercano, respetuoso y participativo.
- Fomentar la horizontalidad: todas tienen algo valioso que aportar.
- Adaptar el ritmo según la energía del grupo.

Preguntas detonadoras sugeridas:

- ¿Qué se espera de una "buena líder" en tu entorno laboral?
- ¿Qué características del liderazgo consideras que se asocian más con hombres que con mujeres?
- ¿Has enfrentado barreras explícitas o implícitas para ejercer liderazgo?

Consideraciones para la diversidad del grupo:

- Promover a lo largo de todo el programa como principio rector la sororidad y el affidamento, buscando el compromiso de, aun con un pensamiento crítico, no reproducir dinámicas de juicio y señalamiento a otras mujeres, aun cuando se trate de alguien que piensa, se comporta o se expresa de una manera muy distinta a la propia. Promover siempre el respeto de todas las experiencias para sacar el mayor aprendizaje sin invadir la dignidad de las otras personas, con énfasis en y entre mujeres.
- Validar las distintas trayectorias y experiencias (titulares y aspirantes).
- Estar atentas a desigualdades interseccionales (edad, origen, nivel jerárquico).
- Crear un espacio seguro para compartir experiencias personales, promoviendo la confidencialidad y la sororidad.

## Guía para la Sesión 6

**Nombre de la sesión:** Creación de un instrumento de planeación estratégica personal.

**Objetivo de la sesión:** Integrar los conocimientos adquiridos en las dos sesiones pasadas y ponerlos en práctica en la elaboración de un plan estratégico de sí, como parte del desarrollo profesional directivo de las participantes.

**Estructura de la sesión:**

### [CARTA DESCRIPTIVA DE LA SESIÓN 6]

Actividad	Propósito	Desarrollo	Duración aproximada
<b>Bienvenida</b>	Favorecer la construcción de un espacio de escucha activa y empatía, que motive la integración de una red de mujeres dentro del grupo.	Se da la bienvenida a las personas asistentes y posteriormente se realizará una dinámica corta.	15 min
<b>Conversatorio guiado y exposición temática</b>	Recapitular los conocimientos adquiridos de las últimas dos sesiones.	Apertura de un espacio de diálogo para recapitular los temas revisados a partir de las siguientes preguntas: ¿Qué son los cuidados? ¿Por qué es importante la corresponsabilidad en los cuidados? ¿A qué se refiere el derecho a los cuidados? ¿Qué es el cuidado de sí y cuál es su importancia?	15 min
<b>Exposición temática</b>	Ofrecer un marco común y herramientas conceptuales en la temática.	Explicación de los conceptos y planteamiento de los temas de la sesión: el cuidado de sí, los tipos de autocuidado.	30 min

Actividad	Propósito	Desarrollo	Duración aproximada
<b>Actividad de integración</b>	Realizar un material gráfico que integre una estrategia de cuidado de sí para las participantes.	A partir de lo trabajado en las sesiones anteriores se propone elaborar un fanzine o un póster que integre diferentes ámbitos del cuidado de sí.	45 min
<b>Cierre de la sesión</b>	Compartir aprendizajes clave y reflexiones finales, preparar el tránsito a la siguiente sesión.	Ronda de palabras clave: cada participante menciona una palabra o idea que resuma su aprendizaje.	15 min

### Competencias a desarrollar

- Explora de forma crítica los tópicos retomados en las sesiones del tema dos.
- Aplica los conocimientos adquiridos para la elaboración de instrumentos de planeación estratégica.

**Secuencia didáctica de la sesión** (se ajustan con cada sesión, conforme a la carta descriptiva):

- ***Bienvenida e introducción (15 min)***

Dar la bienvenida al grupo y presentarse como facilitadora-mentora.

Presentar brevemente la temática y objetivo de la sesión.

Realizar una breve dinámica con el fin de fomentar la integración grupal:

- ***Conversatorio guiado (15 min)***

Abrir la conversación para retomar los temas tratados en la sesión 4 y 5 a partir de las siguientes preguntas:

- ¿Qué son los cuidados?
- ¿Por qué es importante la corresponsabilidad en los cuidados?
- ¿A qué se refiere el derecho a los cuidados?
- ¿Qué es el cuidado de sí y cuál es su importancia?

