



# Cuidados que transforman:

una IAP\* para La Maraña Revuelta

---



Reflexiones sobre participación  
y activismo juvenil



**\* La investigación-acción participativa (IAP) es un enfoque metodológico dentro de las ciencias sociales en el que las personas afectadas por un problema participan activamente en su análisis y búsqueda de soluciones.**



100% reciclado

# Índice

**PRESENTACIÓN** - pág. 4

**UNA IAP PARA LA MARAÑA REVUELTA** - pág. 5

**UN PROCESO VIVO:**

**sentido y enfoques de la IAP de La Maraña Revuelta** - pág. 6

**¿CÓMO LO HEMOS HECHO?:**

**momentos y puntos clave de nuestro proceso** - pág. 7

**REPENSANDO LA PARTICIPACIÓN JUVENIL:**

**la lectura de La Maraña Revuelta** - pág. 18

**REFLEXIONES SOBRE CUIDADOS EN EL ACTIVISMO:**

**lo que aprendimos diseñando nuestro tarot de los cuidados** - pág. 26

**DECÁLOGO DE LA PARTICIPACIÓN JUVENIL:**

**La Maraña Revuelta** - pág. 30

## PRESENTACIÓN

Este documento recoge la experiencia, los aprendizajes y los frutos del proceso de investigación-acción participativa (IAP) impulsado por La Maraña Revuelta durante el año 2025 y acompañado por Madre Coraje y la asociación Barbecho, en el marco del proyecto “Jóvenes actuando para transformar”. Más que una sistematización técnica, este texto es el relato de un camino colectivo donde un grupo de jóvenes andaluces hemos explorado, desde la práctica y la reflexión compartida, qué significa hoy participar, cuidarse y construir acción social desde la colaboración.

**La Maraña Revuelta** nace como una red de jóvenes andaluces que buscamos tejer vínculos, compartir aprendizajes y fortalecer nuestros espacios de activismo, situándonos como ciudadanía plena y defensora de derechos. Su origen se remonta a los procesos de acompañamiento al activismo juvenil promovidos por Madre Coraje en distintas localidades de Andalucía, que a lo largo de los años fueron conectando a personas y grupos con inquietudes comunes en torno a la justicia social, la equidad y la transformación feminista de nuestras realidades. Con el tiempo, esa conexión se consolidó en **una red amplia y diversa que hoy se inscribe en el marco del proyecto Jóvenes actuando para transformar, desde el cual la red se refuerza como espacio de movilización, articulación y construcción colectiva de estrategias de incidencia social y política.** La Maraña Revuelta es así un espacio donde las experiencias locales dialogan con otras miradas —de lo rural y provincial a lo andaluz y lo global—, donde las diferencias se convierten en oportunidades de aprendizaje y donde el intercambio, tanto presencial como virtual, se vive como una práctica sostenida de apoyo mutuo, creatividad política y acción colectiva orientada a la transformación social.

Tras un encuentro presencial de abril de 2024 en el que sentamos las bases organizativas y simbólicas de nuestra red, Madre Coraje nos propuso que, junto a ellos y con el acompañamiento técnico de la asociación Barbecho iniciáramos un proceso que nos permitiera mirar hacia dentro para entender cómo transformar lo que nos rodea: detenernos, reflexionar y consolidar la identidad de La Maraña desde nuestra propia experiencia. De ahí surge la propuesta de desarrollar un proceso de investigación-acción participativa, concebida no sólo como un instrumento metodológico, sino como una oportunidad para generar conocimiento desde las voces y las vivencias de las propias personas jóvenes.

El objetivo de esta iniciativa ha sido, por tanto, **impulsar un proceso que combine la construcción colectiva de saberes con la acción transformadora, creando un espacio estructurado pero flexible para analizar nuestra propia participación, explorar los retos del activismo juvenil y fortalecer los vínculos que sostienen la red.** A su vez, este camino busca trascender el propio grupo, actuando como semilla multiplicadora para otros espacios juveniles andaluces que también desean construir participación desde la escucha, la colaboración y los cuidados. Entender nuestras dinámicas internas de participación, nuestros retos y oportunidades, nos ha permitido obtener una visión panorámica y esclarecedora de cómo participan les jóvenes hoy en día.

**Lo que se muestra en este documento es justo eso, el desgane de este proceso (lo que hemos hecho, cómo lo hemos hecho, lo que nos ha aportado) y todas las reflexiones que han surgido durante el mismo:** sobre nuestra participación, sobre lo que nos mueve a la hora de implicarnos en algo, pero también sobre el activismo, sus debilidades y fortalezas, y lo que todos necesitamos revisar para que los espacios de participación y activismo sean menos hostiles y más atractivos para jóvenes como nosotros.

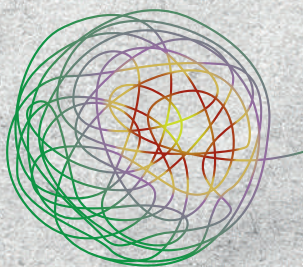


## ¿Para quién es este documento y para qué sirve?

- Para quienes formamos parte de La Maraña Revuelta: como memoria viva del proceso de IAP y herramienta para seguir pensándonos.
- Para otras personas jóvenes y colectivos: como inspiración para poner en marcha y enriquecer sus propios procesos de reflexión.
- Para profesionales y entidades que acompañan a jóvenes: como lectura situada sobre cómo participamos hoy, qué nos duele y qué necesitamos que cambie en los espacios que compartimos.
- Para cualquiera que quiera entender la participación juvenil desde una mirada feminista, interseccional y centrada en los cuidados.

## UNA IAP PARA LA MARAÑA REVUELTA

La investigación-acción participativa (IAP) es una metodología que combina la reflexión crítica con la acción transformadora. Parte de una premisa fundamental: **las personas directamente implicadas en un problema son quienes mejor pueden analizarlo y actuar para transformarlo.** A diferencia de los enfoques tradicionales de investigación, la IAP no busca solo recopilar información, sino también generar cambios reales desde el conocimiento compartido y la participación significativa de la comunidad implicada. Para La Maraña Revuelta, una red diversa y descentralizada, esta metodología nos ha resultado especialmente útil porque permite visibilizar las barreras estructurales que dificultan nuestra participación como personas jóvenes en espacios de activismo, crear conocimiento colectivo sobre nuestras experiencias y fortalecer nuestras capacidades de incidencia. La IAP se convierte así en una herramienta para desmontar los relatos impuestos y construir una narrativa común sobre la participación de las personas jóvenes desde las propias personas jóvenes.



La MARAÑA  
REVUELTA

La IAP, además, encarna la justicia social, situando el poder del conocimiento en manos de quienes en muchas ocasiones quedan al margen de los procesos institucionales o académicos. Investigar participativamente es un acto de redistribución simbólica y política: implica reconocer saberes diversos, valorar la experiencia vivida y garantizar que todos los grupos puedan participar en la definición de su realidad y en la toma de decisiones sobre los cambios que desean generar. En el caso de La Maraña Revuelta, aplicar la IAP significa romper jerarquías tradicionales y crear espacios de diálogo horizontal, donde las diferencias (de edad, género, origen, capacidad o trayectoria activista) se reconozcan como fuentes de aprendizaje colectivo. Desde este enfoque, la investigación se convierte en un medio para lograr equidad: no se trata solo de entender el mundo, sino de transformarlo colectivamente.

Como personas jóvenes, en un contexto que tiende a responsabilizarnos de los problemas estructurales a la vez que invalida nuestras voces, la IAP nos permite reapropiarnos de la palabra y del sentido de nuestra participación. **Frente a discursos que hablan sobre nosotros sin contar con nosotros, esta metodología crea un espacio donde nuestras experiencias, emociones y saberes cotidianos se reconocen como conocimiento legítimo.** La investigación-acción participativa nos permite cuestionar narrativas adultocéntricas, resignificar nuestras trayectorias activistas y convertir el malestar compartido en análisis colectivo y en acción política. Así, la IAP no solo visibiliza las desigualdades que atraviesan nuestra participación, sino que nos sitúa como sujetos políticos capaces de definir los problemas que nos afectan y de imaginar, juntas, formas más justas y sostenibles de organizarnos y de incidir.

## UN PROCESO VIVO: sentido y enfoques de la IAP de La Maraña Revuelta

El proceso de investigación-acción participativa se ha lanzado desde Madre Coraje y lo hemos vivido como un camino colectivo, colaborativo y flexible, construido desde nuestros intereses, necesidades y ritmos como red. Para nosotres, la IAP ha sido, ante todo, un proceso de encuentro y reflexión compartida. Nos hemos reunido en distintos momentos, tanto en espacios virtuales como en un encuentro presencial, **para pensar juntas sobre nuestra participación**, nuestras experiencias como personas jóvenes organizadas y las barreras que atraviesan nuestros espacios de activismo. Estos encuentros no han sido solo momentos de análisis, sino también de cuidado, vínculo y construcción de sentido colectivo.

La IAP ha sido también un proceso para formular y compartir reflexiones más allá del propio grupo. A partir de lo trabajado internamente, hemos generado preguntas, aprendizajes y debates que se han puesto en **diálogo con otros jóvenes, con personas profesionales y con otros espacios colectivos**, ampliando la mirada y enriqueciendo el análisis desde distintas experiencias. A lo largo del proceso, hemos sistematizado juntas lo que íbamos aprendiendo. No se ha tratado únicamente de recoger información, sino de volver sobre lo vivido, nombrarlo, ordenarlo y resignificarlo colectivamente, para que el conocimiento generado nos sirviera como base para la acción y para futuros procesos.

La investigación-acción participativa ha incluido el diseño y testeado conjunto de herramientas. Hemos creado, adaptado y probado distintas herramientas de IAP a partir de nuestras propias necesidades y formas de participación, revisándolas de manera colectiva y ajustándolas sobre la marcha. **Estas herramientas no solo nos han servido para reflexionar sobre nosotres mismas, sino también se podrán utilizar posteriormente con otros jóvenes y otros colectivos**, ampliando el alcance del proceso.

Todo este recorrido ha sido acompañado por **Barbecho**, que nos ha apoyado en la facilitación de encuentros virtuales y presenciales, en el diseño y adaptación de herramientas, en la dinamización de espacios de reflexión y en la sistematización de los aprendizajes. Este acompañamiento ha permitido sostener el proceso en el tiempo, cuidar los ritmos del grupo y fortalecer nuestra autonomía en el uso de la IAP como metodología.

De manera transversal, el proceso se ha sostenido sobre los siguientes enfoques, que han orientado todas las fases de nuestra investigación-acción participativa:

- **Investigación vivencial y experiencial:** partimos de nuestras propias vivencias y de la experimentación activa como personas jóvenes, buscando experiencias significativas que generen reflexión crítica y bienestar colectivo.
- **Conocimiento situado, individual y colectivo:** reconocemos el valor epistemológico de nuestras experiencias y saberes como grupo, situándolos en el centro del proceso de producción de conocimiento.
- **Co-construcción en espiral:** las conclusiones de cada momento han alimentado el siguiente, manteniendo un proceso de aprendizaje continuo, flexible y dinámico.
- **Facilitación inclusiva:** adaptamos el proceso a la diversidad del grupo, teniendo en cuenta diferentes lenguas, capacidades, contextos y modos de implicación, desde una lógica de aprendizaje y cuestionamiento permanente.
- **Perspectiva interseccional:** analizamos las desigualdades que atraviesan nuestras experiencias como personas jóvenes y que influyen en nuestras dinámicas de participación y en el ejercicio de nuestros derechos.
- **Lenguajes creativos y corporales:** priorizamos formas de expresión no exclusivamente verbales o escritas, reconociendo su potencial para generar y comunicar conocimiento, especialmente en contextos donde las formas tradicionales resultan excluyentes.
- **Lógica lúdica y adaptabilidad:** entendemos la investigación como un espacio de disfrute, exploración y motivación, evitando dinámicas rígidas o excesivamente formales.
- **Transversalización de los cuidados:** cuidamos los vínculos, la confianza y el bienestar grupal, garantizando un marco ético que atraviesa todo el proceso.

