

Informe Intergeneracional de Bienestar Juvenil

“DIÁLOGOS DE CUIDADO:
ENCUENTRO DE
JUVENTUD, EDUCACIÓN Y COMUNIDAD”



**JÓVENES
Y DESARROLLO**
ONGD SALESIANA



MADRID

**CONC
'ENCI
AF
RO**

AUTORÍA: **Lali Zevallos M.**

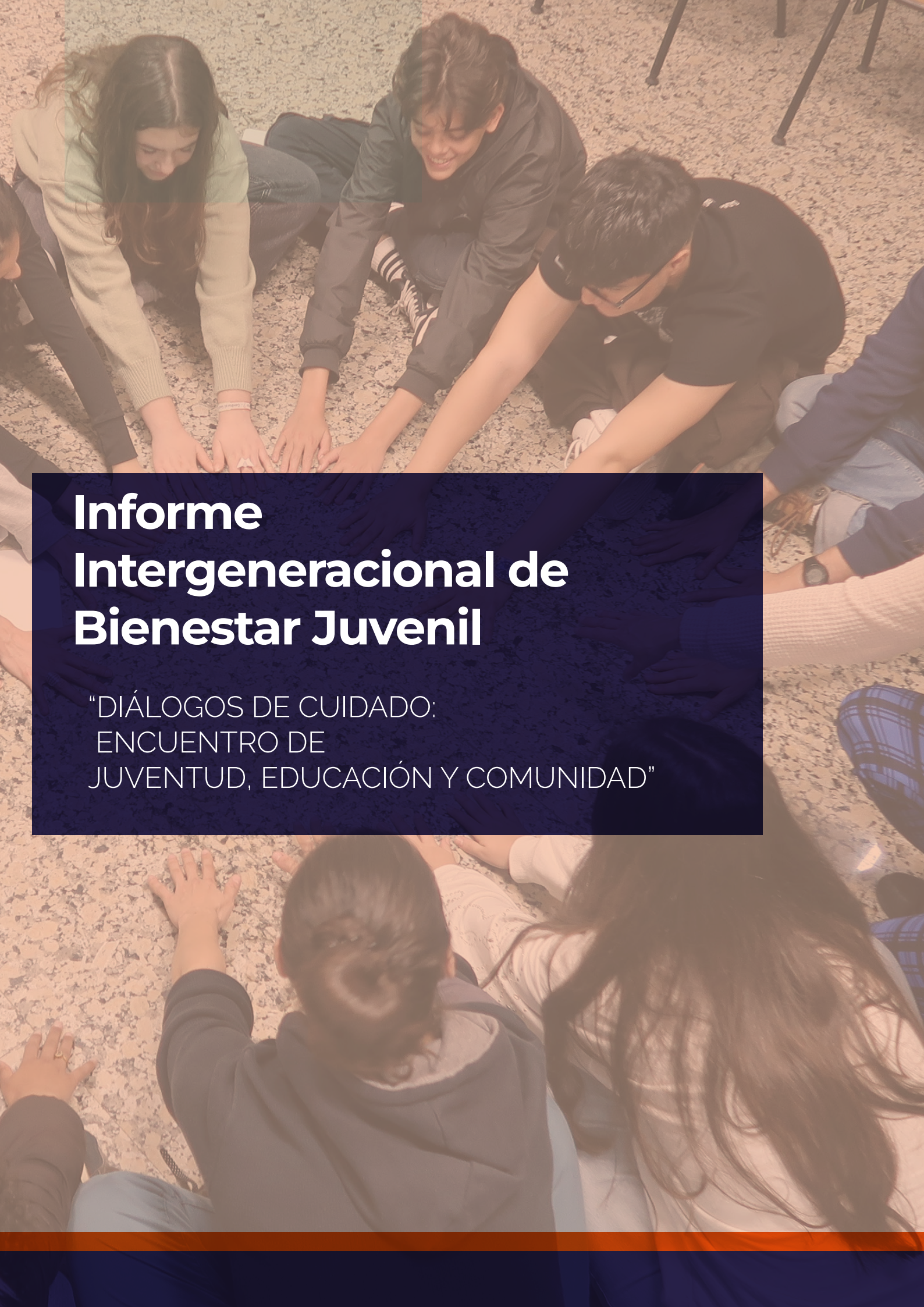
COORDINACIÓN: **Maria Borrás Mohedano**

PROYECTO: ***“Cidadanía Integral: un modelo de desarrollo sostenible desde un enfoque global-local que sitúa a las personas y los cuidados en el centro”***

MAQUETACIÓN: **Asociación Cultural No Pinto Nada:
Gabriela Serrano y Ángela Denore**







Informe Intergeneracional de Bienestar Juvenil

“DIÁLOGOS DE CUIDADO:
ENCUENTRO DE
JUVENTUD, EDUCACIÓN Y COMUNIDAD”

Contenido

<i>Introducción</i>	9
---------------------------	----------

<i>Descripción de la actividad “Diálogos de cuidado: Encuentro de juventud, educación y comunidad”</i>	12
--	-----------

Objetivos	15
Participantes	16
Agenda de la actividad	17

<i>Relatoría y análisis de los diferentes momentos del encuentro</i>	18
--	-----------

Día 1 - Sábado 05 de abril.....	20
Bienvenida.....	21
Taller 1: Claves de educación emocional	22
Taller 2: Educación ecosocial y sostenibilidad	24
Taller 3: Comunidades de cuidado	26
Las esferas de los cuidados	28
World Café	30
Velada y buenas noches.....	31

Día 2 - Domingo 06 de abril.....	32
Inicio de la jornada.....	33
Trabajo en grupos:	
Analizamos la realidad	34
Evaluación de propuestas.....	35
Trabajo en grupos: Aterrizamos nuestras propuestas	36
Cierre del encuentro.....	38

<i>Conclusiones y recomendaciones.....</i>	40
--	-----------

Aspectos sobresalientes	42
Resistencias y dificultades	45
Futuras líneas de acción	48

00 Introducción

En un momento histórico marcado por una profunda crisis de los sistemas de cuidados —agravada por el aumento de la soledad no deseada, la degradación ambiental, las desigualdades sociales y el deterioro de la salud mental, especialmente entre adolescentes y jóvenes—, el proyecto "Cidadanía Integral: un modelo de desarrollo sostenible desde un enfoque global-local que sitúa a las personas y los cuidados en el centro", financiado por el Ayuntamiento de Madrid, plantea una respuesta transformadora e innovadora que impulsa espacios de reflexión y acción colectiva que sitúan a los cuidados en el centro de las comunidades educativas de la ciudad de Madrid.

En coherencia con los valores de la Unión Europea —igualdad, justicia, solidaridad y respeto— este proyecto parte de una visión profundamente crítica del modelo androcéntrico, competitivo e individualista que impera en nuestras sociedades, y apuesta por una educación orientada a construir comunidades justas, inclusivas y resilientes, a través del cuidado mutuo y el respeto a la vida en todas sus formas. Para lograrlo, la ONGD Jóvenes y Desarrollo, en consorcio con la Asociación Socio-cultural Conciencia Afro, promueven un enfoque de intervención que prioriza el bienestar emocional, la participación activa de la juventud y la corresponsabilidad intergeneracional en la construcción de entornos protectores y saludables.

El proyecto, conocido también como Ciudadanía en Acción, articula dos líneas estratégicas del plan de Jóvenes y Desarrollo:

Aulas en Acción

Esta iniciativa busca dinamizar los espacios educativos para convertirlos en entornos de aprendizaje crítico, donde se cuestione la realidad actual con el fin de fomentar la justicia social. A través de este enfoque, se promueve la participación activa de las jóvenes en la creación de propuestas de transformación hacia un mundo más justo, sostenible y solidario.

Cidadanía

Propone un nuevo enfoque frente a la visión tradicional de ciudadanía, situando los cuidados en el centro de la vida. Este paradigma impulsa una ciudadanía basada en el cuidado integral: el cuidado de una misma (autocuidado), el cuidado de las demás personas (cuidado comunitario) y el cuidado del entorno (cuidado del planeta).

El presente documento conforma el Informe de Bienestar Juvenil con perspectiva local-global y tiene como objetivo recoger, sistematizar y visibilizar las reflexiones, propuestas y demandas de los y las jóvenes participantes, aportando herramientas útiles para el diseño, fortalecimiento y evaluación de espacios de cuidado en centros educativos y comunitarios de Madrid.

Cabe destacar que el proceso fue liderado por la propia juventud participante, que colaboró en el diseño y ejecución de la evaluación del encuentro, validando los contenidos y recomendaciones recogidas. De este modo, el presente informe no solo constituye un producto técnico, sino también un manifiesto colectivo que interpela a las instituciones educativas, a los y las responsables de políticas públicas y a la sociedad en general sobre la urgencia de situar el cuidado como principio estructurante de cualquier modelo educativo que aspire a ser justo, inclusivo y sostenible.

