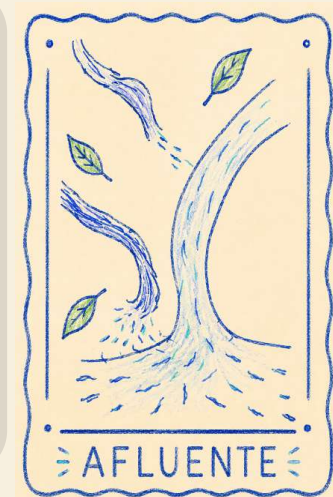
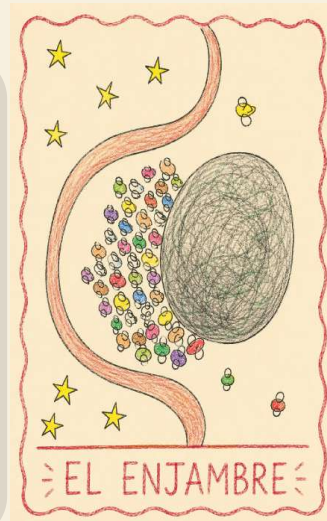
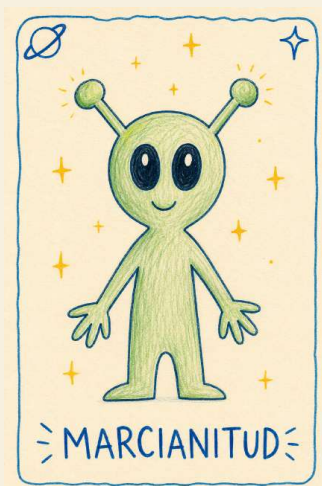


# EL TAROT DE LOS CUIDADOS

*Una herramienta para reflexionar sobre los cuidados en el activismo juvenil*



# • Sobre esta herramienta



## Para nosotres, cuidarnos es hacer política.

El Tarot de los Cuidados nace de un proceso de investigación-acción participativa desarrollado por la red de jóvenes activistas La Maraña Revuelta, junto a Madre Coraje y Barbecho, durante 2025.

Esta baraja es una herramienta simbólica y práctica para abrir conversaciones sobre los cuidados, sostener procesos colectivos y reconocer que las formas de organizarnos también son parte de la transformación social.

La herramienta Tarot de los Cuidados ha sido creada por Clara, María G. y María M.de la Cuestión, junto a Curry, Lola, Raquel, Liz, Carolina, María, Fran, Bárbara y Betsabé.



# Introducción



A lo largo de nuestra Investigación-Acción Participativa (IAP), hemos recorrido un ciclo en espiral de reflexión, sistematización y retroalimentación colectiva. En cada conversación, una idea se repetía con fuerza: para nosotres, 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 cuidades. Sin cuidados, nuestro activismo se desgasta; con ellos, se convierte en una experiencia humana, sostenible y transformadora.

Así surgió esta iniciativa: el Tarot de los Cuidados, una herramienta simbólica y práctica que hemos imaginado, creado y nombrado nosotres mismas.



# Los cuidados como raíz viva



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.

Los cuidados no son un añadido amable ni un gesto secundario; son el hilo vital que atraviesa cómo nos organizamos, decidimos, escuchamos y resistimos.

Parar, reflexionar y evaluar si nuestros espacios cuidan (o no) es una práctica política. Cada pausa, cada reflexión y cada gesto de cuidado es una forma de resistencia frente a la lógica de la urgencia y del agotamiento constante.



# • Miradas honestas a lo cotidiano



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

Evaluar los cuidados no consiste en aplicar recetas universales ni hacer listas frías. Es un proceso situado, colectivo y constante.

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?



# • Cartas del Tarot de los Cuidados



En esta baraja encontrarás las cartas divididas, como en las barajas clásicas de tarot, en Arcanos mayores y menores.

Los Arcanos mayores están relacionados con cuestiones de **clima interno, estados, emociones y lo que está en juego: el qué.**

Los Arcanos menores están relacionados con **acciones, prácticas y formas concretas de cuidado: el cómo.**

Puedes mezclar todas las cartas sin prestar atención a los arcanos y usar la baraja como mejor te parezca. La herramienta es viva, adaptable y abierta.