# ¿CÓMO LO HEMOS HECHO?: momentos y puntos clave de nuestro proceso

## 1. Un primer momento de mirada compartida: diagnóstico interno y puesta en común

La investigación-acción participativa de La Maraña Revuelta ha comenzado con un primer momento de encuentro y diagnóstico colectivo, desarrollado a través de varias sesiones virtuales con las personas que formamos parte de la red. Estos espacios, dinamizados por Madre Coraje y acompañados por Barbecho, nos han servido para introducir la metodología de la IAP, compartir expectativas, **generar un marco común de trabajo y empezar a delinear de manera colectiva los primeros pasos del proceso.**

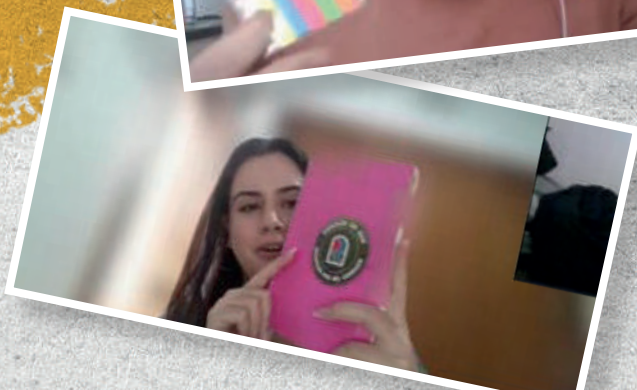
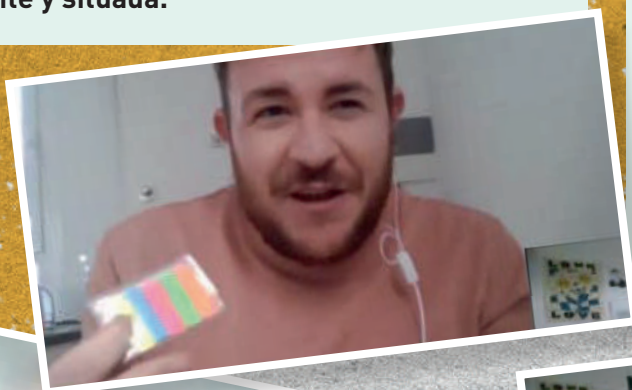
La Maraña Revuelta es una red ya cohesionada tras años de colaboración, aunque atravesada por distintos niveles de implicación, disponibilidad y presencia activa entre sus integrantes. Esta diversidad de ritmos, trayectorias y momentos vitales no se ha entendido como una dificultad, sino como una característica estructural de nuestra forma de organizarnos y de **la manera en que muchas personas jóvenes nos vinculamos hoy al activismo: de forma flexible, intermitente y situada.**

A partir de este diagnóstico inicial, la IAP se ha configurado como un proceso de mirada hacia dentro, orientado a comprender en profundidad cómo participamos como personas jóvenes dentro de la red, qué dinámicas internas favorecen o dificultan nuestra implicación y qué aprendizajes colectivos pueden extraerse para reforzar la identidad, la sostenibilidad y el cuidado del grupo.

Esta mirada interna no ha sido, sin embargo, un ejercicio aislado ni introspectivo en sentido cerrado. Desde el inicio, hemos entendido que **analizar nuestra participación implica también mirar hacia fuera y situarnos en un contexto más amplio.** Tal y como hemos ido constatando, no es posible comprender las dinámicas de La Maraña Revuelta sin atender a los factores estructurales —económicos, políticos, culturales, digitales— que condicionan las formas de participación juvenil en otros espacios y momentos. Por ello, **este primer momento ha integrado una reflexión paralela sobre los contextos externos que influyen, facilitan o limitan el compromiso y la implicación de la juventud en general.**

El interés del grupo se ha centrado especialmente en explorar nuestras relaciones internas y en entender qué dicen de nuestras formas de estar, participar y organizarnos colectivamente. Se ha tratado de poner palabras y forma a intuiciones compartidas, a experiencias, tensiones y vínculos que han marcado la vida de la red, pero que hasta ahora no habían sido observados, nombrados ni analizados de manera sistemática.

De este modo, esta primera fase de la IAP se ha vivido como una **experiencia colectiva de autoanálisis y fortalecimiento interno, basada en la reflexión compartida, la colaboración horizontal y la producción de conocimiento situado,** sentando las bases para los siguientes momentos del proceso y para la generación de aprendizajes con capacidad transformadora, tanto dentro como fuera de La Maraña Revuelta.



## 2. Co-desarrollo de un protocolo de investigación y de herramientas compartidas

Tras el diagnóstico inicial, hemos abierto un segundo momento del proceso centrado en la construcción de un punto de partida común para la investigación-acción participativa. Para ello, realizamos varias sesiones virtuales en grupo, pensadas como espacios de encuentro, aprendizaje compartido y apropiación colectiva del sentido de la IAP. Empezamos por lo básico, por **poner en común nuestras experiencias, y por buscar en ellas paralelismos entre cómo en el día a día procesamos aprendizajes y conocimientos**, y cómo se despliega un proceso de IAP (pues al final, son trayectorias de adquisición de conocimientos muy similares).

Partíamos de un grupo diverso, en el que algunas personas ya contaban con experiencia previa en procesos de investigación participativa, mientras que otras se acercaban por primera vez a este tipo de metodologías. Ante esta diversidad, el equipo facilitador, con el acompañamiento de Barbecho, propuso una introducción adaptada, accesible y vivencial a los conceptos clave de la IAP. El objetivo no era transmitir un marco teórico cerrado, sino **generar una comprensión común desde nuestras propias experiencias, poniendo el acento en que la investigación-acción participativa no es un ejercicio académico, sino un proceso dinámico que articula pensamiento y acción, reflexión y transformación.**

Para ello, utilizamos una explicación sencilla y cercana, conectada con nuestra vida cotidiana y con nuestras trayectorias activistas. El proceso de la IAP se representó a través de una secuencia de pasos que sintetiza su espíritu y facilita su apropiación por parte del grupo:

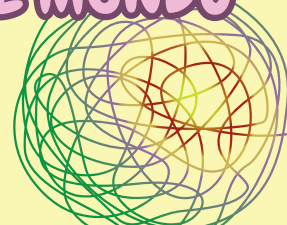
### AQUELLA VEZ QUE DESCUBRÍ UNA COSA QUE CAMBIÓ MI MANERA DE VER EL MUNDO

Descubrí que...

Cómo lo descubrí:

Esto me hizo pensar en...

A partir de esto cambió mi manera de ver el mundo porque...



Este marco común nos permitió compartir un lenguaje y una comprensión colectiva de la IAP, en la que cada persona se reconoce tanto como investigadora como protagonista de su propio proceso de aprendizaje y transformación, individual y colectiva.

**Descubrí**  
(observé, pregunté,  
me dijeron, entendí)

**Reflexioné**  
(analicé lo observado, me hice  
preguntas, encontré  
respuestas)

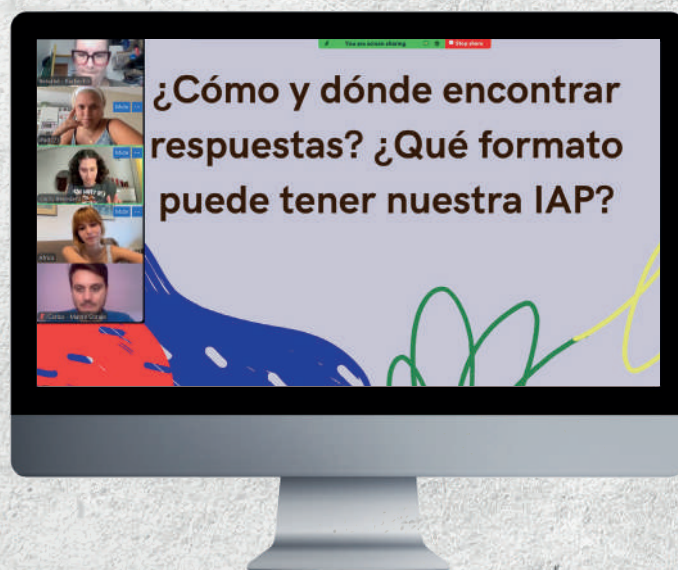
**Integré**  
(cambié mi manera  
de ver las cosas, saqué  
conclusiones)

**Actué**  
(tomé decisiones, probé  
acciones, tomé la  
iniciativa, propuse)

Una vez asentada esta base compartida, avanzamos hacia la formulación de las preguntas de investigación que han guiado el conjunto del proceso. A través de dinámicas participativas y espacios de diálogo abierto, **construimos de manera consensuada un primer conjunto de preguntas clave, concebidas no como un marco rígido o definitivo, sino como preguntas de base.** Estas preguntas recogían nuestras inquietudes, intereses y deseos de comprender mejor qué significa participar en La Maraña Revuelta y, más ampliamente, en los espacios juveniles de activismo. Funcionaron como un punto de partida para el diálogo inicial y, a lo largo del proceso, han ido evolucionando, fusionándose y profundizándose a medida que explorábamos, descubríamos y compartíamos nuevas experiencias y aprendizajes.



Durante estas sesiones virtuales, empezamos también a pensar y estructurar las herramientas que guiarían toda la IAP. Se propusieron algunos parámetros básicos para orientar su diseño: favorecer la interacción directa con jóvenes, explorar perspectivas a través de distintos medios y observar tanto espacios físicos como virtuales donde la juventud se encuentra, se organiza o participa. A partir de estas ideas, Barbecho desarrolló una **primera propuesta de herramientas, que luego testeamos y validamos como grupo, asegurando que respondieran a nuestras necesidades y formas de participación y sirvieran como base para los siguientes momentos del proceso.**



### **¿Cómo participan hoy los jóvenes?**

- ¿Qué significa “participar” para los jóvenes hoy?
- ¿Dónde participan? ¿En la calle, en redes, en asociaciones, en las redes sociales o de manera virtual...?
- ¿Se participa igual que antes o ha cambiado?
- ¿Hay lugares donde sea más fácil participar?
- ¿Participan todos por igual? ¿O algunas personas lo tienen más difícil?

### **¿Qué cosas hacen que sea más fácil o más difícil participar?**

- ¿Qué cosas nos frenan o nos echan para atrás a la hora de participar?
- ¿Por qué a veces no nos apetece o dejamos de hacerlo?
- ¿Qué miedos tenemos cuando participamos?
- ¿Qué cosas nos animan a seguir en un grupo o en un proyecto?
- ¿Qué ayuda a que la gente joven se quede y se implique más?

### **¿Qué nos mueve a hacer activismo o unirnos a un grupo?**

- ¿Por qué decidimos implicarnos?
- ¿Qué hace que algo nos motive de verdad?
- ¿Ayuda tener objetivos claros y saber lo que hay que hacer?
- ¿Importa tener una idea clara de “para qué” hacemos lo que hacemos?
- ¿Qué nos hace sentir que vale la pena participar?