- **Exposición temática (30 min)**

Presentar los siguientes temas con apoyo visual (diapositivas):

1. El autocuidado
2. Tipos de autocuidado
3. Papel de la autoestima y el autoconocimiento
4. La importancia de la consciencia corporal
5. Herramientas para cuidar de quien ejerce cuidados
6. El cuidado colectivo

- **Actividad de integración (45 min)**

A partir de los contenidos de la sesión se propone elaborar un fanzine o un cartel que retome las respuestas a las siguientes preguntas (cada participante debe responder de forma individual las preguntas de acuerdo a lo que considere):

1. ¿Para tí qué es el cuidado de sí?
2. ¿Qué aspectos de los diferentes tipos de autocuidado, consideras que debes priorizar en tu vida de acuerdo a tus necesidades personales y contexto? (Físicas, mentales, emocionales, espirituales)
3. Escribe un texto descriptivo breve sobre ti, en donde resaltes tus cualidades.
4. Realiza un ejercicio de autorreflexión en donde reconozcas cuáles son las emociones que más te cuesta trabajo procesar y anótalas, para que tengas presente que cuando sientas esas emociones debes prestar especial atención para poder manejarlas de la mejor manera.
5. En este apartado escribirás una breve reflexión acerca del autocuidado que puedes ejercer hacia tí misma en tu ámbito laboral. Puedes usar de base las siguientes preguntas: ¿Cómo vives tu labor profesional en tu actual trabajo? ¿Qué aspectos de las relaciones dentro de tu espacio laboral consideras que necesitas trabajar para promover tu bienestar y el de las otras personas? ¿Qué aspectos debes cuidar de ti para no enfermarte o enfermar a otras personas tomando en cuenta tu papel en tu espacio laboral?
6. Realiza un listado de normas en común que consideres que puedan promover el cuidado colectivo en el espacio en que te desarrollas:

Para realizar esta actividad se les facilitarán insumos a las participantes para que puedan realizar su material gráfico.

- **Cierre de la sesión (15 min)**

Invitar a cada participante a mencionar una palabra, frase o idea que resuma su aprendizaje o reflexión más importante de la sesión, así como a mostrar su material gráfico.

Cerrar con un mensaje que reafirme la importancia del autocuidado.

Anticipar brevemente el tema de la siguiente sesión.

### **Materiales necesarios para la sesión**

- Proyector o plataforma virtual con pantalla compartida
- Hojas para escribir o documento compartido en línea
- Presentación en PowerPoint con conceptos clave (opcional)
- Papel rotafolio o pizarrón digital (para lluvia de ideas)
- Hojas de color
- Plumones
- Lápices
- Plumas

### **Recursos sugeridos**

Lecturas:

ONU - DH & V. (2021). GUÍA PARA AUTOCUIDADO y CUIDADO COLECTIVO PARA PERSONAS DEFENSORAS DE DERECHOS HUMANOS, PERIODISTAS, MADRES y FAMILIARES DE PERSONAS DESAPARECIDAS Y/O VÍCTIMAS DE FEMINICIDIO. ONU-DH. <https://hchr.org.mx/wp/wp-content/uploads/2021/08/Guia-Spotlight-Autocuidado-FINAL.pdf>

Videos / Testimonios:

Plantillas o instrumentos:

### **Recomendaciones para la facilitación**

Estilo de conducción:

- Cercano, respetuoso y participativo.
- Fomentar la horizontalidad: todas tienen algo valioso que aportar.
- Adaptar el ritmo según la energía del grupo.

Preguntas detonadoras sugeridas:

- ¿Qué se espera de una "buena líder" en tu entorno laboral?
- ¿Qué características del liderazgo consideras que se asocian más con hombres que con mujeres?

- ¿Has enfrentado barreras explícitas o implícitas para ejercer liderazgo?

Consideraciones para la diversidad del grupo:

- Promover a lo largo de todo el programa como principio rector la sororidad y el affidamento, buscando el compromiso de, aun con un pensamiento crítico, no reproducir dinámicas de juicio y señalamiento a otras mujeres, aun cuando se trate de alguien que piensa, se comporta o se expresa de una manera muy distinta a la propia. Promover siempre el respeto de todas las experiencias para sacar el mayor aprendizaje sin invadir la dignidad de las otras personas, con énfasis en y entre mujeres.
- Validar las distintas trayectorias y experiencias (titulares y aspirantes).
- Estar atentas a desigualdades interseccionales (edad, origen, nivel jerárquico).
- Crear un espacio seguro para compartir experiencias personales, promoviendo la confidencialidad y la sororidad.