

ACTA bForoa

24/03/2026

EGUNA/DIA: 24/03/2026

ORDUA/HORA: De 10:00 a 13:15 horas.

LEKUA/LUGAR: ESPACIO DE HERRIZIKLETA, antigua fábrica de ARTIACH. Bilbao.
Que realiza el ANFITRIONAJE.

AZALDUTAKOAK/ ASISTENTES:

Asisten 13 entidades,

Rosa, (**ACAMBI**), Oier (**ASEBIER**), Alex (**ASKABIDE**), Raquel (**ATZARRI**) Bea (**BIZITEGI**), Vinca (**CEAR**), Andrea (**CONTRA EL CANCER**), Isabel (**FUNDACIÓN FIDIAS**), Charo (**FUNDACIÓN GIZAKIA**), Aitor (**HERRIZIKLETA**), Paula (**MUNDU BAT**), Batirtze (**PERTSONALDE**), Santiago (**TELÉFONO DE LA ESPERANZA EUSKADI**).

Disculpan asistencia:

El resto de LAS ENTIDADES del BForoa, no asisten. Muchas de ellas avisan disculpando su falta de asistencia, por coincidirles con otras actividades.

Segunda reunión del año del BForoa 2026.

10:00 – 11:10h Llegada a Herrizikleta – Dinámica de Acogida – Visita/información HERRIZIKLETA

En esta ocasión nos desplazamos hasta **Zorrozaurre**, a la **antigua fabrica de Artiach**, donde **Herrizikleta** nos hacía de **entidad Anfitrióna**. Como el **cuidado y el cuidarnos**, es importante en el **Bforoa**, iniciamos la sesión con una **dinámica que quiere testear la energía/ el estado anímico** con el que llegamos las personas a la reunión. **Importante conocer el cómo estamos**, para poder **adaptar la intensidad del ritmo de la sesión a las personas que vamos a participar en ella**.

A cada participante se le entregó **un globo** y lo tenía que **hinchar más o menos en función de la energía** con la que llegaba al **BForoa**, esa mañana. Y además de decir el **porcentaje de vitalidad**, compartían **una palabra que la asociaban a su estado**. En el momento que realizamos la dinámica, había **12 personas + las dos facilitadoras de BG** y así estaba el ánimo:

Franja de porcentaje	Nº Personas
De 0 a 25%	5
De + de 25 a 50%	3
De + de 50 a 75%	3
De + de 75%	3 una de ellas al 100%

Las **palabras que acompañaban a las sensaciones energéticas** eran: A tope/Contenta, En Paz/tranquilidad, Con Cansancio, Esperanza/Buen tiempo/cabeza activa, Nekatuta, Conectada y en Conexión, Relajada/ Tranquila/ me vine bien salir un tiempo de mi realidad cotidiana, Muchos cambios/ expectante, Miles de tareas/Desafíos de voluntariado, Animada/ Lo nuevo le motiva, Pausada/necesidad de ir a otro ritmo, Bajito/ Familia/invierno duro, Quemado, Batería baja/Mucha tarea.

Recogimos los sentires, dejamos los globos en el centro del Círculo y le pasamos el relevo a HERRIZIKLETA, a Aitor, para que nos mostrase y contase el proyecto que en el que tantas horas y tanta energía invierte.

HERRI-ZIKLETA, nace con la intención de “Democratizar el uso urbano de la Bicicleta”.

Apuestan por el TRUEKE, **y tienen un “banco del tiempo”**, vinculado al proyecto.

Propia Moneda **“Herri”**, apuestan por la economía circular.

Se sienten muy orgullosos del **MUSEO-Exposición:**

- Exposición de bicicletas fabricadas en Euskal-Herria
- Curiosidades vinculadas a la bicicleta
- Modelos de “Cargo-Bike”, de Bicicleta-Tanden
- Para visitas guiadas, funcionan con inscripción previa
- Fotografías antiguas/históricas

Tienen **Taller de reparación**, donde se pueden encontrar piezas “descatalogadas”, gran variedad de recambios. Ofrecen **Cursos de “Mono-ciclos” para familias**, cursos para viajar en bicicleta...

Son una **comunidad de personas socias, unidas por la pasión de la bicicleta, y este año 2026, con la presión del traslado**, no han realizado captación. Hay comunidad, ahora bien, fluctúa bastante. Tiene **personas que les hacen videos, que les ayudan con la redes**, que realizan objetos con material de bicicleta que reutilizan, por ejemplo: Carteras con caucho, “Atrapa-sueños”, Lámparas..

Disponen de **una Tienda, donde venden** algunas de las bicicletas que reparan.