### **¿Cómo influye lo que pasa en el mundo en nuestras ganas de participar?**

- ¿Cómo afecta el miedo, la rabia o la tristeza por lo que pasa en el mundo?
- ¿Por qué sentimos que todo es un caos y que nada sirve?
- ¿Por qué recibimos tantos mensajes negativos y tan pocos positivos?
- ¿Nos afecta que parezca que no hay soluciones?

### **¿Qué papel juegan las redes sociales?**

- ¿Las redes nos ayudan a participar o nos alejan?
- ¿Cómo nos afecta ver tantas cosas seguidas y tan distintas (una guerra y luego un vídeo gracioso)?
- ¿Qué sentimos después de estar mucho rato viendo redes?
- ¿Quiénes son nuestros referentes hoy? ¿Influencers, activistas, otras personas?
- ¿Esas personas hablan de temas sociales o pasan?

### **¿Tenemos espacios para pensar juntas antes de actuar?**

- ¿Tenemos tiempo para hablar y pensar qué queremos hacer?
- ¿Decidimos juntas o vamos directas a la acción?
- ¿Por qué hablamos más con el móvil que con otras personas?
- ¿Faltan lugares donde reflexionar sin presión?

### **¿Por qué hay tanto desencanto y cómo podemos darle la vuelta?**

- ¿Por qué pensamos que no sirve de nada implicarse?
- ¿Qué experiencias nos han hecho perder la ilusión?
- ¿Cómo nos afecta pensar que “no vale la pena”?
- ¿Qué ejemplos hay de cosas que sí han funcionado?
- ¿Cómo podemos recuperar las ganas de actuar?

### **Pasar a la acción: ¿Qué hacemos con todo esto?**

- ¿Cómo usamos lo que descubrimos para entender mejor lo que pasa?
- ¿Qué queremos cambiar con esta investigación?
- ¿Cómo convertimos estas ideas en propuestas concretas?
- ¿Qué cosas podemos pedir, crear o mejorar a partir de esto?
- ¿Cómo utilizarlo en nuestros grupos de jóvenes activistas y/o para dar (más) vida a La Maraña Revuelta?

### 3. El encuentro “Ver para Crear”:

En julio de 2025 celebramos en Torremolinos el encuentro presencial “Ver para Crear. Un cuento para La Maraña Revuelta”, co-facilitado por Barbecho y Madre Coraje. Este espacio nos permitió reunir presencialmente a integrantes de la red que vivimos en distintos puntos de Andalucía, combinando a personas que ya habían participado en las sesiones virtuales previas con otras para quienes era el primer contacto directo con la metodología de la IAP. El encuentro cumplió una doble función: **familiarizarnos con el proceso y probar colectivamente las herramientas de investigación diseñadas en línea**, completando su co-construcción a partir de la experiencia práctica y la reflexión compartida.



## La narrativa de los cuentos como hilo conductor

La elección de la narrativa de los cuentos como eje metodológico no es casual. Esta perspectiva conecta de forma profunda con el espíritu de la investigación-acción participativa y con la identidad de La Maraña Revuelta, entendida como un espacio donde nuestras historias individuales se entrelazan para construir una voz colectiva. Durante el encuentro presencial, esta narrativa se convirtió en un puente entre la reflexión y la acción, y nos permitió explorar nuestras experiencias de participación de manera lúdica, creativa y segura.

- **Ejercicio de lectura y escritura colectiva:** leer nuestra realidad como grupo y la de la juventud en general, interpretarla críticamente y “reescribirla” mediante acciones y decisiones que transforman lo comprendido. Esto se tradujo en cuentos improvisados, narrativas compartidas y guiñoles, que nos permitieron experimentar con lo vivido y explorar distintas formas de expresión.

- **Herramienta de memoria y consolidación:** reconocer nuestras trayectorias, poner nombre a nuestras experiencias y consolidar aprendizajes que fortalecen nuestra identidad colectiva.

- **Valor del storytelling:** contar y escuchar historias fue una herramienta de reflexión, investigación y cuidado; nos ayudó a conectar lo personal con lo comunitario y a visibilizar los retos que afectan nuestra participación.

- **Contar para transformar:** la secuencia de la IAP —descubrir, reflexionar, integrar y actuar— se entendió como un modo de relatar y vivir procesos de cambio. Cada historia, guiñol o improvisación nos permitió identificar dinámicas internas y externas, plantear soluciones y ensayar nuevas formas de participar.

- **Reapropiación de la historia:** “contar nuestras propias historias” es un acto político y de justicia social: reivindicar el poder de nombrarnos y escribir nuestra narrativa colectiva desde la propia experiencia. Esta reapropiación se reforzó en los espacios lúdicos del encuentro, donde cada aporte consolidaba nuestra autonomía y fortalecía la voz de la red.

Además del relato verbal, exploramos **otras formas de contar y construir conocimiento:** la lectura compartida de cuentos, representaciones teatrales y guiñoles, juegos de roles y dinámicas improvisadas. Estas formas permitieron experimentar, jugar con las historias, introducir humor y sátira, y poner en escena conflictos, tensiones o contradicciones de manera lúdica y segura. Cada herramienta nos ayudaba a conectar lo individual con lo colectivo, a poner en palabras y gestos experiencias que muchas veces quedan invisibilizadas.



Algunas conclusiones que surgieron en estos espacios fueron especialmente reveladoras: nuestros cuentos improvisados, el humor o la sátira, señalaron de manera clara preocupaciones que afectan nuestra participación: cómo se distribuye el **poder**, la necesidad de **organizarse**, la **precariedad juvenil** o la **negación de nuestra diversidad**. Estas reflexiones no solo nos permitieron **afinar y mejorar las herramientas**, sino que también nos dieron un primer espacio para **compartir ideas, inquietudes y análisis colectivos**, reforzando la apropiación del proceso y nuestra voz como grupo.

En suma, el encuentro “Ver para Crear” combinó **experiencia práctica, juego, reflexión y narrativa** para consolidar la IAP como un proceso vivo, lúdico, creativo y políticamente significativo, donde cada forma de contar nos ayudó a construir conocimiento compartido y a visibilizar los retos que enfrentamos como jóvenes en la participación social y política.

#### 4. “Teo organiza su primera investigación-acción participativa”: herramientas para contar y comprendernos

El proceso vivido durante el encuentro “Ver para Crear” dio lugar a **la elaboración colectiva de un documento práctico que recoge las herramientas que fuimos diseñando, probando y revisando a lo largo de la experiencia de IAP.** Este documento se materializó en el manual “Teo organiza su primera investigación-acción participativa”, un recurso diseñado para facilitar la investigación-acción participativa a otras personas jóvenes, dentro de La Maraña u otros colectivos.



“El libro de Teo” no es un relato ni un cuento (aunque nos pareció oportuno volver a hacer un guiño al enfoque de relatos de nuestro encuentro presencial), sino una caja de herramientas concreta que sistematiza el trabajo metodológico de la IAP. Entre las principales herramientas que incluye se encuentran:

- Diarios compartidos en WhatsApp, para registrar experiencias y observaciones de manera accesible y continua.
- Herramientas a través de video, que permiten explorar perspectivas diversas y documentar prácticas o vivencias de manera creativa.
- Dinámicas de storytelling colectivo en talleres presenciales, para generar diálogo, compartir experiencias y experimentar con narrativas grupales.

El manual (sencillo, y realizado también en versión de lectura fácil) está pensado para apoyar la acción y el aprendizaje colectivo: **nos permite probar y adaptar herramientas, experimentar con diferentes formatos de participación y crear recursos que puedan utilizarse en futuros procesos de IAP.** Representa un punto de partida práctico que consolida el conocimiento metodológico adquirido durante el encuentro y garantiza que las herramientas estén listas para su uso en otros contextos juveniles.

Después del encuentro presencial, Barbecho sistematizó todo el conocimiento generado, incorporando las mejoras surgidas durante la prueba de las herramientas. La versión final del manual permitió cerrar y validar colectivamente las herramientas, asegurando que reflejaran nuestra experiencia y quedaran listas para apoyar futuras investigaciones-acción participativa dentro y fuera de La Maraña Revuelta.

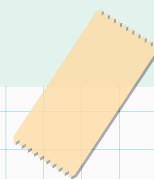


## 5. Ampliar la mirada: "diálogo" con profesionales de la educación y la evaluación

Como parte del desarrollo de la IAP, en La Maraña Revuelta decidimos dar un paso más allá de nuestro trabajo interno y abrir la investigación a perspectivas externas. El objetivo era enriquecer nuestras reflexiones incorporando la voz de profesionales con experiencia en educación, participación juvenil y acompañamiento de la juventud. Esta decisión sigue la lógica de la IAP: partir de la introspección individual y colectiva para construir conocimiento compartido con otros actores del entorno. **En nuestro caso, se trataba de conectar las experiencias y opiniones de la red con las de personas que trabajan diariamente con jóvenes en distintos espacios educativos y sociales (en muchas ocasiones, también personas jóvenes).**

En octubre de 2025, en el marco del [III Congreso de Evaluación Educativa organizado por Madre Coraje en Pilas \(Sevilla\)](#), varias personas integrantes de La Maraña asistimos al evento. Nuestra participación nos permitió cruzar miradas y generar diálogo directo con profesionales del sector educativo y del tercer sector.

Para facilitar la interacción, diseñamos carteles con preguntas clave, basadas en las cuestiones trabajadas previamente en la IAP, pero reformuladas en tercera persona para recoger percepciones externas. Con la colaboración de la organización del congreso, los carteles se expusieron durante el evento, invitando a la participación y a la reflexión colectiva.



### Entre las preguntas se encontraban:

- ¿Se sienten las personas jóvenes desencantadas con la idea de cambiar la sociedad? ¿Por qué?
- ¿Quiénes son hoy los referentes de las personas jóvenes?
- ¿Qué papel tienen las redes sociales en la participación de las personas jóvenes?
- ¿Por qué muchas personas jóvenes no participan en acciones para transformar su entorno?

La iniciativa fue muy bien valorada tanto por los participantes de La Maraña como por las personas participantes en el congreso, al permitir un intercambio real de perspectivas y un reconocimiento mutuo. Posteriormente, nos reunimos para analizar las respuestas obtenidas y contrastarlas con nuestras propias reflexiones, completando así una de las etapas más ricas del proceso: mirar el propio espejo del grupo desde los ojos de quienes acompañan, observan o trabajan con la juventud.

**Esta acción no solo amplía la investigación, sino que reafirma el carácter dinámico y colaborativo de la IAP: entendernos mejor escuchando también cómo nos ven las demás.**

## 6. Más allá de la IAP: iniciativas emergentes e impacto ampliado

A lo largo del proceso de investigación-acción participativa, han surgido diversas iniciativas paralelas impulsadas por nosotras mismas. **Aunque no formaban parte directa del marco inicial de trabajo, estas acciones reflejan el impacto transformador de la IAP**, tanto dentro como fuera de La Maraña Revuelta, y constituyen expresiones tangibles del fortalecimiento de capacidades, la ampliación de redes y la apropiación de las herramientas generadas durante el proceso.

