



Espiral de la Regeneración

Guía metodológica para grupos de acción local



Título:

Espiral de la Regeneración. Guía metodológica para grupos de acción local

Licencia:

Creative Commons: Reconocimiento - No comercial - Compartir igual



Autoría:

Altekio S.Coop.Mad



Edición y maquetación:

Oleada por la Regeneración

Edición:

Septiembre de 2025

Esta publicación ha sido realizada con el apoyo financiero del Ministerio de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030.



Índice



-
- 1** Motivación
 - 2** Filosofía
 - 3** Principios para el buen funcionamiento de los grupos de acción
 - 4** Trabajo en comunidad
 - 5** La espiral de la regeneración y sus 4 espacios:
 - Celebrar
 - Conectar
 - Activar
 - Inspirar
 - 6** De la espiral a la Oleada por la Regeneración



1

Motivación



¿Por qué esta guía?

La Oleada por la Regeneración nace para impulsar grupos locales que sueñan, crean y ponen en marcha iniciativas regenerativas en sus territorios. Esta guía es una brújula sencilla: no es un manual cerrado, sino un conjunto de orientaciones y recursos **para que cualquier grupo pueda organizarse y comenzar a actuar.**

¿Para qué sirve?

- Ayuda a dar los **primeros pasos** para formar un Grupo de Acción.
- Ofrece un **marco común** (la Espiral de la Regeneración) que cada grupo adapta a su contexto.
- Recoge **ideas prácticas y referencias** para que las reuniones sean efectivas, alegres y transformadoras.

¿Cómo usarla?

- Te recomendamos leerla de principio a fin para tener una visión global.
- Luego, vuelve a cada apartado cuando lo necesites: cada espacio de la espiral es complementario.
- No todo se aplica igual en todos los lugares: **adapta y reinventa** según tu comunidad y territorio.
- Si surge algo nuevo que funciona, compártelo con otras personas de la Oleada: la fuerza está en nutrirnos y aprender juntas.
- La guía acompaña, pero **la energía real está en el grupo.**
- Lo más importante no es seguir los pasos al pie de la letra, sino **cuidar los vínculos, sostener la motivación y pasar a la acción.**
- Los grupos necesitan tiempo para formarse, ganar confianza y definir objetivos comunes. Es importante respetar el ritmo que va marcando el propio grupo.

Amplía información

- [Oleada por la Regeneración](#)
- [Ingredientes de Transición – Red de Transición](#)
- [Seeds for Change – guías para grupos](#)



¿Qué es la regeneración?

La regeneración significa alinear nuestros procesos sociales, económicos y culturales con las dinámicas de la vida. No se trata solo de “no dañar”, sino de crear condiciones para que la vida se multiplique, cuidando a las personas, las comunidades y los ecosistemas.



Inspiración

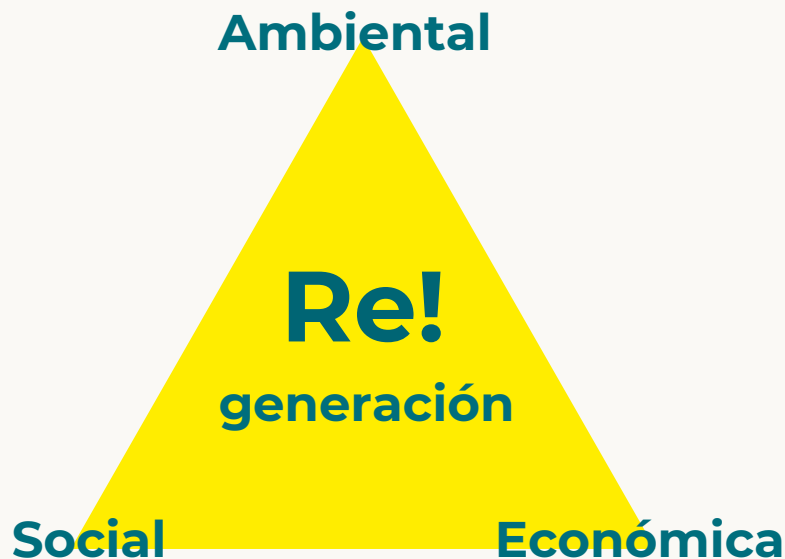
Nuestra inspiración viene de la **biomímesis**: el arte de aprender de la vida y sus ecosistemas. La naturaleza nos muestra que la cooperación, la diversidad y la capacidad de adaptación son la base para que la vida prospere y se regenere. Así entendemos que la regeneración no es una invención humana, sino la forma en que la vida siempre ha sabido florecer.

