

CUADERNO DIVULGATIVO

# Activismos juveniles en una sociedad individualizada. Reflexiones prácticas



Proyecto PID2020-117529RB-I00 financiado por  
el Ministerio de Ciencia, Innovación y Universidades



## **Activismos juveniles en una sociedad individualizada. Reflexiones prácticas**

### **Autores:**

MYRIAM AARAB

JORGE BENEDICTO

GOMER BETANCOR

PATRICIA GARCÍA-ESPÍN

JAVIER GIL

EMMA GÓMEZ NICOLAU

JUAN CARLOS REVILLA

### **Coordinación:**

JAVIER GIL

GOMER BETANCOR

### **Octubre 2025**

Este informe forma parte del proyecto: Compromisos sociopolíticos y activismos juveniles en una sociedad individualizada. Formas, significados y procesos de transformación (Youth Activisms) (PID2020-117529RB-100) financiado por el Ministerio de Ciencia, Innovación y Universidades- Agencia Estatal de Investigación.

### **Licencia**

Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0

Internacional

(CC BY-NC-SA Z4.0 DEED)

# Índice:

Presentación del proyecto Youth Activisms.....	4
“Toda mi vida es activismo”: jóvenes que hacen del compromiso una forma de vida.....	7
La dimensión emocional de las biografías activistas.....	12
Espacios seguros como sitios de resistencia: cuidados en las organizaciones.....	16
El activismo como motor de cambio vital para jóvenes en situación de precariedad.....	22
Sobre los/as autores/as.....	27

# Presentación del proyecto Youth Activisms

Jorge Benedicto

La implicación social y política de la juventud es uno de esos temas que aparecen una y otra vez en los debates públicos, sin que se llegue a ninguna conclusión. La gran mayoría de las veces, en vez de discutir seriamente sobre cómo y por qué las personas jóvenes se movilizan en las sociedades actuales o sobre las barreras que tienen que superar para poder implicarse en aquello que realmente les interesa, el debate refleja las limitaciones de un sistema político que no tiene en cuenta las preocupaciones juveniles. La conversación pública sobre la participación juvenil muestra el desconocimiento existente sobre las múltiples formas en que parte de las nuevas generaciones participan en la esfera pública, que suelen ir mucho más allá de los canales convencionales o sobre los nuevos significados que se atribuyen a estas prácticas que rebasan las concepciones restrictivas e institucionali-

zadas sobre la dimensión política de la vida colectiva.

El protagonismo que los y las jóvenes han tenido en las últimas dos décadas en los procesos de transformación social que se han venido produciendo en los más diversos lugares del mundo (Túnez, Madrid, Nueva York, Chile, Colombia o Hong Kong, por solo citar unos ejemplos) los han convertido en actores sociales imprescindibles para entender el cambio social. La experiencia de estos años también ha permitido poner de manifiesto el interés de importantes sectores juveniles en múltiples aspectos de la vida colectiva y los cambios que se están produciendo en la forma en que expresan sus compromiso con muy diversas causas y temas sociopolíticos como el cambio climático, la diversidad sexual, el feminismo o la defensa de los derechos hu-

manos. De alguna forma podríamos decir que muchos jóvenes están redefiniendo el propio concepto de participación política, alejándose de fórmulas tradicionales definidas institucionalmente y construyendo nuevas formas de activismo que combinan elementos de movilización conocidos con estrategias personalizadas innovadoras donde el componente digital juega un papel destacado.

Todas estas transformaciones justifican la necesidad de volver a indagar en la participación política juvenil pero haciendo hincapié en cómo las personas jóvenes experimentan e interpretan sus compromisos sociopolíticos y cómo los plasman en prácticas participativas. Este es el objetivo de la investigación que aquí se presenta. Una investigación que pone su foco en los sujetos jóvenes, en sus experiencias activistas, reconstruidas a partir del análisis de sus propios relatos recogidos en entrevistas biográficas semiestructuradas.

Teniendo en cuenta las transformaciones a las que antes nos referíamos, este estudio parte de una concepción flexible de activismo, considerándolo como un proceso, enraizado en experiencias individuales y colectivas, a través del que los y las jóvenes moldean y dan significado a sus compromisos políticos mediante acciones de carácter participativo. Este proceso se configura en estrecha relación con la propia trayectoria biográfica del sujeto, con sus cambiantes situaciones vitales - especialmente relevantes en el caso de la juventud-, estableciéndose una relación bidireccional entre biografías personales y compromisos activistas que explican muchas de las lógicas cambiantes que hoy caracterizan a los activismos juveniles. La centralidad del componente biográfico no puede llevarnos a pensar que la experiencia activista se basa en una serie de decisiones individuales, ligadas a motivaciones psicológicas, por el contrario, esta experiencia es también el resultado de las oportunidades y restricciones estructurales, así

como de la situación de los espacios y agencias de movilización. En suma, el activismo constituye un proceso complejo, situado espacial y temporalmente, en el que confluyen las lógicas biográficas y las lógicas contextuales. Con este punto de partida, el proyecto Youth Activisms ha llevado a cabo un estudio cualitativo de los activismos juveniles en España a partir de 61 relatos de los propios protagonistas recogidos a través de entrevistas biográficas semiestructuradas. En concreto, estas entrevistas trataban de reconstruir la trayectoria activista de los sujetos en estrecha relación con su propia trayectoria biográfica, con los principales momentos de su experiencia personal, con los acontecimientos que han ido marcando su recorrido vital. La utilización de esta técnica situada entre las tradicionales historias de vida y las entrevistas semiestructuradas ha permitido investigar cómo los y las activistas jóvenes comprenden y dan significado a sus prácticas y cómo las historias personales se entrecruzan con las dinámicas colectivas y los contextos sociopolíticos. Cabe señalar que, en este informe, todas las citas de entrevistas han sido anonimizadas, de modo que los nombres de las personas no corresponden a su identidad real.

Para tratar de captar un amplio abanico de formas de activismo juvenil, la investigación ha trabajado con tres tipos de activismo:

- 1. Activistas en diferentes colectivos – ecológistas, sociocomunitarios, defensa de los derechos civiles- relacionados con movimientos sociales (35).**
- 2. Activistas que militan en partidos políticos de diferente orientación ideológica (13).**
- 3. Activistas que participan en grupos de mujeres (13).**

Para la selección de participantes se tuvieron en cuenta variables como el género, la edad,

los estudios, la situación socioprofesional, el grado de vinculación organizativa...

Tras un exhaustivo análisis de todo el material textual recogido, utilizando para ello un extenso esquema de codificación elaborado en base a las principales dimensiones analíticas del fenómeno activista, se ha podido profundizar en la posición central que las biografías personales tienen en la configuración de las experiencias activistas juveniles, en cómo las trayectorias personales inciden en el desarrollo de los compromisos activistas, en su permanencia o abandono, en la vinculación con diferentes colectivos o en el tipo de prácticas que se llevan a cabo. A partir de aquí se han desarrollado varias líneas de análisis que han ido poniendo de manifiesto la riqueza y variedad de formas a través de las que muchas personas jóvenes expresan activamente sus compromisos sociales y políticos.

Los resultados de todos estos análisis se han plasmado en múltiples publicaciones académicas y de manera más exhaustiva en el libro titulado 'Jóvenes comprometidos, jóvenes activistas' (Libros La Catarata) donde se presentan estudios específicos que permiten conocer mejor por qué y cómo se movilizan hoy los jóvenes en España.

