



Financiado por
la Unión Europea

SELF
AND
UTOPIA

UTOPIÁS COTIDIANAS

Erasmus+ Youth exchange
Razo (A Coruña) 3-10 Noviembre 2025



UTOPIÁS COTIDIANAS

Manual de actividades para no perder la
esperanza

Edita:

SELF^{AND}
UTOPIA

Financia



Financiado por
la Unión Europea

Edita: Proyecto Self and Utopia

Autoría: Alejandra Ceballos, Alba Sestelo, Jean
Carlos Rosas, Javier García, Robin Hannon

INTRODUCCIÓN

“Si queremos un cambio, no entra en la ecuación perder la esperanza. Porque la esperanza, aunque frágil, es lo único que nos impulsa a seguir luchando, a seguir creyendo que, un día, nuestras acciones colectivas cambiarán vidas” Aridane Ávila

¿Qué podemos hacer los jóvenes ante un mundo que parece desmoronarse y no ofrecernos nada?, ¿Si ya nos han dicho que solo hay una forma de hacer las cosas, para qué intentamos cambiarlas?

Self and Utópia es un proyecto de Erasmus+, enmarcado dentro de las acciones de movilidad juvenil KA152. Nace como un intento de responder esas preguntas, a lo mejor con los demás, a lo mejor a nosotros mismos. Es un acto reivindicativo que pone la esperanza y la acción en el centro de la construcción de las sociedades en las que nos gustaría vivir.

Fue un proyecto llevado a cabo entre el 3 y el 10 de noviembre, en las playa de Razo, Carballo, donde 26 jóvenes de Rumanía, Turquía, Portugal, España y Georgia convivieron durante una semana para dejar de pensar la utopía como algo lejano y traerlo al día a día, a las acciones cotidianas, a las pequeñas cosas que nos gustaría cambiar. Fue una oportunidad para repensar la sociedad en la que vivimos, y para darnos la oportunidad de imaginarnos sociedades mejores, donde nuestras acciones y talentos también son parte fundamental del cambio que queremos ver.

¿UTO QUÉ?

Antes que nada, ¿qué es la utopía?

La palabra procede del griego οὐ («no») y τόπος («lugar») y significa literalmente «no-lugar». Fue acuñada por primera vez por **Tomás Moro**, un jurista, filósofo, teólogo y escritor inglés. Fue el nombre que le dio a una isla imaginaria, cerca a las costas griegas. Un nuevo mundo, recién descubierto, en pleno auge de las colonizaciones europeas, donde todo era perfecto según la visión de Moro.

Sin embargo, antes de él, varias personas se habían imaginado el mundo ideal: Platón, con *La República*, San Agustín con *La ciudad de Dios*; las mitologías mesoamericanas que imaginaban mundos perfectos donde dioses y hombres convivían en paz; el budismo con el *Shmabala*, entre otras muchas.

Desde entonces, no hemos parado de imaginar paraísos, mundos justos, más ecológicos, tolerantes, anticoloniales, compasivos y con la comunidad y la ciencia en el centro.

El problema es que la distopía, muchas veces, parece ganar la batalla.

¿POR QUÉ NOS GUSTAN TANTO LAS DISTOPÍAS?

A pesar de que todos queremos vivir en una utopía, la mayoría del tiempo parece que es mucho más fácil imaginarse las distopías. Pasando por *Un mundo feliz*, *1984* hasta *Los juegos del hambre* o *Divergente*, constantemente imaginamos mundos catastróficos que nos muestran la peor cara de la civilización, e incluso nos parece más fácil pensar que vamos a vivir en 12 distritos donde juguemos hasta matarnos, que pensar en que podemos trabajar solo 36 horas a la semana sin que el mundo se acabe.

Hay 4 claves principales para entender por qué ocurre esto:

- **Antropología:** Imaginar escenarios negativos es adaptativo, responde a la supervivencia de nuestra especie.
- **Sesgo de la disponibilidad:** Desde la psicología, se puede explicar que, al conocer guerras, crisis, pandemias y similares, es más fácil imaginar un mundo distópico, que uno del que no tenemos referentes.
- **Fragilidad de los logros:** A nivel histórico, vemos muchos ejemplos de colapsos, crisis, etc... en cambio, las victorias parecen ser más inestables.
- **Producciones catastrofistas:** Culturalmente, es más común que las historias se creen dentro de las distopías, que generan más dramatismo y tensión narrativa, lo que nos deja con pocos referentes de utopías.

