

Hacer tribu no siempre surge de manera espontánea; a veces necesitamos reconstruirla paso a paso, desde la consciencia y la suavidad. Este checklist está pensado para acompañarte en ese proceso, ayudándote a identificar qué necesitas, qué vínculos sostienen y qué pequeños gestos puedes dar para empezar a crear red.

No se trata de llenar tu agenda ni de “hacerlo todo perfecto”. Se trata de abrir espacios para conectar, con otras personas y contigo misma, de manera auténtica y cuidadosa. Cada paso que marques aquí es un pequeño gesto hacia la compañía que mereces.

1. Identifica de dónde te gustaría construir tribu

✓ **¿Qué tipo de relaciones echo de menos?**

(amigas, aliadas, compañeras de proceso, gente con intereses similares, etc.)

✓ **¿Qué tipo de energía me gustaría que hayan en mis vínculos?**

(cuidado, juego, conversación profunda, risa, sostén, creatividad...)

✓ **¿Cómo me gustaría sentirme dentro de un grupo?**

(presente, acompañada, vista, escuchada, relajada...)

✿ *Mini ejercicio:* escribe 3 palabras que te gustaría asociar a tu tribu.

2. Mapa rápido de recursos que ya tienes cerca

¿Tengo alguna mujer con la que ya me siento bien?

¿Algún vínculo que podría cultivarse más si le dedicara tiempo?

¿Algún espacio en el que ya me siento incluida o cómoda?

¿Algún interés que podría ser puente hacia otras personas?

¿Alguna persona que podría estar en la misma necesidad que yo?

🌱 *Idea clave:* a veces la tribu no se crea desde cero, sino desde lo dormido.

3. Revisa las barreras para vincularte (sin juicio)

Tiempo → “no tengo margen para quedar”

Vergüenza → “van a pensar que estoy necesitando”

Miedo a ser rechazada → “y si no quieren”

Autoexigencia → “me da corte proponer algo”

Guión cultural → “no quiero molestar”

✿ *Mini ejercicio:* subraya la barrera que más te frena hoy.

4. Elige 1 espacio accesible para empezar

✓ Espacios relacionales que suelen funcionar:

- círculos de mujeres
- actividades creativas
- grupos de lectura
- voluntariado
- deporte no competitivo
- talleres online o presenciales
- espacios feministas
- grupos espirituales o rituales
- formaciones vivenciales
- asociaciones culturales
- grupos de madres/cuidadoras

✦ *Regla bonita:* tu tribu no tiene que ser homogénea, solo nutritiva.

5. Activa el “gesto pequeño”

La tribu empieza con **gestos mínimos**, no con grandes compromisos.

enviar un mensaje

proponer un café corto

compartir algo vulnerable

proponer un plan simple

retomar un vínculo pausado

unirte a un espacio grupal ya formado

✦ *Mini ejercicio:* elige 1 gesto y pon fecha esta semana.

6. No busques cantidad, busca reciprocidad

La tribu no es un club social, es un **tejido afectivo**.

Checklist para detectar **vínculos nutritivos**:

- ✓ puedo ser auténtica
- ✓ puedo pedir cosas pequeñas
- ✓ hay escucha y no solo consejo
- ✓ no tengo que “ganarme” el lugar
- ✓ hay interés genuino
- ✓ puedo recibir y no solo dar
- ✓ salgo con más energía que la que entré

Si hay 3 o más marcadas → es un buen material para tribu.

7. Sostén en el tiempo (aunque sea poco)

La pertenencia se construye **con repetición**, no con intensidad.

Ideas sostenibles:

cafés cortos de 30 min

domingos lentos

rituales mensuales

llamadas quincenales

cenitas pequeñas entre 2-3

grupos con frecuencia estable

🌱 *Frase guía:* “mejor frecuente que grandioso.”

8. Permiso para pedir compañía

La tribu no funciona si nadie pide nada.

Frases útiles para practicar:

“¿Te va si nos vemos esta semana aunque sea 30 min?”

“¿Te gustaría seguir haciendo esto una vez al mes?”

“Hoy necesito hablar, ¿tienes hueco para escucharme?”

Pequeños permisos abren grandes vínculos.

9. Construye desde lo que necesitas (no desde lo que “debería”)

✓ si necesitas risa → busca juego

✓ si necesitas sostén → busca escucha

✓ si necesitas pensar → busca conversación

✓ si necesitas descanso → busca calma

✓ si necesitas referencias → busca mujeres más adelante en el camino

Esto es profundamente feminista: **poner la necesidad en el centro.**

Recuerda: hacer tribu es contracultural

En una sociedad acelerada, individualista y productivista, crear comunidad afectiva es un acto político. No se hace para rendir, sino para vivir.

La tribu no es un lujo. Es una forma de sobrevivir con sentido.

No tienes que hacerlo sola.

Hay otras mujeres buscando también.

La tribu empieza cuando alguien se atreve a nombrarlo.