Pero el activismo sociopolítico no es sólo un objeto de estudio científico sino que también

constituye una parte importante del quehacer cotidiano de muchas personas jóvenes comprometidas personal y colectivamente con la sociedad en la que viven. De ahí que no hayamos querido olvidarnos de su dimensión más práctica, tal y como hace este informe de naturaleza divulgativa. Nuestro propósito ha sido ofrecer, a partir de los resultados de nuestra investigación, una serie de reflexiones sobre las experiencias activistas juveniles que permitan a sus protagonistas debatir colectivamente sobre su propio actuar, sobre sus prácticas y sus colectivos. Los aspectos que a continuación se abordan se refieren a cuestiones centrales en el trabajo activista de las personas jóvenes como las condiciones para la consolidación de sus trayectorias, la importancia de la dimensión emocional en este tipo de participación, la necesidad de convertir los espacios de movilización en espacios seguros, la centralidad de los cuidados o las oportunidades vitales que puede proporcionar el activismo en contextos de precariedad. Además este informe se nutre también de las reflexiones que hicieron un grupo de activistas jóvenes, pertenecientes a diferentes colectivos, que participaron en una jornada de transferencia realizada en Madrid el 27 de mayo de 2025 en la que se les invitaba a pensar colectivamente sobre sus propias prácticas e identificar posibles líneas de mejora o transformación en sus colectivos.

# “Toda mi vida es activismo”: jóvenes que hacen del compromiso político una forma de vida

Javier Gil, Myriam Aarab y Gomer Betancor

En esta investigación hemos querido comprender por qué algunas personas jóvenes hacen del activismo el eje central de su vida. Para ello, nos centramos en quienes no viven la militancia como una etapa puntual o un interés pasajero, sino como algo estructural, que atraviesa su identidad, su forma de estar en el mundo y su proyecto vital. Se trata de compromisos que no responden a una coyuntura específica, sino que conforman trayectorias largas y sostenidas.

A lo largo de los relatos recogidos, identificamos un perfil específico que denominamos **activistas vitales**: personas para quienes el activismo no es una actividad secundaria ni una fase transitoria, sino un principio organizador del sentido de la vida. Es decir, no es solo algo que hacen, sino algo que son. Una entrevistada lo resume con claridad: “*De al-*

*guna manera adquieres un compromiso vital. Básicamente, le dedico todo lo que tengo salvo mi horario de trabajo*”. El compromiso político, en estos casos, no se concibe como una decisión puntual, sino como una forma de vida, una práctica asumida con carácter incondicional.

Este tipo de compromiso trasciende causas puntuales, campañas concretas o contextos institucionales. Aparece como una disposición duradera que se mantiene incluso ante cambios personales (mudarse de ciudad, cambios laborales, rupturas sentimentales) y que se adapta a nuevas condiciones sin perder intensidad.

Ahora bien, una de las principales conclusiones de este trabajo es que **la voluntad individual no basta**. Muchas de estas trayectorias

no dependen solo del deseo subjetivo de participar, sino de las condiciones que permiten sostener ese compromiso: cómo se acoge a quienes se acercan a un colectivo, qué tipo de espacios existen, cuál es el grado de reconocimiento y utilidad que sienten, o qué efectos tiene la acción colectiva. Por eso, las trayectorias de activismo vital no pueden explicarse sin tener en cuenta los factores contextuales, organizativos y relacionales que las hacen posibles.

En ese sentido, hemos identificado seis grandes factores que explican cómo se construyen y mantienen losivismos vitales, a partir de los relatos de personas jóvenes comprometidas con el cambio social desde diferentes espacios militantes.

### 1. Oferta política y espacios accesibles

Para que una persona joven pueda comprometerse, es clave que existan espacios que le resulten coherentes con sus valores, formas de actuar y necesidades afectivas. Muchos testimonios muestran que, aunque hubiera ganas de implicarse, no siempre se encontraban colectivos adecuados. Esta brecha entre deseo de acción y ausencia de canales apropiados aparece de forma recurrente en los relatos analizados.

Un joven recordaba su paso por la universidad como movilizador, pero frustrante: “*Con ninguna [asamblea] había una afinidad que me estimulara políticamente*”. En cambio, otra activista describía su llegada a un centro social como un momento de apertura: “*Fue como un descubrimiento*”. Ese descubrimiento no fue sólo ideológico, sino emocional: por fin encontraba un lugar en el que encajaba, podía expresarse libremente y participar.

**Disponer de una “oferta política” adecuada, abierta y emocionalmente resonante, es fundamental para el inicio de trayectorias**

**de activismo vital.** La afinidad ideológica, la metodología de trabajo, el lenguaje empleado, la estética del espacio o incluso el tipo de vínculos que se fomentan influyen en la decisión de quedarse o no. Los espacios percibidos como jerárquicos, cerrados o distantes pueden disuadir incluso a personas con una motivación alta.

Esto nos lleva a señalar la importancia de crear entornos acogedores y diversos, donde diferentes perfiles se sientan bienvenidos. Una oferta política plural, accesible y sensible a las realidades emocionales y culturales de las personas jóvenes es un requisito previo para el compromiso sostenido.

### 2. El cuidado colectivo: acogida, acompañamiento y condiciones de permanencia

El modo en que se recibe a las personas en un colectivo puede marcar la diferencia entre quedarse o irse. Quienes se sienten ignoradas, infravaloradas o fuera de lugar en sus primeros contactos suelen desvincularse pronto. Una acogida hostil, caótica o poco empática puede frustrar trayectorias prometedoras.

Un entrevistado explicaba su malestar ante la falta de escucha: “*Típica situación de un hombre que habla durante seis o diez minutos y no cede la palabra [...]. Salía de las asambleas súper quemado*”. Este tipo de dinámicas generan malestar, inseguridad y desgaste emocional. Por el contrario, otros colectivos cuidan especialmente la acogida. Una joven contaba que el primer día hicieron una dinámica por grupos: “*Me pareció menos violento, fue muy chulo*”. Otro activista valoraba haber tenido a alguien que le guió: “*Me cogieron y me apadrinaron [...]. Esa figura en el movimiento estudiantil no la tuve*”.

**Acompañar, escuchar y valorar a quienes se incorporan es una estrategia clave para**

**consolidar el compromiso.** El acompañamiento no es una cuestión menor: puede suponer la diferencia entre una experiencia frustrante y una incorporación exitosa. La figura de referentes o mentores, los espacios de cuidado emocional y los momentos informales (como compartir comidas, cañas -cervezas- o descansos) son fundamentales para generar confianza.

Además, la permanencia no se sostiene solo con entusiasmo: necesita condiciones materiales, tiempos razonables y tareas ajustadas a las capacidades. Cuando los espacios se organizan de forma que permiten combinar militancia con vida laboral, académica o familiar, aumentan las posibilidades de sostener un compromiso duradero.

### 3. Empoderarse y sentirse útil desde el principio

Uno de los factores más importantes para permanecer en un colectivo es sentirse útil. No es necesario asumir grandes responsabilidades. Basta con tener un pequeño rol que le permita participar, aportar y conectar con otras personas. La utilidad subjetiva opera como un potente motor de integración y motivación.

Un entrevistado contaba que, tras varios intentos fallidos, logró implicarse cuando le propusieron encargarse del correo electrónico: “*Quería que me dieran alguna responsabilidad, aunque no fuera importante*”. Otro empezó gestionando la web de un centro social, y eso le permitió integrarse poco a poco: “*Y a partir de ahí ya vas conociendo más gente, vas viendo cómo funcionan las cosas y dices: ostia, pues ahora me interesa esto, ahora me interesa también lo otro*”.