Finalmente, y de acuerdo con nuestro compromiso con la perspectiva de género, cuando no se disponga de términos inclusivos o neutros, se optará por el uso del femenino genérico a lo largo del informe. Esta elección refleja tanto el enfoque de cuidados y la apuesta por la visibilización de las mujeres en los procesos comunitarios, como el hecho de que la mayoría de las personas participantes en el encuentro fueron mujeres.

Contexto de la actividad dentro del proyecto

Ciudadanía En Acción

La actividad "Diálogos de cuidado: Encuentro de juventud, educación y comunidad" se enmarca en el proyecto "Ciudadanía Integral: un modelo de desarrollo sostenible desde un enfoque global-local que sitúa a las personas y los cuidados en el centro", financiado por el Ayuntamiento de Madrid en el marco de la convocatoria de subvenciones 2024 para proyectos de Educación para la Ciudadanía Global. Este proyecto parte de la premisa de que los cuidados deben ocupar un lugar central en la organización social, y especialmente en los espacios educativos, para transitar hacia modelos sostenibles, justos e inclusivos, considerando los siguientes resultados:

1

Bienestar juvenil

(Resultado 1)

Fortalecer el papel de la juventud (12-18 años) residente en la ciudad de Madrid como sujeto de derecho y agente de transformación social, generando entornos protectores que favorezcan su salud mental y su participación activa.

2

Capacitación de la comunidad educativa

(Resultado 2)

Desarrollar las competencias psicopedagógicas de profesorado, educadoras y familias en cinco distritos de Madrid, para que integren prácticas de cuidado, igualdad y sostenibilidad en la enseñanza formal y no formal.

3

Movilización cultural y comunitaria

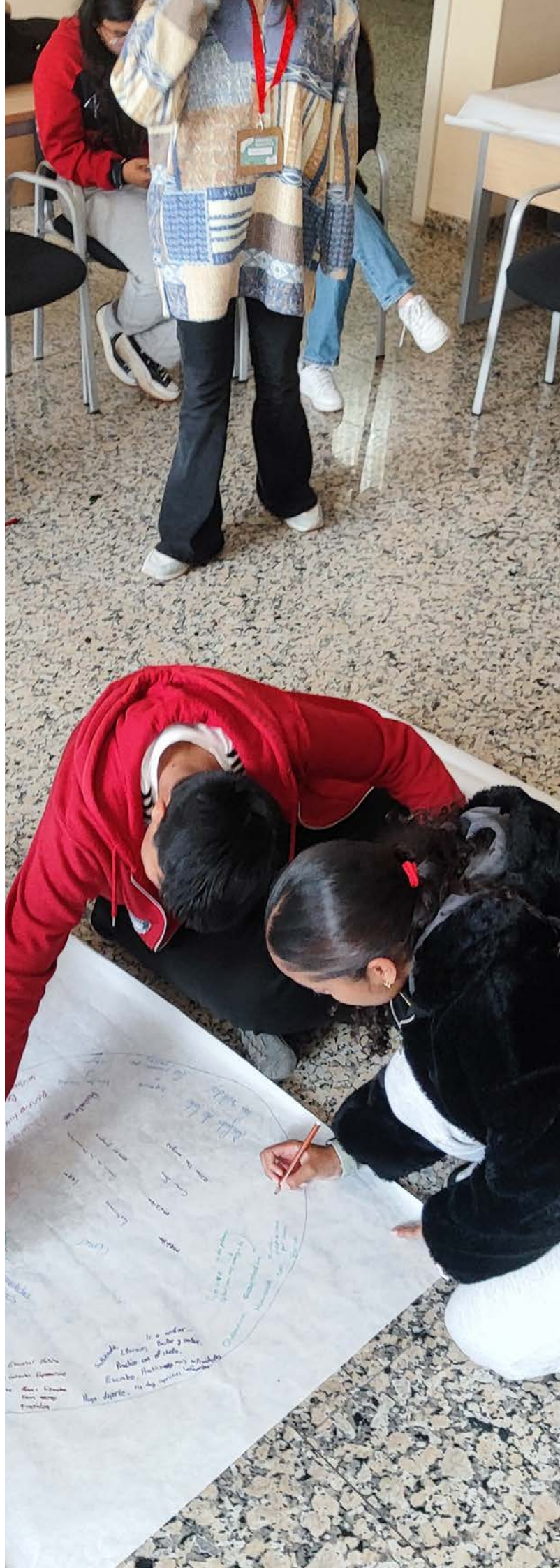
(Resultado 3)

Impulsar iniciativas artísticas y estrategias de incidencia en barrios, alineadas con la Agenda 2030 y los ODS, que promuevan la solidaridad, la interculturalidad y el cuidado del planeta.

El enfoque de género, ecosocial y de derechos humanos articula todas sus fases —diagnóstico, formación, reflexión, acción y evaluación— situando la pedagogía del cuidado como eje transformador y contribuyendo directamente a los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) 3, 4 y 11. A través de la promoción del bienestar emocional y la prevención del malestar psicosocial en adolescentes y jóvenes, el proyecto impulsa el ODS 3 (Salud y Bienestar), poniendo en el centro la salud mental como un derecho y una prioridad educativa. Mediante metodologías participativas, el fortalecimiento de capacidades docentes y la integración de enfoques ecosociales en el currículo, se avanza hacia el ODS 4 (Educación de Calidad), fomentando aprendizajes significativos, inclusivos y transformadores. Finalmente, al promover comunidades educativas corresponsables, diversas e implicadas en el cuidado mutuo y del entorno, el proyecto también aporta al ODS 11 (Ciudades y Comunidades Sostenibles), contribuyendo a construir entornos urbanos más cohesionados, seguros y resilientes desde una perspectiva local-global.

La actividad presentada en este informe forma parte del Resultado 1 del proyecto, orientado a fortalecer el papel de la juventud como sujeto de derecho y agente activo de transformación social. En este marco, se diseñan acciones que promueven el bienestar juvenil, la participación política y comunitaria de adolescentes y jóvenes, y la construcción de entornos seguros y afectivos en sus espacios cotidianos.

"Diálogos de Cuidado" es una de las acciones clave del Resultado 1, al propiciar un espacio intergeneracional de escucha, reflexión y propuesta sobre el papel del cuidado en la educación y en la vida de la juventud, integrando tanto sus demandas como su visión de futuro.



Descripción de la actividad “Diálogos de cuidado: Encuentro de juventud, educación y comunidad”





Iniciar sesión

POXY

El 5 y 6 de abril de 2025 se celebró en el Centro de Congresos Fray Luis de León (Guadarrama, Madrid) la actividad organizada por la ONGD Jóvenes y Desarrollo y dinamizada por las especialistas de la asociación Acais. Durante dos días, 56 participantes —jóvenes, profesorado, educadoras, familias y voluntariado— compartieron un espacio diseñado para experimentar, reflexionar y co-crear en torno al cuidado, el bienestar emocional y la corresponsabilidad intergeneracional.

El encuentro se estructuró bajo un enfoque participativo y colaborativo con perspectiva de juventudes, asumiendo a los y las jóvenes como titulares de derechos y protagonistas del cambio. Para ello, se facilitaron espacios horizontales de escucha activa, diálogo intergeneracional y toma de decisiones conjunta, que permitieron co-crear soluciones colectivas orientadas a mejorar el bienestar emocional en los entornos educativos y familiares, e incorporar de forma integral los principios ecosociales y de sostenibilidad.

Siguiendo el ciclo de aprendizaje experiencial de Kolb, cada jornada combinó formación, dinámicas lúdicas y asambleas de convivencia. En tres talleres de una hora, los asistentes exploraron la educación emocional, las comunidades de cuidado y la educación ecosocial y de sostenibilidad, alternando actividades

vivenciales con espacios de diálogo colectivo. A modo de hilo afectivo, la dinámica del "amigo invisible de los cuidados" incentivó gestos cotidianos de apoyo mutuo y culminó en una ceremonia de revelación que reforzó el sentimiento de grupo.

La escucha activa de las juventudes fue un pilar fundamental: a través de dinámicas de consulta y evaluación participativa, se documentaron sus necesidades para sentirse cuidadas y cuidados en la escuela, sus reacciones al poder incidir en las decisiones que les afectan y las propuestas de acción surgidas de sus propias reflexiones. Estas fueron contrastadas con las perspectivas de familias y profesorado, revelando tanto puntos de encuentro (la urgencia de espacios de desahogo emocional) como tensiones (diferencias en la forma de entender la corresponsabilidad).

El diseño colaborativo del encuentro permitió habilitar espacios horizontales de decisión, donde jóvenes y adultas co-crearon un conjunto de recomendaciones prácticas para incorporar el cuidado en la vida cotidiana de los centros educativos. Todo este proceso —metodologías, testimonios, propuestas y valoraciones— que ha sido recogido y sistematizado, servirá de base para implementar acciones piloto en los IES participantes y para orientar la formación continua del profesorado y la implicación de las familias.