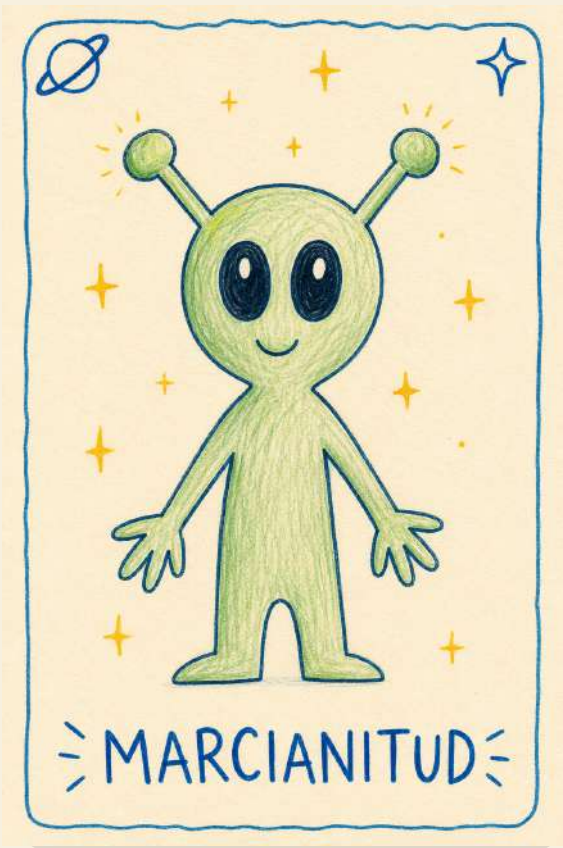


# Arcanos mayores

Estados, emociones y aquello que está en juego: el qué.

Arcano mayor

# Marcianitud



## ● Significado

### ✦ CLAVE

Sentirse rara, fuera de lugar, “no encajo aquí”.

### ◁ EN SOMBRA

Aislamiento, autocensura, “no tengo derecho a estar”.

### \* EN CUIDADO

Validación, pertenencia no normativa, espacios donde la diferencia es hogar.

Arcano mayor

# El limbo



## Significado

### ◆ CLAVE

Momento de pausa entre el agotamiento y la claridad.

### ☾ EN SOMBRA

Parálisis, indecisión, evasión, bloqueo emocional.

### ✧ EN CUIDADO

Descanso que transforma, silencio, introspección y espera necesaria.

Arcano mayor

# El Cardo



## ● Significado

### ✦ CLAVE

Lo que pincha, lo que se protege, cuidar lo de dentro.

### ☾ EN SOMBRA

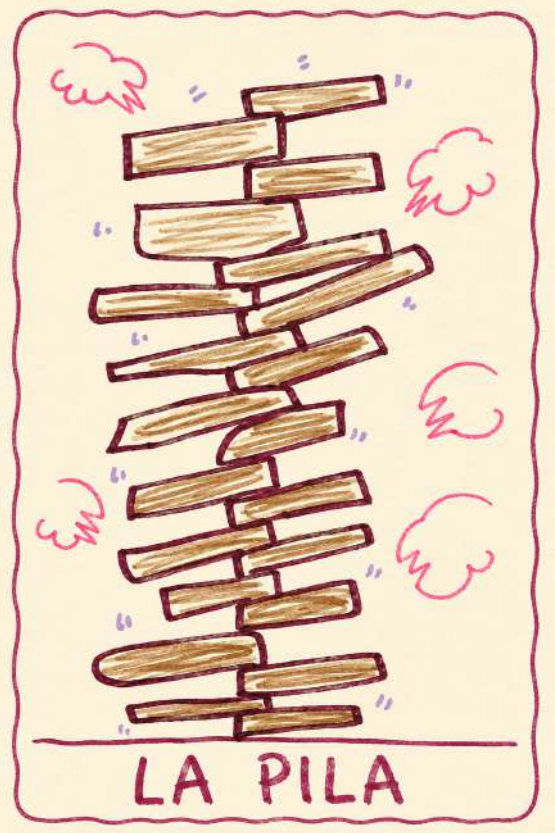
Lo que nos hiere; encerrarse en una misma para protegerse.

