

# Amistad y Sororidad

“QUIEN TIENE UNA AMIGA O UN AMIGO, TIENE UN TESORO”. LA AMISTAD ES UNA MARAVILLOSA MANERA DE COMPARTIR BUENOS MOMENTOS, ALEGRÍAS, PENAS, PREOCUPACIONES, APOYO, AFICIONES, CONVIVENCIA... LA SORORIDAD ES LA HERMANDAD ENTRE MUJERES, SEAN AMIGAS O NO, Y SURGE CUANDO TOMAMOS CONCIENCIA DE LAS INJUSTICIAS QUE NOS AFECTAN A TODAS Y UNIMOS NUESTRAS FUERZAS PARA SEGUIR AVANZANDO HACIA UN MUNDO MÁS JUSTO, PACÍFICO Y AMOROSO.

**E**n este capítulo, hacemos un poco de memoria histórica para entender de dónde vienen muchos de los derechos de los que ahora disfrutamos. Además, vamos a ver los beneficios de la amistad en nuestras vidas, con especial atención a las relaciones entre mujeres.

¿Sabes desde cuándo y en qué países las mujeres podemos **decidir** sobre nuestro propio destino, **estudiar, votar, elegir cómo y con quién** relacionarnos y recibir **protección y reparación ante la violencia**?<sup>1</sup> El concepto de sororidad nace del **feminismo**, movimiento que ha conseguido muchos logros en el camino hacia la **igualdad de oportunidades y por un mundo más justo y amoroso**. Ya en el siglo XV, algunas mujeres comenzaron a denunciar la brutalidad con la que muchos hombres trataban a sus esposas y se defendieron en la **Querrela de las Mujeres** ante las ideas misóginas que se difundían a través de escritos filosóficos. En su libro *La Ciudad de las Damas* (1405), **Christine de Pizan** (1364-1430) describía cómo tomó conciencia de las injusticias que se ejercían sobre las mujeres y cómo decidió rebatirlas. Los pensadores y escritores más reconocidos, los cuentos, libros religiosos, dichos populares y sermones insistían en la inferioridad de las mujeres y en que estuvieran sometidas a los hombres. Ante esta situación, las primeras feministas (aunque aún no existía este término) escribieron sobre las virtudes no reconocidas de las mujeres,



**El movimiento de mujeres se ha topado durante siglos con una fuerte oposición por parte de muchos hombres y también de mujeres, por lo que muchas de ellas han sido encarceladas y represaliadas. A pesar de esta violencia, han seguido defendiendo muchos de los derechos que hoy en muchos países vemos como normales.**

su dignidad, la mejora de sus condiciones y su humanidad. Durante la **Edad Media**, las mujeres habían ocupado multitud de espacios y oficios, e incluso algunas de ellas se habían unido en órdenes religiosas formadas exclusivamente por monjas (como las **beguinas**) para poder acceder a los estudios y ciertas libertades de las que las mujeres casadas carecían. Entre ellas destacó la sabia, compositora, médica y poeta **Hildegarda de Bingen** (1098-1179). A partir del Renacimiento, la vida de muchas mujeres empeoró, especialmente a partir de la caza de brujas, que intentó suprimir cualquier atisbo de libertad femenina<sup>2</sup>.

A pesar de la represión y la relegación de las mujeres al papel de madres, cuidadoras, esposas y criadas, algunas mujeres consiguieron saltarse las normas y acceder a posiciones que estaban vetadas para ellas. Varias participaron en la vida política y se organizaron en movimientos sociales.

## ¿SABÍAS QUÉ?

Christine de Pizan, filósofa, poeta y escritora humanista, fue la primera mujer de la historia occidental después de Cristo de la que se tiene constancia que se dedicó profesionalmente a escribir, lo que le permitió mantenerse a sí misma y a sus hijas e hijos en una época en la que las mujeres estaban excluidas de este ámbito.

Tienes más información en:  
[https://es.wikipedia.org/wiki/Christine\\_de\\_Pizan](https://es.wikipedia.org/wiki/Christine_de_Pizan)

En el **siglo XVIII**, la filósofa y escritora francesa **Olympe de Gouges** (1748-1793) participó junto con otras mujeres en la Revolución Francesa y redactó la **Declaración de derechos de la mujer y la ciudadana** (1791). En este escrito reclamaba los mismos derechos para las mujeres que sus compañeros revolucionarios habían asignado en exclusiva a los hombres en la famosa *Declaración de derechos del hombre y del ciudadano*. Debido al machismo de la época, fue guillotinado. Un siglo más tarde, **Mary Wollstonecraft** (1759-1797) publicó **Vindicación de los Derechos de la Mujer**, donde proponía un sistema de enseñanza primaria gratuita universal para ambos sexos, el acceso a la educación superior para todas las clases sociales y “una revolución en las costumbres femeninas” que liberara a las mujeres del sufrimiento que soportaban por su condición social y diera lugar a un mundo mejor.