Objetivos

El encuentro “Diálogos de Cuidado” tuvo como objetivo general promover la colaboración activa entre la juventud, educadoras, familias y otras agentes de la comunidad, con el fin de reflexionar colectivamente sobre la creación de espacios de cuidado que fortalezcan el bienestar integral de las adolescentes.

Dentro de los objetivos específicos se encuentran:

Facilitar un **entorno seguro** donde jóvenes y adultas pudieran conectar entre sí y expresar libremente sus emociones.

Fomentar la **conciencia sobre el valor de las emociones** como señales de bienestar o malestar.

Profundizar en la **comprensión de los cuidados** en sus dimensiones individual, relacional y comunitaria.

Generar y acordar **acciones concretas de cuidado** a nivel personal, en las interacciones diarias y en el ámbito escolar-comunitario.

Co-crear un **“Manifiesto de los Cuidados”** que recogiera las demandas, compromisos y visiones de la ciudadanía juvenil.

Diseñar de manera participativa una **propuesta de evaluación** para valorar la implementación y el impacto de dicho Manifiesto.

Participantes

Aunque inicialmente se preveía la asistencia de unas 40 personas (incluyendo jóvenes, familias, docentes y voluntarias), finalmente participaron 58 personas, distribuidas de la siguiente manera:

15

**profesionales
del ámbito
educativo**

13

**miembros de
familias**

25

jóvenes

3

voluntarias

En cuanto a la distribución por grupos de edad y género, se identificaron 33 adultos (7 hombres y 26 mujeres) y 25 jóvenes (10 hombres y 15 mujeres), de modo que la participación femenina fue mayoritaria en ambos grupos.

El equipo organizador lo integraron 5 técnicas de la ONGD Jóvenes y Desarrollo y 3 especialistas de la Asociación Acais, junto con 2 ponentes expertas en cuidados comunitarios y medioambientales.

En coherencia con el enfoque de cuidados del proyecto, se ofreció un servicio de conciliación para 8 niñas y niños menores de 5 años, lo que permitió la asistencia de familias con hijas e hijos pequeños. La participación de las voluntarias fue indispensable tanto para garantizar este espacio de conciliación como para acompañar de manera cercana y constante al grupo de jóvenes durante toda la jornada, asegurando su bienestar y facilitando su plena participación en las actividades.

La diversidad de perfiles —generacional, de género y de experiencia profesional— enriqueció el diálogo intergeneracional, aportando múltiples perspectivas para abordar el cuidado y el bienestar de la juventud.



Agenda de la actividad

Sábado 5 de abril

<i>Hora</i>	<i>Actividad</i>
9:30	Llegada y organización de habitaciones
10:00	Café-Encuentro
10:30	Bienvenida institucional
10:45	Presentación de los cuidados
11:30 - 12:30	1º ronda de talleres
12:30	Descanso intertalleres
12:45	2º ronda de talleres
14:00	Comida
14:30 - 15:30	Tiempo libre
16:00 - 17:00	3º ronda de talleres
17:00 - 18:30	Las esferas de los cuidados
18:30	Merienda
19:00 - 20:30	World Café (Asamblea intergeneracional)
21:00	Cena
22:00	Velada
23:30	Buenas noches

Domingo 6 de abril

<i>Hora</i>	<i>Actividad</i>
8:30	Desayuno
9:30	Trabajo en grupos: Nos evaluamos
12:30	Cierre y foto grupal
12:40	Llévate tu picnic
13:30	¡Hasta la próxima!

Relatoría y análisis de los diferentes momentos del encuentro





02

Día 1 - Sábado 05 de abril



Bienvenida

Bienvenida y presentación de la actividad

El 5 de abril, a las 10:30 h, comenzó la actividad Diálogos de cuidado: Encuentro de juventud, educación y comunidad. La jornada se abrió con palabras de bienvenida a cargo de María Borrás, técnica de Jóvenes y Desarrollo, quien presentó a la organización, al equipo técnico y a las personas voluntarias, y contextualizó la agenda y los objetivos del encuentro: reflexionar en torno a los cuidados y su importancia para el bienestar juvenil.

Seguidamente, las facilitadoras Silvia, Elena y Alex (equipo de Acais) dinamizaron un espacio lúdico de integración para fomentar la confianza y la conexión entre las personas participantes, organizadas por centros de procedencia. Se realizaron actividades centradas en el reconocimiento de emociones y vivencias compartidas.

La actividad inició con un juego llamado "Cupido", donde ellas lanzaban una flecha imaginaria, y la persona en el centro debía agacharse mientras se decía el nombre de la persona frente a ella. A continuación, se realizó otro juego relacionado con las emociones titulado "El sol sale..." y "La noche llega...", en el que las participantes se levantaban o se quedaban en su lugar según la emoción que se mencionaba. Por ejemplo, "El sol sale para las personas que les gusta el color verde" o "La noche llega para quienes les da miedo perder un ser querido". En este contexto, se presentó la

dinámica del "Amigo invisible de los cuidados", donde cada participante debía cuidar a otra persona de forma anónima durante el fin de semana, a través de pequeños gestos simbólicos. A diferencia de un intercambio de regalos materiales, la propuesta consistía en regalar cuidados durante todo el fin de semana. Cada participante recibió un sobre en blanco, en el cual debía dibujarse y escribir su nombre. Después, se mezclaron todos los sobres y cada una eligió el de otra participante. El reto consistía en cuidar a la persona asignada sin que esta lo supiera, realizando pequeños actos de cuidado durante el encuentro.

El equipo técnico explicó la organización de los talleres, divididos en tres grupos: jóvenes, personal educativo y familias, quienes rotaron entre tres espacios formativos diferenciados. Las jóvenes mostraron entusiasmo por la experiencia, mientras algunas madres y docentes expresaron deseos de contar con más momentos de intercambio entre adultas.

Los talleres se organizaron de forma rotativa, de manera que los 3 grupos conformados (jóvenes, personal educativo y familias) fueron pasando sucesivamente por los 3 espacios de formación, facilitando así la adaptación de los contenidos y metodologías utilizadas a cada grupo.



Taller 1: Claves de educación emocional

La primera parada del itinerario formativo estuvo centrada en la educación emocional, con el objetivo de desarrollar la conciencia sobre las propias emociones, identificarlas en el cuerpo, comprender cómo se gestionan en la vida cotidiana y explorar el impacto que tienen en nuestras relaciones. Esta sesión se vivió en paralelo con jóvenes, familias y profesionales, adaptando los contenidos y metodologías a cada grupo y fue facilitada por las profesionales expertas de Acais.

Con el grupo de jóvenes

La sesión, facilitada por el equipo de Acais, comenzó con la pregunta: "¿Cómo os va con la gestión emocional?" y una dinámica de juegos teatrales para romper el hielo. Posteriormente, se introdujeron las emociones básicas y secundarias (alegría, tristeza, miedo, enfado, vergüenza, asco, envidia) a través de una improvisación teatral titulada "Fiesta de emociones".

A partir de esta representación, se propició un espacio de diálogo donde se identificaron los mensajes, detonantes y necesidades aso-

ciadas a cada emoción. Luego, se desarrolló una dinámica de fotografía estática para representar corporalmente cada emoción, seguida de una reflexión sobre cómo gestionarla con empatía y cuidado.

La sesión finalizó con una conversación espontánea en la que muchas jóvenes compartieron las dificultades que experimentan para cuidarse a sí mismas, frente a la mayor facilidad para cuidar de otras personas. Se mencionaron experiencias personales y estrategias de afrontamiento.