Los **grupos de acción son parte de esa lógica viva**: comunidades que se entrelazan como una red mayor, capaces de cuidar lo existente y generar nuevas formas de convivencia, aprendizaje y colaboración. Desde esta mirada, la regeneración se expresa en tres **dimensiones** que se nutren mutuamente.



Dimensiones de la Regeneración

Restauramos y protegemos los ecosistemas entendiendo que somos parte de la Tierra, no algo separado de ella. Cada acción busca reducir nuestro impacto, restaurar lo vivo y crear un entorno más sano y equilibrado.



Fortalecemos los lazos comunitarios creando espacios de encuentro, colaboración y cuidado mutuo. Regenerar lo social es mejorar la calidad de vida, revalorizar lo común y tejer redes de solidaridad.

Impulsamos un modelo económico que pone la vida en el centro. Una economía circular, inclusiva y local que genera bienestar sin comprometer los recursos del mañana, y que sostiene tanto al planeta como a las personas.

Amplía información

- [Janine Benyus – Biomimicry: Innovation Inspired by Nature](#)
- [Biomimicry Institute: biomimicry.org](#)
- [Fritjof Capra – La trama de la vida.](#)
- [Edward O. Wilson - Génesis.](#)

3

Principios para el buen funcionamiento de los grupos de acción



Los grupos de acción por la regeneración son espacios para imaginar y construir juntas nuevas formas de vida más justas, solidarias y regenerativas. Para sostener el camino, necesitamos unos principios básicos que nos orienten en cómo relacionarnos, organizarnos, decidir y actuar.

Principios

Estos principios **no son reglas rígidas**, sino acuerdos de base que invitan a cuidar tanto el proceso y a las personas, como los resultados.

1. Cuidado y respeto mutuo

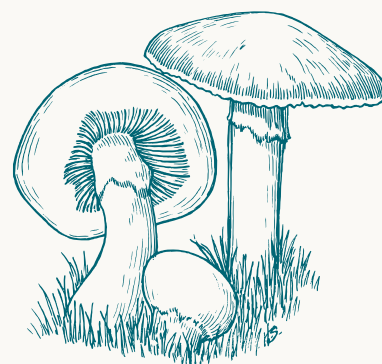
El bienestar de las personas y de la Tierra es central. Practicamos la escucha, la empatía y la no violencia. Respetamos los ritmos y celebramos los logros.

2. Diversidad y equidad

La diversidad es fortaleza. Valoramos todas las voces y adaptamos roles y tiempos para lograr participación equitativa. Este movimiento es abierto e inclusivo.

3. Construcción de vínculos

Elegimos cooperar en lugar de competir. Sumamos fuerzas con vecinas, colectivos e instituciones por el bien común.



4. Acción colectiva y corresponsabilidad

Actuamos juntas y decidimos de forma participativa. No delegamos, sino que creamos condiciones para que más personas se involucren.

5. Transparencia, confianza y comunicación inclusiva

Compartimos la información abiertamente y usamos un lenguaje claro, que une y no excluye. La confianza nace de la coherencia.

3

Principios para el buen funcionamiento de los grupos de acción



6. Liderazgo regenerativo

El liderazgo es servicio y colaboración. Todas podemos ejercerlo, fortaleciendo la autonomía y el cuidado común.