Los movimientos de mujeres fueron ampliándose, concentrándose en la defensa de sus derechos y en el movimiento contra otros tipos de opresión, como la esclavitud y la explotación de la clase trabajadora. Varias de ellas vieron similitudes entre el trabajo esclavo y el de las mujeres en el hogar y, en el **siglo XIX**, conformaron el **movimiento sufragista**<sup>3</sup>, que centró sus esfuerzos en la consecución del derecho al verdadero sufragio universal. En Europa y Estados Unidos, el movimiento sufragista mantuvo la esperanza de que, en el momento en el que las mujeres pudieran votar, el mundo cambiaría, al poder éstas poner su sabiduría al servicio del bien común. Mientras, en Rusia, las feministas socialistas y anarquistas indagaron en las formas como podían lograr la superación de todo tipo de opresión y explotación de unos seres humanos sobre otros.

Los movimientos de las mujeres han contado a lo largo de la historia con el **apoyo creciente de algunos hombres**, como el fraile Benito de Feijoo (1676-1784), François Poulain de la Barre (1647 - 1723), John Stuart Mill (1806-1873), William Moulton Marston (1893-1947) o Francisco Ferrer i Guàrdia (1859-1909)<sup>4</sup>, entre otros. A finales del siglo XX surgió el movimiento de hombres igualitarios o **pro-feministas**, que no sólo apoya las reivindicaciones feministas, sino que además revisa la forma como el patriarcado afecta negativamente a los hombres.

*En el siglo XX, el feminismo ha logrado nuestro acceso a la participación política, los estudios y la autonomía económica, la libertad para salir solas a la calle, decidir por nosotras mismas, elegir con quién relacionarnos y cómo, mejorar nuestra salud y establecer vínculos libres de violencia.*

1. Si quieres saber más sobre lo que el feminismo ha hecho por ti y por qué sigue siendo fundamental, no te pierdas estos dos artículos:

<https://www.vocesvisibles.com/lo-que-hizo-por-ti-el-feminismo/>

<https://www.es.amnesty.org/en-que-estamos/blog/historia/articulo/razones-por-las-que-el-mundo-necesita-el-feminismo/>

2. <http://www.ub.edu/duoda/diferencia/html/es/secundario7.html>

3. <http://www.mujaresenred.net/spip.php?article1397>

4. Puedes ver la aportación de hombres profeministas a la historia en: <http://www.stopmachismo.net/profem.php>

En muchos países, aún las mujeres encuentran enormes dificultades para ser libres, estudiar o tomar muchas decisiones importantes para su vida. Debido a todos los avances y lo que nos queda aún por superar, existe actualmente una enorme diversidad de perspectivas dentro del movimiento de mujeres, entre las que podemos encontrar el ecofeminismo, el feminismo interseccional, el de la igualdad y la diferencia, el liberal, anarquista, socialista... De hecho, **la gran diversidad de este movimiento hace que muchas personas hablen más de feminismos que de feminismo**. Frente a las ideas machistas que nos invitan a ver a otras mujeres como competidoras, a sentir celos o envidia de ellas o a pensar que “las peores suelen ser las mujeres”, **la sororidad teje puentes y lazos entre mujeres. Y se extiende más allá de las amigas. Cuando te das cuenta de todo lo que tenemos en común y de lo que vivimos por formar parte del género femenino**, puedes solidarizarte mucho más con lo que le ocurre a mujeres que no conoces, comprendiendo mejor su sufrimiento y valorando más sus aportaciones.

A pesar de todo este enorme recorrido del movimiento de mujeres y de los enormes cambios que ha protagonizado, en las escuelas no lo solemos estudiar como parte de la historia. De hecho, en la mayoría de los libros de texto, medios de comunicación, dentro del ámbito del hogar y en el terreno laboral, se siguen invisibilizando o

infravalorando las aportaciones de las mujeres. Así, cuando abrimos libros de Historia Universal, Arte, Ciencia, etc., apenas aparecen las artistas, filósofas, sanadoras, científicas o cualquier mujer que haya contribuido al avance de la humanidad. En el mercado laboral, ganamos peores salarios como media y en algunos casos, el hecho de ser mujer implica más riesgo de sufrir acoso sexual o moral.

En el hogar, no sólo no se reconoce el trabajo doméstico que casi siempre ha estado desempeñado por mujeres, sino que tampoco se reparte de manera justa. Si a esto le añadimos la violencia que vivimos o tenemos el riesgo de sufrir por el hecho de ser mujeres, **la necesidad de unirnos se hace aún más clara**. Mientras sigan existiendo estos problemas, los feminismos estarán buscando soluciones y orientándose en ese camino, conscientes también de todas las resistencias que parte de la sociedad presenta.

«*La sororidad emerge como alternativa a la política que impide a las mujeres la identificación positiva de género, el reconocimiento, la agregación en sintonía y la alianza.*» Marcela Lagarde

Otro de los logros del movimiento feminista es la libertad que tenemos en muchos países para relacionarnos con quienes queremos. Esto nos permite cultivar la amistad con personas de cualquier sexo, etnia o clase social. Y la amistad ofrece esos tesoros de los que tenemos la suerte de disfrutar cuando encontramos personas con quienes podemos entablarla. A continuación vamos a ver algunos de sus beneficios.