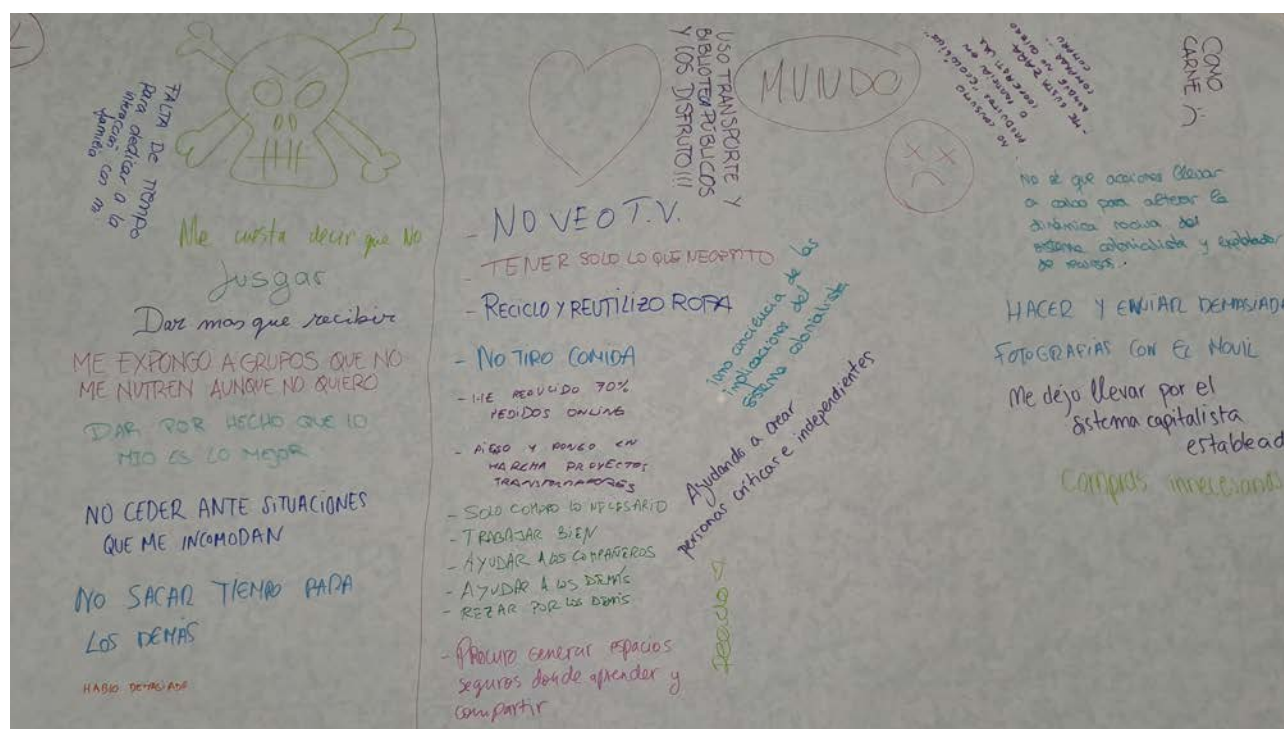


Con familias y profesionales

El taller comenzó con un ejercicio de conciencia emocional utilizando un eje gráfico de sensación y energía. A continuación, se desarrolló una dinámica en la que debían representar distintas emociones —recibidas mediante tarjetas— a través de situaciones específicas, fomentando la identificación, expresión y lectura emocional. Para las familias, el supuesto giraba en torno a la noticia de que sus hijas o hijos asistirían a una fiesta nocturna en un encuentro juvenil; para los

y las profesionales, el reto era diseñar un plan de cuidados para cinco comunidades autónomas en un tiempo muy limitado.

A partir de estas representaciones, se trazó un mapa emocional colectivo y se compartieron nociones teóricas clave sobre las emociones y las competencias socioemocionales, permitiendo resignificar las experiencias cotidianas desde una mirada más consciente y comprensiva.



Taller 2: Educación ecosocial y sostenibilidad

El taller fue facilitado por Charo Morán, de Cooperativa Garúa, y se centró en la construcción de una conciencia ecosocial desde la conexión entre las personas, la justicia social y el cuidado del planeta. Se combinó una metodología participativa basada en dinámicas creativas, reflexivas y lúdicas. Siempre que el tiempo lo permitía, se introdujeron juegos de distensión para favorecer la conexión grupal, la relajación y la energía colectiva. Entre ellos se destacaron: piedra, papel o tijera corporal, sirenas, tritones, corsarias y mercaderes y orquesta improvisada.

La sesión comenzó con la pregunta *“¿A qué suena ecosocial?”*, a la que las personas participantes respondieron con palabras como naturaleza, sociedad, ayuda mutua o medioambiente. Charo explicó que la educación ecosocial implica mirar simultáneamente al planeta y a la sociedad, subrayando cómo la actual crisis ecológica —marcada por el cambio climático y la sobreexplotación de recursos— tiene efectos desiguales, impactando más duramente a las personas y comunidades más vulnerables.

Se ofrecieron ejemplos como el de las olas de calor, que afectan con mayor intensidad a barrios con escasa renta, debido a la falta de zonas verdes y aire acondicionado, lo cual se traduce en mayores tasas de ingresos hospitalarios y sufrimiento físico y mental, sobre todo en los Sures Globales.

A continuación, las participantes se organizaron en grupos de trabajo para abordar diferentes noticias reales relacionadas con crisis ambientales, desigualdades sociales y alternativas ecosociales. El reto consistía en reinterpretarlas desde una mirada propositiva y transformadora.

Con el grupo de jóvenes

Las propuestas fueron las siguientes:

Grupo 1

Partiendo de noticias sobre salud mental, propusieron introducir espacios de psicología aplicada en los centros educativos, talleres grupales, atención individual y formación en gestión emocional. Vincularon esta propuesta con la reducción del consumo de medicamentos, lo que además contribuiría a disminuir la contaminación de ríos y mares.

Grupo 2

Reflexionaron sobre el acaparamiento de recursos por parte de las élites y propusieron el Plan Salvatierra, basado en la restauración ambiental y la reparación de daños por parte de grandes empresas a las comunidades afectadas.

Grupo 3

Reinterpretaron una noticia sobre la tala de árboles en Madrid, proponiendo una nueva narrativa centrada en la naturaleza como clave del bienestar y la salud. Defendieron la organización ciudadana para proteger las zonas verdes.

Taller 3: Comunidades de cuidado

El taller fue facilitado por la especialista Alicia Bustamante. Comenzó con una dinámica corporal y emocional en la que las jóvenes expresaron cómo se sentían mediante gestos con las manos. Este ejercicio sencillo ayudó a crear un ambiente de confianza y presencia compartida entre el grupo.

A partir de este clima de apertura, se introdujo el taller con una reflexión sobre el poder de las historias: desde tiempos ancestrales, las personas se han reunido para contar relatos, aunque muchas veces solo se ha escuchado una única versión, silenciando otras voces. Se remarcó la importancia de que todas las personas puedan contar su historia y ser escuchadas desde el respeto y la empatía

El cuento como detonante: otra forma de entender el trabajo y la vida

La reflexión se activó a través de la narración de un cuento que confrontaba dos formas de entender el trabajo y el bienestar. En la historia, un comerciante critica a un hombre que descansa en una hamaca por no esforzarse en "progresar", a lo que el hombre responde que ya tiene lo que necesita: tiempo, disfrute y descanso. Una mujer que presencia la escena señala que muchas personas, sobre todo mujeres, sostienen la vida cotidiana desde los cuidados invisibles. Esta narración sirvió para abrir el diálogo sobre el valor del tiempo, del descanso y de los cuidados en la vida cotidiana.



¿Qué necesitamos para una buena vida?

A continuación, se propuso al grupo reflexionar sobre qué necesitamos para una vida que merezca la pena. Las respuestas, escritas en un papel continuo, incluyeron elementos como amor, salud, amistad, alegría, respeto, descanso y, en menor medida, dinero. Esta parte buscaba facilitar una reflexión sobre los valores fundamentales de la vida humana y su vínculo con la interdependencia y la ecoddependencia, conceptos que fueron introducidos durante el diálogo.

Repensar el trabajo: visibilizar los cuidados

El grupo trabajó con una dinámica simbólica utilizando vasos de cartón para construir una pirámide de trabajos según su percepción social. En la base se colocaron las tareas de cuidados (como cocinar, limpiar, estudiar, cuidar), seguidas por trabajos mal remunerados, trabajos técnicos y profesionales, profesiones de prestigio y, en la cúspide, figuras de élite económica o mediática. Esta representación ayudó a identificar cómo los trabajos más esenciales para la vida suelen ser los más invisibilizados y menos valorados.

También se introdujo el concepto de cadenas globales de cuidados, conectando la distribución desigual de las tareas de cuidado con la estructura social y económica global.



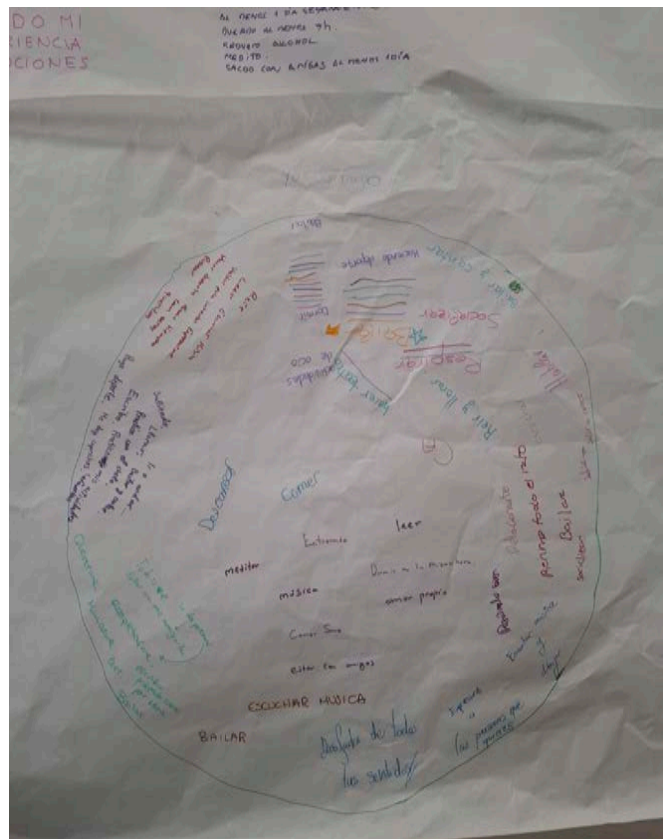
Reflexión personal y ritual de cierre

La siguiente parte invitó a las participantes a una introspección: ¿a quién cuido?, ¿cómo me cuidan?, ¿quién hace posible que yo esté bien? El objetivo fue visibilizar las redes de cuidado que sostienen nuestras vidas y abrir interrogantes sobre cómo avanzar hacia una sociedad más corresponsable.