### Herramientas de IAP en otros contextos

Las herramientas que creamos durante la IAP —valoradas por su utilidad, accesibilidad y versatilidad— empezaron a ser utilizadas en otros colectivos y espacios de participación. Un ejemplo es el “Cuentitis Fest”, actividad realizada en el encuentro presencial de julio, que consistió en un festival de cuentacuentos con marionetas, usando la narrativa como herramienta de investigación participativa. Esta experiencia fue presentada como buena práctica en el proyecto europeo 2Gather: Building Quality and Emotional Resilience in Youth, destacando su potencial como modelo inclusivo y creativo para la educación emocional y la investigación participativa.

### Cartografía de espacios feministas

Varias integrantes de la Maraña decidimos explorar la intersección entre participación juvenil y feminismos, dando lugar a la creación de una cartografía digital de espacios feministas en Andalucía, tanto presenciales como virtuales. **Este mapa interactivo** permite localizar colectivos, asociaciones y redes feministas vinculadas al activismo juvenil, fomentando la colaboración entre jóvenes y ampliando la conexión con otros movimientos de transformación social y justicia de género.



### Aplicación en nuestros propios colectivos

Muchas de nosotras hemos empezado a aplicar las herramientas de IAP en nuestros propios colectivos y contextos, facilitando la participación de colegas y de otras personas jóvenes con las que interactuamos. Esto demuestra cómo la IAP no solo fortaleció al grupo internamente, sino que también tiene efectos prácticos y sostenibles en distintos espacios de activismo juvenil.

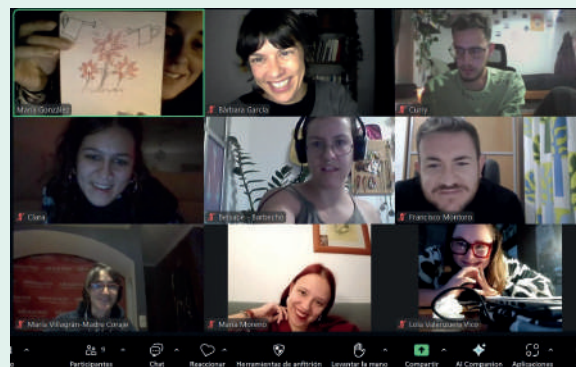
Estas acciones paralelas muestran cómo la IAP no solo ha fortalecido al grupo internamente, sino que ha activado procesos de creatividad, incidencia y conexión que siguen expandiendo su alcance. En ese sentido, el impacto de la investigación no se limita a los resultados formales del proceso, sino que se manifiesta en nuevas formas de participación, redes y herramientas colectivas que continúan alimentando la vitalidad de La Maraña Revuelta y su capacidad de inspirar a otras juventudes. Además, otros procesos significativos de introspección y reflexión (como el que se detalla en la siguiente sección) han emergido de esta IAP.

## 7. El Tarot de los Cuidados: cuidarnos para sostener nuestro activismo



A lo largo de nuestra investigación-acción participativa, hemos recorrido un ciclo en espiral de reflexión, sistematización y retroalimentación colectiva. En cada conversación, una idea se repetía con fuerza: **para nosotros, La Maraña Revuelta, la red no es solo un espacio de acción política, sino, ante todo, un espacio de cuidado colectivo.** Lo que nos acerca al activismo —la desigualdad, la discriminación, la búsqueda de justicia— se entrelaza con la necesidad de sentirnos cuidados. Sin cuidados, nuestro activismo se desgasta; con ellos, se convierte en una experiencia humana, sostenible y transformadora.

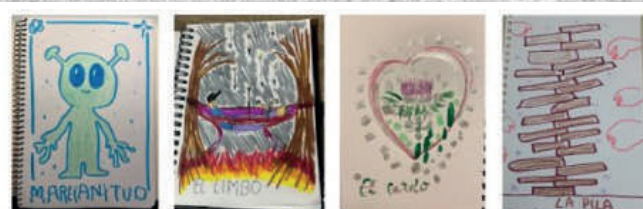
Como complemento a nuestro planteamiento inicial de IAP, surgió nuestra iniciativa: el Tarot de los Cuidados, una herramienta simbólica y práctica que hemos imaginado, creado y nombrado nosotres mismas. Para desarrollarlo, **nos hemos reunido, dibujado, comentado, meditado y probado distintas ideas hasta dar forma a una baraja que representa los aspectos fundamentales de los cuidados en nuestro activismo:** desde la celebración de logros, la escucha activa y el reparto justo de tareas, hasta el descanso como acto político. Cada carta refleja valores, prácticas y vínculos que consideramos esenciales para sostener nuestra participación, funcionando como brújula simbólica y guía para nuestras acciones colectivas. Este proceso, aunque surgido como complemento a la IAP, también nutre y dialoga con las reflexiones finales del grupo.



El resultado es una baraja viva y adaptable, que puede utilizarse en múltiples contextos como instrumento de diálogo, reflexión o facilitación. Más que un juego, el Tarot de los Cuidados actúa como una brújula espiritual y organizativa para la red, una forma simbólica de orientar nuestros pasos y proteger nuestra energía colectiva en el camino del activismo.

Esta herramienta nos permite abrir diálogos en nuestros colectivos y espacios de activismo sobre cómo nos cuidamos, detectar tensiones, generar propuestas de mejora y reflexionar sobre nuestra práctica. **Es, en ese sentido, también un instrumento de evaluación participativa, que nos ayuda a revisar cómo se integran los cuidados en la vida cotidiana de la red y a orientar decisiones para fortalecer la participación y la sostenibilidad de nuestro activismo.**

Barbecho y Madre Coraje nos han acompañado, ofreciendo apoyo para estructurar, sistematizar y consolidar lo que hemos creado, pero el proceso creativo y la iniciativa han sido enteramente nuestros. El Tarot de los Cuidados ya existe virtualmente y estamos ultimándolo colectivamente, pronto estará listo para ser utilizado, adaptado y compartido en distintos espacios juveniles, consolidando aprendizajes y fortaleciendo la red. Para nosotres, cuidarnos es hacer política: esta herramienta nos recuerda que transformar la sociedad también empieza por cómo nos tratamos y acompañamos entre nosotres.



## REPENSANDO LA PARTICIPACIÓN JUVENIL: la lectura de La Maraña Revuelta

A lo largo de nuestra IAP, cada sesión creativa, encuentro y actividad nos ha permitido observar, sentir y reflexionar sobre nuestra manera de participar. Lo que presentamos a continuación recoge las reflexiones colectivas que han emergido de esta experiencia: notas, aprendizajes, dudas, descubrimientos y propuestas que nacen de nuestra práctica compartida en La Maraña Revuelta. Estas reflexiones no son teóricas ni manuales; son fruto de **experimentar, equivocarnos, dialogar, cuidarnos y apoyarnos mutuamente.**

Presentamos todas nuestras reflexiones estructuradas en **respuestas a preguntas**, porque esta organización permite acercarse de manera clara a distintos aspectos de la participación. Al mismo tiempo, **cada reflexión puede aportar información a varias preguntas**, y muchas ideas no se pueden reducir a un solo párrafo o sección. Mantener esta riqueza y complejidad nos permite mostrar la multiplicidad de experiencias y perspectivas dentro del grupo.

Hemos decidido conservar cierta repetición y capas de significado de manera consciente: cada frase refleja **experiencias distintas, preguntas implícitas y explícitas, y momentos concretos vividos**, que aportan matices únicos. Lo que podría parecer redundante refleja cómo las vivencias, emociones y aprendizajes se entrelazan, dando profundidad a nuestra manera de implicarnos en la participación y el activismo.

Este formato es también una invitación para quien lea: acercarse a las secciones con apertura, detenerse en lo que resuena, volver sobre otras ideas y percibir cómo distintos elementos se relacionan entre sí. **No es necesario leer esta parte como un recorrido lineal**; se puede saltar de un lugar a otro según intereses, curiosidad o necesidades, explorando las conexiones entre preguntas y reflexiones a medida que surjan. Las repeticiones no son errores, sino **herramientas para transmitir la riqueza del conocimiento colectivo**. Cada sección aporta ejemplos, aprendizajes y matices que, combinados, ofrecen una visión más completa y fiel de lo que significa participar para nosotres.

## ¿Qué es participar para nosotres, La Maraña Revuelta?

Cuando pensamos en participar, no se nos vienen a la mente agendas, actas o listas de tareas. Nos viene primero la sensación de alivio y disfrute del cuerpo y el alma al entrar en un espacio donde no necesitamos armaduras, donde podemos equivocarnos sin sentirnos rechazados, y donde hay una alegría tranquila al percibir que formamos parte de algo que nos sostiene y nos cuida. **Participar, para nosotres, es un acto de pertenencia y cuidado; es saber que nuestra voz importa aunque las palabras no sean perfectas, y que podemos llegar con cansancio, dudas, rabia o miedo, y aun así estar en nuestro lugar.** No significa únicamente estar presentes o hacer cosas sin pausa: es sentir, pensar y actuar dentro de una red de relaciones que nos reconoce y nos sostiene.

En La Maraña Revuelta, esta experiencia se hace tangible y concreta. Participar implica experimentar. No es un manual cerrado ni un conjunto de reglas rígidas, sino un proceso donde se prueba, se equivoca, se corrige, se juega y se inventa. Ahí es donde el juego, el humor, el brilli brilli, las marionetas, los cuentos, los disfraces o los objetos simbólicos se vuelven lenguajes políticos. **Disfrutar mientras participamos no es superficial; es resistir a un sistema que intenta agotarnos, entristecernos y silenciarnos.**

La participación está atravesada por lo colectivo. **Lo hacemos en grupos concretos, con nombres, historias y símbolos.** Una pañoleta, un peluche, un logo, una marioneta o un libro compartido condensan la experiencia de pertenecer; son recuerdos de momentos en grupo donde nos sentimos escuchados y queridos. Nos vemos reflejados en esos objetos y, a través de ellos, afirmamos que no somos individuos sueltos, sino parte de una red que nos sostiene.

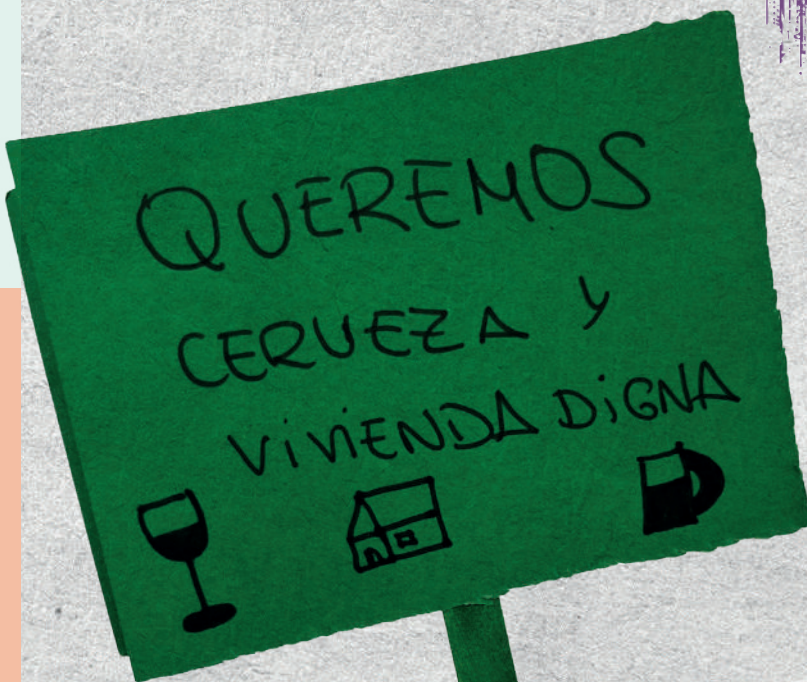
Participar también es un privilegio tensionado por desigualdades. No todos contamos con el mismo tiempo, recursos o seguridad; hay quienes llegan cargando trabajos precarios, responsabilidades familiares o contextos donde el activismo es observado con sospecha. Otros han aprendido a entrar en espacios donde su presencia se cuestiona por su origen, género, orientación sexual, discapacidad o clase social. La participación no es solo un acto de voluntad, sino un proceso situado, lleno de negociaciones y micro resistencias.