**Asignar tareas accesibles y significativas a quienes se incorporan es fundamental para crear vínculos y facilitar la permanencia.** La utilidad, además, permite combatir la sen-

sación de impostura o de no estar a la altura, algo común en personas jóvenes que se inician en el activismo.

### 4. Percepción de impacto colectivo

El compromiso se refuerza cuando las personas sienten que el grupo en el que participan tiene efectos reales. La utilidad subjetiva no solo es individual, sino también colectiva: ver que el grupo transforma algo da sentido a la acción. Esta percepción de eficacia política es fundamental para sostener el compromiso a largo plazo.

Una activista comparaba dos espacios: uno universitario, que definía como “*muy performático y del colegueo*”, y otro barrial donde “*el impacto es muy positivo*”. Allí sintió, por primera vez, que su presencia importaba: “*Veo que soy útil, y me está sirviendo para ser útil en otros espacios*”.

Otro entrevistado recordaba su paso por el movimiento estudiantil como frustrante: “*Eran como dos horas hablando y tampoco quedabas en nada exactamente*”. En contraste, una militante de un colectivo por la vivienda destacaba su capacidad de organización e intervención real. Sentirse parte de una estructura que logra cambios (aunque sean modestos) aumenta el sentimiento de pertenencia y compromiso.

**El compromiso se consolida cuando el colectivo demuestra eficacia política tangible.** Y esa eficacia no tiene por qué ser macro: resolver un desahucio, acompañar a una vecina, lograr una mejora en el barrio o incidir en un debate público puede generar un profundo efecto de motivación.

### 5. Afectos, comunidad y redes personales

Los vínculos afectivos también son una pieza clave. Muchas personas se quedan en los espacios políticos por las amistades, las redes de apoyo y la sensación de pertenencia. En los relatos aparece de forma recurrente la palabra

comunidad: “*Yo he generado muchísima comunidad*”. Es un significante muy importante para las entrevistadas, que va desde la asamblea a una red de afectos que les sostienen en su cotidianidad.

Esto incluye desde amistades duraderas hasta relaciones de pareja o redes cotidianas que articulan la vida entera. Algunas personas han construido toda su sociabilidad alrededor de su militancia. El colectivo no es solo un espacio político, sino también un hogar simbólico, un refugio emocional y una fuente de cuidados.

**Cuando el colectivo se convierte también en espacio de afecto, los lazos con el activismo se vuelven más sólidos.** De ahí que muchas trayectorias estén profundamente marcadas por las relaciones interpersonales. Implica las dos caras de una misma moneda: cuando hay conflictos, pueden generar puntos de ruptura importante en esos colectivos. La salida de una persona querida, una ruptura sentimental o un conflicto interno puede afectar el compromiso de forma más profunda que una discrepancia ideológica.

Además, estos vínculos favorecen la interconexión entre colectivos, el aprendizaje horizontal y la circulación de saberes. La dimensión relacional del activismo es una de sus fortalezas menos visibles, pero más decisivas para su sostenibilidad.

## 6. Experiencias significativas que dejan huella

Hay momentos clave que transforman la relación con la acción colectiva. En los relatos emergen varias tipologías:

**1. Centros Sociales Okupados (CSO):** lugares que actúan como escuelas de organización, crítica y convivencia. “*Son experiencias que te cambian la forma de ser y de estar en el mundo*”. Son espacios de politiza-

ción intensiva, aprendizaje colectivo y experimentación.

**2. Acciones directas de alta intensidad:** como okupar un rectorado o participar en una gran protesta. Marcan un antes y un después en la identidad activista. Se trata de vivencias que generan una fuerte carga emocional y simbólica, y que muchas veces consolidan un sentido de pertenencia.

**3. Pequeños eventos significativos:** asistir a una charla, participar en una actividad concreta o simplemente compartir una experiencia impactante puede catalizar la incorporación a largo plazo. A veces, un solo encuentro cambia una trayectoria.

**4. Acontecimientos sociopolíticos estructurantes:** ciclos como el 8M, las protestas ecologistas o movilizaciones contra la vivienda han sido puerta de entrada para muchas personas. Pero para que esa entrada se convierta en permanencia, es crucial que existan mecanismos de acogida y continuidad.

**Las vivencias emocionales intensas son decisivas para consolidar una identidad activista.** Por eso, es fundamental cuidar los tiempos posteriores a estos momentos, acompañar, abrir espacios de reflexión y evitar el desgaste que sigue a los picos movilizadores.

**Conclusiones para un diálogo abierto: las condiciones para que el compromiso se mantenga**

La investigación muestra que el activismo sostenido no depende únicamente de la voluntad individual. Para que las trayectorias de activismo vital puedan consolidarse, los colectivos necesitan crear espacios vivos, acogedores, con funciones claras, impacto visible, vínculos afectivos y experiencias significativas que dejen huella en quienes participan.

Esto significa que los activismos vitales no surgen sólo de una vocación personal, sino de las condiciones sociales, culturales y organizativas que hacen posible que ese compromiso se exprese, se mantenga y se profundice. Para los colectivos, esto se traduce en una tarea concreta: acompañar, facilitar, cuidar y reconocer a quienes se acercan, si queremos que las personas jóvenes puedan militar a largo plazo. Como dijo una entrevistada: “Toda mi vida es activismo”.

Frente a la precarización de la vida, la incertidumbre estructural y las dificultades materiales, la experiencia de estas trayectorias nos recuerdan que es posible construir formas de implicación política sostenida cuando se generan las condiciones adecuadas para sostener el compromiso colectivo en el tiempo. Para los espacios militantes, el desafío está en garantizar esas condiciones, fundamentales tanto para sostener el compromiso como para crecer en militancia.

# La dimensión emocional de las biografías activistas

Juan Carlos Revilla

En esta investigación nos hemos preguntado cómo la participación en espacios activistas se vincula con la dimensión emocional de la vida social y personal. La experiencia activista ha sido analizada habitualmente desde una perspectiva racional que enfatiza la elaboración cognitiva de aquello que no nos gusta del mundo y que deseamos cambiar. También racionalmente, para ello ponemos en marcha unos medios que instrumentalmente se movilizan para el logro de los objetivos, y que en este caso toman la forma de participación activista o militante en colectivos de movimientos sociales.

Sin embargo, recientemente se está apreciando cada vez más la relevancia de tomar en cuenta también las emociones y sentimientos a la hora de dar sentido a las biografías activistas. Las actividades activistas, las relaciones entre los miembros de los colectivos, así como las movilizaciones grupales son vividas

intensamente, estando así atravesadas por distintos sentimientos y emociones que inciden sobre las experiencias individuales. En ese sentido, las emociones no pueden separarse de las elaboraciones cognitivas ni de los valores morales que impulsan a la acción, de forma que estaríamos ante formas de cognición emocional, o elaboraciones mentales y morales teñidas de emocionalidad.

En el campo de los movimientos sociales, las emociones tienden a estudiarse en términos de cadenas emocionales, donde resulta relevante cómo se combinan entre sí para producir o sostener la actividad activista y cómo se van modificando, lo que podemos entender como dinámicas emocionales.

Por otro lado, las emociones se sienten individualmente, pero al tiempo son sentidas por otras personas, por lo que tienen un carácter colectivo o al menos compartido. El inicio del

activismo suele asociarse a un sentimiento individual de indignación, rabia o injusticia que impulsa a la acción (shock moral), que puede ser experimentado por muchas otras personas, también por no activistas. Pero las actividades conjuntas que conforman el activismo comportan compartir no solo espacios y tiempos, sino también emociones y sentimientos, que además van cambiando según las circunstancias del colectivo y la movilización: ilusión, esperanza, miedo, decepción, etc. Al tiempo cobran un carácter ritual que tiene capacidad para sostener emocionalmente al colectivo.