Para cerrar, se realizó un ritual colectivo de agradecimiento llamado "Las palabras que vienen antes que todas las demás", en el que cada persona agradeció a alguien o algo (como la naturaleza, familiares o amistades) por su aporte a la vida. Como cierre simbólico, cada participante recibió una semilla, como compromiso personal con una acción concreta de cuidado hacia sí mismas, hacia otras personas o hacia el entorno.



Esta dinámica giró en torno a una propuesta de reflexión sobre el cuidado en tres niveles: personal, interpersonal y global. La estructura del taller permitió trabajar de forma progresiva desde la introspección individual hacia una mirada colectiva sobre la corresponsabilidad en el cuidado del planeta y de las personas que nos rodean. Cuando el ritmo y el tiempo lo permitieron, se incorporaron juegos de distensión que ayudaron a activar y relajar al grupo, favoreciendo una mayor disposición a la participación.



Primera esfera: El “yo”

La dinámica comenzó con la pregunta: ¿Cómo me cuido y me descuido? A partir de esta invitación, se propusieron tres ámbitos de análisis: hábitos saludables (sueño, descanso, alimentación, higiene, ejercicio, ocio), salud mental y emocional, y relaciones sociales. También se introdujo el tema de los mensajes que cada una elige asumir o rechazar. En un ejercicio de autorreflexión, se expresaron prácticas que contribuyen al autocuidado, así como patrones de descuido cotidiano.

Uno de los momentos más significativos fue la creación de un gran círculo sobre papel continuo en el suelo, en el que cada joven fue plasmando cómo se descuida. En otro ejercicio, se preguntó quiénes expresaban sus emociones habitualmente. Las y los participantes debían ubicarse en lugares señalados del aula de acuerdo con los niveles de implicación a cada indicación. Este ejercicio permitió visualizar corporalmente el nivel de apertura emocional del grupo y propició una reflexión sobre los impactos de este silencio interior.

Segunda esfera: El “yo” en interacción

La siguiente pregunta fue: ¿Cómo cuido a las demás? Este bloque permitió resignificar el cuidado no como una tarea exclusiva de ciertas personas, sino como una responsabilidad relacional que se construye desde la empatía, el respeto y la atención a las necesidades ajenas.

Tercera esfera: “Nosotras” en el mundo

La reflexión final se centró en la pregunta: ¿Cómo nos cuidamos como comunidad y cómo cuidamos el planeta? Esta dimensión incorporó la perspectiva ecológica y global, reconociendo que las relaciones humanas no pueden separarse de su entorno natural. Se habló del uso responsable del agua, del consumo consciente, del cuidado de los recursos y de la necesidad de construir vínculos más sostenibles.

A partir de estas reflexiones, se propuso una dinámica de creación colectiva: formar “tribus del cuidado”. Cada grupo debía asumir una identidad propia, con nombre, grito de guerra y la elaboración de un manifiesto que recogiera tanto sus compromisos como sus demandas hacia la sociedad.

La elaboración de estos manifiestos, con una mezcla de humor, creatividad y reflexión crítica, permitió consolidar los aprendizajes del taller y proyectar hacia el exterior una actitud de corresponsabilidad en el cuidado.

World Café

A las 19:30, tras un merecido descanso, el grupo se reunió nuevamente para llevar a cabo la última actividad del día, esta vez en una dinámica conjunta y lúdica. Se formaron equipos mixtos de 4 a 5 personas, procurando que en cada grupo hubiera representación del alumnado, profesorado y familias. La consigna fue sencilla pero divertida: formar una pequeña banda musical, donde cada integrante debía turnarse para tocar un instrumento asignado.

La actividad fluyó con mucha naturalidad. El grupo logró organizarse con eficacia, y el ambiente se llenó de ritmo, entusiasmo y participación activa.

A continuación, se presentaron los manifiestos elaborados durante la jornada. En primer lugar, el alumnado compartió sus reflexiones y propuestas, seguido de los grupos de profesorado y familias. Cada grupo respondió colectivamente a una pregunta clave, y designó una persona secretaria encargada de recoger las ideas principales. La dinámica se desarrolló recorriendo los distintos grupos para escuchar los aportes.

Para cerrar el día de forma simbólica y alegre, se formó un gran círculo con todo el grupo cogido del brazo. Se explicaron los pasos de una coreografía sencilla y, con música de fondo, todas las personas participantes se unieron al baile colectivo.





Velada y buenas noches

Tras la cena, tuvo lugar una velada nocturna organizada por el equipo de voluntariado. La propuesta fue una gymkhana nocturna intergeneracional con la participación de niñas, niños, jóvenes, familias y profesionales de la educación e intervención social, divididos en grupos heterogéneos.

Cada equipo contaba con un mapa del entorno exterior de la residencia y debía seguir pistas para superar diferentes retos. Al superar cada prueba, conseguían una pieza de un puzle que, una vez completo, ofrecía una pista sobre el significado del cuidado.

La actividad incluyó dinámicas de juego, disfraces, carreras, bailes y construcción simbólica de desafíos colectivos. Finalizó con un gran baile grupal y una ronda de aplausos. Como cierre del día, se realizó una breve meditación guiada para favorecer un estado de calma y recogimiento antes del descanso nocturno.

Día 2 - Domingo 06 de abril





Inicio de la jornada

La segunda jornada comenzó en un ambiente cuidado y acogedor. Había cinco niñas y niños, además de dos bebés, y en todo momento el equipo técnico estuvo pendiente, acompañando con sensibilidad tanto a las personas adultas como a las más pequeñas.

Para abrir el día, el grupo se reunió formando un gran círculo, cogiéndose de las manos, y se preparó para bailar el "Carnavalito", una danza tradicional de los Andes. Antes de comenzar, se invitó a todas las personas a pensar en alguien importante en sus vidas, alguien a quien quisieran dedicar ese momento. Con la música, el círculo se rompió y se dio paso a una danza libre y espontánea. Surgieron sonrisas, risas y cuerpos que se movían al ritmo de la alegría compartida



Trabajo en grupos:

Analizamos la realidad

Esta dinámica de reflexión colectiva partió de los manifiestos compartidos durante el World Café del día anterior, que fueron leídos en voz alta por los distintos grupos y posteriormente expuestos en las paredes. Se conformaron diez mesas de trabajo, cada una con una pregunta específica y una persona encargada de recoger las reflexiones grupales.

Los grupos, compuestos por seis personas, rotaban cada diez minutos para responder a una nueva pregunta. Este sistema permitía que todas las personas participantes pasaran por todos los temas y dialogaran con diferentes compañeras y compañeros, fomentando así un intercambio diverso e intergeneracional.

Las preguntas abordaron temas vinculados a la adolescencia, los vínculos, la autenticidad y la vivencia del cuidado. Una de las actividades de esta dinámica consistió en pedir solo a las adolescentes que adopta-

ran la pose de una selfie mostrando su mejor versión: sonrisa perfecta, hombros erguidos, mirada segura. Tras unos segundos, se abrió un espacio para compartir las sensaciones físicas y emocionales vividas durante ese gesto, como parte del proceso reflexivo.

En la etapa final, se compartieron propuestas para mejorar el vínculo entre agentes educativos, como la creación de espacios intergeneracionales, talleres participativos, actividades lúdicas y deportivas, escucha activa y coordinación entre profesionales. También se habló de estrategias de cuidado basadas en la comunicación, el respeto, el autocuidado, la empatía y el compromiso ambiental. Cuidar, en este sentido, fue entendido como una práctica relacional, desde lo pequeño a lo colectivo.





Evaluación de propuestas

El domingo continuó con una dinámica diseñada para fomentar la reflexión y el análisis sobre las propuestas realizadas, a través de un juego grupal que permitió reconectar a todas las participantes con el trabajo realizado hasta el momento.

Primero, se realizó un "túnel de deseos", una actividad en la que cada persona expresó sus deseos para el futuro. A continuación, se ofreció una breve sesión de danza, alternando entre Carnavalito y Sirtaki, para activar la energía del grupo.