Todo esto debe ser muy tenido en cuenta a la hora de analizar cómo participamos las personas jóvenes, manteniendo siempre una mirada interseccional, y recordando que muchas veces, quiénes somos y dónde nacemos son elementos definitorios de nuestra manera de participar.

Por eso, cuando decimos que participar es cuidar, actuar, pertenecer, experimentar y valorar nuestra voz, no hablamos de un ideal, sino de una práctica que sostenemos, conscientes de los poderes, privilegios y barreras que nos atraviesan. **La Maraña Revuelta muestra cómo estas experiencias reflejan patrones comunes de la participación juvenil:** la tensión entre motivación y obstáculos, la búsqueda de cuidado y pertenencia, y la construcción de espacios significativos.

Y lo más importante: **vemos en la participación un potencial transformador.** Creemos que implicarnos más y mejor puede ayudarnos a transformar nuestras realidades y a cambiar las cosas para mejor. Participar nos ayuda a mejorar en muchos sentidos, pero esta dimensión de activismo e implicación está presente en todos nuestros análisis y diálogos.

- Los cuidados son la base de la participación.
- Participar debe permitirnos estar cómodos, equivocarnos, aprender cosas, enriquecernos.
- Participar debe permitirnos formar parte de algo que nos sostiene, que nos nombra y que nos reconoce.
- Nuestra voz debe importar, aunque no siempre tengamos las palabras perfectas.



## ¿En qué espacios, y a través de qué canales, participamos?

Participamos en muchos lugares al mismo tiempo, y rara vez en uno solo. Lo presencial y lo virtual se entrelazan y se necesitan mutuamente. Las redes sociales, los grupos de mensajería, los documentos compartidos y las videollamadas no son solo herramientas: son espacios donde hablamos, nos organizamos, difundimos ideas y mantenemos vínculos cuando la distancia física dificulta el encuentro. **Para quienes vivimos en territorios distintos, lo digital muchas veces es la única manera de seguir participando, conectados y sintiéndonos parte de algo (y esto, creemos, significa que muchas veces no tenemos un sostén real en ciertos contextos geográficos).** La dimensión virtual de la participación nos permite también tomar consciencia de los fenómenos que nos rodean con un enfoque global: reconociendo cómo lo local se relaciona con lo universal, y cómo todos estamos condicionados no sólo por las dinámicas de poder que nos rodean directamente, sino también aquellas mundiales.

Pero sabemos que lo virtual tiene límites. La rapidez, visibilidad y alcance que permiten las plataformas también generan saturación, cansancio y la sensación de “estar haciendo algo” sin transformar realmente. Lo digital empuja a reaccionar rápido, a posicionarse sin pensar y a consumir luchas ajenas una tras otra. Por eso, **necesitamos también con fuerza los espacios presenciales: asociaciones, talleres, campamentos, festivales y círculos de diálogo,** donde el cuerpo importa, donde mirarse a los ojos cambia la relación, y donde el cuidado se hace visible. En estos lugares se crean vínculos profundos, se fortalece la confianza y aparece un sentimiento de pertenencia que ninguna pantalla puede reemplazar.

Existen también espacios híbridos, donde lo presencial y lo virtual se combinan. Pensamos juntas de manera física y luego seguimos por redes; creamos algo colectivamente y lo difundimos online; nos **conocemos en un encuentro y mantenemos los vínculos gracias a la tecnología.** Esta combinación, que nos ha permitido seguir tejiendo nuestra particular Maraña Revuelta durante todo este tiempo, permite cuidar los lazos sin perder alcance ni continuidad.

No todos los espacios son igualmente accesibles. Participar se siente más fácil cuando el lenguaje es comprensible, no hay jerarquías rígidas, se respeta el ritmo individual y la palabra no es la única manera de contribuir. Por el contrario, algunos espacios son hostiles o cerrados, donde cuesta entrar, quedarse o sentirse legítimo. **La participación ocurre donde hay relaciones: donde nos sentimos seguros, escuchados y con capacidad real de aportar. A veces ese lugar es una sala, otras una pantalla, muchas veces la combinación de ambas.**

- Participamos en muchos lugares al mismo tiempo; presencial y virtual se necesitan mutuamente.
- El móvil no es solo una herramienta de comunicación, es una herramienta de participación, pertenencia y activismo.
- Aunque mucho de lo que ocurre se enmarca en lo virtual, los espacios presenciales nos permiten crear vínculos profundos y sentir pertenencia real.



## ¿Les jóvenes de ahora participamos igual que les de antes?

Creemos que participar hoy no se parece a como se hacía antes. El ritmo, la forma de vincularnos, las expectativas y el desgaste emocional han transformado la manera en que nos implicamos. **La participación se ha vuelto más fragmentada, intermitente y atravesada por la inmediatez.** Muchas veces estamos en varios espacios, con distintos grupos y causas, pero sin profundizar completamente en ninguno. Esto genera una sensación ambigua: más conectades que nunca, pero más cansades y disperses.

Sentimos que, antes, participar implicaba procesos largos y pertenencia clara a un colectivo concreto. Hoy, a veces significa entrar, aportar algo puntual y salir, guiades por impulsos o emociones fuertes. **La reflexión se ha visto desplazada por la urgencia: hay que actuar rápido, posicionarse y producir** (por el halo capitalista que lo recubre todo, pero también porque es necesario actuar con rapidez para que no nos priven de nuestros derechos), dejando poco espacio para pensar juntas sobre lo que realmente queremos cambiar.

Pero este cambio también trae oportunidades. **La participación se vuelve más diversa, permeable y conectada con lo cotidiano y lo emocional.** Surgen nuevas formas de creatividad y experimentación. Participar ya no es solo hacer cosas: es cuidarse, crear espacios seguros y sostenerse mutuamente. Es buscar cómo ayudarnos entre nosotres pese a la distancia y los retos externos, lo que nos lleva a construir puentes más sólidos y comprometidos. Al mismo tiempo, requiere más energía emocional. La exposición constante de les jóvenes a injusticias, conflictos y mensajes negativos desgasta y a veces bloquea.

Participar hoy es moverse en tensión constante: entre el deseo de transformar y la sensación de que todo es demasiado, **entre la urgencia de actuar y la necesidad de detenerse**, entre estar en muchos sitios y no sentirse del todo en ninguno. Reconocer este cambio es un punto de partida para pensar cómo queremos participar, con qué ritmos, cuidados y sentido.

Hay quienes piensan que les jóvenes de hoy en día participamos menos porque estamos menos comprometides con nuestro mundo, porque nos da más pereza, porque nos importan menos las cosas.

Esta creencia se comparte entre muchas personas que trabajan o interactúan con juventud, y parece extenderse en diversas esferas de la sociedad. Y aunque los contextos y las urgencias son diferentes, y puede ser cierto que en algunos aspectos tengamos mayor confort en la generación actual, todo es mucho más complejo y el análisis debe tener en cuenta todos los elementos, porque también les jóvenes de hoy en día evolucionamos en contextos temblorosos, llenos de dilemas y complejos, y donde nuestros derechos no siempre han sido o son respetados de la mejor manera.

- Hoy participamos con muchos más dilemas, porque todo está atravesado por la inmediatez.
- Reconocer los cambios anteriores, o la ausencia de ellos, nos permite construir mejor nuestra manera de implicarnos hoy.



¡Descárgalo aquí!



## ¿Qué nos ayuda a participar?

Participar se vuelve más sencillo cuando sentimos que estamos en un espacio seguro, donde podemos ser nosotros mismos sin miedo a ser juzgados, donde nuestra voz importa y donde la equivocación no se vive como un error que castigar, sino como parte del proceso. La confianza es una condición central: confiar en que alguien escucha de verdad, en que nuestra palabra no será minimizada ni instrumentalizada, y en que nuestras dudas, silencios o contradicciones también tienen lugar. **Cuando esa confianza existe, la participación deja de ser una exigencia externa y se convierte en algo posible, real y deseable.**

Estar acompañados por otras personas refuerza este impulso. **La participación se sostiene mejor cuando se da en colectivo**, incluso en grupos pequeños o recientes, donde compartimos inquietudes, valores o experiencias. Sentir que nuestro aporte suma, que no hablamos al vacío y que existe una reciprocidad —dar y recibir, escuchar y ser escuchados— genera una energía colectiva que nos arrastra, nos anima y nos sostiene. No participamos solo desde la motivación individual: muchas veces es el grupo quien empuja cuando flaqueamos, quien nos devuelve sentido y quien transforma la implicación en algo compartido.

La claridad también facilita la participación. Saber para qué participamos, hacia dónde vamos y qué estamos intentando construir juntas da coherencia a la implicación. No se trata de objetivos rígidos ni de planes cerrados, sino de un marco común que oriente la acción y que pueda adaptarse a nuestras necesidades, tiempos y límites. **Cuando entendemos el propósito del espacio y vemos cómo nuestras acciones se conectan con algo más amplio, resulta más fácil implicarse y sostener el compromiso.** Reconocer los cambios logrados —o incluso la ausencia de ellos— permite ajustar expectativas y repensar cómo queremos estar hoy en el proceso.



El cuidado atraviesa toda la experiencia participativa. Cuidar implica atender a los tiempos, los ritmos y las emociones; respetar los momentos de cansancio, celebrar los logros, abrir espacios para el humor, el juego y la creatividad. **Los entornos donde se puede probar, inventar, equivocarse y aprender sin miedo mantienen viva la curiosidad y el deseo de seguir.** La experimentación —a través de dinámicas creativas, relatos colectivos, vídeos, talleres u otras formas de expresión— combina acción y reflexión, disfrute y aprendizaje, y refuerza la sensación de que participar tiene valor en sí mismo, más allá de los resultados inmediatos.

En este marco, los espacios de activismo aparecen como una forma concreta de participación. Nos implicamos en ellos cuando sentimos que podemos aportar, expresarnos y actuar sobre aquello que nos preocupa, ya sea para transformar realidades más amplias o para mejorar algo cercano: nuestro entorno, nuestra comunidad o nuestro grupo. **El activismo no surge solo del desacuerdo, sino también del deseo de construir, de crear juntas y de cuidar lo que consideramos importante.** Cuando se combina con espacios seguros, afecto, claridad de sentido y energía colectiva, se convierte en una experiencia transformadora, que nos permite aprender, vincularnos y sentir que nuestras acciones, aunque puedan ser pequeñas, importan.

Participar, así entendido, no es un acto aislado ni una obligación permanente. Es una práctica viva, que se construye con otros, que necesita cuidado y que se sostiene cuando hay confianza, pertenencia, sentido y posibilidad real de estar y ser.