Por último, los diferentes momentos de la biografía activista pueden ser relacionados con distintas emociones o dinámicas emocionales. Es habitual relacionar la ilusión y la esperanza con los inicios en el activismo en general o en un nuevo colectivo, del mismo modo que el paso del tiempo puede producir conflictos, agotamiento y la posibilidad de plantearse la eficacia de los esfuerzos.

Para analizar la dimensión emocional del activismo, nos centramos en analizar las entrevistas de 49 jóvenes que forman parte de colectivos activistas de muy diverso tipo: ecologistas, sociocomunitarios o de defensa de derechos civiles.

Con todo esto, nos preguntamos: *¿cómo se vive emocionalmente la experiencia activista en sus diferentes momentos?*

### **Lo que hemos encontrado: tres tipos de dinámicas emocionales**

A partir de los relatos de estas personas jóvenes, hemos identificado tres grandes formas de vincular las emociones con el activismo:

**1. El ciclo emocional del activismo juvenil**

**2. La gestión individual de las emociones activistas**

### **3. El impacto de la vida emocional individual fuera del activismo**

De estos tres vínculos, el primero es el que recoge las dinámicas emocionales entre lo individual y lo colectivo, mientras que la segunda se ocupa de cómo los individuos gestionan sus propias emociones en sus actividades activistas y la tercera atiende a cómo la situación emocional fuera del activismo influye sobre el propio activismo personal.

#### **1. El ciclo emocional del activismo juvenil**

No cabe duda de que la inquietud por participar en algún tipo de iniciativa activista surge de una emoción que descoloca a la persona y la llama a movilizarse. Es lo que se conoce como el shock moral, que puede tomar la forma de un sentimiento de injusticia ante la situación de la vivienda en las grandes ciudades o de indignación frente a la inacción ante el cambio climático. Las entrevistas muestran también cómo ese shock moral inicial se puede relacionar con la injusticia sufrida en primera persona como víctima de violencia o discriminación, como es el caso del activismo LGBTIQ+, el feminista o el antirracista. Este activismo toma una doble dimensión, reparadora de la injusticia sufrida y comunitaria de establecer vínculos con personas que hayan sufrido parecidas circunstancias. Pero los casos estudiados señalan un acercamiento al activismo desde emociones positivas, como la ilusión por cambiar el mundo o por emular a determinadas personas que sirven como referente para la persona joven.

Una vez incorporada al activismo, la persona suele experimentar unas primeras emociones muy positivas, de plenitud ante la riqueza emocional de las primeras experiencias activistas, que abren un mundo social de relaciones hasta el momento desconocido. Esto lo podríamos denominar como un shock participativo, que remite a emociones de admis-

ración, pertenencia a algo importante, etc., de las que son partícipes el resto de integrantes del colectivo. La participación en la primera o primeras movilizaciones puede tener un impacto parecido.

Cuando se consolida la actividad activista y se obtienen los primeros resultados se refuerza la sensación de plenitud en la propia actividad por la satisfacción por la utilidad o eficacia de lo realizado. Es una satisfacción por contribuir a mejorar el problema que condujo a comprometerse con el activismo, pero también de pertenencia a la comunidad activista que lo está haciendo posible, de forma que se aprecia con claridad la vinculación estrecha en este momento entre las emociones individuales y las colectivas.

Con esto se puede formar un sentido de pertenencia y comunidad, así como una identidad fuerte en el colectivo que se puede mantener durante un tiempo difícil de determinar. Por tanto, este colectivo sólido emerge solo cuando se dan unas condiciones determinadas de cohesión, pero también de sentido y éxito de las actuaciones. Por ello, esta plenitud emocional colectivo tiene un carácter emergente, que solo surge en determinadas condiciones. Y, por lo mismo, tiene también un carácter frágil, pues se puede romper cuando se rompa la cohesión o las acciones pierdan el sentido para la causa general o dejen de tener esto.

La ruptura de la magia del colectivo se puede producir por diferentes circunstancias y en todas ellas llevará aparejada la generación de emociones más bien negativas. Así, encontramos relatos de cómo los colectivos pueden experimentar disensos en los objetivos a perseguir a partir de su actuación o en las formas de llevarlos a cabo. En este sentido, son conocidos los debates en el entorno de los colectivos feministas, como lo son también las discrepancias en el ecologismo en cuanto a las tácticas a seguir para lograr la eficacia

de las propias acciones. Estas discrepancias generan inevitablemente conflictos internos que se acompañan de sentimiento de desgaste, malestar, etc., y pueden llevar al abandono del colectivo si no se encuentra una salida satisfactoria. Estos conflictos se producen entre subgrupos o facciones en el colectivo, por lo que se viven como dinámicas intergrupales negativas, aunque las emociones, y las decisiones, se puedan tomar individualmente.

Estos desencuentros con el colectivo pueden suponer el fin del activismo para algunas personas, pero a otras las conduce cambiar de activismo, a probar suerte en otros colectivos o bien en otro tipo de causas activistas. En el nuevo colectivo, e incluso más en el nuevo activismo, según algunas personas entrevistadas, se puede reproducir el ciclo de ilusión y plenitud activista, que puede ser también más o menos duradero.

## **2. La gestión individual de las emociones activistas**

Precisamente por la intensidad emocional, pero también temporal, de la experiencia activista, esta tiene una gran potencialidad para producir malestares que redunden en emociones negativas experimentadas individualmente. El tiempo y esfuerzo que se dedica al activismo, a veces a costa de las necesidades personales o de los vínculos personales básicos, producen agotamiento y sentimiento de burn-out. La ilusión, incluso el ansia por ser útil para la causa, que se expresa en algunas entrevistas estarían detrás de esta especie de sacrificio personal desmedido e imposible de sostener en el tiempo. El desequilibrio que se produce entre la dedicación de los diferentes miembros del colectivo puede contribuir a hacerlo más insoportable o a producir conflictos internos que rompan la cohesión del grupo. Ante esto, varias de las personas entrevistadas señalan cómo, con el tiempo, han sido capaces de mantenerse en el activismo

---

de una manera más temperada, que permite contribuir a la causa sin dejar de cuidarse a uno mismo ni poner en riesgo el propio bienestar.

Por otro lado, en las entrevistas se muestra cómo hay actividades que resultan más interesantes o cómodas de realizar, frente a otras que pueden resultar más incómodas. Dado que no siempre es posible limitar el propio activismo a lo que la persona prefiere, esta tiene que gestionar emocionalmente la incomodidad que le pueden producir algunas actividades propias del activismo, como puede ser, por ejemplo, llevar las redes sociales del colectivo. Entre las actividades incómodas podríamos situar también aquellas que ponen a la persona en riesgo de sufrir algún tipo de represión policial o legal, y es este miedo el que tendrá también que enfrentar, individual, pero también con el apoyo del grupo.

Otras personas expresan cómo han tenido que gestionar, y superar, la dificultad, o directamente el miedo, que les producía intervenir en las dinámicas colectivas. Es un miedo a participar por timidez, temor a hacer el ridículo o sensación de que no están a la altura de los demás miembros del grupo, sobre todo cuando son más expertos o tienen mayor trayectoria en el colectivo.