Posteriormente, se propusieron cuatro escenarios en los cuales evaluar y explorar el impacto de las propuestas en el mundo real. Cada uno de estos escenarios representaba una esfera de la vida cotidiana: la personal, la familiar, la escolar y la social. A través de afirmaciones y preguntas clave, las participantes reflexionaron sobre la viabilidad de sus propuestas. Las preguntas guía fueron: ¿Qué tiene que pasar para que esto funcione? ¿Qué indicadores realistas se pueden establecer para medir su éxito?

Como ejemplo práctico, se trabajó la idea de "Dormir 8 horas para estar despejado", con el indicador: "No hay distractores del sueño". El compromiso asociado fue apagar la luz a las 11:00 p.m. y desconectar las redes sociales y otros distractores. Para valorar la viabilidad de este compromiso, se asignó un porcentaje de certeza; en este caso, del 50%.

Este mismo enfoque se aplicó en los diferentes escenarios planteados, permitiendo que las participantes reflexionaran de forma estructurada sobre los pasos necesarios para llevar sus propuestas a la práctica y sobre las emociones que emergían al hacerlo.

Trabajo en grupos:

Aterrizamos nuestras propuestas

Como actividad de cierre, las participantes se dividieron en tres grupos para diseñar propuestas realistas que tradujeran los aprendizajes del encuentro en acciones concretas. Se trabajó sobre tres ejes fundamentales: autocuidado, cuidado comunitario y cuidado del planeta.

La distribución de los grupos tuvo en cuenta dos criterios clave: la edad (menores y mayores de 20 años) y el lugar de residencia (personas que viven en

Madrid y personas de fuera), con el fin de favorecer la diversidad de experiencias y perspectivas.

Cada grupo reflexionó colectivamente sobre qué prácticas sencillas podrían incorporar en su día a día para sostener una cultura del cuidado más consciente y comprometida. Las propuestas, construidas desde el diálogo y la escucha, fueron luego compartidas con el resto del grupo en una exposición final.

Propuestas para el autocuidado:

Las acciones recogidas reflejan una necesidad común de reconectar con el propio cuerpo y ritmo, frente a la autoexigencia, el estrés y la hiperconexión:

- Escuchar el **cuerpo** y respetar los propios **límites: No forzarse** a hacer algo si no hay energía o ganas, incluso frente a la presión externa.
- **Comer fruta** al menos tres veces por semana, como un gesto básico de cuidado físico.
Reducir el uso del móvil durante la noche y en momentos compartidos con familia y amistades.
- Incorporar **movimiento consciente**: caminar más, subir escaleras siempre que sea posible, con una meta mínima de 25 minutos al día.
- Fomentar la **ayuda mutua**, preguntando y colaborando más con las personas cercanas.

Propuestas para el cuidado comunitario:

En este eje, surgieron propuestas dirigidas a mejorar los vínculos, promover la escucha y evitar dinámicas de juicio que deterioran las relaciones:

- Tomar **conciencia del juicio**: Reconocer cuándo estamos juzgando, y también cuándo nos sentimos juzgadas, para abordarlo con **empatía**.
- Practicar una **escucha abierta**, tanto hacia las demás personas como hacia una misma, especialmente cuando alguien necesita **apoyo emocional**.
- **Validar** las emociones, pero cuestionar los pensamientos automáticos, como forma de cuidar la salud mental sin caer en **creencias limitantes**.
- Cuidar los pequeños **gestos cotidianos**: cocinar para alguien, acompañar a quien se siente sola, regalar tiempo y atención.
- Promover **planes sin pantallas**, reduciendo el uso del móvil en encuentros con amigas y priorizando la conexión real.

Propuestas para el cuidado del planeta:

Las propuestas medioambientales mostraron una preocupación por el consumo responsable y el ahorro energético, con ideas aplicables desde lo doméstico:

- Limitar el uso de **inteligencia artificial y pantallas**, como por ejemplo usar Chat-GPT solo dos veces por semana, para reducir el impacto energético digital.
 - Utilizar el **aire acondicionado** solo cuando la temperatura supere los 33 grados, favoreciendo alternativas más sostenibles.
 - Cerrar el **grifo** durante el cepillado o el enjabonado de manos, y tomar duchas más cortas.
 - Desenchufar **cargadores** cuando no se usen, para evitar el consumo fantasma de electricidad.
- Llevar **bolsas reutilizables** al supermercado y comprar sólo lo necesario, reduciendo el desperdicio de alimentos y priorizando **productos de proximidad**.

Cierre del encuentro

La jornada finalizó con una dinámica emocional de despedida, donde las participantes compartieron sentimientos y aprendizajes mediante un gran abrazo grupal. Fue un momento de conexión, risas, alegría, gratitud y esperanza, en el que se tejieron nuevos lazos y se reforzó el compromiso colectivo por una cultura del cuidado.

Antes de la despedida, cada persona recibió una pegatina con un código QR que funcionó tanto como herramienta de evaluación del encuentro, como medio para mantener el contacto y continuar con los compromisos adquiridos durante estas dos intensas jornadas.

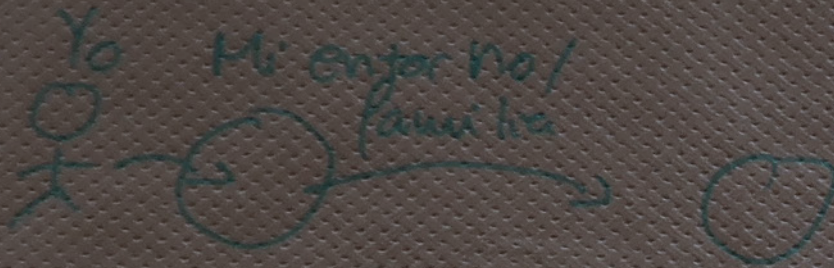




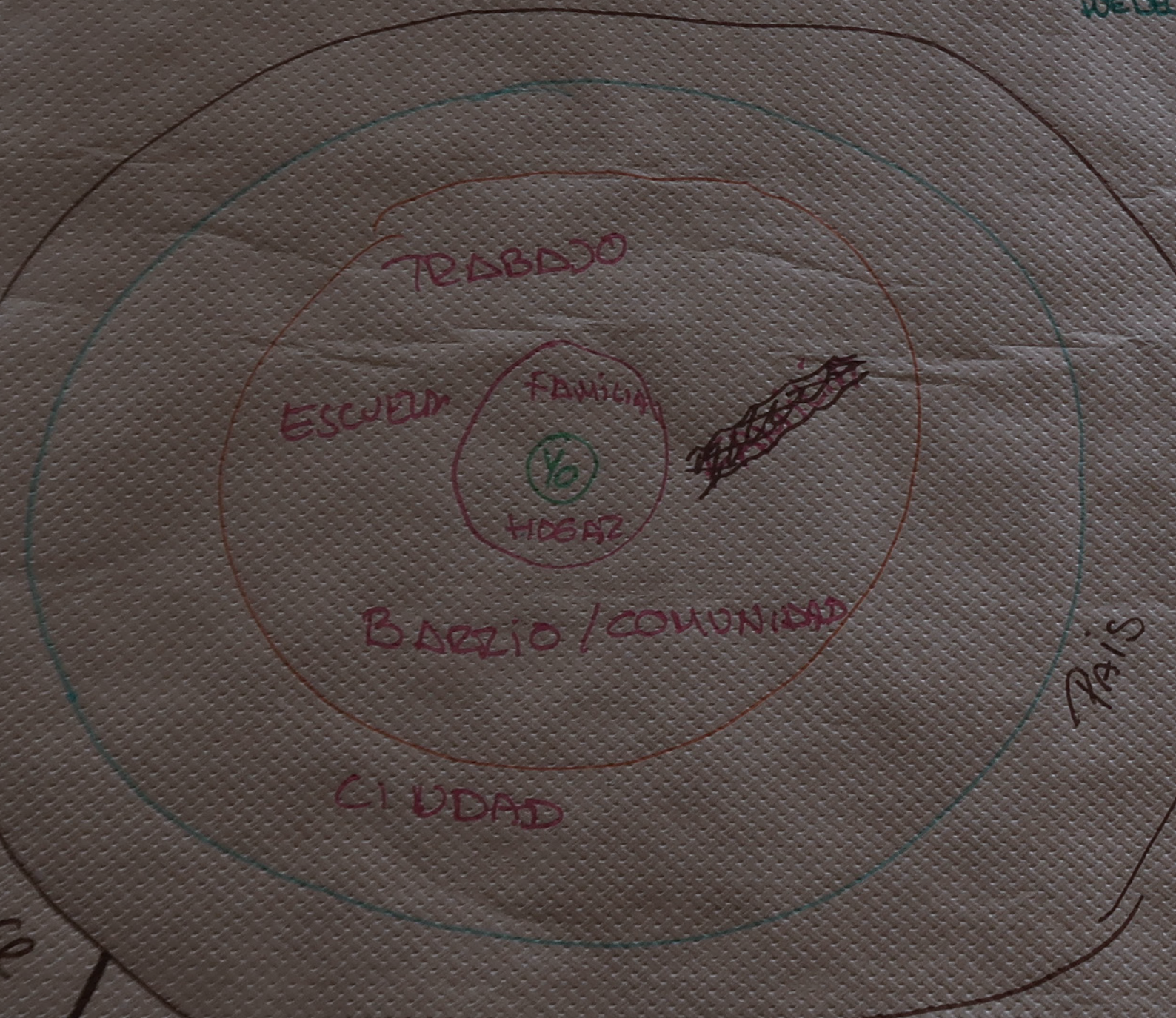
LO QUE PODAMOS INSIGNI

Conclusiones y recomendaciones

No a corto y podemos probarlo



"LOS RESO
PRODUCO
QUEDE



HACER ES
EFICAZ

SEGUIMOS
CONVIENIENDO
EN COMUNIDAD

desde lo micro hasta lo macro
(lo $\oplus$ próximo) lo $\oplus$ distante

"TADOS" SON SIEMPRE
DE LO QUE ALGUIEN (ES)
(N) HECER

UNA GOTA HOY
ES = DE IMPORTANCIA
QUE LA GOTA GOTA

PODEMOS
HACER LA RESOLUCIÓN
Y ESO NUNCA ES
INSIGNIFICANTE,
¿NO?