### \* EN CUIDADO

Protección y lugar seguro donde la ternura puede vivirse sin esconderse.

Arcano mayor

# La Pila



## ● Significado

### ◆ CLAVE

Equilibrio; sentir que no puedo equivocarme, que tengo que hacerlo todo.

### ◐ EN SOMBRA

Necesidad de ser perfecta y amoldarse al contexto.

### \* EN CUIDADO

Las cosas se mantienen solas si la base es sólida.

Arcano mayor

# La vigilante



## ● Significado

### ◆ CLAVE

Sentirse observada en los procesos, desde fuera o desde dentro.

### ☾ EN SOMBRA

Ansiedad, hipervigilancia y peso de la productividad.

### \* EN CUIDADO

Autoanálisis sin juicio; soltar el peso de las expectativas.

● Arcano mayor

# La confianza



## ● Significado

### ◆ CLAVE

Me conozco y me acepto.

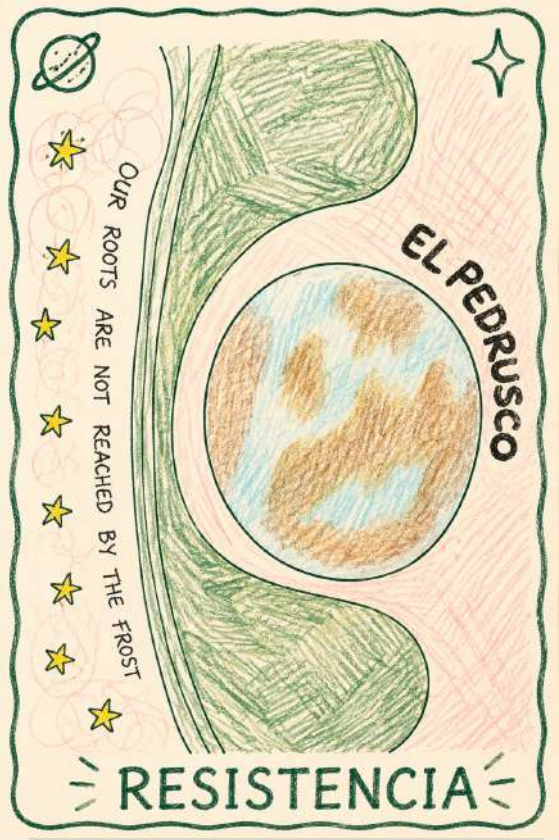
### ◁ EN SOMBRA

Soberbia, no reconocer errores, miedo a equivocarse.

### \* EN CUIDADO

Seguridad, co-confianza con otros y calma ante situaciones inesperadas.

# La resistencia



## ● Significado

### ◆ CLAVE

La dureza que mantienes.

### ◐ EN SOMBRA

Terquedad y negación a opiniones externas.

### \* EN CUIDADO

Capacidad de sostenerse en una misma y permanecer estable aceptando raíces propias.

Arcano mayor

# El fuego



## ● Significado

### ◆ CLAVE

Nuestras pasiones; lo que nos mueve, cambia o hace arder las cosas.

### ☾ EN SOMBRA

Destruye, arrasa, quema y nos tensiona.

### \* EN CUIDADO

Ceniza que sirve de abono para plantar, retomar y abrir algo nuevo.

# Un solo corazón



## ● Significado

### ✦ CLAVE

La unión emocional entre miembros del colectivo; la energía colectiva que se crea.