### **3. El impacto de la vida emocional individual fuera del activismo**

Por último, nos parece relevante tratar brevemente el vínculo que se establece en algunas entrevistas entre la salud mental y el activismo. En general, el discurso más frecuente es aquel que señala cómo la participación activista y las relaciones sociales que se derivan de ella se convierten en un espacio de bienestar que ayuda a la persona a afrontar dificultades como la ansiedad o la depresión.

En otros casos, la participación activista es casi prescrita por alguna autoridad adulta, por ejemplo, los padres del joven, como forma de superar inseguridades o dificultades para establecer relaciones sociales.

### **Conclusiones: lo que hemos aprendido**

**1.** Es posible asociar el inicio de la participación activista con un shock moral que puede incluir un sentimiento de indignación, injusticia, o victimización. Pero también suele venir acompañado de una importante ilusión por cambiar el mundo o al menos el sufrimiento de un colectivo victimizado del que el activista se siente parte.

**2.** Cuando se consolida la actividad activista, se puede provocar un sentimiento de plenitud vinculado a actividades útiles que contribuyen a la causa y a unos vínculos activistas que resultan enriquecedores para la persona y que producen un fuerte sentido de pertenencia.

**3.** Sin embargo, es difícil mantener esta plenitud y se acaba rompiendo esta plenitud que da lugar a decepciones, disensos, conflictos, que conducen al sujeto que reconsiderar su actividad activista o a abandonarla.

**4.** El activismo como tal está detrás de emociones intensas derivadas de las actividades y el compromiso que implican. En especial, destacamos el agotamiento activista y la comodidad o incomodidad derivada de actividades específicas que pueden resultar más o menos atractivas para la persona.

**5.** La participación activista y las relaciones sociales que se derivan de ella se pueden convertir en un espacio de bienestar que ayuda a afrontar dificultades personales.

# Espacios seguros como sitios de resistencia: cuidados en las organizaciones

Emma Gómez Nicolau

La implicación activista rara vez transcurre en un único espacio. De hecho, muchas trayectorias muestran cómo las personas participan en varios colectivos, a veces de forma simultánea. En sus relatos, es frecuente la comparación entre contextos —organizaciones, asambleas, proyectos— donde se sintieron cómodas y aquellos en los que no acabaron de encajar. Este contraste es especialmente marcado en activistas feministas, personas migrantes y disidencias sexogenéricas, que suelen describir con claridad los lugares de los que se marcharon y aquellos en los que decidieron quedarse.

La experiencia dentro de la organización es clave para que las personas puedan comprometerse, aportar y desarrollar sus ideas e iniciativas. A veces, esto resulta tanto o

más importante que la afinidad ideológica. Por eso, espacios muy jerárquicos o donde no se percibe seguridad terminan expulsando o desmotivando, incluso después de haber exprimido toda la energía y entusiasmo inicial.

Para profundizar en esta realidad, hemos analizado especialmente 13 entrevistas a activistas feministas. Sus voces nos ofrecen pistas sobre qué hace que un espacio se sienta acoyedor, donde la militancia se vuelve sostenible y la identidad activista puede expresarse sin miedo.

En todos los relatos aparece la idea de espacio seguro, entendido no como un lugar libre de conflictos —las tensiones forman parte de cualquier colectivo— sino como un entorno

que acoge, sostiene y transforma. A continuación, compartimos algunos de los factores que hacen que un espacio se perciba como seguro:

#### **Elementos centrales para hablar de ‘espacios seguros’:**

Un espacio seguro no es necesariamente tranquilo o apacible. Los activismos son dinámicos, confrontan ideas, y debaten estrategias. Precisamente por eso pueden volverse excluyentes y expulsar a potenciales activistas si no se cuidan ciertas dimensiones.

Las activistas entrevistadas señalan cuatro aspectos clave que marcan la diferencia:

**1.** La acogida y la integración: sentir que llegar no implica adaptarse sin más, sino ser bienvenida y reconocida.

**2.** Un clima de confianza y escucha sin juicios: poder expresar dudas, desacuerdos o vulnerabilidades sin miedo.

**3.** La creación de una red de apoyo mutuo: un espacio que va más allá de lo político y genera vínculos afectivos.

**4.** La posibilidad de asumir diferentes niveles de implicación y sostener ritmos sanos: no exigir estar siempre disponible o al 100%.

Estos elementos actúan a lo largo de todo el ciclo de la participación y son decisivos para sostener la implicación en el tiempo. Como veremos, todos tienen que ver con la horizontalidad, el respeto y la capacidad de poner en valor los que las personas aportan, desde sus saberes diversos y desde su experiencias.

#### **La acogida y la integración para sentir el proyecto propio**

Llegar a un espacio activista es un reto. Al principio, implica superar la barrera de acer-

carse a un grupo de personas desconocidas y aprender dinámicas nuevas. Las entrevistadas coinciden en que cambia radicalmente la experiencia cuando la llegada conlleva un proceso explícito de acogida y acompañamiento, frente a contextos donde todo parece rígido y predefinido, con jerarquías visibles que generan inseguridad.

En las entrevistas se describe de manera muy gráfica cómo funcionan las dinámicas expulsoras. Sucede cuando, al llegar a un colectivo, las personas sienten que deben adaptarse a modos de funcionamiento ya pautados, donde su voz no tiene cabida y la participación queda supeditada a una agenda cerrada. Clara lo explica de la siguiente manera:

*“No me sentía cómoda, me sentía como muy fuera de lugar, como que yo no tenía ni idea, y además era todo como muy cerrado [...] como que ya estaba todo muy montado, muy estructurado y tú simplemente ibas allí a escuchar, a aplaudir y poco más.”*

Esto no quiere decir que cada vez que una persona nueva llega al colectivo tiene que ponerse a disposición de esa nueva subjetividad. Pero resulta especialmente útil cuando se comunican las normas y los modos de trabajo como un proceso abierto, susceptible de ser modificado, debatido y contrastado. Un espacio donde las prácticas pueden revisarse y transformarse.

Especialmente resulta valioso cuando, desde el inicio, las personas pueden mostrar, aunque poco a poco, quienes son y qué papel pueden jugar en la organización. Porque cada mano cuenta y desde múltiples saberes y sentires se puede aportar al proyecto.

Noe explica, en el siguiente fragmento, que incluso a pesar de la distancia de edad y de in-

tereses, se sintió valorada por el colectivo, lo que se tradujo en un proceso de incorporación en el que se da un intercambio de saberes que acaba con una identificación muy fuerte con el espacio activista:

*“Pero para mí fue super bonito porque apreciaron mucho que fuese joven y me interesase por, por el colectivo, por el mismo hecho de militar desde tan pequeño. Así que siempre me he sentido bastante acogida.”*

Se trata de sentir que se llega a un grupo de iguales, a pesar de las diferencias y trayectorias diversas. Un espacio donde se puede incidir en el proyecto colectivo sin jerarquías autoritarias ni dinámicas exhibicionistas.

### **Clima de escucha y confianza sin juicios**

Un espacio seguro es, en palabras de las informantes, un lugar en el que poder mostrar la propia vulnerabilidad, donde expresar lo que se siente y piensa sin miedo al juicio o al error. Este principio fundamental conecta con las lógicas del reconocimiento: ver a las personas que tenemos delante, con las que compartimos espacios, como sujetos válidos, con dignidad, con derechos y con historias legítimas.