7. Aprendizaje en comunidad

Aprendemos de la experiencia, los errores y los ciclos naturales. Compartimos logros y aprendizajes con humildad y espíritu de red.

8. Optimismo realista

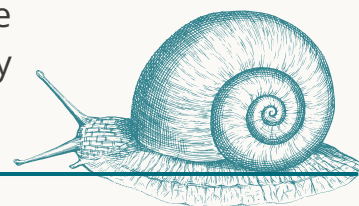
Reconocemos los retos, pero confiamos en las soluciones colectivas y actuamos con esperanza.

9. Relación con el territorio y el ecosistema

Nuestras acciones están enraizadas en cada lugar, honrando su historia, su gente y su naturaleza. Orientamos nuestra energía hacia lo que sostiene la vida.

10. Creatividad y celebración

La imaginación, el arte y la alegría son motores de cambio. Celebramos los logros, cuidamos los ritmos y disfrutamos del proceso.



Amplía información

- [Altekio - Fichas de recursos](#)
- [Manual de facilitación per a la PAH](#)
- [Community Catalysts - Transformative Economies](#)
- [Seeds for Change - facilitación y consenso](#)

4

Trabajo en comunidad



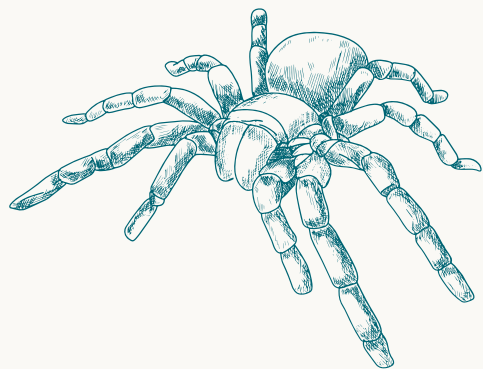
Los grupos de acción funcionan mejor cuando cuidan cómo trabajan juntos. No se trata solo de tomar decisiones, sino de crear un espacio donde la gente se sienta segura, escuchada y motivada para participar.

Reuniones ágiles y claras

- Mejor **encuentros breves y frecuentes** (máximo 2 horas).
- Avisar con **antelación** día, hora y lugar.
- Empezar y terminar **puntuales**: el respeto al tiempo es respeto al grupo.
- Preparar un **orden del día** sencillo y compartido.



Roles rotativos



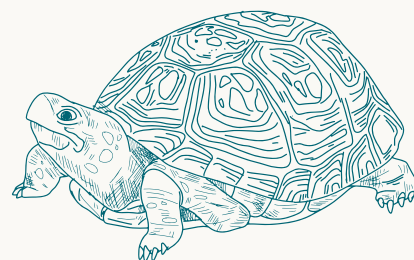
- **Facilitación**: guía la reunión, cuida tiempos y turnos.
- **Cuidado**: vela por el clima emocional, propone pausas o dinámicas de conexión.
- **Relatoría**: toma notas y recoge acuerdos.
- **Comunicación/logística**: difunde información, prepara materiales.

Lo ideal es que los roles roten, para que todas las personas aprendan y se corresponsabilicen.

Decisiones inclusivas

- Se busca el **consenso consentido**: todas las personas pueden vivir con la decisión, aunque no sea la preferida de cada una.
- A veces basta con **preguntar**: "¿Quién no podría convivir con esta propuesta?".

Si no hay acuerdo, se recoge lo que falta y **se ajusta la propuesta**.