### ☾ EN SOMBRA

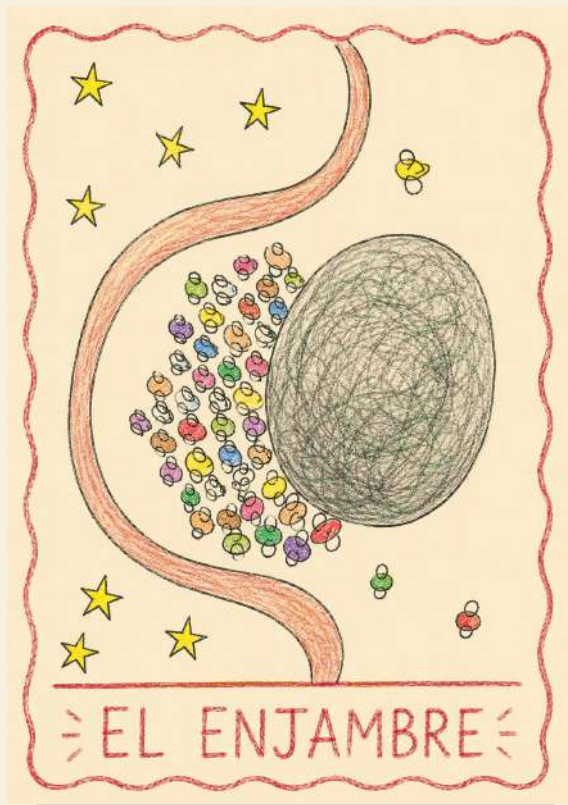
Contagio de desesperanza o presión por "hacer" o "ser" algo concreto.

### \* EN CUIDADO

Nos sostenemos y elevamos juntas; creamos esperanza colectiva.

Arcano mayor

# El enjambre



## ● Significado

### ◆ CLAVE

La unión hace la fuerza.

### ◁ EN SOMBRA

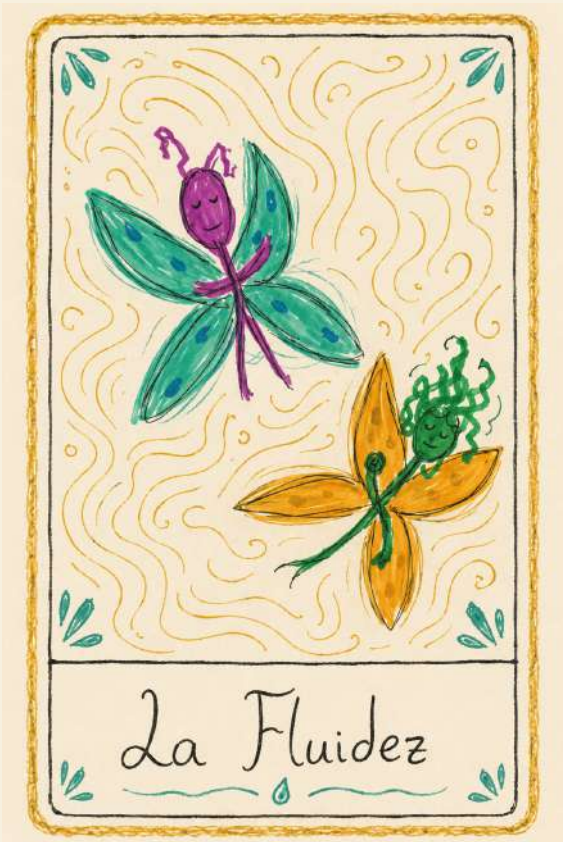
Todas a una sin pensamiento crítico; inercia o sensación de no pertenecer.

### \* EN CUIDADO

Unión, colectividad, voces diversas y seguridad en colectivo.

Arcano mayor

# La fluidez



## ● Significado

### ◆ CLAVE

Dejarse llevar para ser y permitirse volar para ser una misma.

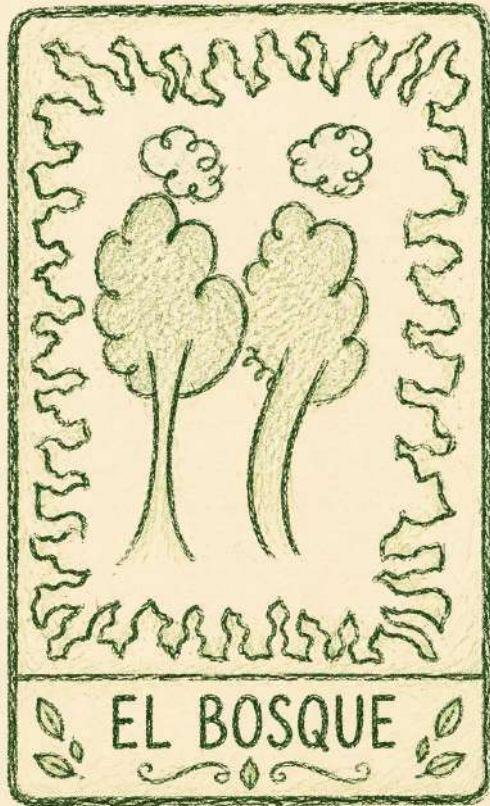
### ◌ EN SOMBRA

Indecisión y estancamiento.