REALISMO CAPITALISTA

*“Es más fácil imaginarse el fin del mundo que el fin del capitalismo” **

El sentimiento de que el mundo se va a acabar, de que no podemos hacer nada y de que el capitalismo (aunque nefasto) es lo mejor que podría pasar ha sido descrito por Mark Fisher como “Realismo Capitalista”. Básicamente es una teoría que plantea que la única forma en la que la sociedad puede funcionar es el capitalismo. Esto ocurre, también, en un escenario donde confluyen varias cosas:

- Se ha vuelto omnipresente: el capitalismo se ha vuelto tanto una parte de nuestra cultura, que incluso las distopías ocurren dentro de él, no más allá del mismo.
- Ha colonizado las mentes y la cultura: ya no es solo un sistema económico, sino un sistema que domina la vida entera. Incluso el bienestar y la salud mental han sido capitalizados.
- Despolitización: Cuando las alternativas al capitalismo nos suenan utópicas, “naive” o imposibles, caemos en la trampa de pensar que “así son las cosas”, y nos resignamos a que sigan así, no pensamos que es una consecuencia de la política.
- Alternativas falsas: Muchas narrativas anticapitalistas, más centradas en lo humano, lo ecológico o lo comunitario, simplemente son absorbidas por el capitalismo en el *green-social-pink washing* que termina desvirtuando movimientos y no cambia verdaderamente el problema.

Aquí todo parece posible, menos el fin del capitalismo

*Se le atribuye a **Mark Fisher**, aunque se dice que este la ha tomado de **Fredric Jameson**, pero básicamente resume el sentimiento actual.

NO TODO ESTÁ PERDIDO

Todos nos dicen que es imposible cambiar el mundo, o acabar con el capitalismo, pero, hace poco menos de 200 años, pensar en el final de las monarquías parecía imposible, y hoy, un país sin democracia nos suena muy extraño.

Parece que somos una isla, en medio de un mar de realistas. Pero cada vez somos más. Y no hace falta vivir en una comuna hippie para creer en la esperanza. Se vale ser un ciudadano viviendo en un edificio en una capital europea con un sueldo promedio para hacer algo por el cambio.

Ernest Bloch dice que el pensamiento utópico es el simple hecho de pensar “las cosas podrían ser mejores”.

La imaginación, en estos tiempos, ya es un acto de rebeldía, pero pensemos en qué más podemos hacer.

La clave del pensamiento utópico es que es un acto político, implica consciencia, responsabilidad y acción de nuestra parte.



DE LA PARÁLISIS A LA ACCIÓN

Pasos para no quedarse quieto en medio del caos

1 Identifica lo que te molesta y cómo te hace sentir

2 Identifica tu super poder

3 Elige un solo problema

4 Busca inspiración

5 Comprométete con una acción

DE LA PARÁLISIS A LA ACCIÓN

1

Identifica lo que te molesta y cómo te hace sentir

Lo más probable es que todos hayamos sentido miedo, frustración, rabia, y otra cantidad de emociones incómodas cuando hablamos del estado actual del mundo. Desde la crisis climática, pasando por el desempleo juvenil, la soledad no deseada hasta la burbuja inmobiliaria. De nada nos vale el retiro budista o de yoga si al salir de ahí el mundo va a seguir como estaba antes.