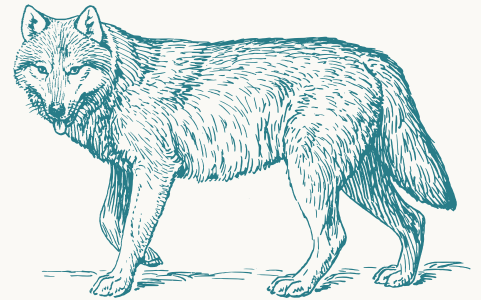
4

Trabajo en comunidad



Comunicación y escucha

- **Escuchar con atención**, no solo para responder sino para comprender.
- Pedir la palabra y **respetar turnos**.
- Evitar interrumpir o monopolizar la conversación.
- Expresarse desde la **experiencia personal** ("yo siento/pienso...") en lugar de generalizar.



Gestión de conflictos y tensiones

- El conflicto no es un fracaso, es una **oportunidad de aprender**.
- **Nombrar lo que incomoda** ayuda a evitar que se agrande.
- Buscar **soluciones creativas** en lugar de culpables.
- Si el grupo no puede resolverlo, se puede pedir **apoyo externo**.

Cuidar el proceso

- Abrir y cerrar las reuniones con un momento breve de **conexión** (una ronda de palabras, una respiración compartida, un agradecimiento).
- **Celebrar** los logros, por pequeños que sean.
- Recordar que lo más importante no es solo lo que hacemos, sino **cómo lo hacemos** juntas.



Amplía información

- [Altekio - Guía de recomendaciones para reuniones online satisfactorias](#)
- [Art of Hosting - el arte del liderazgo participativo](#)
- [Seeds for Change - Facilitation Guide](#)
- [Instituto de facilitación y cambio: IIFACE](#)
- [Mindell, A. - Process Work \(conflictos como camino de crecimiento\)](#)
- [Cembranos, F. y Medina, J. A. \(2003\). Grupos Inteligentes. Ed. Popular](#)
- [Lorenzo, A.R y Martínez, M. \(2010\) Asambleas y Reuniones. Ed Traficantes de Sueños.](#)

5

La espiral de la Regeneración y sus 4 espacios



La espiral de la Regeneración

La Espiral de la Regeneración es el corazón de los grupos de acción. **Es un mapa flexible**, una metodología para abrir espacios que nutran distintos aspectos de la vida comunitaria. No se trata de una secuencia rígida, sino de un marco que puede activarse en el orden que el grupo necesite en cada momento. Su valor está en recordarnos que toda comunidad necesita celebrar, conectar, activar e inspirar de manera continua para sostenerse y crecer, igual que lo hacen los sistemas vivos.

Celebrar

Permite reconocer lo que ya existe y fortalecer la comunidad desde la gratitud y la memoria compartida.

Conectar

Ayuda a tejer redes de confianza y a abrir la mirada hacia futuros posibles y deseables.

Activar

Es el paso de las ideas a la acción, generando proyectos y prototipos que muestran que el cambio es posible aquí y ahora.

Inspirar

Multiplica el impacto: sistematiza aprendizajes, comparte narrativas y poliniza a otros grupos para que la espiral siga creciendo.

Estos cuatro espacios forman un **proceso cíclico** e iterativo que equilibra pasado, presente y futuro; vínculos humanos y resultados tangibles. **Cada uno es clave para que los grupos avancen con sentido**: sin celebración no hay raíz, sin conexión no hay visión, sin acción no hay transformación y sin inspiración no hay continuidad.



*Como los **anillos de los árboles**, que guardan memoria de lo vivido y dan estabilidad al presente.*

El primer paso en la espiral es **honrar lo que ya existe**: las personas, las iniciativas, las historias y los aprendizajes del territorio. Celebrar no es solo festejar, es **reconocer** la raíz comunitaria y generar confianza desde la **gratitud**. Este espacio da solidez al grupo porque recuerda que no empezamos de cero: ya hay semillas plantadas.

Inspiraciones

- **Esperanza Activa** (Joanna Macy): la fase de Abrirse a la gratitud, que fortalece la comunidad desde la apreciación mutua.
- **Dragon Dreaming**: el inicio de todo proyecto está en el sueño colectivo, y ese sueño se nutre de la memoria compartida.
- **Bioregional Learning Centre (BLC)**: la importancia de reconocer los relatos del territorio como base de cualquier proceso regenerativo.