### \* EN CUIDADO

Creatividad, confianza y crecimiento.

# Los árboles vs el bosque



## ● Significado

### ◆ CLAVE

El sentido de la colectividad.

### ◁ EN SOMBRA

Cada una va a lo suyo; una voz pretende primar sobre las otras.

### \* EN CUIDADO

Horizontalidad, simbiosis, retroalimentación: ser bosque.



# Arcanos menores

Acciones, prácticas y formas de cuidar: el cómo.

Arcano menor

# Camino



## ● Significado

### ◆ CLAVE

Estar presente te ayuda a apreciar la belleza.

### ◁ EN SOMBRA

Solo ver piedras y espinas en momentos de adversidad; no disfrutar pequeños logros.

### \* EN CUIDADO

Maravillarse con la belleza de la vida, las personas y los espacios a cada paso.

Arcano menor

# Espontaneidad



## ● Significado

### ◆ CLAVE

Expresarse usando el corazón.

### ◁ EN SOMBRA

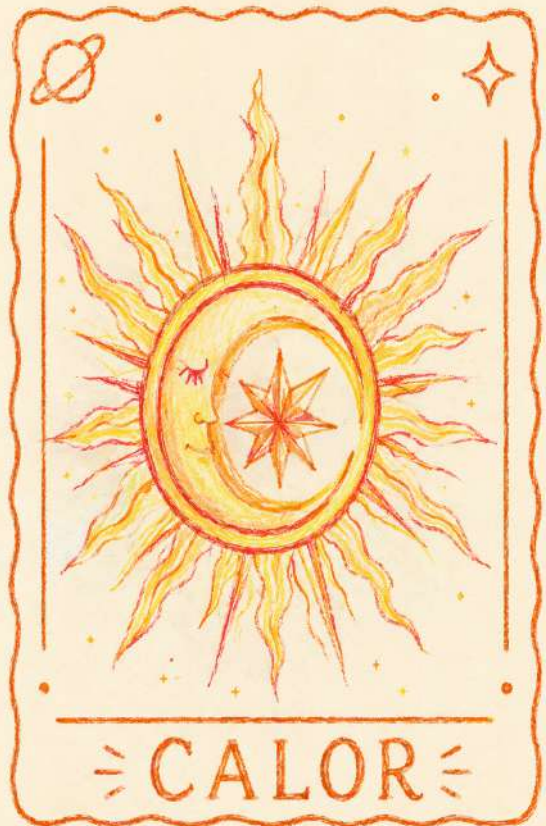
Rigidez, contención y barreras.

### \* EN CUIDADO

Crear momentos para dar rienda suelta a la autenticidad, sinceridad y libertad.

Arcano menor

## El calor



## ● Significado

### ✦ CLAVE

Abrazo, calidez colectiva y sentimiento amoroso.

### ☾ EN SOMBRA

Sensación de aislamiento o frialdad.

### \* EN CUIDADO

Generación de espacios para la calidez amorosa en lo colectivo.

●  
Arcano menor

# El Cafesito



## ● Significado

### ◆ CLAVE

Necesidad de momentos informales, de habla relajada.

### ◌ EN SOMBRA

Gestión de incomodidades en un momento cómodo.

### \* EN CUIDADO

Apetencia de momentos de ocio y espacios distendidos.

Arcano menor

# Viento



## ● Significado

### ◆ CLAVE

Algo que azota; emociones fuertes que remueven.