## JUNTAS

“Qué habría sido de las mujeres en el patriarcado sin el entramado de mujeres alrededor, a un lado, atrás de una, adelante, guiando el camino, aguantando juntas. ¿Qué sería de nosotras sin nuestras amigas? ¿Qué sería de las mujeres sin el amor de las mujeres?”

Marcela Lagarde



Fuentes: <https://www.estudiosdegeneroal.com>; <https://commons.wikimedia.org>; <https://estaticos-cdn.elperiodico.com>; <https://cdn.esglobal.org> y Henarsilf (flickr).

# 7 BENEFICIOS DE LA AMISTAD

Cuando nos abrimos, confiamos y nos juntamos para divertirnos, compartir y disfrutar, cuando nos reconocemos y cultivamos todos los ingredientes del buen trato en nuestras vidas, el resultado es maravillo. **Numerosos estudios han demostrado los beneficios de tener amistades cercanas en nuestra salud a todos los niveles:**

1

## MEJORA NUESTRA CALIDAD DE VIDA Y CONTRIBUYE A NUESTRA LONGEVIDAD

Las personas con amistades cercanas no sólo suelen ser más felices, sino que tienden a vivir más años.

2

## MAYOR EQUILIBRIO EMOCIONAL

Contar con el apoyo y la compañía de buenas amistades hace que nuestra vida sea más rica y equilibrada.

3

## NOS PROTEGE FRENTE AL ESTRÉS

Cuando las mujeres nos involucramos en el cuidado de nuestros seres queridos o en nuestras relaciones de amistad con otras mujeres, liberamos oxitocina. Así tenemos más capacidad adicional para la luchar contra el estrés y calmarnos.

4

## NOS PERMITE VIVIR BUENOS MOMENTOS

y disfrutar de los beneficios de la risa. ¿Quién no ha disfrutado de situaciones o conversaciones divertidas que hacen la vida más fácil? Estar a gusto y pasárselo bien también es un beneficio para nuestra salud.

5

## CONTRIBUYE A DISMINUIR EL DOLOR EMOCIONAL, Y TAMBIÉN EL FÍSICO

Como ha demostrado una investigación publicada en *Psychosomatic Medicine*, que muestra cómo la percepción del dolor físico se reduce cuando estamos con una persona cercana.

6

## MEJORA EL FUNCIONAMIENTO CEREBRAL Y LA AGUDEZA MENTAL

El contacto con otras personas contribuye al funcionamiento cerebral, especialmente si se trata relaciones cercanas y de calidad .

7

## MEJORA LA SALUD CARDIOVASCULAR

Un estudio de la Universidad de Duke (EEUU) analizó la salud de 1000 personas con enfermedades cardiovasculares. Los resultados muestran que, al cabo de cinco años, la mitad de estas personas que habían fallecido no contaban con ninguna amistad cercana. En cambio, el 85% de las y los supervivientes tenían una fuerte amistad con alguien.





Y AÚN HAY MÁS...

## Mujeres que han hecho historia

<https://mujeresquehacenlahistoria.blogspot.com/>

<http://isonomia.uji.es/mujeres-que-han-hecho-historia-del-feminismo/>

<https://www.rtve.es/play/videos/mujeres-en-la-historia/>

Historia del Feminismo en España: <https://www.vocesvisibles.com/historia-del-feminismo-en-espana/>

## Mujeres y hombres feministas en la España actual

Federación Estatal de Organizaciones Feministas: <https://www.feministas.org/>

<https://observatoriomasculinidad.edu.umh.es/movimiento-de-hombres-por-la-igualdad/>

## Videos y películas

“Amistad entre mujeres”, de Pamela Palenciano

<https://www.youtube.com/watch?v=JPTbpc3uOml>

Un clásico del cine: “Tomates verdes fritos”

<https://www.youtube.com/watch?v=LT-BvSrRJFA>

**Películas feministas**

<https://www.peliculasfeministas.com/#>

## Música inspiradora

“La otra mitad”, de Pilu Velvers: <https://www.youtube.com/watch?v=Mw2DyE8w374>

**Playlist de Booooo con canciones feministas y vídeos relacionados con empoderamiento, igualdad, relaciones afectivas, violencia de género y más:**

<https://www.youtube.com/user/BoooooSocial/playlists?app=desktop>

## EXPOSICIONES

CON INFORMACIÓN SOBRE LAS APORTACIONES  
DE LAS MUJERES A LA HISTORIA DE LA HUMANIDAD

**Museos de Mujeres. Patrimonio Femenino,  
Ministerio de Cultura y Deporte**

[bit.ly/3rH5xQD](http://bit.ly/3rH5xQD)

**ONU Mujeres: “La huella de las mujeres en la Historia”**

[bit.ly/3DtQFHR](http://bit.ly/3DtQFHR)