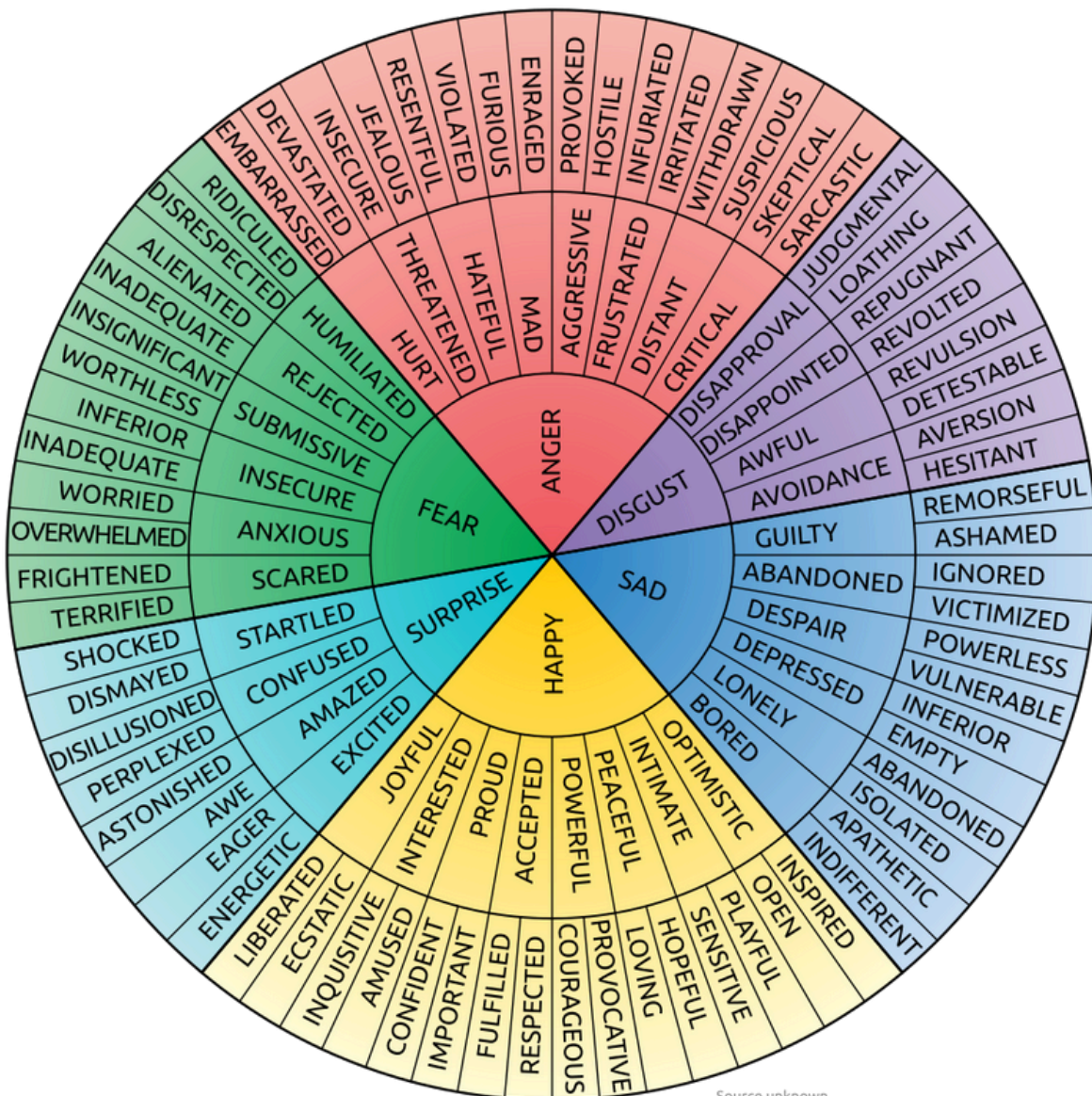
No las ocultes, ni las niegues, ni trates de cambiarlas. A veces, esas emociones incómodas son justo el impulso que necesitamos para tomar acción, para hacer algo más, para dar el paso que falta a ese pequeño cambio que nos saque de nuestra comodidad, pero que se alinee con lo que consideramos que podría ser un mundo mejor.

Puedes **hacer una lista de las cosas que te gustaría cambiar**, de noticias tristes, o de escenarios que te preocupan.

En **Self and Utopia** hicimos una meditación guiada que puede ayudarte aceptar eso que sientes. (Está en inglés) También puedes guiarte en la rueda de emociones que te dejamos a continuación para identificar dónde estás.

DE LA PARÁLISIS A LA ACCIÓN

Identifica lo que te molesta y cómo te hace sentir



DE LA PARÁLISIS A LA ACCIÓN

2 Identifica tu super poder

Que todo dependa del sistema, que haya un niño más joven que nosotros triunfando de manera astronómica y nosotros sigamos luchando por terminar el master, o por conseguir nuestro primer trabajo, puede resultar frustrante. Tanto que nos hace sentir que, a lo mejor no somos buenos para nada. (O, al menos no lo suficientemente buenos).

Pero en **Self and Utopia** estamos convencidos en que todos somos buenos para algo: escuchar a nuestros amigos, cocinar, comunicar cosas, dar los mejores abrazos, redactar informes, limpiar la casa... No hace falta ser el mejor, ni que nos den un premio por ello. Basta con conocernos a nosotras mismas y saber que hay cosas que, seguro, se nos dan bien.