Y realizan **talleres para Escolares, les ofrecen vivir una experiencia en torno a la bicicleta.**

Ahora **están viviendo un momento muy crítico** con el aviso de desalojo y traslado.

11:10 - 11:30 h Compartimos un café. Anfitriónaje Herrizikleta

En grupo decidimos tomarnos un café y luego ya ponernos a la tarea. Se realiza una pausa café que facilita el encuentro desde un lugar más cercano e informal.

Este espacio se valora como parte esencial del cuidado, al permitir:

- Conversaciones espontáneas.
- Refuerzo de vínculos.
- Intercambio de experiencias desde lo cotidiano.

En Herrizikleta tienen un espacio preparado para cuando realizan algún pequeño evento y allí compartimos un café-hamaiketako mientras conversamos sobre el proyecto y otros temas.

11:30 - 13:15 h Trabajo por grupos

Lo primero que hicimos fue situar y compartir las conclusiones de la sesión anterior, que van a marcar la ruta de trabajo del BForoa durante este año 2026.

Se recordaron los Ejes Emergentes e Importantes para el trabajo práctico de nuestras sesiones, que habían salido en la primera sesión del Bforoa:

Ejes emergentes + Preguntas asociadas

1. Cuidado y apoyo mutuo

- ¿Cómo fomentar el autocuidado= cuidado colectivo?
- ¿Cómo crear espacios de bienestar y acompañamiento dentro de las organizaciones?
- ¿Qué necesitamos para sostener prácticas de cuidado mutuo a largo plazo?

2. Trabajo en red

- ¿Qué estrategias nos permiten construir alianzas y conexiones efectivas?
- ¿Cómo fortalecer la cooperación y la comunicación entre entidades?
- ¿Qué prácticas podrían mejorar la coordinación cotidiana?

3. Aprendizaje y transformación

- ¿Cuál es la importancia de aprender y desaprender en el contexto de la diversidad?
- ¿Qué aprendizajes necesitamos integrar para avanzar como red?

- ¿Cómo podemos generar procesos continuos de reflexión y mejora?

4. Participación social y ciudadanía activa

- ¿Cómo promover el activismo y la movilización comunitaria?
- ¿Qué condiciones impulsan la participación real de las comunidades?
- ¿Qué herramientas permiten una participación más accesible y significativa?

5. Sostenibilidad comunitaria y corresponsabilidad social

- ¿Cómo construir un marco ético que valore la dignidad de la vida y la inclusión?
- ¿Qué acciones permiten sostener procesos comunitarios en el tiempo?
- ¿Qué corresponsabilidades necesitamos asumir colectivamente?

Se explica que la idea es abordar en cada sesión del año un eje, o agrupar dos que tengan puntos comunes, y con lo que concluyamos, poder hacer un pequeño "recurso práctico" de cada Eje.

En esta sesión iniciamos el trabajo sobre **CUIDADO y APOYO MUTUO: Cómo fomentar el autocuidado y el cuidado colectivo del voluntariado.**

Para abordar este tema, lo planteamos en dos momentos:

Uno primero, ayudándonos de **Tarjetas inspiradoras**, dispuestas sobre una mesa y seleccionaban -de manera individual- aquella que les ayuda a dar respuesta a la pregunta: **¿QUÉ NECESITAMOS PARA SOSTENER EL CUIDADO Y APOYO MUTUO EN NUESTRA ORGANIZACIÓN?**

PRIMER MOMENTO TARJETAS INSPIRADORAS

Imágenes e ideas que se comparten:

- FARO, propósito de Luz, ante la tormenta. "Antena diagnostica"
- NUBES, Fluir ante el malestar. Las nubes van moviéndose, y cuando estamos ante situaciones que nos agobian, hay que buscar claros, cambios que nos aporten tranquilidad.
- DEJAR HUELLA, hay que acompañar, dar pautas para que se empoderen, ser generadores de recursos a los que recurrir.
- DISPONIBILIDAD para CUIDAR, Sentirse comprendidas y comprendidos

- RECONOCIMIENTO, verbalizar lo que vamos logrando, los éxitos/los progresos.
- MANOS, como las hormigas, trabajar y cuidarnos en colectividad
- NECESITAMOS COMUNICACIÓN, Conversar de lo que nos pasa, sentimos. Cultivar la asertividad, trabajar más con las personas voluntarias/dedicarles tiempo de calidad.
- PAUSA, para cuidarnos, nos tenemos que dar tiempo. Salir del "hacer continuo". "Aire fresco" para el cuidado.
- ENERGÍA, Fuerza, empuje.