- El cuidado de tiempos, emociones y ritmos aumenta la implicación. Reconocer los cambios anteriores, o la ausencia de ellos, nos permite construir mejor nuestra manera de implicarnos hoy.
- Un grupo puede arrastrarnos, motivarnos y sostenernos; es la energía colectiva la que nos impulsa a actuar.
- La experimentación, creatividad y juegos mantienen la curiosidad y el entusiasmo.
- Nos movemos por la sensación de que podemos aportar y formar parte de algo con sentido.



## ¿Qué miedos y obstáculos nos frenan a la hora de participar?

A veces, participar no nos apetece. No porque no queramos, sino porque sentimos el peso del contexto y de nuestras propias emociones. La falta de tiempo, la distancia, los compromisos personales o la sensación de que nuestra voz no cambiará nada convierten la participación en un esfuerzo que desgasta. Lo que en otro momento pudo ser un impulso se transforma en una carga. Aparecen preguntas persistentes: ¿vale la pena?, ¿alguien me escuchará?, ¿tendrá algún impacto lo que haga?

El cansancio físico y emocional atraviesa profundamente nuestra relación con los espacios colectivos. No es solo el agotamiento del día a día, sino la fatiga de vivir rodeadas de injusticias, desigualdades y expectativas ajenas. **Este cansancio se vive como generacional: una sensación compartida de enfrentarnos a problemas heredados**, estructuras que no cambian y decisiones tomadas lejos de nosotras. A veces se instala la idea de que no queda más remedio que acostumbrarse, que resistir sin esperar demasiado.

**La desmotivación aparece cuando faltan recursos, apoyos, acompañamiento o referentes claros.** Cuando no vemos resultados, cuando los procesos se alargan o cuando sentimos que damos más de lo que recibimos, la implicación se resiente. Incluso la fuerza del grupo puede resultar abrumadora: ritmos intensos, dinámicas aceleradas o expectativas implícitas generan la sensación de quedarse atrás, de no estar a la altura o de no poder sostener el compromiso.

Al participar emergen miedos profundos. **Miedo a no ser escuchadas, a que nuestra voz se pierda, a opinar distinto y quedar expuestas, al juicio o a decepcionar.** Estos miedos se entrelazan con inseguridades personales: dudas sobre nuestras capacidades, sobre si lo que aportamos es suficiente o si nuestra opinión tiene el mismo valor que la de otros. Aunque se diga que el error forma parte del proceso, la presión por demostrar competencia y legitimidad sigue presente.

Existen también miedos con un origen claramente estructural. **Espacios hostiles, jerárquicos o excluyentes; lenguajes inaccesibles; dinámicas que premian a quienes ya saben moverse; mansplaining; falta de empatía.** Tememos el rechazo, la invisibilización de nuestras experiencias o que nuestra participación sea meramente simbólica, sin capacidad real de influir. La dispersión geográfica refuerza estas inseguridades: no estar físicamente presentes puede generar la sensación de perder voz o relevancia.

A todo esto se suman miedos más internos y silenciosos: sentirse egoísta por no implicarse más, pensar que no se merece participar, ansiedad ante la responsabilidad colectiva o dificultad para conciliar deseos individuales y objetivos grupales. **Factores materiales como el dinero, el tiempo o los recursos actúan como recordatorios constantes de nuestros límites.** Participar implica exponerse, confiar, arriesgarse y aceptar que no todo está bajo control. Nuestras identidades y entornos a veces tienen algo que ver: la no aceptación de quienes somos en entornos de activismo (que replican estructuras cisheteropatriarcales, capitalistas, y por tanto, contradictorias), o la falta de beneplácito de entornos personales (como la familia, los amigos) ante el hecho de implicarse, son grandes barreras a tener en cuenta.

**El desencanto surge de la acumulación de estas experiencias. Sentimos que nuestras acciones son pequeñas frente a problemas enormes;** que nuestros esfuerzos se diluyen en un mundo polarizado, saturado de mensajes negativos y urgencias constantes. La falta de reconocimiento, los resultados lentos o la hostilidad repetida erosionan la ilusión y empujan al alejamiento de la acción colectiva.



El contexto global intensifica estos frenos. La violencia, la desigualdad, la discriminación, la crisis climática y la sobrecarga de información nos atraviesan emocionalmente. Vivimos entre la urgencia permanente y la distracción constante, sin tiempo para procesar lo que sentimos. A veces estas emociones nos movilizan; otras, nos paralizan. **La percepción de que el poder está lejos, de que no existen canales reales de influencia** y de que ciertas voces —especialmente cuando vienen de jóvenes, mujeres o personas queer— no son tomadas en serio refuerza la sensación de inutilidad.

Sin embargo, estos miedos y frenos no son definitivos. Experiencias concretas de participación con resultados visibles, aunque sean pequeños, muestran que sí es posible transformar algo. Espacios cuidados, seguros y colectivos permiten nombrar el miedo, compartir el cansancio y transformar la rabia, la tristeza y la impotencia en reflexión, creatividad y acción. Cuando el miedo se reconoce y se acompaña, deja de paralizar y se convierte en parte del proceso. **La participación no es lineal. Hay impulsos y retiradas, momentos de entusiasmo y momentos de duda.** Aceptarlo nos permite no exigirnos de más, respetar nuestros límites y volver cuando estamos preparades, sabiendo que participar también es aprender a cuidarnos.

- A veces participar pesa por el contexto, el cansancio y la sobrecarga emocional.
- El miedo a no ser escuchade o a no estar a la altura está siempre presente.
- Las barreras estructurales y las dinámicas excluyentes generan retraimiento.
- El desencanto aparece cuando sentimos que nuestros esfuerzos no tienen impacto.
- El contexto global y la sobreinformación afectan nuestra motivación para participar.
- Nombrar el miedo, compartirlo y cuidarlo permite transformarlo.
- La participación no es continua ni lineal: pausas y retiradas también forman parte del proceso.



## ¿Cómo influye lo que pasa en el mundo en nuestra manera de participar?

Lo que sucede en el mundo incide directamente en cómo nos posicionamos, nos implicamos —o nos retiramos— de los espacios de participación. Vivimos en un contexto marcado por la acumulación de crisis, la urgencia permanente y la sensación de que los grandes problemas desbordan cualquier posibilidad de acción individual o colectiva. **La violencia, las desigualdades estructurales, la discriminación y la polarización no son solo realidades externas: se traducen en estados emocionales intensos que condicionan nuestra forma de estar y participar.**

Estas emociones operan de manera ambivalente. En algunos momentos, funcionan como un detonante: nos empujan a organizarnos, a buscar respuestas compartidas, a implicarnos en iniciativas colectivas. En otros, generan bloqueo y retirada, alimentando la idea de que participar no sirve, que el impacto es mínimo o que el esfuerzo no compensa frente a la magnitud de los problemas. La participación se vuelve entonces frágil, intermitente o agotadora.

A esta tensión se suma un cansancio profundamente generacional. Cargamos con problemáticas heredadas y estructuras de poder que no solo nos excluyen, sino que rara vez se muestran dispuestas a escuchar. **El poder se percibe distante, poco permeable, y los canales de participación aparecen como simbólicos o ineficaces.** Esta percepción se agrava para quienes enfrentan barreras adicionales ligadas al género, la identidad sexual, el origen, la clase social o el no ajustarse a ciertos códigos dominantes.

**En algunos contextos, participar es leído incluso como una pérdida de tiempo o como un riesgo, especialmente para adolescentes, mujeres o personas queer.**

La dificultad no reside únicamente en la existencia de los problemas, sino en la falta de horizontes visibles. Cuando no se identifican cambios concretos, referentes cercanos o transformaciones tangibles, la frustración se instala. Sin embargo, la experiencia demuestra que los ejemplos de participación significativa —aunque sean pequeños, locales o parciales— tienen un efecto contrario: **restituyen el sentido de la acción y reafirman que transformar algo, aunque no sea todo, sigue siendo posible.**

En este contexto, las emociones no son un obstáculo en sí mismas. Se convierten en fuerza política cuando existen espacios colectivos que permiten nombrarlas, compartirlas y transformarlas en acción. **Nos incomodan los espacios de activismo en los que se tiene miedo a lo “político”, porque no se entiende que es al fin y al cabo lo personal.** Necesitamos espacios donde participar no implique endurecerse, competir o demostrar, sino construir juntas desde el cuidado, la confianza y el reconocimiento mutuo.

- Lo que ocurre en el mundo condiciona directamente nuestra motivación y capacidad para participar.
- Las emociones derivadas de este contexto pueden activar o bloquear la participación.
- La percepción de exclusión estructural limita el compromiso colectivo.
- Los ejemplos concretos de acción devuelven sentido y horizonte a la participación.
- Participar requiere espacios donde lo emocional, lo colectivo y lo político puedan articularse.



## ¿Cómo influyen las redes sociales en nuestra manera de participar?

Las redes sociales forman parte estructural de nuestra manera de participar. No son solo un canal de comunicación, sino un espacio donde se construyen relatos, referentes y formas de implicación política. **Facilitan la organización, la circulación de información y el vínculo entre personas y colectivos que, de otro modo, difícilmente podrían encontrarse, especialmente cuando existen distancias geográficas o barreras de acceso a espacios presenciales.** En colectivos como La Maraña Revuelta, las plataformas digitales permiten sostener el contacto, coordinar acciones y compartir recursos. Para muchas personas, el teléfono y las redes se convierten en una puerta de entrada a la participación, especialmente en etapas iniciales o en contextos donde la presencialidad no es posible. En este sentido, las redes amplían las posibilidades de implicación y visibilización.

Sin embargo, esta misma lógica también genera tensiones. La exposición constante a contenidos muy dispares —crisis humanitarias, violencia, mensajes movilizadores, entretenimiento— produce saturación y dispersión emocional. La información se acumula, pero rara vez se procesa. **Saber mucho no se traduce necesariamente en poder hacer algo, y esa distancia entre conocimiento y acción alimenta el cansancio, la frustración y, en algunos casos, la desconexión.**

En este escenario, los referentes adquieren un papel central. No se trata necesariamente de figuras institucionales, sino de personas o colectivos que muestran coherencia entre discurso y práctica, que contextualizan la información y que convierten la visibilización en acción concreta. **Estos referentes ayudan a ordenar el ruido, a dar sentido y a recordar que participar no es solo reaccionar, sino construir a largo plazo.** Por el contrario, los contenidos superficiales o despolitizados intensifican la sensación de vacío y saturación.

Las redes, en definitiva, reproducen las contradicciones del mundo que habitamos: aceleración, urgencia, exceso y, al mismo tiempo, posibilidad de encuentro y articulación colectiva. Por eso, para que sostengan la participación, necesitan complementarse con otros espacios —presenciales o no— que permitan parar, reflexionar y decidir juntas cómo y para qué actuar. **No se trata de abandonar lo digital, sino de integrarlo en una participación más consciente, cuidada y colectiva.**

Una tensión surge entre utilidad de las redes sociales y percepción externa. Mientras que los jóvenes somos conscientes de que las redes sociales son a la vez herramienta y barrera a la hora de participar, **muchas personas las imaginan como un elemento que nos resta agencia: piensan que somos influenciables, que las redes sociales son únicamente una palanca que nos reduce el espíritu crítico, y que no podemos encontrar en ellas referentes válidos.** No conocen la amplitud de lo que ofrecen las redes sociales y, quizá, se basan en ellas para alimentar una imagen que estigmatiza y subestima a la juventud.

- Las redes amplían las posibilidades de comunicación y organización colectiva.
- La sobreexposición informativa genera saturación y dificulta el paso a la acción.
- Los referentes coherentes ayudan a transformar información en participación significativa.
- El uso intensivo de redes puede provocar cansancio y desconexión emocional.
- Combinar lo digital con espacios de reflexión es clave para sostener la participación.