### ◁ EN SOMBRA

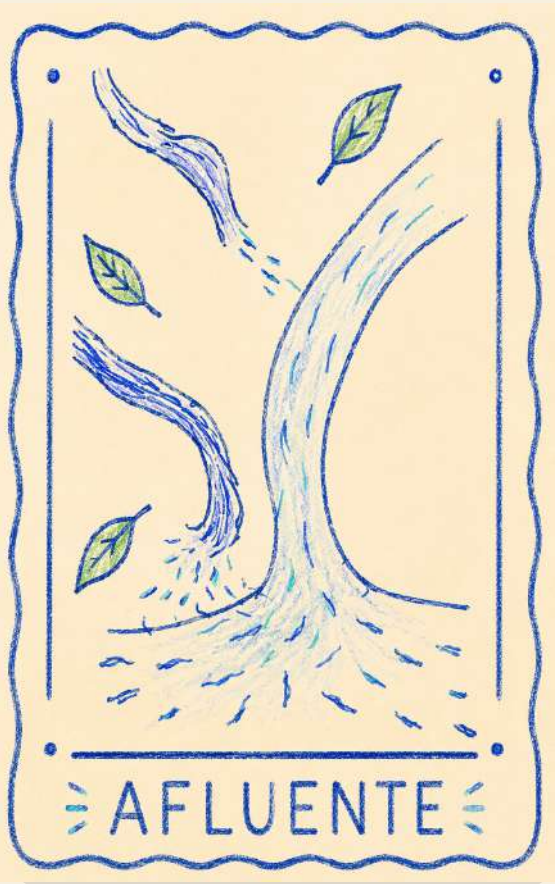
Sentirse abrumada, con dificultad para gestionar una situación.

### \* EN CUIDADO

Enfrentarse a cosas fuertes pero increíbles; tomar conciencia y dejarse ondear.

Arcano menor

## El afluyente



### ● Significado

#### ◆ CLAVE

El cambio en los espacios; la apertura a la influencia y los aportes.

#### ☾ EN SOMBRA

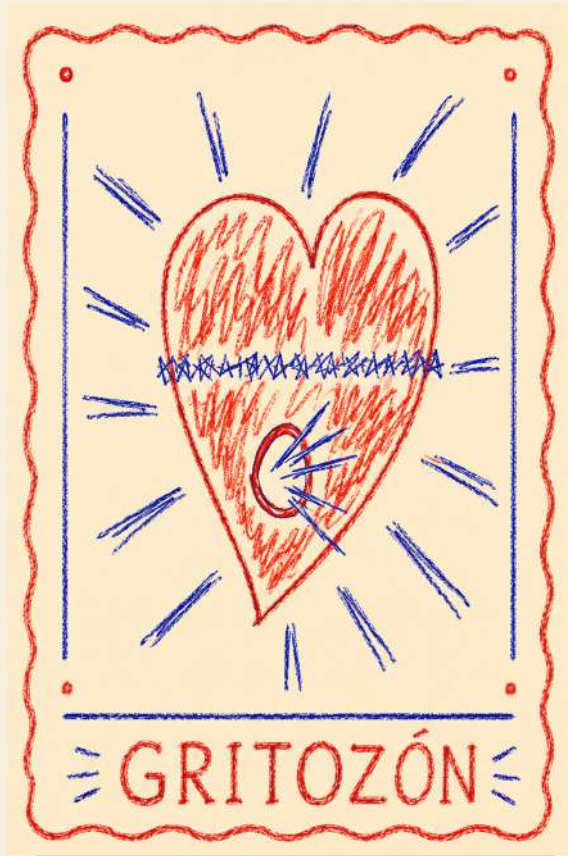
Espacios herméticos donde las voces nuevas no se escuchan.

#### \* EN CUIDADO

Espacios que se dejan cambiar por aguas frescas: ideas nuevas y experiencias diferentes.

Arcano menor

# Gritozón



## ● Significado

### ✦ CLAVE

Mi corazón activista se duele y se nombra.

### ☾ EN SOMBRA

Dolor, encierro; mi voz no se escucha.

### \* EN CUIDADO

Me expreso, grito, siento; la emoción es bienvenida y bien recibida.

Arcano menor

# Coración



## ● Significado

### ✦ CLAVE

Escuchar las emociones desde el corazón.

### ☾ EN SOMBRA

Tendencia a estereotipar, no comprender o dar cosas por supuestas.

### \* EN CUIDADO

Crear espacio para la escucha abierta y sincera.

Arcano menor

# Estoy aquí



## ● Significado

### ✦ CLAVE

Derrochar abrazos.

### ☾ EN SOMBRA

Desconexión entre compañeras; peor salud mental y física.

### \* EN CUIDADO

Apoyo unas en otras, refugio y amor.