Reconocer implica más que “tolerar” o “aceptar”. Es validar la existencia, las vivencias y las demandas de quienes participan, y hacerlo de manera activa, no paternalista. En los espacios activistas, el reconocimiento es la base para que las personas puedan mostrar su vulnerabilidad sin miedo, compartir saberes y sentirse parte de un colectivo en igualdad de condiciones.

Esta falta de juicio y esta confianza no son un detalle menor: muchas de las activistas entre-

vistadas explican que, en determinados colectivos, la sensación de ser observadas con lupa y la presión de “hacerlo todo bien” se convertía en un obstáculo. Frente a ello, valoran enormemente la existencia de dinámicas de confianza que permiten preguntar, cuestionar y también reconocer los propios límites sin sentir vergüenza.

Montse explicaba que para ella fue importante saber que podía aprender sin ser ridiculizada:

*“Yo no me enteraba de nada, pero lo concebí como un espacio seguro, porque podía preguntar y me lo explicaban sin problema.”*

En este clima, la participación no depende de tener todos los saberes previos o de mantener una imagen de coherencia constante. Más bien, se reconoce que nadie nace activista, y que las convicciones se construyen en colectivo. Sentir que hay un espacio donde equivocarse no supone ser apartada contribuye a que la implicación sea sostenible y a que las personas quieran permanecer en el proyecto. Para poder reconocer a la otra persona en toda su complejidad, muchas veces se necesita suspender los propios principios éticos. Es decir, dejar de pensar que todas las personas tienen las mismas experiencias y medir u observar con los criterios propios las exposiciones, vivencias y acciones de las otras.

Lourdes lo explica así:

*“...pero me refiero al final, si no te sientas a escuchar otras opiniones u otras, o a debatir, siempre vas a tener la misma opinión y siempre va a ser como encerrado en tu, en tu burbuja privilegiada.”*

Estos procesos de escucha sin juicio son una de las formas más potentes de reconocimiento y, al mismo tiempo, una vía para construir colectivamente saberes nuevos con capacidad de transformación social.

### **Tejer una red de apoyo más allá de la sociabilidad**

Generar vínculos auténticos y relaciones de amistad con personas afines es, sin duda, uno de los reportes más satisfactorios de la práctica activista. En los colectivos surgen amistades profundas que están, además, atravesadas por cuestiones morales y éticas: planteamientos vitales similares, defensa de causas, prioridades comunes. Las amistades activistas tienen esos elementos extraordinarios que las hacen muy valiosas. No obstante, más allá de apreciar los colectivos como sitios de sociabilidad, en estos se pueden llegar a generar redes de apoyo mutuo que desafían las lógicas individualistas y que contribuyen a sostener la implicación en momentos de dificultad.

Estas redes de apoyo mutuo no se limitan a compartir tareas políticas o a coincidir en espacios de reunión. Para muchas activistas, significa tener un lugar donde poder pedir ayuda, compartir preocupaciones personales y recibir cuidados concretos, tanto emocionales como materiales. En palabras de Sara:

*“para mí el activismo supuso empezar a crear una red de personas que estaban viviendo las mismas circunstancias que yo y se convirtieron en esa red de apoyo para poder dar pasos adelante por un lado y por otro lado, para poderme yo mismo entender sobre el proceso vital que estaba viviendo.”*

Este tipo de vínculos trasciende la militancia como actividad voluntaria y se convierte en

un tejido de sostén que permite resistir colectivamente la precariedad, la soledad o el desgaste emocional. Por eso, muchas participantes describen estos espacios como un refugio que ofrece seguridad y confianza, incluso cuando fuera del colectivo las condiciones de vida son difíciles.

Algunas activistas relatan que fue precisamente la existencia de estos lazos lo que hizo posible mantenerse en el proyecto durante años. Como explica Virginia:

*“...como que desde los últimos años, empezamos a poner un poco en valor los cuidados hacia dentro de la asamblea... y fue un proceso muy bonito. Todas compartimos que fue el proceso vital más bonito de nuestra vida.”*

En este sentido, los espacios activistas se vuelven un lugar donde se ensayan otras formas de relacionarse, basadas en el apoyo y la corresponsabilidad, que rompen con la lógica de que cada cual se las arregle por su cuenta.

### **Participar sin quemarse**

La práctica activista es cansada y demandante. Hay muchas tareas y siempre faltan manos. La experiencia de quemarse en el activismo es habitual y surge, sobre todo, de percibir que no todas las personas contribuyen por igual. La idea de estar siempre “tirando del carro” o de dedicar todo el tiempo libre al colectivo acaba dejando a muchas activistas exhaustas y sin ilusión. La sobrecarga puede venir autoimpuesta o ser un requisito de la organización. En los dos casos, acaba quemando.

En las entrevistas, sin embargo, se celebra haber dejado atrás el ritmo frenético que les desgastaba para pasar a tener unas militancias

más sostenibles y más compasivas en las que los ritmos son compatibles con la vida personal, el trabajo, los estudios, etc.

Wendy explica este cambio de la siguiente manera:

*“Yo tenía mucha autoexigencia de... como de... demostrar al mundo. Como yo viví mi militancia, hice muchos amigos y fue muy divertida en muchas ocasiones, pero yo a nivel interno es verdad que me exigía todo el rato estar a tope, como demostrar que... que lo hago bien, ¿sabes? Muy... muy... para mí, una forma muy productiva de vivir una militancia, que yo, ahora mismo [...] estoy igual cuestionando posibles... o sea, como posibles militancias más sostenibles.”*

Una de las claves para sostener los colectivos es permitir una participación flexible, que se adapte a los momentos vitales y a los cambios en la motivación. Así, en una acción concreta, “participa quien puede y quien quiere”, y esto es compatible con el compromiso. No se trata, pues, de que todo el mundo participe al 100%, se trata de poner en común las disponibilidades y los intereses, no sobredimensionar las fuerzas ni dar por sentada la participación. Medir las fuerzas es la clave para poder llevar a término los proyectos con un reparto de tareas que se adapte a la situación de cada cual.

Como contaban algunas activistas, se trata de construir “ritmos mucho más sanos” y de asumir tareas “que pueda sostener fácilmente y que no me desgasten”. las activistas buscan maneras que disten de las exigencias que impone la vida contemporánea: la precariedad económica, la incertidumbre constante, la presión por rendir y demostrar valor en el mercado laboral. Resulta

crucial evitar que la lógica productivista penetre en el activismo. Este ritmo, muchas veces insostenible, reproduce la idea de que solo vale quien siempre está disponible.

En estos tiempos, reivindicar la pausa, el cuidado y la escucha no es un gesto individualista: es una apuesta política radical. Afirmar que otro modo de hacer activismo es posible y que cuidar es una práctica política transformadora que evita reproducir la competitividad y trasladar sensación de culpa por no “dar la talla”.

### **Conclusiones: cómo son los espacios que cuidan**

Los espacios seguros con estas características no nacen por casualidad: son el resultado de una configuración colectiva consciente donde se revisa la propia práctica para evitar exclusiones. Tienen que ver con el modo en que se organizan los grupos y cómo se gestionan, dentro de ellos, las dinámicas de cuidado y reconocimiento que hacen que las personas activistas se sientan escuchadas, valoradas y cómodas. Sostenemos que las prácticas de cuidado tienen un componente transformador por ellas mismas en el sentido que:

- 1.** Establecen mecanismos de acogida que facilitan que las personas recién llegadas puedan incorporarse con confianza.
- 2.** Plantean las organizaciones como espacios abiertos y revisables, donde se pueden cuestionar las prácticas colectivas.
- 3.** Habilitan canales de escucha activa que priorizan el encuentro con las demás desde sus sentires y experiencias.
- 4.** Generan redes de apoyo mutuo, tanto materiales como simbólicas, que desafían las lógicas individualistas y el aislamiento social.