Puede ser incluso algo que en algún momento parecía una debilidad. Por ejemplo, si eres muy idealista e insistes mucho en que tus trabajo tenga un propósito, puede resultar frustrante cuando las empresas no compartan tus inquietudes, pero puedes convertir eso en el super poder que te impulse a buscar un trabajo que se adapte más a ti, o que te haga buscar o crear tú mismo las alternativas.

DE LA PARÁLISIS A LA ACCIÓN

2 Identifica tu super poder

Puedes dibujar, escribir, o colorear cualquier cosa que sientas que representa tu super poder

DE LA PARÁLISIS A LA ACCIÓN

3

Elige un solo problema

Todos queremos que se acabe el hambre en el mundo, que no haya guerras, que nadie especule con el precio de la vivienda, que no se inunden nuestra ciudad por el cambio climático, ni que se suicide nadie por ciberacoso... Pero es justo eso lo que produce parálisis. Si los problemas son tan grandes, tan lejanos, y tan numerosos, es más sencillo que nos asalte la sensación de impotencia, y que decidamos no hacer nada porque, total, ya todo está perdido.

Pero no. **Podemos hacer mucho más de lo que pensamos.** solo tenemos que organizar nuestras acciones. Así que, para empezar , de la lista que hiciste de cosas que te molestan, elige solo una sobre la que vas a tomar una acción concreta (ya luego podrás elegir más).

Puedes elegirla de acuerdo a varios criterios:

- Lo significativo que pueda ser tu impacto.
- Si estudias o trabajas en un área donde puedas hacer algo al respecto.
- Lo cercano que esté a ti.
- Si hay un vínculo que te acerque especialmente a ese tema.

DE LA PARÁLISIS A LA ACCIÓN

3

Elige un solo problema

Lo importante aquí no es la extravagancia de la acción, ni la cantidad de gente que impactes. Lo **verdaderamente importante es que sepas que hay algo, por pequeño que sea, que puedes hacer**. Incluso si es solo difundir información en redes sociales (ya estas creando consciencia). O si es comprar en el mercado local, con eso estás apoyando de manera activa a los comerciantes locales.

Un pequeño cambio puede ser el catalizador de muchos otros, pero lo importante es que elijas ese problema en el que puedes poner tu energía inicial.



DE LA PARÁLISIS A LA ACCIÓN

4

Busca inspiración

Tomar acción, romper las reglas, hacer las cosas por un camino diferente al que nos han dicho que es el ideal, suele ser complejo. Muchas veces nos sentimos solos, incluso podemos parecer locos. Por eso, buscar inspiración, compañía y apoyo es fundamental.

Una vez des el primer paso, te darás cuenta de que hay mucha más gente que piensa como tú; gente que quiere que las cosas sean diferentes y que actúa para que así sea.

Los grandes cambios empiezan con pequeños pasos, y saber que alguien más está haciendo las cosas puede impulsarte a ti a hacer algo.

Te dejamos un par de ejemplos del equipo de Self and Utopia:

- Alba y Robin no estaban de acuerdo con la forma en la que se gestiona el arte, así que crearon Barrufe Visual, un colectivo de arte pensado para las personas, con la premisa de que todos podemos hacer arte.
- Alejandra (que es migrante) pensaba que las historias de migración no representaban su realidad, así que decidió crear un podcast sobre el tema (Migrantes Anónimas).
- Javier no está de acuerdo con las redes sociales convencionales, así que eliminó sus cuentas, y ahora está en el “fediverso” (una alternativa descentralizada de meta).

DE LA PARÁLISIS A LA ACCIÓN

5

Comprométete con una acción

Ahora viene lo más complejo: actuar. Esto requiere energía, tiempo y a veces hasta dinero. Normalmente va a requerir un esfuerzo. Por eso, **lo mejor es que te comprometas con una acción que sea simple, que tenga sentido para ti y que sientas que puedes mantener durante un tiempo** (más allá de que el mundo no cambie). Es importante comprometerse con el proceso, y no con el resultado

Si te preocupa la movilidad de las ciudades, puedes comprometerte a hacer al menos un desplazamiento a la semana en transporte público o en bici (no tienen que ser todos).

Si te preocupa el comercio local, puedes empezar a hacer parte de tu compra a los comerciantes de la zona, en lugar de en grandes cadenas.