Arcano menor

# Riego natural



## ● Significado

### ◆ CLAVE

Regada para florecerse.

### ◁ EN SOMBRA

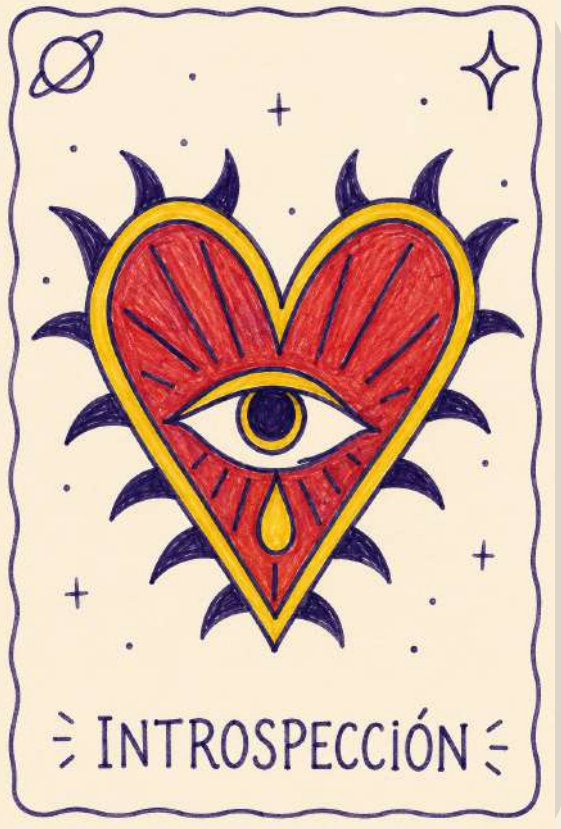
Negación a recibir ayuda; aislamiento propio.

### \* EN CUIDADO

Sanación silenciosa y autonomía emocional.

Arcano menor

# Introspección



## ● Significado

### ◆ CLAVE

Mirar hacia dentro y dejar ver las emociones.

### ☾ EN SOMBRA

Parálisis y encierro.

### \* EN CUIDADO

Autoconocimiento, análisis y expresión sana de las emociones.

# • Cómo usar esta baraja



**La baraja no da respuestas cerradas: abre conversaciones.**

El Tarot de los Cuidados puede usarse de muchas maneras: como herramienta de diálogo, como oráculo individual, como apoyo para resolver conflictos o como instrumento para evaluar procesos colectivos.

No hay una única forma correcta de usarlo. Puedes sacar una carta al azar en cada asamblea, hacer una pregunta colectiva, elegir una carta para presentarte o poner una carta en el centro cuando necesites que se hable de algo.



# Propuestas de tiradas



Tirada de una carta. Útil para abrir una asamblea o una sesión. Pregunta: ¿qué cuidado necesitamos mirar hoy?

Tirada de tres cartas. Puede leerse como pasado, presente y futuro; o como malestar, necesidad y práctica posible.

Tirada colectiva. Cada persona elige una carta que represente cómo llega al grupo. Después se conversa sobre los patrones que aparecen.

Tirada para conflictos. Una persona o el grupo coloca una carta en el centro para nombrar una necesidad, una emoción o un límite.



# • Usos educativos y comunitarios



Puedes usar las cartas en procesos educativos y participativos: para trabajar emociones, para elegir símbolos de lo aprendido, para reconocer aportaciones o para introducir otros lenguajes de trabajo como la imagen, el juego y el símbolo.

También puede incorporarse a procesos de planificación anual y evaluación, para integrar los cuidados en la estrategia de activismo y observar cómo cambia el grupo a lo largo del tiempo.

En definitiva, este tarot sirve para abrir heridas dentro de un espacio seguro, poner en valor los logros, comunicar hacia fuera y, sobre todo, cuidarnos.



# UN TAROT... PARA CUIDARNOS

Tarot de los Cuidados es un recurso para La Maraña Revuelta creado por La Cuestión  
con la colaboración de Madre Coraje y Barbecho  
y el apoyo de la Agencia Andaluza de Cooperación Internacional para el Desarrollo  
en el marco del proyecto 'Jóvenes Actuando para Transformar'