**5.** Ponen freno a las dinámicas productivistas y permiten compatibilizar la militancia con la vida cotidiana, sin que eso suponga menos compromiso.

No solo es que sin cuidados los colectivos son más frágiles y están más expuestos al abando-

no de sus integrantes, es que los cuidados entendidos de un modo político tienen potencial transformador y desafían lógicas extractivistas, explotadoras y de exigencia continuada. Estos espacios seguros, son, por sí mismos, prefiguraciones de la sociedad que se aspira a construir.

# El activismo como motor de cambio vital para jóvenes en situación de precariedad

Myriam Aarab, Gomer Betancor y Patricia García-Espín

En este estudio nos hemos preguntado cómo la participación en espacios activistas impacta en la vida de jóvenes que atraviesan **situaciones de precariedad**. Nos interesaba entender no solo las dificultades que supone ser activista cuando se vive en condiciones materiales complicadas, sino también cómo la participación sociopolítica puede convertirse en una **herramienta de transformación personal, social** y, en algunos casos, **material** para estas personas.

En otras palabras, queríamos saber si, y en qué medida, el activismo puede ayudar a estas personas jóvenes a mejorar sus vidas: no solo en términos simbólicos o emocionales, sino también en lo que respecta a sus redes sociales, sus oportunidades y su bienestar general.

Para ello, nos centramos en analizar las trayectorias de 26 jóvenes entre los entrevistados del proyecto que viven o han vivido distintas formas de precariedad. Estas situaciones son muy diversas. En algunos casos, se trata de **precariedades estructurales y de larga duración**, asociadas a condiciones de origen: familias con bajos ingresos, procesos migratorios, discriminación racial, enfermedades crónicas o situaciones de exclusión social sostenida en el tiempo. En otros casos, las **precariedades son más coyunturales**: contratos laborales temporales, mal pagados o en economía sumergida, inseguridad residencial, dificultades para emanciparse o acceder a ingresos estables.

En todos estos relatos aparece una constante: **la precariedad no es solo una cuestión**

**económica.** Es una realidad que atraviesa muchos planos de la vida: **las emociones, la autoestima, las relaciones personales, las oportunidades y la salud mental.** Por eso, nos preguntamos: *¿qué cambios genera el activismo en las trayectorias vitales de estas personas?*

### **Lo que hemos encontrado: tres tipos de cambios**

A partir de los relatos de estas personas jóvenes, hemos identificado tres grandes formas en las que el activismo impacta en sus vidas:

- 1. Cambios en la forma de interpretar su propia precariedad**
- 2. Creación de nuevas redes de apoyo y sociabilidad**
- 3. Mejoras materiales, oportunidades y proyectos de vida transformados**

Estas tres dimensiones no son compartimentos estancos. Muy a menudo, se combinan y retroalimentan. Cambiar la forma en la que interpretan su situación, por ejemplo, abre la puerta a construir redes de apoyo más sólidas, y esas redes, a su vez, pueden facilitar cambios materiales concretos. A continuación, desarrollamos cada una de estas dimensiones, ilustrándolas con algunos de los testimonios que las personas entrevistadas han querido compartir con nosotros.

#### **1. Cambiar la mirada sobre la precariedad: de la culpa individual a la conciencia colectiva**

Uno de los efectos más potentes que nos han contado las personas entrevistadas es cómo su paso por **el activismo transforma la manera en la que entienden su propia situación.** Muchas de ellas vivían su precariedad

como algo individual, como si fuera un fracaso propio, una señal de incapacidad o un destino inevitable. La vergüenza, la culpa y el aislamiento eran emociones muy presentes antes de su implicación política. Es una experiencia muy común: cuando el entorno te hace creer que, si no consigues trabajo estable, si no puedes emanciparte o si vives dificultades económicas, es porque algo has hecho mal tú, o porque no te has esforzado lo suficiente.

Esta es una carga muy pesada, que afecta a la salud mental, a la autoestima y al bienestar cotidiano, y es especialmente visible en jóvenes que arrastran situaciones más complejas: familias con pocos recursos, historias de migración, discriminación racial o de género, o problemas de salud que condicionan sus oportunidades.

Sabrina, activista antirracista migrante, recuerda cómo antes de militar sufría el racismo en silencio, sintiendo que si lo contaba nadie le creería o incluso la juzgarían:

*“El poder estar con más personas que han pasado situaciones similares, y el sentirte con la confianza de que puedes hablar de eso, y no sentirte juzgada, de que... que nadie te banaliza o le quita importancia a un hecho que hayas sufrido o que te haya sido desagradable para ti.”*

**La participación en espacios activistas permite, en muchos casos, romper esa soledad y ese aislamiento.** Poder hablar, compartir, ser escuchada y validada es, para muchas de estas personas, el primer paso para dejar de vivir la precariedad como un problema personal y empezar a verla como lo que es: el resultado de estructuras de desigualdad que afectan a muchas otras personas.

Este cambio no es solo emocional. Implica una toma de conciencia política: **entender que lo que viven no es culpa suya, sino producto de condiciones sociales injustas**. Y a partir de ahí, muchas empiezan a implicarse activamente en sus colectivos, a asumir responsabilidades, a participar en la organización de actividades y campañas, y a sentirse parte de una comunidad que lucha no solo por ellas, sino por todas las que están en su situación.

Jacinta, militante migrante en colectivos feministas y por los derechos de las trabajadoras del hogar, lo explica claramente:

*“Para mí es indispensable el poder estar en diferentes espacios, ofreciendo mi voz, ofreciendo mis charlas, ofreciendo... como estoy haciendo ahora, mi propia historia, para que se entienda que en verdad pues el activismo ya forma parte y puede formar parte de la vida de muchas personas para hacer su día a día, porque es como un arma propia.”*

## 2. Nuevas redes de apoyo y sociabilidad

Otro cambio fundamental que hemos encontrado es la construcción de redes de apoyo. Muchas de las personas entrevistadas, sobre todo aquellas con trayectorias de mayor precariedad, han encontrado en los espacios activistas no solo un lugar donde organizarse políticamente, sino también un **espacio de sociabilidad, de afectos y de apoyo mutuo**. La precariedad no solo afecta al bolsillo. También impacta en la vida social: **falta de tiempo libre, inseguridad habitacional, estrés o ansiedad que dificultan mantener relaciones estables o construir vínculos sólidos**. Muchas personas jóvenes en situación de vulnerabilidad viven en una especie de aislamiento forzado, donde las dificultades ma-

teriales también se convierten en dificultades relacionales

. En este contexto, los espacios activistas se convierten en verdaderos **refugios emocionales**. Ofrecen apoyo, compañía, sentido de pertenencia y, en muchos casos, también soluciones prácticas a problemas cotidianos. Esto es especialmente evidente en colectivos feministas y comunitarios, donde los cuidados están en el centro. Para las jóvenes que son madres, por ejemplo, los espacios activistas han sido redes de apoyo para la crianza, algo que no siempre encuentran en otros entornos.