Puede que seas una nutricionista preocupada con la gordofobia y te dediques a difundir información verás y contrastada en redes sociales, además de impartir clases en la universidad. A pesar de ser un problema global, tomas una acción dentro de tus posibilidades. (Como la doctora **Denisse Kohn**, en Chile).

DE LA PARÁLISIS A LA ACCIÓN

5

Comprométete con una acción

Cada acción cuenta. A veces podemos hacer cosas más pequeñas, que solo impacten a nuestra familia. Por ejemplo, si te preocupa la distribución de las tareas domésticas, en tu casa en navidad puedes relevar a la persona que suele encargarse de la cena, o cuidar un día a los hijos de tus amigos o hermanos. Puedes no comer carne una vez a la semana, donar sangre, ser voluntario en alguna asociación local, donar a una ONG en la que creas, apuntarte a ApS en tu universidad, hacer publicaciones en redes sociales a los negocios de tus amigos...

O, puedes pensar muy en grande. Como ellos:

- **Norah Marego**, una ingeniera que llevó energía solar a varios pueblos de Kenya aislados del sistema de red eléctrica nacional. (A lo mejor su super poder sea la ingeniería, y solucionó un problema que tenía cerca, en su país).
- **Ramón Mendez Galaín**, un físico que logró impulsar el proyecto de transición a energías renovables en Uruguay. Hoy, el 99% de la energía del país es renovable.
- **Sumant Kumar**, un agricultor de la India que, con el sistema SRI, con 70% menos emisiones de metano y 50% menos agua, batió el record de la mayor producción de arroz, en India.

INSPIRACIONES COTIDIANAS

No eres el único que quiere cambiar el mundo

Netflix compró a Warner, Gaza está a la venta para millonarios, Trump quiere tomar Groenlandia, la temperatura global sigue aumentando...

Pero también hay muchas personas haciendo las cosas bien, como ellos:

- **Linus Torvalds:** creó un sistema operativo gratuito y abierto (Linux)
- **Tim Berners-Lee:** creó Solid (una plataforma para usar aplicaciones de otros, pero en la que tienes control sobre tus datos).
- **David Isay:** Creó Story Corps, un proyecto independiente y sin ánimo de lucro que comparte historias de Estadounidenses de todos los contextos y orígenes.
- **Artelixo:** un colectivo anónimo que comenzó denunciando un vertedero ilegal de basura y ahora son un festival de arte con materiales reciclados en Redondela.
- **Father Godfrey Nzamujo,** un padre nigeriano-americano que en 1980 creó una granja autosostenible que reutiliza todos sus residuos. Actualmente recibe más de 20.000 visitantes al año.
- **Ángela Cuevas,** una abogada colombiana que creó Nashira, una ecoaldea autogestionada por mujeres para darle vivienda a madres cabeza de familia que no tenían casa.

MÁS INSPIRACIÓN

Ya dijimos que la esperanza es una habilidad que toca ejercitar todos los días.

Para cuando se te pase el impulso de este **toolkit**, o si quedaste tan entusiasmada que ahora quieres leer todo sobre utopía, te dejamos algunos recursos que pueden ser útiles:

- **Project drawdown** (una plataforma donde puedes encontrar soluciones científicamente probadas a los problemas relacionados con el cambio climático).
- **Transition Network** una web con recursos para que tu comunidad se convierta en un grupo de transición e impulse el cambio que quiere ver.
- **Hope**: serie española de 6 capítulos sobre soluciones actuales y reales a la crisis climática.
- **Utopías cotidianas: lo que 2000 años de experimentos pueden enseñarnos sobre vivir bien** (libro sobre utopías a través de la historia)
- **Activistas del Amor** (un libro para re-pensarse los discursos de odio, y cómo el amor puede ser revolucionario).

SOLO FALTAS TÚ

Según Erica Chenoweth, solo hace falta que el 3,5% de la población de un país (o ciudad) esté comprometido y trabajando activamente para generar un cambio real.

La utopía no es algo que esperamos que pase, es algo que ocurre con cada pensamiento, con cada persona, con cada acción que llevamos a cabo.

Seamos parte de ese 3,5%



Financiado por
la Unión Europea

Toolkit

SELF^{AND} UTOPIA

3-10th november 2025

Partner organizations:

Polatlı TOBB Fen Lisesi

Associação Nacional de Estudantes de Psicologia

INTERNATIONAL CENTER FOR PEACE
AND INTEGRATION NON-ENTREPRENEURIAL

ASOCIATIA SUPER TINERI (ASIRYS)