Posibles actividades

- **Historia del lugar**: invitar a personas mayores o referentes a compartir relatos y aprendizajes de iniciativas previas.
- **Evento celebrativo**: organizar un encuentro abierto con comida, música y dinámicas de conexión.
- **Mapeo de iniciativas existentes**: mural o mapa digital donde se visualicen proyectos ya en marcha en el territorio.
- **Paseos de aprendizaje**: caminatas colectivas para observar el entorno y conversar sobre procesos pasados y actuales.

5

Conectar



*Como las **micorrizas** y redes de hongos, que crean vínculos invisibles de apoyo mutuo entre especies.*

Conectar es el espacio para **tejer vínculos** y generar confianza entre personas, iniciativas y **compartir** recursos. Puede suceder al inicio para conocerse, en medio para reforzar la cohesión, o en cualquier momento en que el grupo necesite reactivar la energía o gestionar emociones que emerjan. Conectar significa **descubrir lo que nos une**, compartir motivaciones y abrir la mirada hacia futuros deseables.

Inspiraciones

- **Esperanza Activa (Joanna Macy):** la fase de Ver con nuevos ojos, que nos ayuda a reconocer nuestras interdependencias.
- **Dragon Dreaming:** técnicas de co-creación como el sueño colectivo, que permiten que todas las personas aporten a una visión común.
- **Narrativas de futuro (Transition Network):** imaginar juntas cómo queremos que sea nuestro lugar y contarlo de forma inspiradora. Rob Hopkins nos propone que nos hagamos una pregunta poderosa: ¿Y sí?.. (What if?)

Posibles actividades

- **Círculos de visión:** rondas de palabra para compartir qué nos motiva, qué desafíos vemos y qué queremos regenerar.
- **Narrativas de futuro:** crear historias, relatos o expresiones artísticas sobre el territorio que soñamos.
- **Mapa de recursos y sinergias:** mural (físico o digital) donde cada persona anota lo que ofrece y lo que necesita, junto a posibles alianzas.
- **Juegos de colaboración:** dinámicas lúdicas para fomentar confianza y creatividad colectiva.



5

Activar



*Como las **semillas** que germinan: pequeñas, pero con el potencial de un bosque entero.*

Activar es el espacio donde las ideas y conexiones se convierten en **acciones concretas**. No importa si son pequeñas o grandes: lo importante es pasar de la conversación a la práctica, porque es en la acción donde el grupo gana confianza, credibilidad y entusiasmo. Activar puede abrirse en cualquier momento, especialmente cuando el grupo necesita **energía**, demostrar que es posible o generar momentum.

Inspiraciones

- **Esperanza Activa (Joanna Macy):** la fase de Seguir adelante, que impulsa a actuar con valentía a pesar de la incertidumbre.
- **Dragon Dreaming:** el paso de la visión al **prototipo**, diseñando proyectos semilla en los que todas las personas tienen un papel.
- **Bioregional Learning Centre:** el aprendizaje por acción, donde cada iniciativa se convierte en un laboratorio vivo de regeneración

Posibles actividades

- **Equipos de acción:** agrupar a las personas por intereses y talentos para llevar adelante ideas concretas.
- **Prototipado rápido:** diseñar y poner en marcha pequeñas acciones fáciles y visibles (ej. un huerto comunitario de prueba, una acción de limpieza, un taller de compostaje).
- **Plan de microacciones:** trazar un plan de acción flexible, con pasos cortos y revisables que puedan crecer en escala si funcionan.
- **Inspirar con ejemplos:** mostrar iniciativas similares de otros lugares para animar a replicar y adaptar.