## ¿Cómo “pasar a la acción”?

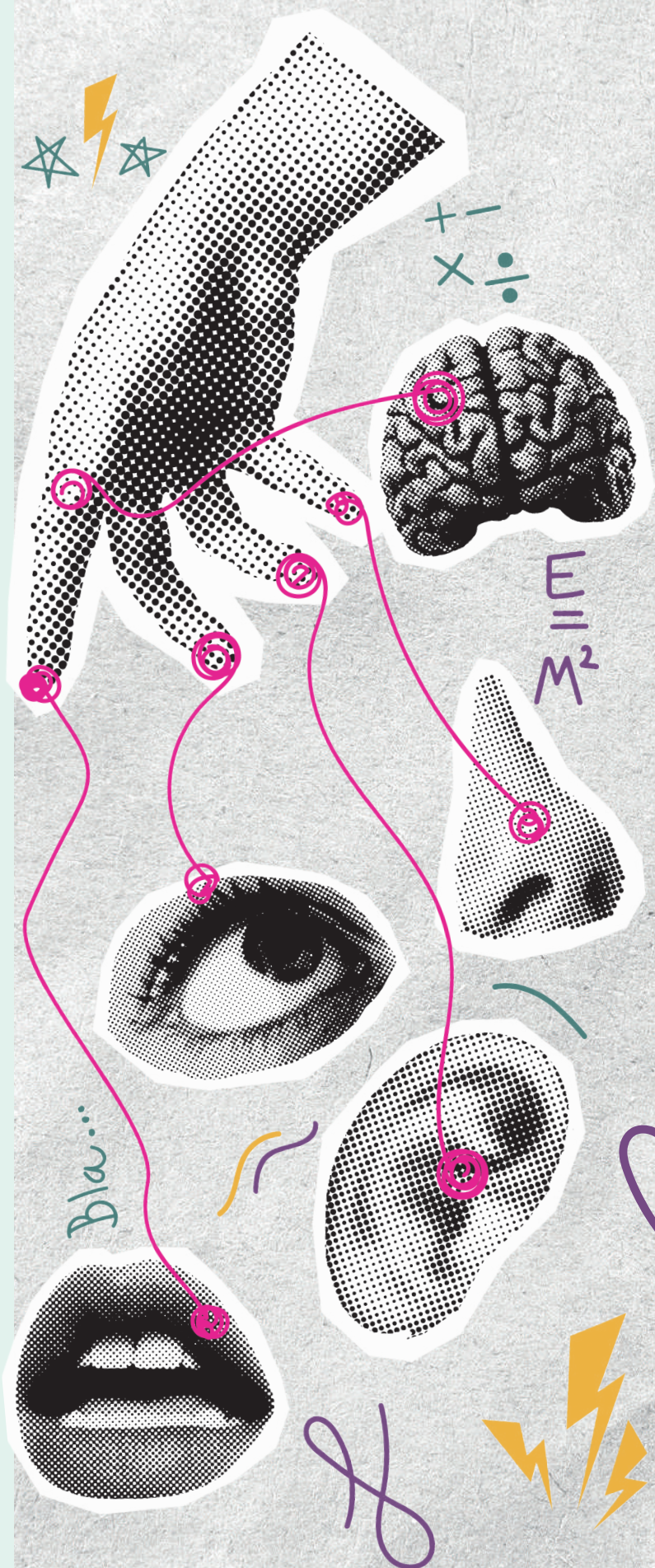
Pasar a la acción no es simplemente hacer; es transformar lo que sentimos, pensamos y comprendemos en movimientos concretos que tengan sentido para nosotros y para nuestra comunidad. La acción surge cuando hay un cuidado previo de los vínculos, del espacio y de las emociones, y cuando podemos integrar nuestras ideas en decisiones compartidas que nos conecten con otros y con el mundo que queremos transformar.

Necesitamos espacios que nos permitan detenernos, compartir dudas y emociones, dialogar sin presión y reflexionar antes de actuar. Estos espacios —físicos, virtuales o híbridos, a veces procesos como esta IAP— son “antesalas” de acción: allí se consolidan ideas, se construye pertenencia y se fortalece la confianza necesaria para que la acción sea coherente, inclusiva y sostenible.

Actuar requiere transformar la energía colectiva en impulso. Cuando nos sentimos acompañados, escuchados y reconocidos, nuestros temores y cansancio se convierten en creatividad, colaboración y propuestas concretas. Cada gesto, por pequeño que parezca, aporta al conjunto y construye sentido: participar es un proceso donde lo individual y lo colectivo se nutren mutuamente, y donde los logros visibles y las pequeñas transformaciones refuerzan la motivación.

La acción consciente combina recursos, herramientas y narrativas colectivas: símbolos, objetos, dinámicas creativas y metodologías participativas que permitan experimentar, aprender y adaptar nuestras estrategias. **No se trata solo de cumplir objetivos, sino de sostener un proceso que integre reflexión, cuidado, pertenencia y transformación.**

En La Maraña Revuelta, participar significa comprender que actuar y cuidar son inseparables: cada acción, cada decisión y cada iniciativa son oportunidades para fortalecer vínculos, visibilizar logros, sostenernos mutuamente y transformar la desmotivación en impulso colectivo. **Pasar a la acción es, en esencia, hacer tangible lo que aprendemos, lo que sentimos y lo que compartimos, construyendo juntos espacios donde cada voz cuente y cada experiencia importe.**



## REFLEXIONES SOBRE CUIDADOS EN EL ACTIVISMO: lo que aprendimos diseñando nuestro tarot de los cuidados

Las reflexiones que siguen nacen del proceso de creación del Tarot de los Cuidados. No parten de un marco teórico previo, sino de los aprendizajes colectivos que emergieron durante su elaboración, a partir de conversaciones, emociones y experiencias compartidas. **Este ejercicio simbólico nos permitió identificar necesidades, tensiones y prácticas de cuidado dentro del activismo, y traducirlas en reflexiones situadas sobre cómo sostener la participación y construir espacios más justos y habitables.**

### Los cuidados como raíz viva del activismo

Hablar de cuidados en el activismo es hablar de cómo estamos realmente. Significa reconocer que nuestros cuerpos, emociones y límites importan tanto como las causas que defendemos. **Sostener procesos colectivos requiere energía, tiempo y atención, y descuidarnos no es un precio menor:** es un riesgo para nosotres, para el grupo y para los ideales que perseguimos.

Los cuidados no son un añadido amable ni un gesto secundario; **son el hilo vital que atraviesa cómo nos organizamos, decidimos, escuchamos y resistimos.** Son la savia que permite que los proyectos y los grupos respiren, que las luchas no se queden vacías de personas, sentido o energía.

Parar, reflexionar y evaluar si nuestros espacios cuidan (o no) es una práctica política. Nos obliga a preguntarnos no solo qué luchas damos, sino cómo las damos, con quién y quién queda fuera de ese "cómo". Cada pausa, cada reflexión, cada gesto de cuidado es un acto de resistencia frente a la lógica de la urgencia, la productividad y el agotamiento constante. Significa desafiar la idea de que la entrega absoluta es una virtud. Un activismo que quema cuerpos termina quemando también los ideales que lo sustentan.



## Pensar los cuidados: miradas honestas a lo cotidiano y colectivo

Pensar los cuidados en el activismo significa reconocer que los espacios colectivos no son neutrales. Cada grupo tiene su propio ritmo, expectativas, jerarquías visibles e invisibles, reglas tácitas y emociones que se manejan de manera desigual.

Esto se nota en el día a día: reuniones que duran más de lo que podemos sostener, cadenas de mensajes que no dejan respiro, tareas que siempre recaen sobre las mismas personas.

**Para evaluar los cuidados, necesitamos observar estas dinámicas con honestidad: ¿quién sostiene el peso invisible?, ¿quién se cansa en silencio?, ¿quién puede equivocarse sin que se cuestione su compromiso?, ¿quién mide cada palabra para no fallar?** En muchos espacios activistas, el compromiso se mide por la capacidad de trabajar sin descanso, aunque el cuerpo necesite parar. Esta manera de organizar el trabajo, basada en modelos que glorifican el sacrificio, choca con la realidad de cuerpos cansados, trabajos precarios, cuidados familiares invisibles y vidas atravesadas por violencias.

La fatiga se acumula y el malestar se transforma en culpa: “no estoy haciendo suficiente”, “debería poder más”. **Cuando no evaluamos los cuidados, cuando no nos detenemos a pensar si estamos siendo cuidados y cómo, el desgaste se naturaliza y se vuelve individual:** cada persona se siente sola en su dificultad, cargando la responsabilidad de no haber “aguantado lo suficiente”. El desgaste no es algo personal: surge de formas rígidas de organización, de aceptar demandas sin cuestionarlas y de imponer ritmos que no todos pueden seguir. Esto se traduce en llegar a casa sin fuerzas, con tensión y preocupaciones por discusiones no resueltas, y con ganas de no hablar porque parece inútil.

Evaluar los cuidados no consiste en aplicar recetas universales ni hacer listas frías. Es un proceso situado, colectivo y constante. Implica abrir conversaciones difíciles pero necesarias sobre ritmos que agotan, distribución desigual de tareas, liderazgos que no rotan, silencios que ocultan dolor y ausencias invisibles. También se trata de observar qué ocurre cuando alguien baja el ritmo, se retira o expresa su malestar: ¿hay comprensión o juicio?, ¿acompañamiento o presión para seguir?, ¿escucha profunda o urgencia que ahoga?

Hemos comprobado la diferencia en la práctica: un espacio que reconoce el cansancio con escucha y comprensión, permite pausas sin agenda y respeta los tiempos, genera bienestar. En contraste, espacios donde el ritmo es rápido y la fragilidad se interpreta como debilidad, donde el “tienes que estar” pesa más que la solidaridad, aumentan el estrés y el malestar. **Los cuidados también se ven en detalles pequeños y cotidianos: cómo se reciben emociones difíciles sin minimizarlas, si existen espacios para resolver conflictos sin castigos, y si el humor, la ternura y la risa tienen el mismo lugar que la denuncia y la indignación.** Reflexionar y evaluar los cuidados permite que el activismo funcione para todas las personas, reconociendo que la sostenibilidad no es un lujo, sino una condición indispensable para que los procesos no se queden sin participantes, energía ni sentido.



## Heridas individuales y colectivas en el activismo

Entramos al activismo buscando acompañamiento, cuidado y sentido: espacios donde los errores no se juzguen, donde podamos llorar, reír y construir complicidad. Pero muchas veces, la realidad deja marcas profundas. Hemos llamado a estas marcas heridas, experiencias que nos hicieron sentir no cuidados.

Estas heridas no son solo personales: también se tejen en la colectividad y en las dinámicas de los espacios que habitamos. Son experiencias acumuladas que nos marcan, influyen en nuestra forma de participar y afectan nuestra capacidad de cuidado hacia nosotros y hacia los demás. A partir de nuestras sesiones y reflexiones, identificamos varias capas de heridas:

- **Sensación de abandono y falta de sostén:**

Estar en espacios que deberían ser de encuentro y transformación, y aun así sentirse invisibilizado o abandonado ante conflictos o tensiones. La falta de acompañamiento genuino o de redes de apoyo deja un vacío que afecta cómo percibimos el activismo y la comunidad.