Amara, activista feminista, lo resume así:

*“Fui a una reunión [...]. Como fui con el bebé, comprobaron que el agarre estuviera bien y todo, así que para mí era un espacio donde quería estar.”*

Jacinta también destaca cómo su colectivo ha sido un pilar para ella y su hijo:

*“Una red de resistencia para mí, incluso para cuidar de mi hijo cuando tengo que ir a trabajar en algún momento, y obviamente, no me dejan... llevarlo al trabajo. Y... y también ha sido importante... tenerlos.”*

Estas redes no solo cubren necesidades emocionales o de cuidados. En muchos casos, quienes participan en sindicatos, oficinas de derechos sociales u otros colectivos encuentran asesoramiento legal, apoyo psicológico, ayuda en trámites o conexiones con profesionales que pueden acompañar procesos complejos.

Además, algunos espacios, como los partidos políticos, permiten a las personas jóvenes establecer relaciones con actores del mundo ins-

titucional. Esto es algo que algunas valoran especialmente, porque les da la sensación de estar más cerca de los espacios de poder, de ser escuchadas, y de tener más capacidad de incidencia.

### 3. Aprendizajes, oportunidades y mejoras materiales

El activismo no solo genera cambios emocionales o relacionales. También puede abrir la puerta a **mejoras materiales y a nuevas oportunidades laborales y vitales**. Muchas personas nos han contado cómo, a través de su militancia, han adquirido habilidades, conocimientos y contactos que han transformado sus vidas. Esto es especialmente relevante para quienes tienen trayectorias laborales muy precarias o niveles de formación más bajos.

Participar en un colectivo implica, casi siempre, aprender a organizar reuniones, hablar en público, gestionar redes sociales, escribir textos, coordinar eventos o entender aspectos legales vinculados a los derechos laborales, de vivienda o de extranjería. Son competencias que, en muchos casos, las personas no habían desarrollado en otros espacios y que luego resultan útiles también en el ámbito laboral.

Izaskun, trabajadora de hostelería y militante feminista, cuenta cómo su implicación fue clave para decidir formarse en igualdad de género y salir de un entorno laboral que la estaba desgastando física y emocionalmente:

*“Al final, vi que la hostelería me estaba quitando la vida. Y... que no... y encima, ya sabes, veía a gente 20 años mayor que yo y eran... parecía que, en vez de 20, eran 30 años mayores que yo. Y me dije: «No quiero acabar así». Además, te dan contratos de mierda con sueldos muy bajos, con*

*condiciones muy malas. Así que dije «no, tengo que hacer algo».”*

Su historia es la de muchas otras personas entrevistadas: jóvenes que, **gracias al activismo, descubren que es posible formarse en ámbitos que les interesan**, acceder a trabajos vinculados a la intervención social, la cooperación, el feminismo, la ecología o los derechos humanos, y, con ello, dar un giro a su vida laboral. Sin embargo, este camino no está exento de tensiones. Algunas personas sienten que convertir el activismo en un empleo puede estar en tensión con los valores del compromiso desinteresado. Sabrina lo describe con mucha claridad:

*“Es como la encrucijada perfecta... es decir, la posibilidad de cobrar por lo que te apasiona y que tiene que ver con el activismo, es como el trabajo soñado. [...] aunque, claro, también está la cuestión de «¿hasta qué punto?». Porque, claro, siempre que todo está tocado por el dinero, existe la idea de que está pervertido, de que hasta qué punto tu... tu activismo es fiable o genuino.”*

Por otro lado, hay quienes han encontrado en el **activismo no solo un trabajo, sino un proyecto vital alternativo**. Es el caso de Carmen, activista ecologista, que vive en una ecoaldea gestionada por su colectivo. Este modelo combina economía compartida con pequeños ingresos externos que permiten estabilidad a quienes participan en él:

*“Al final, como que acepté este trabajo [profesora a tiempo parcial] porque en la eco-aldea, vivimos con un modelo de economía mixta y aportamos dinero de fuera, los habitantes, aparte de lo que... lo que es economía común. Así que es posible compaginar ir por las tardes y dar tres horas de clase.”*

### **Conclusiones: lo que hemos aprendido**

- 1.** El activismo es, para muchas personas jóvenes en situación de precariedad, **una herramienta clave de transformación vital.**
- 2.** El primer cambio suele ser simbólico y emocional: **dejan de vivir la precariedad como un fracaso individual y empiezan a entenderla como una injusticia estructural.**
- 3.** A través de la militancia, **construyen redes de apoyo emocional, cuidados y solidaridad**, fundamentales para sostener sus vidas en contextos hostiles.
- 4.** Además, el activismo **abre oportunidades para adquirir habilidades, explorar nuevos caminos laborales o incluso construir modelos de vida alternativos.**

El tipo de organización también influye en los efectos del activismo. **Partidos y sindicatos** facilitan más la creación de contactos útiles para el empleo y el desarrollo profesional. Por su parte, **los grupos comunitarios y antirracistas** son esenciales para fortalecer la autoestima, compartir experiencias y comprender las injusticias sociales. **Los colectivos feministas**, por su parte, destacan especialmente porque generan efectos positivos en todas las dimensiones: transforman la manera de entender la precariedad, fortalecen las redes de apoyo y, además, facilitan mejoras en la situación material y vital de quienes participan. En definitiva, el activismo no solo es una herramienta para transformar el mundo. Para muchas personas jóvenes, es también una forma de **transformar sus propias vidas.**

# Sobre los/as autores/as

## **JORGE BENEDICTO**

Catedrático de Sociología de la UNED en la que imparte, entre otras, las asignaturas de Sociología Política y Juventud y Sociedad. Desde hace años está especializado en el análisis sociopolítico de la juventud actual, con especial atención a los procesos de politización y participación sociopolítica. Es el investigador principal del proyecto Youth Activisms

## **MYRIAM AARAB**

Investigadora predoctoral en la Universidad Complutense de Madrid. Ha trabajado como investigadora social en diferentes entidades, y tiene varias contribuciones en congresos nacionales e internacionales sobre temas como activismos juveniles, movimientos sociales, apoyo mutuo y colectivos en situación de precariedad y exclusión social.

## **GOMER BETANCOR**

Investigador postdoctoral en la UNED. Ha sido investigador postdoctoral Margarita Salas en la UCM e investigador visitante en el Work and Equalities Institute (University of Manchester)

y en la Universidad de La Sapienza (Roma). Sus investigaciones principales se centran en el estudio de los activismos juveniles, la difusión en los movimientos sociales y las resistencias contra el turismo masivo.

## **PATRICIA GARCÍA-ESPÍN**

Profesora de Sociología Política en la Universidad de Granada. Sus investigaciones se centran en el efecto sobre la participación sociopolítica de las desigualdades de clase, género y culturales. Recientemente, ha publicado *Las articulaciones de la participación* (CIS).

## **JAVIER GIL**

Investigador Ramón y Cajal del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC). Doctor en Sociología por la UNED, ha sido investigador postdoctoral del Instituto de Vivienda y Urbanismo de la Universidad de Uppsala y en el Departamento de Sociología II de la UNED. Sus investigaciones principales se centran en el estudio de la financiación de la vivienda y los movimientos sociales.

## **EMMA GÓMEZ NICOLAU**

Profesora permanente laboral en el departamento de Filosofía y Sociología de la Universitat Jaume I (Castelló). Imparte Sociología del Consumo y coordina el Máster Universitario Igualdad y Género en el ámbito público y privado. Investiga sobre activismos feministas y por la salud, estudios de juventud y representaciones sociales del género.

## **JUAN CARLOS REVILLA**

Profesor titular de Psicología Social en el departamento de Antropología Social y Psicología Social de la Universidad Complutense. Imparte clases de estudios de juventud y estudios críticos del trabajo y las organizaciones en diferentes titulaciones de Máster. Es experto en investigación sobre identidades y subjetividades.