PERSONA
QUE MARCA
MARCAN
Y MARCAN



CADA GRANO
DE ARENA SIEMBRA
CUENTA
ETIQUETACIÓN
CUIDAVOS

03

Mundo

Aspectos sobresalientes

El proceso de evaluación y reflexión desarrollado durante el encuentro ha permitido identificar logros significativos, así como resistencias y desafíos que invitan a seguir afinando las estrategias de intervención. Más allá de los resultados inmediatos, este espacio ha demostrado ser una experiencia valiosa para sembrar conciencia y generar propuestas viables en torno al autocuidado, el cuidado comunitario y el cuidado del medio ambiente.

En este marco, se reconoce que el encuentro cumplió sus objetivos en términos de participación activa, diversidad de voces y generación de compromisos concretos. No obstante, se destaca la importancia de continuar acompañando a las personas participantes para que los aprendizajes no

se diluyan con el tiempo, sino que se consoliden como prácticas sostenidas y transformadoras.

Uno de los logros más significativos del encuentro fue el alto grado de implicación emocional y participación activa por parte de todos los colectivos involucrados. Desde el inicio, se compartieron vivencias con una honestidad y apertura poco habituales en espacios formales. Este clima de confianza mutua no solo favoreció el desarrollo del proceso, sino que se convirtió en un resultado transformador en sí mismo: permitió abrir conversaciones profundas sobre la autenticidad, la presión social, el juicio externo y la soledad no deseada, configurando una experiencia colectiva de reparación y reconocimiento.





La riqueza intergeneracional y la diversidad territorial y cultural presentes en el grupo ampliaron los márgenes del diálogo. La convivencia entre personas de distintas edades, orígenes y trayectorias vitales propició intercambios horizontales, donde ninguna voz fue jerarquizada ni subestimada. La escucha activa y el reconocimiento mutuo no se quedaron en el plano teórico, sino que se encarnaron en las dinámicas, consolidando una red de cuidado recíproco que atravesó todo el proceso.

El uso del juego, el arte y la corporalidad como lenguajes pedagógicos fue otro elemento clave. Dinámicas como el "túnel de deseos", la danza compartida, los juegos simbólicos o el amigo invisible de los cuidados demostraron que el aprendizaje emocional se potencia cuando se incorpora lo sensorial, lo simbólico y lo afectivo. Al dar espacio a la risa, al movimiento, al contacto visual o al abrazo, se generaron vivencias profundas que reforzaron la cohesión grupal y el bienestar. **Estas metodologías mostraron que el cuidado no se enseña desde el discurso, sino que se encarna, se siente y se vive en comunidad.**

La construcción de espacios seguros de expresión emocional fue especialmente significativa. Las adolescentes expresaron la necesidad urgente de poder mostrarse tal como son, sin miedo al juicio o a la exclusión. Los círculos de diálogo, los rituales simbólicos y los momentos de silencio compartido permitieron nombrar emociones como la tristeza, el enfado o la vergüenza, y visibilizar cómo la validación afectiva fortalece la autoestima y el sentido de pertenencia.

Uno de los temas más recurrentes fue la tensión entre la autenticidad y las presiones externas. Las jóvenes reflexionaron sobre cómo las redes sociales, los estereotipos de éxito y la necesidad constante de validación impactan negativamente en su bienestar emocional. Emergió con fuerza el anhelo de poder vivir sin máscaras, desde la singularidad y el respeto mutuo, señalando así el valor de entornos donde se priorice la verdad emocional frente a la apariencia.

El encuentro también evidenció el poder de una participación genuinamente horizontal. **Las jóvenes no fueron destinatarios del proceso, sino agentes activos en**

su diseño, desarrollo y evaluación. Esta participación real potenció su compromiso, su capacidad propositiva y su legitimidad como protagonistas del cambio. Al compartir espacio en condiciones de equidad con personas adultas, se rompieron jerarquías y se generó un aprendizaje colectivo más profundo.

Otro hito fue la revalorización del cuidado en su sentido más amplio: como necesidad vital, no como deber moral. El cuidado apareció no solo como tarea relacional, sino como dimensión política, emocional y ecosocial indispensable para sostener la vida en condiciones dignas. Esta mirada crítica desafió los discursos individualistas y productivistas, y abrió paso a una ética del cuidado basada en la interdependencia, la sostenibilidad y la corresponsabilidad.

En esta línea, el bienestar fue entendido como un proceso profundamente relacional. Se reconoció el papel fundamental de la comunidad (familia, amistades, entorno escolar, redes de apoyo) como sostén afectivo y emocional. Esta visión colectiva del bienestar descentró las soluciones individuales y puso en valor las prácticas de

cuidado compartido, el acompañamiento y la solidaridad cotidiana.

Las propuestas generadas al final del encuentro reflejaron un nivel alto de apropiación y realismo. Las acciones vinculadas al autocuidado, al fortalecimiento de los vínculos y al respeto medioambiental surgieron de un diálogo honesto con la propia vida cotidiana. Se habló de desconectar el móvil en momentos significativos, dormir bien, expresar emociones, compartir tiempo sin pantallas, evitar el desperdicio de alimentos o reducir el consumo energético. Estas pequeñas decisiones, sostenidas en el tiempo, fueron valoradas como semillas de transformación real.

El cierre del encuentro fue una celebración del vínculo y del aprendizaje compartido. La fuerza simbólica de los abrazos grupales, los agradecimientos espontáneos y el círculo final consolidaron una comunidad afectiva, dejando una huella emocional duradera. Esta experiencia dejó claro que el bienestar juvenil no se construye con intervenciones aisladas, sino mediante vivencias colectivas que habilitan el cuidado como práctica diaria y como horizonte político.



Resistencias y dificultades



A pesar del alto nivel de implicación y entusiasmo mostrado durante el encuentro, emergieron resistencias, tensiones y obstáculos que revelan con claridad los desafíos estructurales, emocionales y culturales que atraviesan actualmente a las juventudes. Lejos de debilitar los logros alcanzados, estos elementos ofrecen claves para comprender las condiciones reales desde las que debe construirse una cultura del cuidado sólida, sostenible e inclusiva.

Una de las tensiones más significativas fue la contradicción entre el deseo de autenticidad y el temor constante al juicio. Las adolescentes expresaron sentirse atrapadas entre lo que son y lo que sienten que deben mostrar, tanto en redes sociales como en espacios escolares o familiares. El ejercicio de la "selfie perfecta" puso en evidencia el esfuerzo emocional que implica sostener una imagen idealizada, generando malestar, fatiga emocional y des-



conexión con las propias necesidades.

Aunque rodeadas de pantallas y mensajes, muchas jóvenes compartieron sentirse profundamente solas. Más que una falta de compañía física, lo que señalaron fue la ausencia de vínculos significativos y entornos de confianza. Las tecnologías, lejos de ser una herramienta neutral, fueron descritas como una "armadura emocional" que protege, pero también impide el contacto humano real. Esta paradoja refuerza una vivencia de aislamiento emocional incluso en entornos familiares.

La relación entre adolescentes y personas adultas (familias, profesorado, profesionales) estuvo marcada por una falta de sintonía en cuanto a tiempos, estilos de comunicación y formas de acompañamiento emocional. En muchas intervenciones se señaló que el juicio, la incomprensión o la falta de escucha por parte de personas adultas intensifican el malestar juvenil. A ello se suma que las propias figuras adultas arrastran heridas no procesadas, que a menudo proyectan en sus hijas o estudiantes, dificultan-

do vínculos sanadores y seguros.

A pesar de ser una de las temáticas centrales del encuentro, muchas adolescentes manifestaron que priorizan el bienestar ajeno por encima del propio, atrapadas en dinámicas de autoexigencia, perfeccionismo o sobrecarga emocional. La falta de referentes adultos que modelen un autocuidado coherente fue una constante en las reflexiones compartidas.