- **Invisibilización y desvalorización afectiva:**

El compromiso, la motivación y los afectos que ponemos en nuestra lucha muchas veces son heridos, desacreditados o malinterpretados. No ser escuchados ni comprendidos genera tensión entre lo que sentimos y lo que podemos expresar, drenando la motivación y reduciendo los espacios seguros para la vulnerabilidad.

- **Entornos hostiles y discriminatorios:**

La exposición a microagresiones, actitudes machistas, jerarquías o comportamientos excluyentes genera inseguridad y desconfianza. La diversidad —de género, orientación, experiencia u origen— no siempre se respeta ni comprende, y esto erosiona la participación y la confianza dentro del grupo.

- **Excesiva carga individual y autoexigencia:**

Sostener proyectos colectivos o luchas sociales a veces recae desproporcionadamente sobre algunos, provocando agotamiento, culpa y sensación de fracaso. La responsabilidad percibida como individual, junto con la autoexigencia extrema, funciona como mecanismo de supervivencia frente a la incertidumbre.

- **Hipervigilancia y tensión constante:** La necesidad de estar alerta frente a juicios, conflictos o posibles errores impide disfrutar de los procesos colectivos. Esta tensión limita la creatividad, la espontaneidad y la apertura emocional, generando estrés y desconexión interna.

- **Endurecimiento y defensas emocionales:**

La exposición repetida a entornos hostiles obliga a desarrollar coraza y resiliencia excesiva. Aunque estas defensas protegen, también dificultan la vulnerabilidad, la cooperación profunda y la autenticidad en el grupo.

- **Inestabilidad y riesgo de colapso colectivo:**

La fragilidad de las estructuras, la falta de apoyo mutuo y la sobrecarga grupal generan la sensación de que los procesos colectivos pueden derrumbarse en cualquier momento. Esto expone al grupo a miedo y ansiedad anticipatoria.

- **Ira y emociones no transformadas:**

Reprimir sentimientos genera tensión y desgaste. La energía que podría nutrir creatividad y empoderamiento se convierte en fricción y agotamiento, afectando el bienestar individual y la dinámica del colectivo.

- **Desconexión entre identidad personal y colectiva:**

No sentirse legítimo en el activismo —por género, orientación, edad, apariencia, recursos o trayectoria— puede generar autoinvalidación, vergüenza y sensación de “no pertenencia”, afectando la confianza, la iniciativa y la implicación en el grupo.



## Necesidades de cuidados, individuales y colectivas, en el activismo

Las heridas identificadas trazan un mapa de **necesidades esenciales para sostenernos y transformar los espacios en lugares de cuidado real, inclusivo y nutritivo**. Estas necesidades no son solo individuales, sino que se construyen y validan colectivamente:

- **Espacios seguros y acogedores:** Lugares donde ser vulnerables esté bien visto y podamos expresarnos sin miedo a juicios o agresiones. Sentirnos seguros permite participar plenamente, expresarnos de verdad y conectar con los demás.
- **Reconocimiento y respeto del compromiso:** Que nuestro tiempo, esfuerzo y energía en transformar la sociedad sean valorados. Evitar que nuestro compromiso sea trivializado, ignorado o explotado emocionalmente ayuda a mantener la motivación y el vínculo con la causa.
- **Escucha activa y comprensión genuina:** Espacios donde nuestras palabras y emociones se tomen en serio, sin ser interrumpidas ni minimizadas. Esto refuerza que nuestra experiencia importa y genera confianza en la comunidad.
- **Entornos libres de hostilidad y discriminación:** Colectivos que eviten actitudes machistas, microagresiones o cualquier forma de exclusión, y que promuevan diversidad, inclusión y respeto en el día a día.
- **Distribución equilibrada de responsabilidades:** Compartir la carga del grupo reduce la autoexigencia y el agotamiento, y fortalece la cooperación y la sostenibilidad de la acción.
- **Confianza y relajación:** Poder participar sin tensión ni vigilancia constante, aceptando que cometer errores es parte del proceso. Esto permite más creatividad, disfrute y apertura emocional.
- **Canales seguros para expresar emociones:** Espacios donde podamos mostrar ira, tristeza, miedo o frustración, y donde estas emociones sean acompañadas y transformadas, evitando el desgaste y fortaleciendo la resiliencia.

- **Apoyo para autenticidad y apertura:** La fortaleza no es aislamiento; la comunidad nos acompaña, sosteniendo vulnerabilidad y fuerza personal.

- **Estabilidad y consistencia colectiva:** Mantener la participación y los esfuerzos compartidos en el tiempo reduce la sensación de riesgo y genera confianza en el grupo.

- **Transformación de energía emocional en creatividad y aprendizaje:** Convertir emociones intensas en ideas, acción constructiva e inspiración para el grupo, usando la tensión como motor de cambio.

- **Presencia de compañeros y sentido de pertenencia:** Sentirse parte de una comunidad que comparte valores y objetivos refuerza la identidad activista y da sentido a nuestra participación.

- **Flexibilidad y fluidez en objetivos y procesos:** Espacios adaptables a personas y circunstancias permiten ajustar metas y aprender constantemente sin perder propósito.

- **Celebración, humor y pequeñas alegrías:** Momentos de risa, juego y reconocimiento colectivo recuerdan la parte humana y disfrutable del activismo.

- **Valoración de detalles y gestos de cuidado:** Prestar atención a lo cotidiano y a pequeñas necesidades muestra respeto y cuidado por las personas y los procesos, creando una cultura de cuidado sostenible.

- **Espacios queer:** Acoger la diversidad de identidades y experiencias, tolerando lo inestable y lo no convencional, fortalece inclusión, creatividad y respeto mutuo.

- **Autonomía y límites personales:** Poder decir "no" y cuidar nuestro bienestar sin culpa. Integrar el autocuidado con la solidaridad colectiva permite sostener la acción sin agotarnos.

## **Necesitamos evaluar los cuidados para asegurar que nuestros espacios de activismo son:**

- **Seguros y habitables:** donde todos los cuerpos y emociones puedan existir sin miedo a juicio o exclusión.
- **Sostenibles:** con ritmos, descansos y pausas que permitan sostener la acción a largo plazo.
- **Inclusivos y diversos:** respetando identidad de género, orientación sexual, edad, origen, clase y capacidades.
- **Estructuralmente responsables:** con distribución equitativa de tareas y responsabilidades, sin depender de la buena voluntad de unas pocas personas.
- **Flexibles y adaptables:** permitiendo margen de error, ritmos distintos, salidas temporales, ajustes de objetivos y estrategias según el contexto y las personas.
- **Respetuosos de la vulnerabilidad:** que acogen emociones difíciles, la expresión de cansancio y la honestidad, sin penalizar ni estigmatizar.
- **Colectivamente conscientes:** reconociendo el desgaste como un fenómeno social, no individual, y promoviendo solidaridad y acompañamiento.
- **Creativos y alegres:** integrando la risa, el humor, la complicidad, la celebración y los momentos informales como parte de la acción política.
- **Horizontales y autocríticos:** promoviendo liderazgo compartido, rotación de responsabilidades, diálogo abierto y revisión constante de prácticas.
- **Políticamente coherentes:** entendiendo que el cuidado no es accesorio, sino central para la integridad del activismo y la sostenibilidad de sus objetivos.

En conjunto, nuestras sesiones muestran que las heridas y necesidades del activismo se entrelazan profundamente con la identidad y la experiencia emocional de cada participante. Las heridas reflejan experiencias de abandono, invalidación, hipervigilancia, sobrecarga y falta de escucha, que se perpetúan en dinámicas colectivas y en la presión de sostener causas y objetivos. Por otro lado, las necesidades derivadas son claras: **espacios seguros, afectuosos, respetuosos, cooperativos y flexibles, donde se legitimen las emociones, se comparta la carga, se celebren los logros y se transforme la tensión en creatividad.** Los símbolos, las imágenes que ilustran nuestras cartas reflejan tanto las heridas (camas suspendidas, cardos, torre inestable) como los bálsamos (campo de cactus, enjambre, colibrí, florecimiento en los márgenes) y ofrecen un lenguaje visual y emocional que guía la construcción de un activismo cuidado, nutritivo y sostenible.

**Estas reflexiones nos muestran que participar no es solo actuar, sino estar sostenidos, escuchados y comprendidos, y que la transformación social exige construir primero espacios donde nuestras vulnerabilidades y fortalezas puedan coexistir, donde la colectividad sostenga sin agobiar, y donde la energía emocional se canalice hacia la creación de un activismo más humano, creativo y resiliente.**





# DECÁLOGO DE LA PARTICIPACIÓN JUVENIL: La Maraña Revuelta

**1.** Participar no es solo actuar, sino cuidar, pertenecer, experimentar, reflexionar y crear juntas en redes de confianza y apoyo mutuo que sostienen cuerpos, emociones y experiencias diversas.

**2.** Los espacios de participación deben respetar ritmos, límites y tiempos individuales y colectivos, incorporando pausas, momentos de reflexión, humor y creatividad como prácticas políticas esenciales.

**3.** Todas las voces merecen ser escuchadas y reconocidas, valorando cada aporte, por pequeño que sea, y permitiendo equivocaciones y aprendizaje sin la presión de la productividad o la perfección.

**4.** La participación juvenil es diversa, fragmentada e intermitente, y los procesos deben validar pausas, retiradas y momentos de desmotivación como parte natural de la implicación colectiva, considerando que distintas condiciones y contextos influyen en la manera de participar.

**5.** Los espacios deben ser seguros y accesibles, libres de jerarquías rígidas o dinámicas excluyentes, reconociendo que la fatiga física, emocional o generacional es una limitación real, y que algunas desigualdades, como las de género o contexto social, requieren atención consciente.

**6.** La creatividad, los lenguajes simbólicos y la acción reflexiva son motores fundamentales de transformación, aprendizaje y fortalecimiento de la energía colectiva y el sentido de pertenencia.

**7.** Lo digital debe integrarse como herramienta de comunicación, coordinación y visibilización, complementando la interacción presencial sin sustituir la reflexión ni el vínculo humano.

**8.** La evaluación, la introspección, la empatía y la comunicación abierta son actos políticos que permiten transformar la urgencia, la presión y la sobreexposición en procesos inclusivos, conscientes y sostenibles.

**9.** Es necesario multiplicar espacios de participación adaptados a cada contexto y a cada realidad, generar oportunidades de liderazgo compartido y experimentación, y cambiar narrativas que responsabilicen únicamente a la juventud por su implicación (es decir, dejar de lado esas narrativas que les presentan como personas impasibles e inactivas).

**10.** La participación juvenil florece cuando cada acción tiene valor, cada voz cuenta, cada espacio cuidado multiplica el impacto colectivo, y los procesos se diseñan con cuidado, confianza, creatividad, comunidad y sostenibilidad, integrando una mirada inclusiva que considere distintas experiencias y condiciones de vida.



\* Esta publicación forma parte del proyecto de Madre Coraje 'Jóvenes Actuando para Transformar' financiado por la Agencia Andaluza de Cooperación Internacional para el Desarrollo.



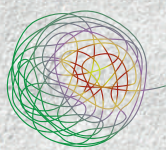
MADRE CORAJE



Junta de Andalucía

Consejería de Inclusión Social,  
Juventud, Familias e Igualdad  
Agencia Andaluza de Cooperación Internacional  
para el Desarrollo

Con la colaboración de:



La MARAÑA  
REVUELTA