Reflexiones Clave en grupo grande

- Se habla de la necesidad de tener con tu grupo de personas voluntarias Encuentro Mensual. **Encuentros periodicos de voluntariado**
- Se echa en falta, por el ritmo que llevamos, espacios para expresar nuestros sentimientos, lo que nos preocupa, miedos...
- Necesario incorporar el autocuidado y el cuidado mutuo entre personas, integrarlo en la cotidianidad.
- "Resetearnos" cada cierto tiempo para poder sostener los procesos. Parar para volver con energía renovada
- Tenemos que aprender a "Sostener el cuidado". Ha de estar planificado e intencionado. Precisamos una estrategia del cuidado, tener claro el para qué.

SEGUNDO MOMENTO PREGUNTAS INSPIRADORAS

Trabajo Inspirador

Lanzamos las preguntas relacionadas con el cuidado, su aplicación, su fomento y su sostenimiento en las asociaciones.

En primer lugar, se realizó una reflexión individual y, posteriormente, se puso en común en grupos pequeños. Teniendo en cuenta las preguntas inspiradoras trabajadas anteriormente, comenzamos a abordarlas de manera colectiva.

Compartires de los grupos:

¿CÓMO FOMENTAR EL AUTOCUIDADO = CUIDADO COLECTIVO?

- Tomando consciencia de su importancia. Diagnostico de necesidades de cuidado/autocuidado. Generando cultura del cuidado y espacios para ello.
- Dando ejemplo. Instando y delegando el cuidado.
- Fomentando el formar parte y el sentirme parte. Corresponsabilidad. Escucha "antena", mirada.
- Identificar fortaleza/necesidades de las personas. Proponer estructuras o métodos adecuados al colectivo.
- Disponer de tiempos y espacios protegidos para ello (agendados).
- Creando espacios para escucharse y compartir.

- Verbalización, escucha, exploración, comprensión, "Feed-Back", cambios, reestructuración.
- Formación, capacitación, reconocimiento.
- Formación básica de autocuidado de emergencia (Pautas claras).
- Facilitar espacios de contraste/escucha que sean ágiles y accesibles.
- Es necesario encontrar un equilibrio entre las necesidades individuales y las del colectivo.
- Existen personas que necesitan guía y acompañamiento individual, y que además disfrutan participando activamente.
- Es importante generar seguridad en las tareas que se realizan.
- El autocuidado implica escucharse y atenderse, pero también entender que el cuidado nace del colectivo.
- Es fundamental no reproducir estructuras patriarcales que individualizan el cuidado y perpetúan roles desiguales.

¿CÓMO CREAR ESPACIOS DE BIENESTAR Y ACOMPAÑAMIENTO DENTRO DE LAS ORGANIZACIONES?

- Escuchando lo que hace falta y siendo realistas.
- Implicando al voluntariado en la organización de la actividad/servicio.
- Creando espacios organizados con equipos capacitados, para que las personas puedan expresar lo que sienten a través de la escritura, el relato oral y la escucha comprensiva.
- Establecer un proceso estructurado para fijar espacios/tiempos de forma periódica.
- Compartir excursiones, sesiones de silencio e interiorización, sesiones de baile, comidas y encuentros.
- Sistematizando diagnóstico de necesidades, diseñando espacios que permitan trabajar necesidades desde la escucha y también con herramientas y estrategia. E incluir ritos compartidos: café al inicio...
- Generando espacios formales: estructurados, planificados, evaluaciones estratégicas de mejora, formación, reconocimiento e informales: escucha y contraste diario, generar momentos de encuentro y disfrute.
- Incorporar formaciones puntuales programadas sobre temas vinculadas a la ayuda -relacional- situaciones críticas que se dan...Compartir experiencias y pautar lo que nos sirve y es valioso. Mentoría, acompañamiento al voluntariado más nuevo (sin juzgar, con actitud posibilitadora).
- **Vinculación y presencialidad**, fomentando espacios de encuentro.
- Generar espacios para compartir, conocer necesidades y fortalecer vínculos.
- Espacios informales: comer, beber y conversar desde otro lugar.
- Desvincularse puntualmente de los espacios habituales para renovar energías.
- Sentirse válida y agradecida.

- Priorizar el cuidado frente a las urgencias.
- Definir figuras responsables, especialmente en el ámbito del voluntariado.
- Claridad en las tareas a realizar.
- Reconocer y dar valor al trabajo voluntario.
- Fomentar la escucha real y tener en cuenta tanto las necesidades propias como las del colectivo.

¿QUÉ NECESITAMOS PARA SOSTENER PRÁCTICAS DE CUIDADO MUTUO A LARGO PLAZO?

- Conciencia, empatía y ganas de hacerlo.
- Tiempo de calidad. Generar distintos recursos prácticos que funcionen.
- CABEZA: Tener un plan, tiempo para cumplir el plan, conocimiento y herramientas. CUERPO: Energía y equipo para liderar y para transmitir. ALMA: Sustento en asociación y apoyo organizativo.
- Compromiso, recursos, estabilidad.
- Incluir las prácticas de cuidado en las Bases de la entidad. En toda la entidad el cuidado ha de ser una prioridad.
- Que no sea personal; sino organizacional.
- Espacio colectivo, proyecto elaborado, divulgación, compromiso y responsabilidad.
- Expresar periódicamente inquietudes, necesidades, reciclajes, "Cheking" de mis hábitos, afianzar o reestructurar comportamientos.
- Presupuesto asociado y específico a estas prácticas de autocuidado, planificación del autocuidado (nº de sesiones, posibles fechas, evaluación), Horas/días "protegidas" para el cuidado.
- En el momento de acogida, primeras formaciones, pautas y claves de autocuidado y de solicitar apoyo-ayuda. **Tiempo de calidad**, vivido desde el disfrute.
- Equilibrar las energías del grupo.
- Cuidar y nutrir los proyectos.
- Recoger las voces de las personas (por ejemplo, a través de un "Libro Blanco").
- Contar con dinamización para el cuidado.
- Favorecer el relevo en el voluntariado.
- Generar espacios específicos para el cuidado y el encuentro.
- Promover conversatorios sobre el cuidado y el reconocimiento mutuo.
- Fomentar la paz mental colectiva.
- Construcción conjunta: sentirse parte es un pilar fundamental.
- Fortalecer la vinculación comunitaria y el sentido de equipo.
- Transversalizar el cuidado en todas las áreas.
- Procesos de construcción y deconstrucción colectiva.

TERCER MOMENTO ESCULTURAS HUMANAS

Presentación colectiva

Como cierre del trabajo en grupos, se realiza una dinámica de **puesta en común a través de "esculturas humanas"**, en la que cada grupo representa de forma simbólica las ideas principales trabajadas en torno al cuidado.

Esta metodología permite:

- Expresar contenidos desde lo corporal y lo simbólico, más allá de lo verbal.
- Sintetizar ideas complejas de forma visual y compartida.
- Favorecer la participación de todas las personas.
- Generar un mayor impacto emocional y de comprensión colectiva.

Las esculturas representaron elementos clave como:

- El **cuidado como sostén colectivo**, donde las personas se apoyan mutuamente. El cuidado se entiende como un **proceso colectivo**, basado en el acompañamiento mutuo y la corresponsabilidad compartida.
- La **ayuda empática y el reconocimiento** fortalecen los vínculos y generan confianza dentro de las asociaciones. La **escucha y la conexión**, reflejada en posiciones de cercanía y atención
- Situar **a la persona en el centro**, garantizando seguridad individual y favoreciendo la apertura al colectivo.
- El **cuidado planificado del equipo** permite sostener los procesos y el bienestar a largo plazo.
- El cuidado como un espacio de **apoyo, liberación compartida y bienestar**, incluyendo la creación de espacios físicos adecuados. La **corresponsabilidad**, mostrando equilibrio y reparto de roles.
- La **celebración de la vida**, expresadas también de forma simbólica, refuerzan el sentido de comunidad y cuidado.
- La **necesidad de pausa y equilibrio**, incorporando posturas que simbolizaban descanso o contención.

Este momento facilitó una **lectura compartida de los aprendizajes**, reforzando la idea de que el cuidado es un proceso colectivo, vivo y en construcción.

CUARTO MOMENTO CONTRUCCION DE RECURSOS

Se comparte la **idea de trabajar los ejes emergentes** y convertirlos en recursos útiles. Se plantea la **sistematización de los aprendizajes** en materiales prácticos –como infografías, fichas o dípticos– que faciliten su traslado a las entidades. Como soporte común, se propone un **kit o carpeta**, concretamente un **sobre**, donde ir incorporando los distintos materiales vinculados a cada eje.

13:15 -13:30 h Informaciones varias

Las informaciones que se compartieron:

Presentación de la sesión de la Estrategia Vasca de voluntariado. Se comenta que va a ser al día siguiente miércoles 25 de Marzo y que se ha preparado una dinámica para recoger las aportaciones de las asociaciones que acudan, en relación a los nueve proyectos tractores de la Estrategia periodo 2025-2028.

Presentación de la sesión sobre Aprendizaje y Servicio, que está organizando la Universidad de Mondragón, y que les haremos llegar para que puedan inscribirse. Se explica como nace en las universidades el tema de aprendizaje y servicio, y se comparte que sabemos que algunas entidades ya llevan colaborando con la Universidad de Deusto en este proyecto.

PRÓXIMA REUNIÓN DEL BFOROA: MARTES 12 DE MAYO,