*Como las **abejas** que polinizan: multiplican la vida llevando aprendizajes de un lugar a otro.*

Inspirar es el espacio donde los logros, aprendizajes y experiencias del grupo se **comparten y multiplican**. No se trata solo de medir resultados, sino de generar relatos que motiven a más personas, dentro y fuera del territorio, a sumarse a la regeneración. Inspirar puede abrirse en cualquier momento, especialmente cuando el grupo necesita visibilizar avances, celebrar aprendizajes o contagiar entusiasmo a otros.

Inspiraciones

- **Bioregional Learning Centre (BLC):** la importancia de narrar el impacto comunitario con historias que vinculan ecología, cultura y personas.
- **Esperanza Activa (Joanna Macy):** la dimensión de contar nuevas historias que sostengan la esperanza y el compromiso.
- **Transition Network:** el valor de la polinización: compartir experiencias para que otros grupos adapten y repliquen lo que funciona.

Posibles actividades

- **Medición participativa del impacto:** usar herramientas sencillas (ej. semáforo de bienestar comunitario/ecológico) para evaluar avances.
- **Reflexión colectiva:** dedicar un encuentro a recoger aprendizajes, logros y dificultades, y sistematizarlos en un documento o mural.
- **Narrativas de regeneración:** contar historias de cambio a través de textos, videos, podcasts o exposiciones artísticas.
- **Polinizar:** organizar intercambios con otros Grupos de Acción o territorios, compartiendo experiencias y recursos.

Amplía información

- [The Work that Reconnects – Joanna Macy](#)
- [Dragon Dreaming – diseño de proyectos](#)
- [Altekio – Cómo cuidarnos como personas y como grupo a nivel emocional](#)
- [Macy, J. y Young, M. \(2019\). Nuestra vida como Gaia. El trabajo que reconecta](#)
- [Seeds for Change – Action Planning](#)
- [Transition Network – Practical Projects](#)
- [Bioregional Learning Centre](#)
- [Transition Network – Guía esencial para hacer la transición](#)

6

De la espiral a la oleada por la Regeneración



La **espiral de la regeneración** nos ofrece un marco para organizar la vida del grupo. Pero lo que sucede dentro de cada grupo no se queda ahí: puede convertirse en semilla de un movimiento mayor. Cuando compartimos aprendizajes, nos conectamos con otras experiencias y sumamos fuerzas, nace la Oleada por la Regeneración.

Así como en la naturaleza cada espiral —desde el brote de un helecho hasta la concha de un caracol— forma parte de un ecosistema más amplio, cada grupo que recorre su propia espiral se convierte en parte de una oleada colectiva. La oleada es el movimiento que surge cuando muchas espirales locales se encuentran, se contagian de energía y se potencian mutuamente.

La **Oleada por la Regeneración** es mucho más que un conjunto de herramientas o un plan de trabajo: es un proceso vivo, en constante movimiento, que crece con cada paso, cada encuentro y cada iniciativa.

Cada grupo que se pone en marcha se convierte en un laboratorio de esperanza, donde se prueban nuevas formas de relacionarnos entre nosotras, con nuestras comunidades y con la Tierra. No se trata de hacerlo perfecto, sino de **atreverse a empezar**, aprender de la experiencia y volver a intentarlo con más sabiduría y cuidado.

Recordemos que la espiral nunca termina: **Celebrar, Conectar, Activar e Inspirar** son momentos que podemos abrir una y otra vez, en el orden que el grupo necesite. Así, la energía se renueva, los vínculos se fortalecen y las acciones se multiplican.

La **regeneración** no es un destino fijo, sino un **camino compartido**. Cada pequeño paso suma a la oleada global de cambio que ya está en marcha. Tu grupo es parte de algo mucho más grande: una red de comunidades que, desde distintos lugares, están eligiendo cuidar la vida.

Atrévete a actuar, a aprender y a compartir.

**Porque juntas y juntos
tenemos más poder del que creemos.**