Los centros educativos fueron descritos como entornos que rara vez promueven el autocuidado o la expresión emocional. La presión académica, la rigidez institucional y la falta de tiempos para el diálogo bloquean cualquier posibilidad real de acompañamiento afectivo. Esta ausencia de espacios sostenidos no solo desconecta a las juventudes del entorno escolar, sino que debilita la posibilidad de integrar el cuidado como eje transversal del aprendizaje.

Se visibilizó con claridad que las tareas de cuidado siguen recayendo mayoritariamente sobre mujeres, especialmente migradas y en situación de vulnerabili-



dad. Esta sobrecarga no solo reproduce inequidades históricas, sino que impide que muchas adolescentes puedan acceder a tiempos de descanso, estudio o desarrollo personal. **El enfoque de género y justicia social se vuelve imprescindible para cualquier estrategia de bienestar.**

Si bien se generaron propuestas valiosas durante el encuentro, algunas de ellas carecían de una planificación clara para su sostenibilidad. Cambiar hábitos profundamente arraigados, como la dependencia del móvil, la desconexión corporal o el juicio automático, requiere acompañamientos a largo plazo. La ausencia de mecanismos de continuidad puede limitar el impacto transformador de lo vivido si no se refuerzan desde otros espacios e instituciones.

Algunas personas manifestaron sentirse removidas emocionalmente por la profundidad de las dinámicas propuestas. El nivel de sensibilidad requerido para participar supuso, en algunos casos, un reto personal importante. Esto refuerza la urgencia de contar con dispositivos

de cuidado también para quienes facilitan y acompañan estos procesos, así como de avanzar hacia una cultura institucional que no relegue el bienestar a espacios puntuales, sino que lo asuma como eje estructural.

Finalmente, se nombraron con fuerza amenazas como la precariedad, la crisis climática, las adicciones o la falta de horizontes vitales. Frases como "nadie nos prepara para este caos" condensan la sensación de desamparo frente a un mundo cambiante y exigente. Esta dimensión estructural no puede ser desatendida: cualquier propuesta educativa transformadora debe articularse con políticas públicas que aborden las raíces del malestar juvenil desde una mirada integral.



Futuras líneas de acción

La experiencia vivida durante el encuentro no solo permitió identificar propuestas y aprendizajes significativos, sino también delinear caminos concretos hacia la construcción de entornos más cuidadosos, seguros y sostenibles para las juventudes. A partir de los hallazgos compartidos, se proponen las siguientes líneas de acción y recomendaciones, dirigidas tanto a instituciones educativas y sociales como a familias, administraciones públicas y colectivos juveniles. Se estructuran en cuatro niveles de intervención: educativo, familiar, comunitario e institucional:

a. A nivel educativo:

- Incorporar el cuidado como eje estructural del sistema educativo, pasando de una visión puntual a una perspectiva transversal que atraviese la organización escolar, el currículo, los tiempos y las relaciones cotidianas.

- Crear espacios sostenidos de validación emocional y escucha activa, como círculos de palabra, rincones de desahogo o protocolos de convivencia cuidados que aborden los conflictos desde lo restaurativo.

- Integrar lenguajes educativos no convencionales, como el arte, el cuerpo y el juego,



que favorezcan la expresión emocional, el sentido de pertenencia y el aprendizaje desde la experiencia sensible.

-Fomentar el aprendizaje horizontal entre estudiantes y profesorado mediante dinámicas de co-creación y proyectos colaborativos, que refuercen los vínculos y legitimen la voz juvenil como fuente de saber.

-Formar al profesorado en pedagogías del cuidado, acompañamiento emocional y enfoque ecosocial, para que puedan ejercer un rol coherente, afectivo y transformador dentro y fuera del aula.



b. A nivel familiar:

-Establecer rituales cotidianos de encuentro y escucha, como cenas sin pantallas o espacios de conversación respetuosa, que fortalezcan los vínculos y devuelvan seguridad emocional a las y los adolescentes.

-Sustituir prácticas autoritarias por modelos de crianza basados en el afecto y la corresponsabilidad, incorporando límites saludables sin recurrir al grito o al castigo.

-Ofrecer espacios formativos y de acompañamiento emocional para madres, padres y personas cuidadoras, donde se aborden las propias heridas emocionales, se fortalezcan las habilidades de comunicación empática y se compartan herramientas para el cuidado mutuo.

c. A nivel comunitario:

-Constituir comunidades del cuidado que articulen redes entre escuelas, vecindarios, centros sociales y colectivos juveniles, promoviendo el sentido de corresponsabilidad en el bienestar común.

-Conectar lo ecológico con lo emocional mediante acciones comunitarias como huertos, composteras, talleres de consumo consciente o limpiezas colectivas, que permitan experimentar el cuidado como vínculo con el entorno.

-Fomentar encuentros intergeneracionales y culturales donde jóvenes y personas adultas compartan saberes, valores y formas diversas de cuidado, reduciendo tensiones generacionales y fortaleciendo la memoria colectiva.



d. A nivel institucional:

-Reconocer el bienestar emocional, relacional y ambiental como derecho en las políticas de juventud, salud mental, educación y participación, asegurando marcos legales que lo garanticen.

-Aumentar la inversión pública en programas sostenidos de acompañamiento emocional, liderazgo juvenil, formación en cuidados y espacios de participación equitativa.

-Financiar iniciativas juveniles y procesos participativos que promuevan una cultura del cuidado desde abajo, reconociendo el rol transformador de las y los adolescentes en la construcción de comunidades vivibles.

-Diseñar sistemas de seguimiento post-encuentro, como grupos virtuales, espacios de acompañamiento o foros intercentros, que permitan compartir avances, sostener los compromisos adquiridos y fortalecer redes de apoyo.

-Escuchar y recoger la voz juvenil de forma sistemática, incorporando mecanismos de evaluación continua donde las y los adolescentes puedan nombrar barreras, proponer soluciones y ejercer su derecho a la crítica.



Para que las propuestas construidas colectivamente puedan sostenerse en el tiempo y transformarse en una verdadera cultura del cuidado, es necesario tener en cuenta una serie de recomendaciones transversales que orienten toda estrategia futura de intervención. En primer lugar, resulta fundamental fortalecer la dimensión colectiva de los compromisos. Las transformaciones sostenibles no nacen de esfuerzos individuales aislados, sino de redes que acompañan, sostienen y amplifican. **Convertir las iniciativas personales en acciones grupales o comunitarias permite generar cambios duraderos y compartidos.**

Asimismo, es imprescindible crear espacios de diálogo donde se puedan nombrar las barreras estructurales que limitan el bienestar. Reconocer cómo operan el machismo, el racismo, la LGTBIQfobia, la desigualdad económica, la precariedad o la crisis climática es el primer paso para abordarlas de forma colectiva. Solo visibilizando estas opresiones será posible diseñar estrategias realistas, inclusivas y transformadoras.

Otro eje clave es promover una participación equitativa y representativa. Asegurar

que todas las voces, especialmente las más silenciadas, puedan expresarse requiere metodologías inclusivas, facilitaciones sensibles y dinámicas que eviten la reproducción de jerarquías dentro de los grupos. **La transformación debe construirse desde la diversidad real, no solo desde la representación simbólica.**

Del mismo modo, se vuelve urgente reforzar la conexión emocional en los procesos. Integrar el cuidado no solo como contenido, sino también como forma, implica generar relaciones afectivas, tiempos de calidad y experiencias compartidas que movilicen el cuerpo, la emoción y el sentido de pertenencia. La transformación no nace sólo del discurso, sino del vínculo y la vivencia.

Para facilitar la implementación de estos aprendizajes, es clave ofrecer herramientas educativas prácticas y accesibles. Guías sencillas, ejemplos de buenas prácticas o materiales visuales pueden facilitar que las propuestas del encuentro se traduzcan en acciones concretas, incluso en contextos con recursos limitados. Finalmente, sin un acompañamiento continuado, muchas experiencias transformadoras corren el ries-



go de diluirse. Por eso, resulta esencial establecer sistemas virtuales o presenciales que permitan sostener los aprendizajes, resolver obstáculos y compartir avances.

En definitiva, este encuentro ha evidenciado que las juventudes no sólo identifican con claridad los malestares que les atraviesan, sino que también tienen la capacidad de imaginar y co-construir respuestas transformadoras cuando se les brinda un espacio seguro, horizontal y significativo. Las propuestas que aquí se recogen no son solo recomendaciones, sino apuestas políticas y pedagógicas para reconfigurar los vínculos, resignificar el cuidado y garantizar condiciones reales de bienestar.

El desafío ahora es sostener este impulso colectivo más allá del entusiasmo: acompañarlo con voluntad institucional, coherencia educativa, compromiso familiar y una mirada comunitaria que entienda el cuidado como eje estructural de nuestras formas de convivir.



UN PROYECTO DE:



FINANCIADO POR:

