



EL CAMBIO EMPIEZA LOCA(L)MENTE

UNA COLECCIÓN DE HERRAMIENTAS PARA TRABAJADORES
JUVENILES SOBRE INICIATIVAS E INTERVENCIONES BASA-
DAS EN LAS COMUNIDADES, ORIENTADA A RESPONDER
EFICAZMENTE A LOS RETOS MEDIOAMBIENTALES

LOCALY: Capacidad Local y Conciencia de Vida para los Jóvenes

En respuesta a los acuciantes retos del cambio climático y la degradación del medio ambiente, que se dejan sentir especialmente en las zonas urbanas de toda Europa, el proyecto LOCALY, financiado por la UE, propone un enfoque innovador para capacitar a los jóvenes para abordar los problemas medioambientales locales, al tiempo que adquieren competencias esenciales para su futuro. Dado que el 75% de la población europea reside en pueblos y ciudades, existe un gran potencial para las soluciones lideradas por jóvenes. Reconociendo el papel de las organizaciones juveniles a la hora de implicar a los jóvenes, LOCALY pretende llenar ese vacío proporcionando metodologías y herramientas prácticas, diseñadas específicamente para la educación no formal.



El proyecto LOCALY está coordinado por el Instituto Goethe <https://www.goethe.de/ins/gr/el/sta/ath.html> Grecia



LOCALY Toolkit fue escrito y producido por Jóvenes Amigos de la Naturaleza Alemania (Naturfreundejugend Deutschlands), Berlín, Alemania <http://www.naturfreundejugend.de/>



LOCALY Toolkit fue desarrollado (verano 2024) y revisado (primavera 2025) por un consorcio de expertos de:

Asociación Biodiversa, Asturias, España <http://www.asociacionbiodiversa.org/>



Ecogenia, Atenas, Grecia <https://ecogenia.org/>



Materahub, Matera, Italia <https://www.materahub.com/>

LOCALY Toolkit fue editado por Stella Saratsi, del Goethe-Institut Athen <https://www.goethe.de/ins/gr/el/sta/ath.html>



LOCALY Toolkit fue diseñado por Agencia creativa SUSAMI, Atenas, Grecia <https://susamicreative.com>

Versión original publicada en inglés con el título "CHANGE STARTS LOCAL(L)Y". Traducida al español por Asociación Biodiversa.

Financiado por la Unión Europea. No obstante, los puntos de vista y opiniones expresados son exclusivamente los del autor o autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva en el Ámbito Educativo y Cultural Europeo (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser consideradas responsables de las mismas.



PRÓLOGO	4
CAPÍTULO UNO: ACERCA DE LAS HERRAMIENTAS	6
Contexto general	7
Información esencial	8
Fundamentos educativos	9
Herramientas digitales y formación continua	16
CAPÍTULO DOS: PRINCIPIOS FUNDAMENTALES	18
REAL TALK sobre la crisis climática	19
Atención plena	24
Resiliencia	31
Proyectos con jóvenes	41
Reflexión	44
Herramientas digitales y formación continua	50
CAPÍTULO TRES: EXPLORACIÓN	52
Yo y mi grupo	54
Un conjunto dinámico	60
¡Sal!	66
Investigación y conocimiento	74
Herramientas digitales y formación continua	76
CAPÍTULO CUATRO: DESARROLLO DEL PROYECTO	78
Desarrollo de ideas creativas	80
Diseño del proyecto	86
Herramientas digitales y formación continua	96
CAPÍTULO CINCO: DE LA IDEA A LA ACCIÓN	98
Compromiso cívico y ciudadanía activa	100
Acción comunitaria	104
Herramientas y tácticas de incidencia política promoción	108
Herramientas digitales y formación continua	114
EPÍLOGO: QUÉ HACER CON LO QUE HAS HECHO	116
Herramientas digitales y formación continua	122
NOTA DE CIERRE	123

PRÓLOGO

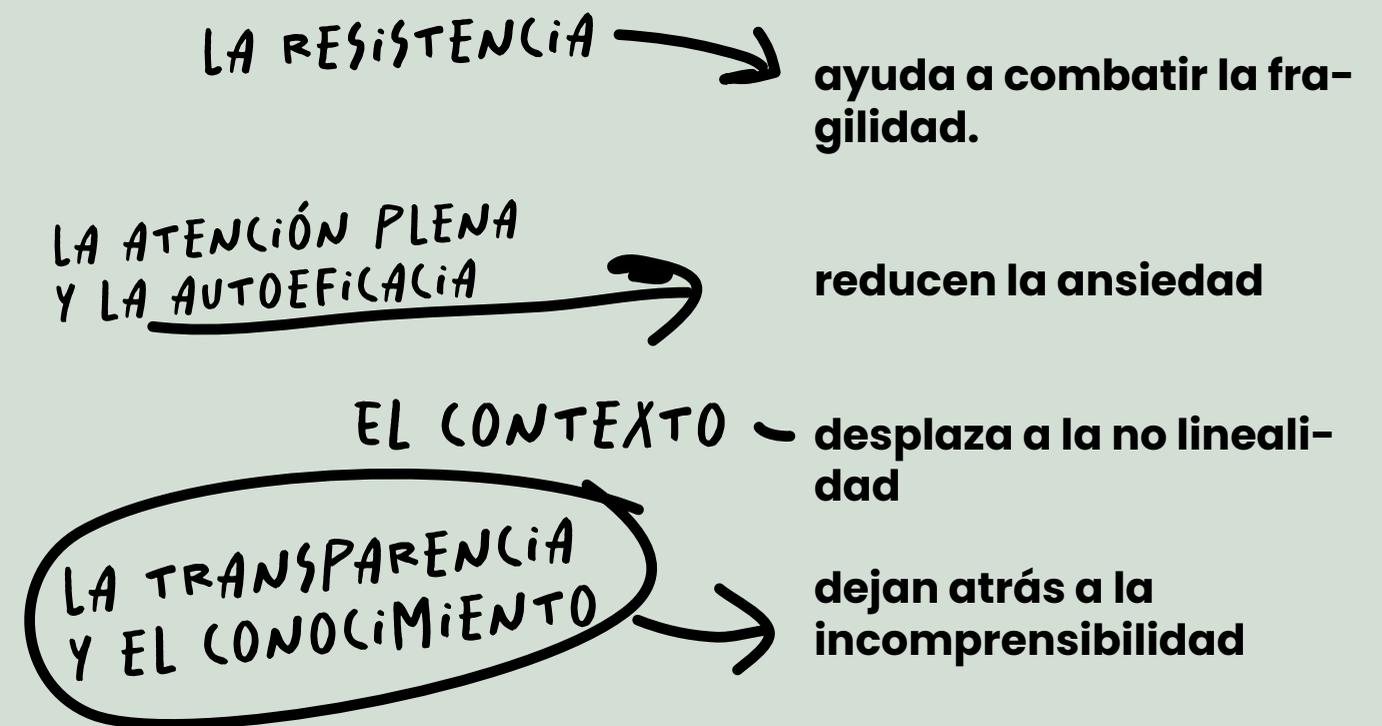
Querido/a trabajador/a juvenil:

En la actualidad, nos enfrentamos a un mundo caótico y en rápida transformación, sacudido por retos complejos y a gran escala como la crisis climática, una reciente pandemia mundial, movimientos fascistas revigorizados en Europa, la digitalización a gran velocidad, y mucho más.

El cambio climático provocado por el ser humano se considera una de las principales amenazas para la humanidad por sus consecuencias directas e indirectas. El Informe 2023 del Panel Intergubernamental de Expertos sobre el Cambio Climático (**IPCC**) afirma que, en todo el mundo, entre 3.300 y 3.600 millones de personas (es decir, casi la mitad de la población mundial) viven en contextos muy vulnerables al cambio climático. La situación de la humanidad está directamente interrelacionada con los ecosistemas que la rodean, amenazados por fenómenos meteorológicos extremos y la destrucción general de los paisajes, lo que pone en peligro la seguridad alimentaria, sanitaria y habitacional de todos los seres vivos, a escala local y mundial. Como consecuencia, muchas especies están en peligro de **extinción**: se considera que una de cada cinco especies está en peligro de extinción. Además, se prevé que **los movimientos poblacionales** por cuestiones relacionadas con el clima aumenten rápidamente en el futuro.

Los futurólogos describen el estado del mundo moderno como frágil, ansioso, no lineal e incomprensible (**BANI**, por sus siglas en inglés). Como demuestran los estudios, los jóvenes se ven muy afectados por este estado, y cada vez son más los que sufren problemas de salud mental como depresión y ansiedad. Además, el aislamiento social en la vida offline durante la pandemia de Covid-19 provocó una gran inseguridad social, mientras que el uso de los medios digitales se disparó. Como consecuencia, muchos jóvenes sufren **falta de confianza en sí mismos y de autoeficacia**.

Sin embargo, tú, como trabajador/a juvenil, tienes la posibilidad de proporcionar a los jóvenes las aptitudes que necesitan para afrontar los retos modernos:



Trabajar en proyectos puede empoderar a los jóvenes: experimentan que sus visiones, ideas y opiniones son valiosas, que pueden alcanzar objetivos si son proactivos, e incluso influir en la sociedad y dejar un impacto duradero. Además, trabajar en grupo puede generar confianza, fomentar el conocimiento a través del intercambio y forjar amistades verdaderas.

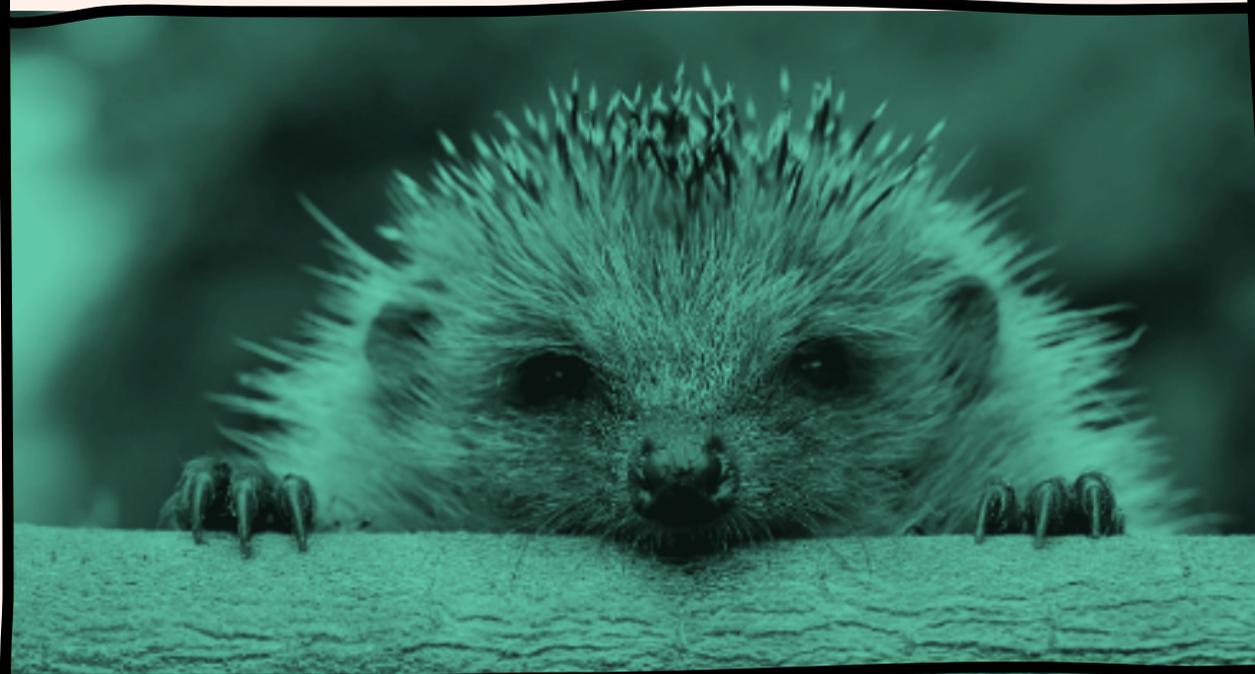
Dirigiendo un proyecto medioambiental local, puedes mostrar a los jóvenes que tienen muchas maneras de forjar el futuro por sí mismos y de actuar contra el cambio climático, la destrucción de la naturaleza y la injusticia provocados por el ser humano.

Así que reúne a un grupo de adolescentes, aviva sus ideas y ¡apoya su proyecto!
El cambio empieza local(y)mente.

CAPÍTULO UNO: ACERCA DE LAS HERRAMIENTAS

Esta colección de herramientas proporciona un concepto holístico para que los trabajadores en el ámbito de la juventud de toda Europa lleven a cabo un proyecto de trabajo con un grupo de jóvenes, en el que los jóvenes participen activamente en todos los pasos, desde la generación de ideas hasta la evaluación y presentación final del proyecto. En la mayoría de los casos, los monitores juveniles deben acompañar a su grupo, mientras que los propios jóvenes identifican, abordan y hacen por resolver los problemas medioambientales (y sociales) de sus comunidades locales.

El conjunto de herramientas incluye información de referencia, actividades y recomendaciones para seguir aprendiendo y herramientas digitales. Está estructurado según el proceso de trabajo de un proyecto, pero también se puede leer en orden aleatorio. Por ejemplo, a la hora de decidir el tema de un proyecto se deberían tener en cuenta las posibilidades de implicar a la comunidad, la incidencia política y la presentación del proyecto. Esta colección de herramientas está dirigida a monitores juveniles mayores de 18 años que trabajan con jóvenes de 13 a 17 años. Sin embargo, gran parte del material es también transferible a otros grupos de edad u otros contextos.



Contexto general

Desarrollado y compuesto por un consorcio de expertos de Grecia, España, Alemania e Italia, nuestro punto de partida son los valores europeos, acordados por todos los Estados de la UE en el **Tratado de Lisboa** (2009, art. 2):



Para garantizar la perdurabilidad de estos valores para las generaciones futuras, es esencial luchar contra el cambio climático provocado por el ser humano, ya que éste constituye una de las principales amenazas para la estabilidad de las sociedades y la dignidad de los seres humanos. Para educar a los jóvenes como agentes del cambio, se necesita un concepto transversal, práctico y empoderador.

La colección de herramientas LOCALY pretende convertirse en material educativo para aquellos trabajadores juveniles, formadores y/o facilitadores que trabajen con jóvenes y quieran incorporar la educación medioambiental a su enfoque. En concreto, este conjunto de herramientas proporciona materiales innovadores y adecuados para la realización de iniciativas medioambientales basadas en la comunidad, cuyo objetivo es actuar contra la crisis climática a través de acciones locales con impacto global.

La primera versión de esta colección de herramientas se utilizó como material de formación en un curso de capacitación para trabajadores en el ámbito de la juventud en España, en julio de 2024. Posteriormente, los trabajadores juveniles pusieron a prueba el contenido a través de seis proyectos piloto, cuya ejecución tuvo lugar en cuatro países diferentes (Grecia, Alemania, España e Italia). El objetivo de esta metodología fue garantizar que este conjunto de herramientas, tras su fase de prueba inicial, fuera revisado y reeditado, haciéndolo ampliamente aplicable en diversos contextos.

Este proceso pretendió crear un efecto multiplicador, con el objetivo de integrar la educación medioambiental entre los jóvenes y sus educadores, aumentar la concienciación y reforzar la capacidad de los ciudadanos para responder de forma creativa y eficaz a los acontecimientos que tienen un gran impacto en ellos mismos y en su calidad de vida.

Información esencial

¿A quién va dirigida esta colección de herramientas?

Este conjunto de herramientas es para profesionales que deseen integrar un enfoque sensibilizado con el medio ambiente en sus prácticas y actividades, dirigidas a los jóvenes, dentro de diversos contextos educativos. Este conjunto de herramientas es para profesionales que deseen integrar un enfoque sensibilizado con el medio ambiente en sus prácticas y actividades, dirigidas a los jóvenes, dentro de diversos contextos educativos.

¿Qué contiene?

Algunos de los elementos más importantes de los que consta la colección de herramientas son referencias educativas, herramientas y enfoques metodológicos, actividades sugeridas y principios contextuales. Es importante subrayar que los materiales incluidos proceden en su gran mayoría del conocimiento profundo de profesionales que los han practicado y puesto a prueba en diversos campos, con mucha conciencia y cuidado.

Por lo tanto, en muchas partes no se trata del qué se presenta. La innovación se basa principalmente en cómo se presenta y por qué, el propósito por así decirlo, que se esconde detrás de los detalles hechos a medida.

Tenga en cuenta que, en algunas partes de los capítulos, algunos puntos aparecen resaltados de forma diferente. Al final de cada capítulo encontrará más información, herramientas digitales y recursos que le permitirán ampliar los conocimientos sobre esos puntos.

Qué es y qué no es esta colección de herramientas

Las páginas que siguen no pretenden ofrecer soluciones que puedan aplicarse a cualquier realidad, ni pretendemos afirmar que ese tipo de soluciones genéricas existen. Lo que pretendemos es compartir conocimientos adquiridos y enfoques metodológicos que nos permitan estar presentes en los retos climáticos a los que nos enfrentamos. Y hacer aquellas distinciones correctas que nos permitan animar a los jóvenes a crear lo que deseen y lo mejor que puedan.

Por lo tanto, esta colección de herramientas pretende alcanzar su mayor potencial a través del trabajo basado en proyectos. Debe enriquecerse constantemente mediante las adaptaciones necesarias para cada caso particular, con distintos individuos y grupos y para los nuevos cuellos de botella, que surgen constantemente en nuestro camino hacia la lucha contra

EL CAMBIO CLIMÁTICO PROVOCADO POR EL SER HUMANO.

Fundamentos educativos

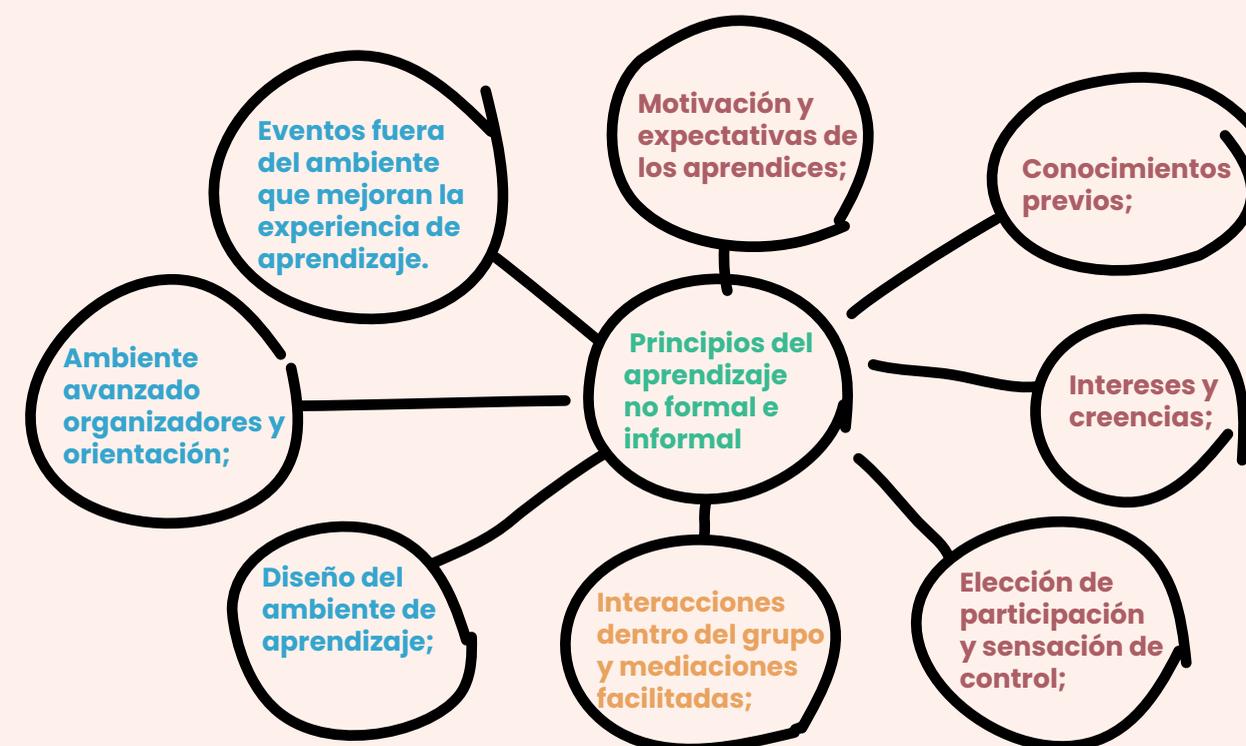
Para preparar esta colección de herramientas, hemos tenido en cuenta varios enfoques educativos. Tienen puntos en común y diferencias, pero creemos que en la complejidad actual no hay uno que sirva para todo.

Educación no formal

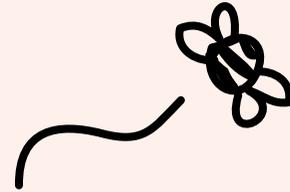
La educación no empieza con el conocimiento, sino con la curiosidad y el interés. La gente aprende más eficazmente cuando experimenta, con diversión y movimiento, junto con sus compañeros. Para fomentar la curiosidad, la gente necesita -en el mejor de los casos- una conexión emocional positiva con un tema. En eso consiste **la educación no formal.**

Cuánto más diverso sea un grupo de jóvenes, más diversos serán también sus intereses, necesidades y condiciones previas. Por lo tanto, la variedad metodológica es clave. Si consigues satisfacer las necesidades de todos los miembros del grupo y crear experiencias positivas para cada uno de ellos, las posibilidades de que tu proyecto de trabajo tenga éxito son máximas, ya que la motivación de todos los miembros del grupo es esencial.

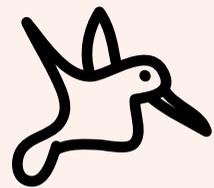
Qué es exactamente lo que mejor funciona para tu grupo y en qué medida ciertos métodos funcionan como herramientas educativas depende en gran medida de muchos factores diferentes, como la edad, el tamaño del grupo, los conocimientos previos y mucho más. Intenta obtener información periódica de los miembros de tu grupo, pregúntales qué expectativas tienen sobre determinados temas y actividades, o intenta desarrollar actividades junto con el grupo, de modo que encuentres formas de trabajar también temas difíciles y complejos, sin dejar a un lado la diversión.



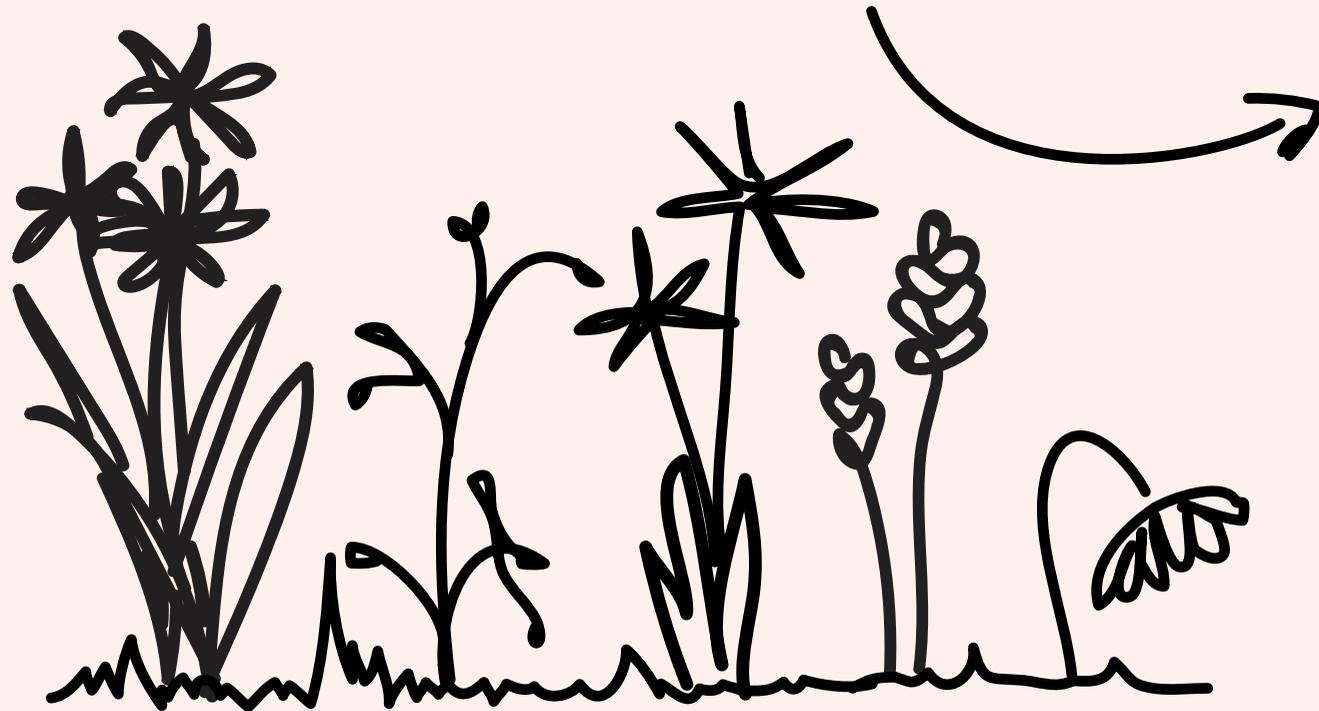
Educación verde



En 2022, la Unión Europea publicó **GreenComp**, el marco europeo de competencias sobre sostenibilidad, como parte del Pacto Verde Europeo, y lo puso a disposición en muchos idiomas diferentes. Su objetivo es difundir la educación para la sostenibilidad en toda la Unión Europea, para que los alumnos actúen con empatía y responsabilidad hacia nuestro planeta y la salud pública.



GreenComp define cuatro áreas principales de competencias que están interrelacionadas:



ENCARNAR VALORES DE SOSTENIBILIDAD



ASUMIR LA COMPLEJIDAD DE LA SOSTENIBILIDAD



PREVER FUTUROS SOSTENIBLES, Y



ACTUAR EN FAVOR DE LA SOSTENIBILIDAD



Educación empresarial

En 2016, la Unión Europea publicó **EntreComp**, el marco de competencias para el emprendimiento. El marco consta de tres áreas: ideas y oportunidades, recursos y en acción. La idea general es que estas áreas de competencia son activos importantes y valiosos para las personas y las sociedades, ahora y en el futuro. En concreto:

Ideas y oportunidades: Se refiere a la creatividad y especialmente a la curiosidad y capacidad de los jóvenes para desarrollar ideas relevantes dentro de un tema, imaginar escenarios futuros deseables y dar ejemplos de ideas valiosas en general.

Recursos: Esta área subraya la importancia de mantener y desarrollar la confianza de los jóvenes en sus propias capacidades, así como su voluntad de obtener apoyo de sus compañeros, monitores y padres cuando lo necesiten, reconociendo que las habilidades de comunicación son un resultado deseado. Otro recurso es la capacidad del/la joven para reconocer su propio aprendizaje.

En acción: Esta área abarca las competencias de planificación básica, ejecución y presentación, asumir la responsabilidad de las tareas, trabajar solo y con otros, respetar a los compañeros y hacer frente a la incertidumbre.

Trabajar con proyectos centrados en los jóvenes

Implicar a los jóvenes en la planificación y ejecución

Responsabilizar realmente a los jóvenes de las actividades

Utilizar redes y relaciones dentro y fuera de la escuela

Estimular diversas formas de colaboración y presentación

Actividades experimentales

Estimular la curiosidad y el asombro

Actividades creativas

Establecer tareas y retos abiertos o imposibles

Actividades sorpresa e inesperadas

Involucrando varios sentidos



Educación para el desarrollo sostenible

La educación para el desarrollo sostenible es un concepto cada vez más popular que se basa en los 17 **Objetivos de Desarrollo Sostenible** (ODS) de las Naciones Unidas. En 2015, todos los Estados miembros de las Naciones Unidas (casi todos los países del mundo) acordaron la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible con el fin de fomentar la paz y la prosperidad en el mundo.

Los ODS representan un esfuerzo audaz y colectivo para hacer frente a los acuciantes retos mundiales. Con la misión principal de erradicar la pobreza, reducir las desigualdades y combatir el cambio climático, los 17 objetivos interconectados resuenan en todas las esferas sociales, económicas y medioambientales. Como trabajadores en el ámbito de la juventud, comprender los ODS no es sólo una cuestión de concienciación, sino también de empoderamiento. Al comprender las complejidades de cada objetivo y su interrelación con marcos políticos más amplios, los trabajadores juveniles pueden acompañar eficazmente a los jóvenes hacia acciones significativas. Por otra parte, el reconocimiento del compromiso de entidades como la Unión Europea (UE) para integrar los ODS en las políticas internas y externas pone de relieve el impulso global que hay detrás de una agenda transformadora.

La Educación para el Desarrollo Sostenible permite a todos los seres humanos adquirir los conocimientos, competencias, actitudes y valores necesarios para forjar un futuro sostenible. Prepara a los estudiantes para adaptarse al impacto del cambio climático provocado por el ser humano, crea resiliencia y les capacita para abordar sus causas. Supone incluir en la enseñanza y el aprendizaje cuestiones clave relacionadas con el desarrollo sostenible, como la reducción del riesgo de catástrofes, la biodiversidad y el consumo sostenible. Utiliza estilos de enseñanza y aprendizaje participativos, innovadores y centrados en el alumno, y fomenta competencias como el pensamiento crítico, la imaginación de escenarios futuros y la toma de decisiones de forma colaborativa.

De este modo, se motiva a los alumnos a elegir estilos de vida sostenibles y se les dota de competencias para empleos verdes que ayuden a preservar o restaurar nuestro medio ambiente y a mejorar el bienestar humano y la equidad social. Empodera a los alumnos convirtiéndolos en agentes del proceso educativo, desde la primera infancia hasta la vejez, y promueve el aprendizaje más allá los límites de las instituciones educativas. El objetivo es que los alumnos desarrollen un estilo de aprendizaje crítico y autoeficaz, más allá del simple "savoir" (saber) de las cosas. Deben comprender la situación y la perspectiva, el efecto de las situaciones y actividades en ellos mismos y en su entorno, y las necesidades de las personas y el medio ambiente, tanto localmente en el presente como en otras partes del mundo, diferentes generaciones y diversas circunstancias.



Sin embargo, también hay críticas a los ODS. Especialmente en el ODS 8, existe una contradicción general con el objetivo y con todos los demás ODS. El objetivo se centra en el "trabajo digno y el crecimiento económico", sin embargo, **los estudios** muestran que no podremos reducir las emisiones mundiales de CO2 lo suficientemente rápido como para alcanzar el objetivo climático de los dos grados si la economía mundial sigue creciendo un 3%.

Herramientas digitales y formación continua

Informe 2023 del IPCC: [AR6 Synthesis Report: Climate Change 2023 \(ipcc.ch\)](https://www.ipcc.ch)

Extinción de especies: [Adaptation, speciation and extinction in the Anthropocene, Sarah P. Otto \(The Royal Society Publishing\)](#)

Refugiados climáticos: [Climate change and displacement: the myths and the facts | UNHCR + Climate Refugees \(nationalgeographic.org\)](#)

Mundo BANI: [What BANI Really Means \(And How It Corrects Your World View\) \(forbes.com\)](#)

Estado mental de los jóvenes: [Uncertainty as a driver of the youth mental health crisis - ScienceDirect](#)

Tratado de Lisboa: [Treaty of Lisbon \(europa.eu\)](https://european-council.europa.eu)

Educación no formal: [\(15\) Non-formal learning in a nutshell - YouTube](#)

GreenComp: [the European sustainability competence framework - European Commission \(europa.eu\)](#)

EntreComp: [EntreComp: The entrepreneurship competence framework - European Commission \(europa.eu\)](#)

ODS: [THE 17 GOALS | Sustainable Development \(un.org\)](https://un.org)

Puntos de vista críticos sobre los ODS: [SDG 8: Economic Growth or Degrowth? \(King's College London Blog\)](#)

CAPÍTULO DOS: PRINCIPIOS FUNDAMENTALES

Antes de empezar a trabajar en proyectos, debes pensar en algunos principios sobre cómo quieres trabajar, qué quieres conseguir como trabajador/a juvenil y qué tipo de entorno quieres crear para tu grupo.

Especialmente cuando se trabaja con temas medioambientales, se habla de la crisis climática y se inicia algo grande como un proyecto, recomendamos asegurarse de que existe un respeto mutuo y sensibilidad por el lado emocional de los temas. Especialmente los jóvenes suelen sentirse abrumados por las perspectivas de futuro relacionadas con el cambio climático provocado por los seres humanos.

LAS TÁCTICAS DE CONVERSACIÓN, LA RESILIENCIA Y LA ATENCIÓN PLENA PUEDEN AYUDAR AL RESPETO.



Al empezar a planificar un proyecto, también hay que tener en cuenta algunos principios básicos del trabajo con jóvenes, para asegurarse de que el proyecto alcanza el objetivo de capacitar a los jóvenes y de que el resultado final sea un éxito.

Además, la reflexión es una parte crucial de los procesos de aprendizaje. De hecho, el aprendizaje se produce reflexionando sobre la experiencia vivida, extrayendo conclusiones de ella y aplicándolas a la propia vida. Es un proceso que debe estimularse y apoyarse continuamente (y no sólo al final de un proyecto). Te recomendamos que organices momentos de reflexión diarios con las personas con las que trabajas.

REAL TALK sobre la crisis climática

Todos deberíamos hablar de la crisis climática, ¿por qué no lo hacemos? Las conversaciones cotidianas sobre el cambio climático provocado por el ser humano -con amigos, familiares, compañeros de trabajo, desconocidos- no siempre son fáciles. Incluso si te preocupan las implicaciones de la crisis climática, puede que tengas dudas a la hora de hablar de ello, o que te sientas incómodo/a cuando lo haces.

Las buenas conversaciones no se limitan a intercambiar información o a ganar una discusión, sino que tienen que ver con la intimidad, la sensación de conexión y el sentimiento de haber sido comprendido/a. Las conversaciones sobre la crisis climática no son diferentes.

instru- cciones

Principios de REAL TALK:

Respeto a tu interlocutor/a y encuentra puntos en común

Utiliza comunicación no violenta.

Evita el miedo, la culpa, la vergüenza, la obligación: comprometen la conexión.

Encuentra los valores que compartís, los que os importan a los dos.

Disfruta de la conversación

Es mucho más fácil si no tienes estrés. Relájate y tómate tu tiempo. Elige tu momento.

Utiliza un lenguaje corporal positivo.

“¿Podemos volver a hablar de esto?” Intenta terminar con una nota positiva.

Haz preguntas

En lugar de dar lecciones sobre tus puntos de vista, pregunta a tus interlocutores qué significa para ellos la crisis climática.

Pregunta por experiencias personales.

Escucha y demuestra que has escuchado

Refleja lo que escuchas, demuestra que has escuchado. No interrumpas. Aprende de ellos.

Dales espacio para pensar en su propia historia.

Cuenta tu historia

Los estudios demuestran que a las personas no nos motivan las estadísticas. Nos motivan las historias.

Tu historia personal es una poderosa herramienta de comunicación, no importa con quién hables ni cuánta información técnica conozcas.

La acción facilita las cosas (pero no las arregla)

La acción influye en los demás: la gente toma decisiones sobre su comportamiento basándose en parte en lo que hacen los demás, a quienes respetan y en quienes confían. Por tanto, lo que tú haces puede cambiar lo que otra persona piensa que es posible.

Necesitas un sentido de la eficacia: la creencia de que es posible hacer algo y de que lo que haces puede marcar la diferencia. Haz hincapié en que cada acción que emprendas es factible y realista.

La acción te hace más feliz: las personas que adoptan comportamientos “verdes” manifiestan un mayor bienestar.

Aprende de la conversación

Considera tu debate como una forma de averiguar qué piensan los demás sobre la crisis climática, sobre el tema en sí y sobre cómo mantener una buena discusión.

Trata cada debate como un pequeño experimento informal, aprendiendo sobre la marcha.

Sigue adelante y mantente en conexión

Cada conversación es importante.

¡Sigue contando tu historia climática y conectando al mundo!

Algunos pequeños ejercicios de calentamiento, relacionados con los anteriores, para elegir:

Ejercicio de escucha profunda: Establece una conversación con un/a amigo/a, pregúntale qué piensa de la crisis climática y escúchale durante cuatro minutos sin interrumpirle ni una sola vez.

Reflexiona sobre una conversación que te haya conmovido profundamente: ¿Qué ocurrió en ella? ¿Por qué te afectó? ¿Cómo reaccionaste en ese momento?

Practica cómo contar tu propia «historia climática»: ¿Cómo empezaste a interesarte por el clima? ¿Ha habido algún acontecimiento concreto en tu vida que te haya afectado?

Mantén una conversación con un/a amigo/a. Pide a otro/a amigo/a que te escuche y te diga qué le ha parecido. Anota las frases que utilizas.

REAL TALK - ACTIVIDAD

Duración:	20-30 min
Edad:	12+
Tamaño del grupo	2-100
Objetivos:	Mejora de la capacidad de comunicación Creatividad
Material necesario	Principios de REAL TALK (impresos o escritos)

Pide a los participantes que formen parejas. Invítalos a hablar sobre la crisis climática, utilizando los principios de REAL TALK. Una persona será el presentador, mientras que la otra adoptará un papel. Escucha atentamente y responde como un niño, un padre, etc. (véase más abajo). Luego cambia los papeles. También puedes rotar los grupos después de cada ronda.

Al final, reúnanse con todo el grupo y comenten lo que han vivido.

Ejemplos de papeles:

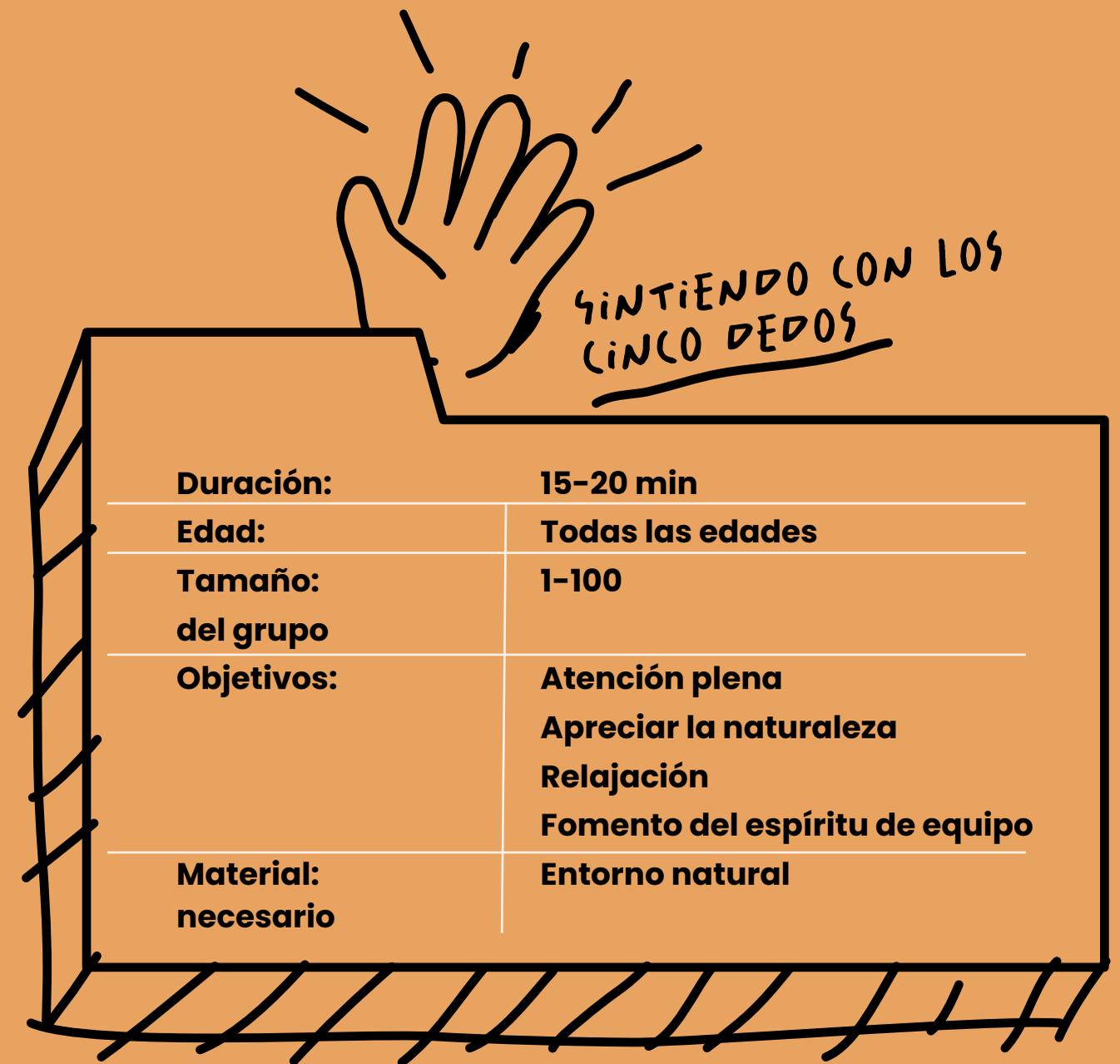
- UN/A NIÑO/A
- MIS PADRES
- UNA PERSONA MAYOR
- UNA PERSONA QUE VIVE EN UN PUEBLO PEQUEÑO Y AISLADO
- ALGUIEN QUE NO CREE EN LA CRISIS CLIMÁTICA

Por supuesto, puedes pensar en otras conversaciones hipotéticas.

Atención plena

Atención plena significa que una persona es plenamente consciente de lo que ocurre, de lo que hace y de lo que le rodea. Puede parecer fácil, pero a menudo perdemos la atención o nos sentimos abrumados por lo que nos rodea. Esto puede dar lugar a reacciones exageradas que desemboquen en conflictos. Estos conflictos pueden consistir en que los miembros del grupo juzguen las formas de comunicarse, comportarse y actuar de los demás, o en que los miembros se irriten y se enfaden fácilmente entre sí.

La atención plena puede proporcionarte la capacidad de prevenir y gestionar tales conflictos, individualmente y dentro del grupo. A continuación encontrarás ejercicios y actividades fáciles de aplicar, cuya práctica puede aumentar la atención plena y, en consecuencia, el rendimiento y los resultados del proyecto. Además, a largo plazo, también pueden ayudar a los miembros del grupo en su vida diaria, ya que proporcionan técnicas para la reducción del estrés individual y la autorreflexión.



Duración:	15-20 min
Edad:	Todas las edades
Tamaño: del grupo	1-100
Objetivos:	Atención plena Apreciar la naturaleza Relajación Fomento del espíritu de equipo
Material: necesario	Entorno natural

Busca un lugar lo más natural posible, con la mínima actividad humana, si está disponible. Da una pequeña explicación sobre los cinco sentidos: vista (visión), oído (audición), gusto (gustación), olfato (olfacción) y tacto (háptica), asegurándote de que todos entienden cada concepto. A continuación, explorad en silencio vuestros propios sentidos uno por uno: ¿Qué veis, oís, saboreáis, oléis y tocáis en este momento? Utilizad los cinco dedos como guía. Después, comentad la experiencia. Este método también puede servir como técnica de relajación/meditación. Puedes animar a los participantes a que lo practiquen individualmente para encontrar la calma.

FUENTES DE ÉXITO

CONCIENCIA DE UNO/A MISMO/A Y DEL GRUPO, Y CONCIENCIA EXTERNA

Duración:	5-15 min diarios durante un mínimo de 10 días
Edad:	Todas las edades
Tamaño: del grupo	1-100
Objetivos:	Atención plena Autorreflexión
Material: necesario	Si es posible, un pequeño cuaderno para cada participante

Duración:	30-60 min
Edad:	12+
Tamaño: del grupo	1-100
Objetivos:	Atención plena Autorreflexión Identificar la visión que tiene el grupo para el proyecto
Material: necesario	Bolígrafos Papel (en blanco o determinadas plantillas)

La tarea es sencilla, pero requiere compromiso diario. Invita a todo el mundo a dedicar de 5 a 15 minutos diarios, durante un periodo de tiempo determinado (mínimo 10 días), a anotar sus éxitos. También pueden hacerlo por su cuenta. A continuación encontrarás 5 áreas en las que es útil fijarse para identificar los éxitos, a saber: Fuentes de éxito (dónde mirar para identificarlas):

- 1 Resultados: lo que has conseguido en el plano de los resultados. No se trata de comparar con el resultado final deseado, sino de centrarse en los resultados conseguidos hasta ahora, incluso los que te parecen menores.
- 2 Acciones (planificadas y llevadas a cabo / aquellas que dudaste en hacerlas y aún así las hiciste): que son las acciones que has planificado y llevado a cabo, pero también las que dudaste durante un tiempo en llevar a cabo, o incluso en planificar, y finalmente hiciste.
- 3 Error identificado (el éxito es la voluntad de corregir): un área importante en el contexto de la cual se pueden descubrir éxitos es el área de los errores. Allí, el éxito no es el error en sí, sino tu propia valentía para identificar el error y tener la voluntad y el deseo de corregirlo.
- 4 Nuevo entendimiento: formular y/o adquirir una comprensión adicional dentro de un área ya conocida, como la cooperación, la comunicación, el trabajo en equipo, el trabajo comunitario, se considera un éxito, ya que amplía el conocimiento y abre nuevas posibilidades.
- 5 Nueva perspectiva: una nueva perspectiva equivale a una idea brillante. Si has tenido un momento de nueva perspectiva, es un éxito digno de ser anotado, ya que es una ventana abierta a nuevas opciones.

Puedes animar a los miembros de tu grupo a continuar con la actividad también después del proyecto, aplicándola a otras tareas y retos a los que se enfrenten.

Prepara las cuatro mesas siguientes:

- una mesa para escribir las competencias individuales y/o del grupo
- una mesa para rellenar lo que les gusta/les parece importante - esto puede ayudar también a identificar sus propios valores/sistemas de valores
- una mesa para completar lo que otro miembro del grupo es capaz de hacer, trabajando con competencias
- una mesa para anotar lo que la gente necesita. Esta tabla puede ser de gran utilidad cuando se trabaja con proyectos que pretenden llevar a cabo una intervención basada en la comunidad.

Completa las tablas con todo el grupo, en pequeños grupos o individualmente.

EL CAMINO DEL CONSEJO

Duración:	1h 30min
Edad:	Todas las edades
Tamaño: del grupo	5-20
Objetivos:	Atención plena Fomento del espíritu de equipo Mejora de las habilidades de comunicación Resiliencia

Materiales: necesarios

- **Bastón de la palabra (piedra, pluma, bellota o cualquier otro material natural que tenga un significado especial para el líder del consejo).**
- **Carteles con las invitaciones y los principios**
- **Platillos Tingsha o similar**
- ♥ **Vela, preferiblemente de cera de abeja, y cerillas o mechero para encenderla**
- ▲ **Incienso (preferiblemente de jazmín, ya que favorece la concentración) y porta-incienso**
- ♥ **Decoraciones: flores, hojas o cualquier otro material para el centro**

Busca un lugar tranquilo en la naturaleza donde el suelo sea lo más llano posible y donde todos los participantes quepan cómodamente sentados en círculo. Asegúrate de que el lugar no esté a pleno sol. Los lugares bajo árboles muy grandes son especialmente adecuados. La actividad también puede realizarse en interiores, pero suele ser más intensa si se lleva a cabo al aire libre. Asegúrate de que sea un lugar donde no haya molestias externas durante toda la sesión.

Prepara un «altar» circular en el centro del espacio. Puede hacerse con materiales naturales como flores, piedras, ramitas y hojas, pero también con pañuelos de tela de distintos colores y/o velas.

5 min - Caminata lenta y consciente hacia el lugar donde se celebrará el Consejo, en silencio, pensando en qué nos trajo a estar en este lugar en este momento.

10 min - Introducción al Camino del Consejo. Presenta la práctica del Consejo de la siguiente manera:

Personas de todas las culturas se han sentado en círculos alrededor del fuego durante milenios. Las reuniones circulares, también llamadas consejos, se han utilizado a lo largo de los años para conectar con los demás y crear comunidad. Esto se consigue compartiendo historias con autenticidad. El Camino del Consejo es una ceremonia basada en la tradición de los nativos americanos.

Hay 4 invitaciones, 1 principio, un bastón de la palabra y una pregunta guía.

Las 4 invitaciones son:

1

Escucha desde el corazón - Cuando alguien esté hablando, concentra tu atención en lo que esa persona está tratando de comunicar. Presta atención tanto a la comunicación verbal como a la no verbal. Escucha las palabras y más allá de ellas. Abstente de juzgar, practica la empatía.

2

Habla desde el corazón, no desde el cerebro. Habla de lo que te conmueve. Puedes compartirlo en forma de relato, canción, poema, gestos, silencio, lágrimas, risas o cualquier otra forma de expresión que te sirva para transmitir tu mensaje.

3

Sé sucinto/a en tu expresión (comunica lo esencial) - Sé consciente del tiempo disponible. Vete directo a lo importante. Destila la esencia de tu mensaje y comunica sólo lo que te sirva a ti o al grupo. Habla en tu nombre (yo), no en el de los demás (tú, vosotros).

4

Sé espontáneo/a - Sigue tu instinto. Sabrás cuándo te toca hablar, espera a que te llegue ese impulso y reclama tu turno.

El principio es «el principio de confidencialidad»: Lo que se comparte en el círculo, se queda en el círculo.

El bastón de la palabra se coloca en el centro del círculo. Sólo la persona que tiene el bastón puede hablar. El resto escucha. Una vez abierta la ceremonia del consejo, quien sienta el impulso de compartir su historia se levanta, coge el bastón de la palabra, vuelve a sentarse en su sitio y comienza a compartir.

Asegúrate de que todos puedan ver claramente las caras de los demás. Ofrece una explicación sobre el bastón de la palabra en cuestión (por qué es especial, cuál es su historia o qué representa), y pasa el bastón alrededor del círculo una vez. De esta forma todo el mundo tendrá la oportunidad de tener el bastón en sus manos y de que su voz se oiga en el Consejo por primera vez. La pregunta para romper el hielo podría ser «¿De dónde vienes?». Empieza contestando tú la pregunta, completando la frase «Yo vengo de...» e invita a los participantes a hacer lo mismo, mientras pasas el bastón a tu izquierda.

Cuando el bastón de la palabra haya completado el círculo y haya vuelto a llegar a ti, colócalo en el centro. Pregunta si hay alguna duda sobre el procedimiento. Si las hay, acláralas y, a continuación, comienza la ceremonia de apertura.

La pregunta guía es la que define el tema de cada Consejo.

60 min - Consejo.

Presenta la pregunta guía para que los participantes puedan empezar a reflexionar sobre ella mientras se abre la ceremonia. Algunos ejemplos de preguntas guía son: «¿Qué me ha movido a estar aquí ahora?», «¿Cuál es mi mayor sueño?», «¿Qué haría si no tuviera miedos?», «¿Cuál es la historia de mi despertar medioambiental?», «¿Cuál es mi historia de transformación?», «Cuando vuelva a casa después de esta actividad / proyecto / formación, ¿qué historia contaré?», «¿Cuál es mi motivación para estar aquí/formar parte de este grupo/proyecto?», ...

Pide a un/a voluntario/a que encienda la vela del centro, mientras expresa una intención para el consejo. Dile .que puede expresar la intención en voz alta o en silencio. Ahora explica, «tenemos 60 minutos para este Consejo, seguiremos hasta que haya historias, o hasta que haya tiempo», y entonces, toca la campanilla y di «se abre el Consejo».

10 min - Cierre de la experiencia y abandono del lugar.

Una vez transcurridos los 60 minutos, o después de que todo el mundo (o casi todo el mundo) haya hablado y haya un silencio muy largo, coge despacio la campanilla y mira a los ojos de todo el mundo para dar una última oportunidad a quien aún tenga algo que compartir. Si no es el caso, toca la campanilla.

Notifica que el consejo ha llegado a su fin y agradece a los participantes que hayan compartido sus historias, pidiendo a todos que recuerden el principio de confidencialidad. En este momento se puede cantar una canción.

Todos están invitados a gatear hasta el centro para apagar el fuego juntos a la cuenta de tres.

Ahora, pide a los participantes que se pongan de pie y se tomen de las manos. Di: «Que el círculo se abra, pero sin romperse». Suéltate de las manos ejemplificando la apertura del círculo. Los participantes te imitarán. A continuación, abandona lentamente el lugar del Consejo.

Resiliencia

Afrontar las emociones climáticas puede ser todo un reto. Especialmente los jóvenes suelen sentirse ansiosos por su futuro, tristes o enfadados por la injusticia global, e indefensos ante el poder de las grandes corporaciones. **La resiliencia** proporciona a las personas la capacidad de encontrar la manera de cambiar de rumbo, sobreponerse emocionalmente y seguir avanzando hacia sus propios objetivos y los de su comunidad.

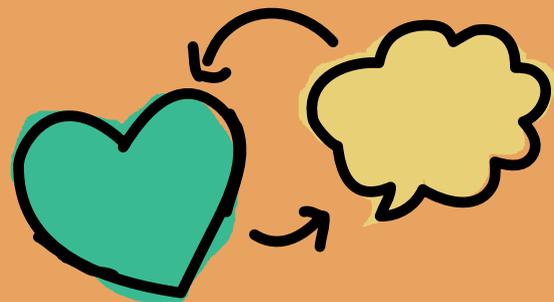
instru- cciones

14 Estrategias para afrontar la crisis climática

- ① Aceptación de los sentimientos: ¿Puedo reconocer el miedo y otros sentimientos como una respuesta lógica a la crisis?
- 2 Procesamiento de los sentimientos: ¿Cuáles son mis sentimientos ante la crisis climática y cómo los afronto?
- 3 Compromiso: ¿Qué quiero hacer exactamente? ¿Cómo quiero implicarme en la acción por un futuro mejor?
- 4 Las amistades: ¿Con quién me siento conectado/a? ¿Con quién puedo hablar de lo que siento sobre mi compromiso y la crisis climática? ¿Cuándo?
- ⑤ Las crisis como oportunidad: ¿Qué quiero aprender, cómo puedo crecer (más allá de mí mismo/a) en la crisis?
- 6 Significado y valores: ¿Con qué valores quiero vivir? ¿Qué sentido quiero dar a mi vida?

- 7 Agradecimiento: ¿De qué estoy agradecido/a ahora, dada la crisis climática?
- 8 El auto-cuidado: ¿Cómo quiero cuidarme para no quemarme?
- ⑨ Capacidad (sana) de distanciarse: ¿Qué quiero hacer menos/más en el futuro para distanciarme adecuadamente?
- 10 Modestia y aceptación (sanas) de la realidad: ¿Soy capaz de aceptar que mi influencia en el mundo tiene límites y que no siempre todo sale como yo lo considero adecuado?
- ⑪ Atención plena (en lugar de catastrofismo): ¿Cómo puedo cultivar la atención plena para perderme menos en preocupaciones y cavilaciones y ocuparme mejor de mis sentimientos?
- 12 Esperanza en lugar de desesperanza: ¿Qué esperanza razonable me da fuerzas?
- 13 Sin esperanzas en lugar de falsas esperanzas - Confianza, valentía y amor: ¿Qué puedo hacer concretamente para desarrollar más confianza y, por tanto, valentía?
- 14 Autoaceptación en lugar de autocrítica (=Mala conciencia y culpabilidad): ¿Qué me diría un/a buen/a amigo/a sabio/a si me viera sufriendo por la crisis climática?

Psicólogos para el futuro



SENTIMIENTOS Y VALORES

Duración:	60-90 min
Edad:	12+
Tamaño: del grupo	Idealmente grupos de 3-5 personas, min. 2 grupos
Objetivos:	Resiliencia Atención plena Fomento del espíritu de equipo Mejora de la capacidad de comunicación Autorreflexión
Material: necesario	2 póster por grupo

Divide a tu grupo en grupos de, idealmente, 3-5 personas. Pídeles que intercambien opiniones sobre la crisis climática y la situación general del mundo. Diles que recojan sus resultados en un póster. Pídeles que sean lo más concretos posible, por ejemplo: «Tengo miedo de que nuestros bosques mueran, porque son el hogar de muchos animales» o: «Me siento impotente cuando oigo hablar de peligros naturales en las noticias». Explica que también puede

haber sentimientos positivos como: «Me siento motivado/a para reciclar plásticos, de modo que se reduzca la contaminación de los océanos». Subraya que es importante que todo el mundo respete los sentimientos de los demás. Estate disponible para dar apoyo emocional, si es necesario. (30 min)

Después, diles que roten los pósters, de modo que cada grupo reciba el póster de otro grupo. Pregúntales al principio si leen cosas parecidas a las que escribieron ellos. Puede haber un pequeño debate al respecto. Explica que los sentimientos que tenemos (como la ansiedad, la ira, la tristeza, etc.) son una representación de nuestra visión del mundo y de nuestros valores. Pueden ser una guía sobre lo que realmente nos importa, por lo que tenerlos es razonable.

A continuación, pídeles que identifiquen los valores y motivaciones que hay detrás de los sentimientos escritos por el otro grupo y que los escriban también en un póster. Por ejemplo: amar a los animales, pensar globalmente, ver la belleza en la naturaleza, sentirse responsable de otros seres, estar informado sobre el mundo, etc. (20 min)

Al final, reúne a todo el grupo y recoge los pósters con los valores. Lee cada valor y pide a los participantes que levanten la mano si lo comparten. Probablemente tengan en común muchos valores que, posiblemente, también comparten muchas otras personas en el mundo. Concluye que, aunque se tengan sentimientos desagradables y la sensación de que no se puede hacer mucho al respecto, hay muchas otras personas que comparten esos sentimientos y juntos se pueden cambiar las cosas. Deja espacio para el debate. (10 min).

Después de la actividad puedes ver o escuchar la **charla Ted de Psicólogos por el Futuro** (10 min).

PENSAMIENTO SISTÉMICO (i): LOS TRIÁNGULOS

Duración:	1h
Edad:	Todas las edades
Tamaño: del grupo	-
Objetivos:	Resiliencia Fomento del espíritu de equipo Atención plena
Material : necesario	-

Primera parte: De pie, formando un círculo, cada participante elige a otras dos personas. A la cuenta de tres, la tarea de cada participante consiste en situarse a la misma distancia de ambas personas, de modo que formen un triángulo equilátero. El movimiento sigue y sigue, y a veces nunca llega a su fin.

Reflexión: ¿Qué ha pasado? ¿Cómo te sentiste? ¿Estabas atento/a a lo que ocurría a tu alrededor?

¿Cuáles eran las normas que regían este sistema? ¿Las respetabas?
¿Podría alguien desde fuera orquestar/regular este sistema? (se autorregula)

¿Puedes encontrar alguna analogía entre esto y cualquier otra cosa? (el Universo, un ecosistema, etc.) ¿Cuáles son las reglas que rigen esos sistemas?

¿Puedes extraer alguna conclusión de este ejercicio que puedas aplicar a tu vida?

Segunda parte: Esta vez las reglas serán las mismas (formar un triángulo equilátero), pero introduciremos un factor externo.

En un momento dado, tocarás a alguien en el hombro. Esta persona empezará a contar interiormente de 10 a 0, a un ritmo lento, y cuando llegue a 0, se sentará en el suelo. Las personas que han elegido a esta persona para su triángulo, cuando la vean en el suelo, iniciarán la cuenta atrás (sin detener su movimiento) y se sentarán cuando termine. Y así sucesivamente hasta que todos estén sentados.

Reflexión: ¿Qué has observado? ¿Cómo te has sentido?
¿Cómo trasladarías esto a la analogía de un sistema? ¿Qué podría ser el toque en el hombro? (virus, extinción...) ¿Tienes alguna observación más?

¿Puedes extraer alguna conclusión de este ejercicio que puedas aplicar a tu vida?

Tercera parte: Volvemos a tener la misma tarea (triángulo), y la misma perturbación externa (toque en el hombro), pero esta vez la persona tocada contará de 10 a 0 en voz alta. Durante la cuenta atrás, cualquier persona cercana (sin abandonar su posición en el triángulo) puede tocarla y salvarla de la perturbación, deteniendo la cuenta atrás. Aquí tendrás que tocar rápidamente los hombros de diferentes personas, para intentar colapsar el sistema.

Reflexión: ¿Qué ha pasado? ¿Cómo te has sentido? ¿Respetaste las normas que rigen este sistema?

¿Cómo llamarías a esta capacidad de recuperarse de una perturbación externa? (esperamos que alguien diga «resiliencia») ¿Cómo de resiliente crees que era este sistema?

En esta analogía con un sistema: ¿cuál sería la cuenta atrás? (esta es más difícil, pero alguien puede decir «retroalimentación»)
¿Cómo influyó la retroalimentación en la resiliencia (la capacidad de recuperación)? En los sistemas naturales a veces no hay retroalimentación o no somos capaces de reconocerla.

¿Puedes extraer alguna conclusión de este ejercicio que puedas aplicar a tu vida?

PENSAMIENTO SISTÉMICO (ii): EL ICEBERG

Duración:	1 h 30 min.
Edad:	14+
Tamaño: del grupo	-
Objetivos:	analizar las causas subyacentes de los problemas descubrir dónde intervenir en un sistema para obtener el máximo impacto
Material: necesario	1 papel o póster por persona Bolígrafos

Pensamiento sistémico: la filosofía.

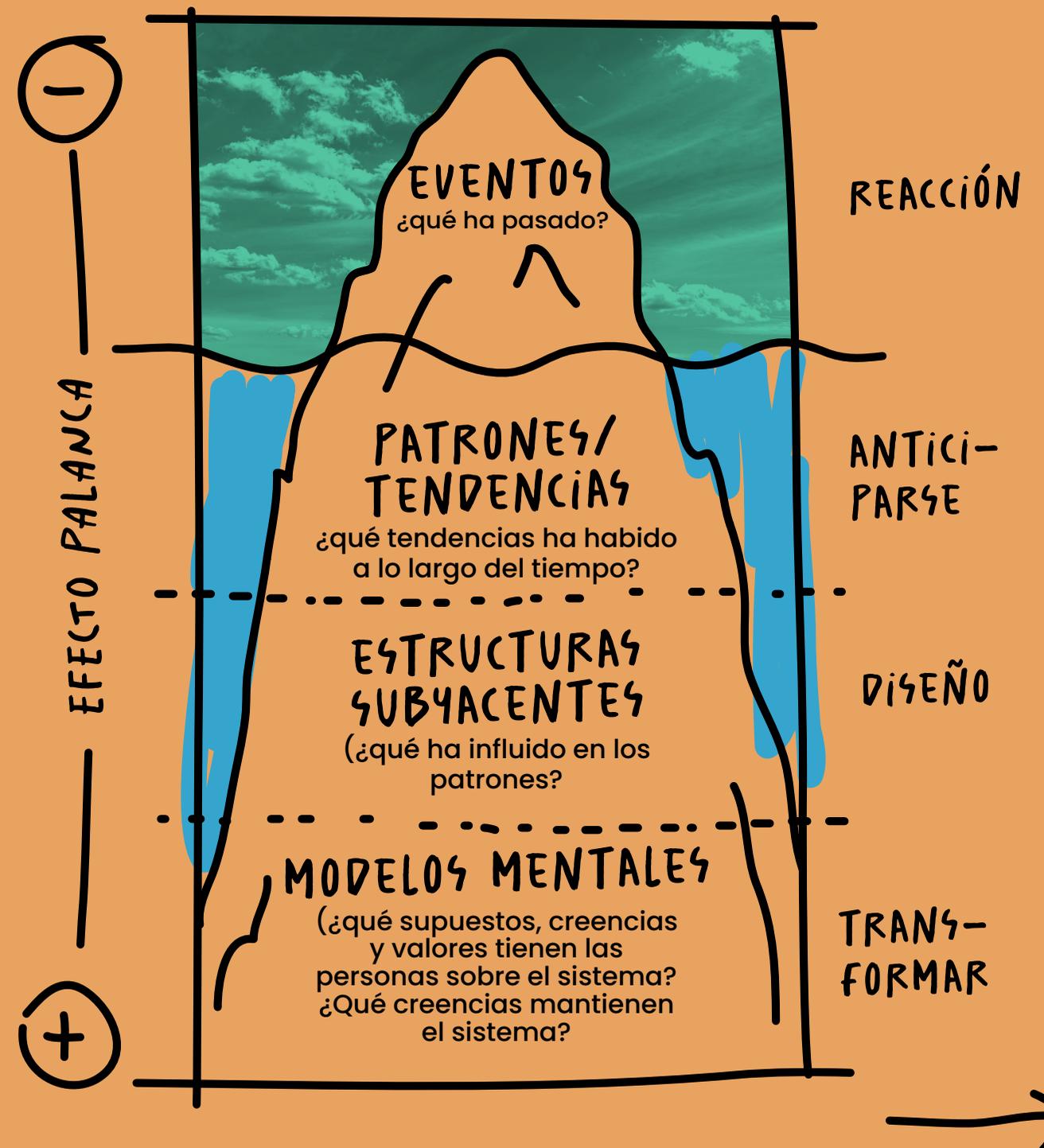
Introducción al pensamiento sistémico: ¿qué es? El pensamiento sistémico es una forma de entender la complejidad del mundo observándolo en términos de totalidad, relaciones, patrones, conexiones y contexto, en lugar de dividirlo en partes. Lo contrario es reduccionismo o pensamiento mecanicista.

Se ha utilizado como forma de explorar y desarrollar acciones eficaces en contextos complejos, posibilitando el cambio de los sistemas.

En un sistema, las propiedades esenciales del todo se derivan de las relaciones entre las partes y de los procesos en los que éstas intervienen.

Todos los organismos vivos, a todos los niveles de complejidad, se organizan en redes. La red es el patrón básico de organización de todos los sistemas vivos. Comunidad. Ningún organismo individual puede existir aislado.

El modelo del iceberg como herramienta de pensamiento sistémico:



**Presentación del iceberg:
El modelo mental a través del
cuál percibimos el mundo es lo
que genera las estructuras, los
patrones y los acontecimientos
que vemos. Las actitudes, las
creencias, la moral, los valores,
la cultura permiten que las
estructuras sigan funcionando
tal como son.**

Trabajo individual: elabora el iceberg de un problema que te preocupe (10 min)

Comparte en parejas: Busca un/a compañero/a y comparte tu modelo (15 min)

Sesión plenaria de reflexión: ¿Te ha resultado útil este ejercicio? ¿En qué sentido? ¿Qué te ha ayudado a comprender/descubrir este modelo? ¿Cómo puedes aplicarlo a tu vida? (20 min)

Proyectos con jóvenes

El trabajo por proyectos se realiza mediante una serie de actividades que permiten a los jóvenes explorar, investigar y obtener resultados aprovechando sus capacidades, intereses y experiencias personales. Cuando trabajan en proyectos, los jóvenes actúan por sí mismos o bajo la orientación y supervisión de los monitores juveniles. El trabajo por proyectos se extiende más allá del contexto dado y se centra en los jóvenes más que en los monitores.

El trabajo por proyectos con jóvenes suele centrarse en un tema del mundo real, en el contexto de un tema general (el medio ambiente, por ejemplo) que resulte interesante para los jóvenes y les proporcione experiencias vitales relevantes. Tradicionalmente es más cooperativo que competitivo. Los jóvenes pueden trabajar individualmente, en parejas, en pequeños grupos o en grupo. Es motivador, estimulante y fortalecedor, pero también supone un reto.

El trabajo por proyectos con jóvenes suele tener una finalidad real, crea valor para la comunidad, es significativo para los jóvenes y casi siempre acaba con algún tipo de producto o resultado tangible.

instrucciones

Las 10 reglas de oro del trabajo por proyectos

- 1 Asegúrate de que se elige un tema para el proyecto que guste y aprueben todos los jóvenes.
- 2 Permite que el proyecto sea flexible para que distintos jóvenes puedan abordarlo desde distintos ángulos según sus preferencias y su nivel.
- 3 Proporciona un ritmo y unas actividades variadas, para que los jóvenes puedan participar en diversas actividades, en diferentes momentos.
- 4 No te dejes abrumar por el proyecto y tampoco permitas que éste abrume a los jóvenes.
- 5 Se sensible y evita imponer ideas. En su lugar, fomenta la imaginación de los jóvenes y respeta la forma en la que deciden manejar el proyecto. Esto favorecerá el aprendizaje autónomo y aumentará su confianza.

6 Establece límites en cada parte del proyecto en la que participen los jóvenes. Esto reduce el estrés tanto de los jóvenes más ambiciosos, que podrían producir demasiado, como de los que aprenden más despacio y los que rinden menos, que podrían desanimarse por las ambigüedades relacionadas con las expectativas sobre los productos finales.

7 En los espacios públicos donde los jóvenes vayan a realizar actividades, informar de antemano de que se está realizando un proyecto y de que es posible que los jóvenes se pongan a realizar encuestas, entrevistas breves o cualquier otra actividad prevista.

8 Elige el tema del proyecto de forma que sea relevante para la edad de los jóvenes, teniendo también en cuenta los materiales, recursos y equipos de que se dispone. El proyecto no debe hacerles sentir mal por no tener recursos suficientes.

9 Reserva tiempo suficiente para las distintas actividades. El calendario de trabajo del proyecto es crucial, ya que cada proyecto necesita tiempo para evolucionar. Deja tiempo para una retroalimentación adecuada, de modo que los jóvenes disfruten de los resultados del esfuerzo que han invertido en el proyecto.

10 Asegúrate de que los jóvenes se sientan felices y entusiasmados durante el proyecto. El trabajo en proyectos debe animar a los jóvenes a expresarse, a desplegar sus talentos individuales y sus diferentes inteligencias. Trabajar en proyectos requiere un compromiso a largo plazo por parte del monitor juvenil, flexibilidad, paciencia y mucho respeto por los jóvenes.

instru- cciones

Reflexión

La reflexión es una pausa en el caos.

La reflexión puede mejorar la comprensión del contexto en el que te encuentras, transformar la perspectiva y profundizar en la comprensión, al tiempo que ahonda en tus estados emocionales y encuentra vínculos con las experiencias. Permite recuperar y reorganizar recuerdos e investigar las condiciones, comportamientos, pensamientos, actitudes y motivaciones que condujeron a determinados acontecimientos. A partir de ahí, puedes hacer planes de cambio o acción para el futuro. Recomendamos hacer rondas de reflexión diarias durante toda la duración del proyecto. Además, también es útil reflexionar sobre actividades o acontecimientos especiales.

principios fundamentales

Consejos para la reflexión

Sé claro/a con el objetivo:

“Dediquemos x minutos a reflexionar. Todo el mundo aquí tiene aportaciones válidas y quiere mejorar. Nuestro objetivo es mejorar x y pensar en maneras de x”.

Haz buenas preguntas:

Asegúrate de que las preguntas sean directas y utilicen un lenguaje accesible. Una pregunta cada vez.

Empieza por lo sencillo, profundiza:

Empieza con preguntas sencillas. La progresión es fundamental para ayudar a los alumnos a profundizar.

Consejos para la reflexión plenaria

Deja que los participantes sean los que más hablen.

Deja tiempo para que las preguntas calen y no temas el silencio.

Conecta las contribuciones de los participantes para crear un ambiente más conversacional. Utiliza diferentes configuraciones durante la sesión plenaria (grupos de debate, reflexión individual, etc.).

Recuerda las 4 Fs (por sus siglas en inglés): hechos, sentimientos, conclusiones y futuro.

Autoría: **Anita Silva: Taller online sobre Youth-pass**

REFLEXIÓN DE LOS 5 DEDOS

Duración:	Dependiendo del tamaño del grupo y del tema, 5-60 min.
Edad:	Todas las edades
Tamaño: del grupo	3-30
Objetivos:	Reflexión Fomento del espíritu de equipo
Material: necesario	-

Pide a los participantes que expresen una opinión por cada uno de sus dedos, representando cada dedo un punto de vista específico. Por ejemplo: dedo pulgar: qué me ha gustado; dedo índice: qué me gustaría señalar; dedo corazón: qué no me ha gustado; dedo anular: qué fue importante para mí; meñique: qué fue demasiado corto.

UNIR LOS PUNTOS

Duración:	Dependiendo del tamaño del grupo y del tema, 5-60 min
Edad:	Todas las edades
Tamaño: del grupo	3-30
Objetivos:	Reflexión Fomento del espíritu de equipo
Material: necesario	Póster Bolígrafos

Prepara un póster grande y vacío. Pide a los participantes que lo rellenen con palabras clave sobre su experiencia. En cada ronda, puedes hacer preguntas más profundas. Al final, invita a todos a leer las aportaciones de los demás y a marcar lo que les resuene.

Recuerdo activo: Invite a los participantes a contar su experiencia. Puede hacerse por parejas o en grupo. Los participantes pueden completar los testimonios de los demás.

DIBUJAR EL VIAJE

Duración:	Dependiendo del tamaño del grupo y del tema, 5-60 min
Edad:	Todas las edades
Tamaño: del grupo	3-30
Objetivos:	Reflexión Fomento del espíritu de equipo
Material: necesario	-

Invita a los participantes a relatar sus experiencias dibujándolas en un póster conjunto. Si lo aplicas a un proyecto o a un contexto de formación, puedes tener el programa dividido por días y pedir a los participantes que dibujen lo que recuerdan de cada día. Da tiempo al final para mirar los dibujos de los demás y aclarar a qué se refieren.

MOMENTOS ESTRELLA

Duración:	15 minutos
Edad:	Todas las edades
Tamaño: del grupo	3-30
Objetivos:	Reflexión Fomento del espíritu de equipo
Material: necesario	Póster Objetos naturales (piedras, flores, madera, etc.)

Prepara un póster que muestre el proyecto/formación/actividad a lo largo de una barra de tiempo, destacando los acontecimientos especiales. Pida a los participantes que evalúen (positiva, negativa o neutralmente) con los materiales cómo fue su experiencia, presentando primero qué representa cada uno de los materiales. Después pueden debatir.

Herramientas digitales y formación continua

Acerca de Real Talk: [Talking climate handbook - how to have a climate change conversation - Climate Outreach](#)

¿Qué es la atención plena? [What is Mindfulness? \(mindful.org\)](#)

Camino del Consejo: Video Tutorial sobre cómo utilizar el método en el trabajo con jóvenes: [The Way of Council \(Method Video Tutorial\)](#)

Acerca de la resiliencia: [Resilience | Psychology Today](#)

Psicólogos para el futuro: Reforzar la resiliencia climática: [14 Strategies for dealing emotionally with the climate crisis](#)

Cómo tus emociones climáticas pueden salvar el mundo: [Ted Talk by Katharina Van Bronswijk \(Psychologists for Future\)](#)

¿Por qué el pensamiento sistémico integral? [Thich Nhat Hahn's poem](#)

Pensamiento sistémico: El modelo del iceberg: [The Iceberg Model: Systems Thinking: The Iceberg Model | SessionLab](#)

El trabajo por proyectos: [CRADLE - Creating Activity Designed Language Learning Environments for Entrepreneurship Education - Goethe-Institut Greece](#)

Anita Silva: Consejos para la reflexión, del proyecto [Tips on Reflection, from Online Youthpass workshops for trainers project](#) organizado por [SALTO Training & Cooperation Resource Centre](#)

CAPÍTULO TRES: EXPLORACIÓN

Antes de empezar a planificar, tú y tu grupo necesitareis tiempo para explorar: el grupo, cada uno de sus componentes y vuestro entorno.

Debemos empezar por **fomentar el espíritu de equipo**, especialmente cuando trabajamos con un grupo nuevo. Conseguir que haya un buen ambiente en el grupo es crucial para obtener la mejor experiencia y los mejores resultados, pero también para que sea lo más fácil posible para ti como monitor juvenil.

Para ti, como responsable del grupo, esto incluye entender los papeles que pueden asumir determinados miembros del grupo, la dinámica general, las condiciones previas de los participantes y mucho más. Cuanto más entienda todo el grupo esa dinámica, mejor evolucionará vuestro trabajo en el proyecto.

En ese sentido, también tú mismo/a y cada individuo de tu grupo os embarcaréis en un viaje de **autoexploración**. Participar en un proyecto de trabajo colaborativo diseñado por uno/a mismo/a es la oportunidad perfecta para aprender sobre tus propios puntos fuertes y débiles, tus ideales y tus capacidades.

Por último, debéis **SALIR A LA CALLE** y obtener una imagen de vuestra comunidad local y vuestro entorno natural.



Yo y mi grupo

El fomento del espíritu de equipo consta de tres aspectos: conocerse, generar confianza y tener experiencias mutuamente valiosas, (idealmente) positivas. A veces las cosas no salen según lo planificado, pero con una reflexión y una valoración adecuadas entre los miembros del grupo, también se puede crear valor a partir de las experiencias negativas.

A continuación encontrarás una recopilación de actividades para fomentar el espíritu de equipo. Pero incluso si no se te dan bien los métodos o no te gustan los juegos, hay muchas más actividades posibles para el fortalecimiento de equipos. ¿Qué tal cocinar juntos, una velada alrededor de la hoguera o una excursión en bicicleta al cauce de agua más próximo para pasar un día nadando? Si necesitas ideas, pregunta a los miembros de tu grupo qué les gustaría hacer juntos.

EL NUDO HUMANO

Duración:	10-20 min
Edad:	Todas las edades
Tamaño: del grupo	Idealmente alrededor de 7-16
Objetivos:	Fomento del espíritu de equipo Energizar
Material: necesario	-

Pide a los participantes que formen un círculo, hombro con hombro. Diles que levanten la mano derecha y que agarren la mano de otra persona del círculo. Que hagan lo mismo con la mano izquierda.

Comprueba que todo el mundo esté cogido de la mano de dos personas diferentes y que nadie esté cogido de la mano de alguien que esté directamente a su lado.

Ahora, diles a los miembros del grupo que se desenreden para formar un círculo sin romper la cadena de manos. Si rompen la cadena, tienen que volver a empezar.

CONTINUO HUMANO

Duración:	5-15 min.
Edad:	Todas las edades
Tamaño: del grupo	5-100
Objetivos:	Fomento del espíritu de equipo Energizar
Material: necesario	-

Pide a los participantes que se coloquen físicamente en la sala según atributos u opiniones específicos. Pídeles, por ejemplo, que se alineen según su edad, distancia de viaje, talla de calzado, mes de nacimiento, nivel de experiencia en un campo o tema concreto, opinión sobre una afirmación (de acuerdo o en desacuerdo), estado emocional actual (por ejemplo, de emocionado a ansioso), etc.

SAL Y PIMIENTA

Duración:	20-40 min
Edad:	Todas las edades
Tamaño: del grupo	6-40
Objetivos:	Fomento del espíritu de equipo Energizante Mejora de las habilidades de comunicación
Material: necesario	Pluma Cinta Pequeñas hojas de papel o post-its

Escribe una mitad de cada par en un papel distinto, por ejemplo sal en un papel, pimienta en otro. Pega un trozo de papel en la espalda o la frente de cada persona, asegurándote de que no puedan verlo. Ahora, invita a todo el mundo a pasearse y hacerse preguntas de sí o no para averiguar lo que tienen pegado en la espalda o la frente. Cada persona sólo puede hacer una pregunta a la misma persona. Después, tiene que pasar a la siguiente persona. Una vez que lo hayan averiguado, podrán encontrar a la persona que les corresponde en su pareja. Cuando todos hayan encontrado a su pareja, pídeles que se sienten y aprendan de tres a cinco datos interesantes sobre el otro. Paso opcional: pide a las parejas que presenten a sus compañeros y los datos interesantes que han aprendido sobre ellos a todo el grupo.

Ejemplos de parejas: sal/pimienta, tostada/mermelada, yin/yang, sombra/luz, Mickey/Minnie, lluvia/granizo, tormenta/rayo, flor/abeja.

TODOS AQUELLOS QUE

Duración:	10-20 min.
Edad:	Niños y adolescentes
Tamaño: del grupo	8-25
Objetivos:	Energizante Fomento del espíritu de equipo
Material: necesario	Sillas (una menos que los jugadores)

Pida a los participantes que formen un círculo de sillas con una persona de pie en el centro, que entonces pedirá a «todos aquellos a los que... (les gusten las galletas, lleven calcetines verdes, hayan estado antes en Francia, les guste montar en bicicleta, ...)» que cambien de asiento, mientras intentan coger uno de los asientos libres. El que no encuentra asiento hace la siguiente pregunta.

JUEGO DE LA BANQUISA

Duración:	20-40 min
Edad:	Preferiblemente niños y adolescentes, pero apto para todas las edades
Tamaño: del grupo	6-25
Objetivos:	Fomento del espíritu de equipo
Material: necesario	Plataformas (una por persona), por ejemplo de cartón, lo suficientemente grandes para que dos personas se pongan de pie, con un pie cada una

Describe un escenario ficticio en el que los participantes tengan que cruzar un río helado (por ejemplo). La anchura del «río» debe ser suficiente para que todo el grupo pueda construir una línea sobre él y aún le queden algunos pasos por dar. Entrega a cada persona una plataforma. El objetivo es que todo el grupo cruce el río sano y salvo. Sin embargo, hay una criatura peligrosa (como un tiburón) al acecho en el río. Si una plataforma queda sin cubrir por un pie durante más de un segundo, se hunde (se la quitas). Normalmente, los grupos no tendrán éxito sin coordinación y trabajo en equipo. Ayúdales u ofréceles consejos si es necesario y dales la posibilidad de volver a empezar.

Un conjunto dinámico

Las personas son diferentes, y eso está bien. De hecho, la diversidad es maravillosa. **Los estudios demuestran** que los equipos funcionan mejor cuando son lo más diversos posible, siempre que la diversidad se valore y respete entre los miembros del equipo.

Las personas pueden diferir mucho, especialmente en el comportamiento. A continuación presentamos esquemas para identificar diferentes estilos de comunicación, tipos de personalidad y papeles dentro de un equipo. Observarlos, comprenderlos y adaptarse a ellos puede evitar conflictos. Además, basándote en ello, puedes repartir tareas y responsabilidades durante el proyecto. Como líder de grupo, debes prestar especial atención a los caracteres dominantes y menos dominantes. En los procesos de grupo, como las discusiones o la toma de decisiones, es importante incluir a todos los miembros del equipo por igual y no sólo en función de "¿quién habla más alto?" o "¿quién tiene un lenguaje más sofisticado?".

Estilos de comunicación

Una de las muchas teorías relevantes de la comunicación y el comportamiento, introduce cuatro **estilos** diferentes de comunicación entre individuos. En concreto, se habla de los estilos **de comunicación** promotor, simpatizante, controlador y analizador. Es importante señalar que todas las personas utilizan los cuatro estilos, y que no hay ninguna persona que pueda ser denominada puramente promotora, simpatizante, controladora o analizadora. Lo más habitual es que cada uno/a de nosotros tenga uno que es el dominante, y otro que es el menos utilizado, que también se llama el no admitido. A continuación encontrarás las características básicas de cada estilo:

ESTILO PROMOTOR	ESTILO SIMPATIZANTE
<ul style="list-style-type: none"> ● Alta energía ● Es agradable estar con él/ella ● Imaginación creativa ● Inicia relaciones ● Motivación ● Espíritu competitivo ● Orientado/a a objetivos 	<ul style="list-style-type: none"> ● Dedicación y compromiso ● Miembro leal del equipo ● Buen/a oyente ● Paciente ● Bueno/a para reconciliar relaciones ● Orientado/a a las causas ● Fiable
ESTILO CONTROLADOR	ESTILO ANALIZADOR
<ul style="list-style-type: none"> ● Ejecutor/a ● Resultados ● Automotivado/a ● Visión de futuro ● Toma de decisiones rápida ● Inicia actividades ● Disciplinado/a ● Le gusta controlar a los demás 	<ul style="list-style-type: none"> ● Objetivo/a ● Conciencioso/a ● Define, aclara ● Interesado/a en la precisión ● Recopila los datos y la información necesarios ● Comprueba los datos ● Mantiene los estándares

A grandes rasgos, los promotores y controladores son estilos de comunicación más dominantes, mientras que los analizadores y simpatizantes son más pasivos. Además, los promotores y simpatizantes son estilos más informales, mientras que los analizadores y controladores son más formales. Así pues, otra forma de observarse a uno/a mismo/a es identificar primero si uno/a mismo/a, u otra persona, aplica mayoritariamente un estilo de comunicación más formal/dominante o más informal/pasivo, y así sucesivamente.

A continuación encontrarás una tabla en la que se sugieren formas de enfocar la colaboración con diferentes estilos de comunicación. Como puedes ver, en la línea horizontal primero te sitúas tú en función del estilo que utilizas con más frecuencia, y luego, a través de la vertical, ves qué aportar a otra persona, en función del estilo que esté utilizando.

Tú ▶ Otros ▼	Controlador/a	Analizador/a	Simpatizante	Promotor/a
Controlador/a	Acuerdo previo sobre los objetivos. Libertad para trabajar dentro de los límites. Que ganen y manden ellos.	Resume los hechos. Déjalos decidir. Confía en la autodisciplina. Reconoce los resultados de forma tangible.	Sé profesional. Déjalos decidir. Cíñete a la agenda. No insistas en la relación personal. Deja que te digan lo que quieren.	Respalda las ideas y el entusiasmo con resultados. Cumple los acuerdos. Déjalos elegir. Demuestra la viabilidad de las ideas.
Analizador/a	Aporta hechos y lógica por escrito. Ten paciencia mientras evalúan. Ayúdales a tomar decisiones. Trabaja con plazos.	Reconoce la necesidad de establecer calendarios para las decisiones. Fomenta la asunción de riesgos. Ofrece una perspectiva sobre la decisión que se va a tomar.	Demuestra competencia técnica. Reconoce la necesidad de tener hechos y datos. Trabaja con plazos.	Habla de hechos, no de opiniones. Proporciona detalles. Apoya los hechos con detalles. Sé paciente
Simpatizante	Muestra preocupación personal por ellos. Proporciona detalles y datos concretos. Reconoce su contribución. Apoya los esfuerzos y los logros. Establece relaciones.	Establece una relación personal. Anímales a aumentar los objetivos y mejorar las perspectivas.	Se firme, insistente y directivo. Fomenta y apoya el trabajo a través de las relaciones interpersonales.	Reduce el ritmo y el volumen. Dedicar tiempo a las relaciones. Trabaja paso a paso. Sigue adelante cuando hayas terminado. Fomenta las sugerencias y la participación.
Promotor/a	Se más abierto sobre uno/a mismo/a y sus emociones. Da importancia al tiempo de relajación. Ofrece incentivos. Que ganen ellos. Proporciona reconocimiento público. Relájate. Juega.	Pasa tiempo informal con ellos. Reconoce la necesidad de emociones. Pide ideas. Muévete con rapidez. Asume riesgos.	Sé firme cuando te desafíen. Da reconocimiento público. Proporciona enfoque y seguimiento. Mantén una relación	Aporta disciplina y concentración. Mantente en el buen camino. Muévete con rapidez. Usa la creatividad y la emoción.

Tipos de personalidad

Hoy en día hay muchos tests psicológicos de personalidad pseudocientíficos en Internet. Por muy divertido que sea hacer esos tests, la mayoría de ellos no deben tomarse demasiado en serio. Sin embargo, hay un cuestionario que se utiliza mucho en diversos contextos, como empresas, universidades y organismos gubernamentales. Oficialmente se conoce como Indicador de Tipos Myers-Brigg (MBTI), comúnmente llamado simplemente «tipos de personalidad» o «16 personalidades». Consiste en asignar un valor binario a cuatro categorías: introversión-extraversión, sensibilidad-intuición, pensamiento-sentimiento y juicio-percepción. Con todas las combinaciones posibles hay 16 personalidades para las que encontrarás descripciones detalladas de puntos fuertes y débiles, recomendaciones sobre relaciones, trayectorias profesionales y mucho más. Aunque no deberías basar demasiadas decisiones en un solo cuestionario, éste puede ayudarte a examinar tu propia personalidad. Si lo realizas junto con tu equipo, puede ayudaros a comprender mejor la dinámica del grupo y a decidir combinaciones eficaces de los papeles en el equipo. Podéis hacer el test **en línea de forma gratuita.**

Papeles dentro de un equipo

En todos los contextos sociales desempeñamos algún tipo de papel. Actuamos de forma diferente cuando estamos con la familia, en la escuela o en el trabajo, o con nuestros amigos. Los papeles que adoptamos dependen mucho del grupo y de cómo nos perciben como personas. A diferencia de la personalidad, los papeles que se adoptan son más flexibles. Sin embargo, a menudo estos papeles se crean de forma automática y una vez establecidos son difíciles de cambiar. Si todo el mundo está contento con su papel, el grupo es armónico. Si no, pueden surgir conflictos. En muchos casos, a la gente le cuesta identificar el conflicto de papeles como la razón principal que subyace a una situación conflictiva. Por lo tanto, tiene sentido identificar y distribuir los papeles en tu grupo para evitar conflictos relacionados con ellos. Además, puedes repartir tareas y responsabilidades en tu proyecto en función de los papeles y las competencias de cada persona. Según **Meredith Belbin**, existen nueve papeles clásicos que suelen adoptar las personas dentro de un equipo:

1. **COORDINADORES** - alinean el equipo
2. **MODELADORES** - impulsan las cosas
3. **SUPERVISORES-EVALUADORES** - hacen un seguimiento de lo que funciona
4. **INVESTIGADORES DE RECURSOS** - encuentran lo que hay
5. **TRABAJADORES EN EQUIPO** - difunden buenas vibraciones dentro del equipo
6. **COMPLETADORES-ACABADORES** - Piensan bien las cosas
7. **EJECUTORES** - Convierten las ideas en realidad
8. **ESPECIALISTAS** - Utilizan conocimientos inestimables
9. **PLANTAS** - Idean nuevas soluciones

Eso no significa que siempre se necesiten equipos de nueve personas y, por lo general, no todas las funciones tienen que cumplirse. Especialmente en equipos más pequeños, las funciones de cada persona pueden incluso cambiar según las tareas.

- Más de un/a coordinador/a, modelador/a o planta puede dar lugar a conflictos. En beneficio del equipo, puede ser una opción que la gente renuncie intencionadamente a esos papeles "fuertes".
- Con muchas plantas nunca terminarás ningún proyecto.
- En equipos más grandes, siempre suele ser beneficioso contar con más de un/a ejecutor/a, trabajador/a en equipo y completador/a.
- Lo ideal es que tu equipo incluya tantas funciones como sea posible.

instru- cciones

¡Sal!

Para abordar los problemas medioambientales locales, tú y tu grupo debéis conocer vuestra localidad. Además, la motivación psicológica para proteger la naturaleza procede sobre todo del aprecio por ella y de la sensación de estar conectado a ella. Especialmente en los entornos urbanos, muchas personas pierden esa conexión. Los estudios psicológicos demuestran claramente que los entornos (naturales o no) influyen significativamente en nuestros sentimientos, estados de ánimo y salud.

Para el éxito de tu proyecto, también puede ser necesario conocer tu barrio y hablar con la gente.

Y en algún momento querréis encontrar un lugar donde llevar a cabo vuestro proyecto, o parte de él.

A continuación encontrarás consideraciones básicas a tener en cuenta a la hora de planificar un viaje o una actividad, y varias actividades y métodos para explorar el entorno, tanto en zonas naturales como urbanas. Aparte de eso, también está bien explorar, por ejemplo, a pie, en bicicleta o en transporte público, sin tareas ni métodos determinados.

Consideraciones básicas a la hora de planificar un viaje o una actividad con jóvenes:

Fecha y hora: comunicación clara, punto de encuentro de fácil acceso, planificación y comunicación con suficiente antelación.

Ubicación: desplazamiento fácil (e idealmente respetuoso con el clima), y localización sin barreras si es necesario. Además, piensa en una alternativa en caso de mal tiempo.

Comida: Si la reunión dura más de dos o tres horas, es probable que la gente tenga hambre (y sed). Diles que lleven agua y comida si es necesario. Si puedes proporcionar comida, pregunta de antemano por dietas especiales o alergias. Para proporcionar comida, piensa en todos los aspectos: costes, compra, almacenamiento, preparación, servicio,

Finanzas: Haz estimaciones sobre el dinero que gastarás (si es necesario). Si no tienes financiación, puedes dividir los gastos entre los participantes. Si necesitas hacerlo, considera si todos pueden gastar ese dinero. Si no es así, piensa en hacerlo de otra manera. Piensa también en los gastos que podrían tener los propios participantes durante la actividad. Por ejemplo, puede que no todos tengan billete de autobús. Además, debes avisar con antelación si necesitan dinero in situ. Piensa siempre en los imprevistos y planifica haciendo reservas cuando proceda.

Planificación del programa: Planifica con antelación. Te recomendamos que utilices un horario. Planifica descansos regulares y horarios no demasiado ajustados. Las cosas pueden tardar más de lo que piensas, pueden surgir imprevistos, etc. Por eso, planificar el regreso a casa con la última conexión posible no es una buena idea.

Material: si quieres utilizar material (por ejemplo para artesanía o construcción), ten siempre en cuenta todos los aspectos: costes, compra, transporte, almacenamiento, uso posterior, ...

Además, puedes utilizar **la aplicación ClIMATEs de Naturfreundejugend**. Es una herramienta que ayuda a los monitores juveniles a planificar actividades con los jóvenes: desde excursiones de un día hasta actividades más largas como campamentos juveniles. Puedes calcular las emisiones de CO2 de los viajes, los materiales utilizados, la comida, etc., para que tu actividad sea lo más sostenible posible. ClIMATEs también proporciona información de base, consejos para la planificación y las actividades, recursos educativos y recetas para cocinar de forma respetuosa con el clima para grupos grandes.

LO QUE ME GUSTA DE LA NATURALEZA

Duración:	30 minutos
Edad:	Todas las edades
Tamaño: del grupo	3-15
Objetivos:	Apreciar la naturaleza Atención plena Fomento del espíritu de equipo
Material: necesario	Entorno natural

Siéntate relajadamente en la naturaleza o da un paseo. Inicia un intercambio de impresiones sobre los entornos o parajes naturales favoritos de los miembros del grupo y las emociones que les provocan. Las preguntas pueden ser:

- ¿Qué lugar me gusta más cuando busco relajarme de la escuela/trabajo?
- ¿Qué lugar o características naturales me inspiran?
- ¿Dónde me siento seguro/a cuando, por ejemplo, estoy triste?
- ¿Qué lugares naturales me parecen apasionantes?
- ¿Qué lugar o elementos naturales me parecen vacacionales?
- ¿Qué paisaje/lugar del mundo me gustaría visitar?

Recomendamos trabajar con el «método de las palomitas»: no hay orden de intervención y no todo el mundo tiene que decir algo. Quien tenga ganas de responder, que hable. Dale a todos los miembros tiempo para pensar y entrar en sí mismos para acceder a sus emociones. Si estás dando un paseo por tu localidad, puedes pensar en visitar lugares que los miembros del grupo vayan nombrando. También puedes decidir con el grupo visitar después un lugar que les guste a todos.

MANDALA NATURAL

Duración:	30 min
Edad:	Todas las edades
Tamaño: del grupo	2-30
Objetivos:	Apreciar la naturaleza Estimular la creatividad Fomento del espíritu de equipo Autoeficacia
Material: necesario	Entorno natural con posibilidades de encontrar material (por ejemplo, un bosque)

Busca un lugar agradable en la naturaleza. Invita a todos a recoger materiales que les gusten durante unos minutos (por ejemplo, hojas, flores, piñas, semillas...). Después, reuníos de nuevo en una superficie plana y cread un mandala: disponed los materiales en un patrón circular, explorad la simetría y sed creativos. Dependiendo del tamaño del grupo, podéis hacerlo todos juntos o en pequeños grupos. También puedes dejar que los participantes «dibujen» lo que quieran (solos o en grupo) o sugerir otros motivos, por ejemplo animales.

EL INTERCAMBIO DE LA MANZANA

Duración:	De 60 minutos a medio día
Edad:	Niños, adolescentes, jóvenes adultos
Tamaño: del grupo	2-10 en un grupo, varios grupos posibles
Objetivos:	Conocer el barrio/entorno Autoeficacia Crear confianza Fomento del espíritu de equipo
Material: necesario	Una manzana por grupo (u otro objeto) Actividad humana en los alrededores

El grupo (o cada grupo) recibe una manzana (también puede ser cualquier otra cosa, pero debe ser un objeto único sin gran valor monetario). Establece un límite de tiempo. La tarea consiste en cambiar esta manzana por otro objeto y continuar el juego de intercambio hasta que se acabe el tiempo o el grupo tenga la sensación de haber obtenido el mejor resultado posible (por ejemplo, helado para todos).

Anima al grupo a pasear por el barrio y a preguntar a desconocidos si les gustaría cambiar su objeto por otra cosa (normalmente debería ser algún tipo de «mejora», el grupo debe discutir y decidir si quieren aceptar la oferta o no). Deja que el grupo elija conjuntamente dónde ir y a quién preguntar. Pueden preguntar a la gente por la calle o entrar en tiendas, cafeterías, etc. Intenta apoyar a cada miembro del grupo para que adquiera y/o descubra en sí mismo el valor de preguntar a un desconocido al menos una vez (quizá tú puedes hacer la primera pregunta para servir de ejemplo, quizá algunas personas se sientan mejor preguntando junto con otra/s persona/s, etc.).

BÚSQUEDA DEL TESORO

Duración:	De 30 minutos a todo el día
Edad:	Según la complejidad, todas las edades o adolescentes y adultos
Tamaño: del grupo	3-10 para un grupo, varios grupos posibles
Objetivos:	Conocer la localidad Autoeficacia Fomento del espíritu de equipo
Material: necesario	Depende. Tiza o nada/ papeles preparados con tareas/ teléfono móvil inteligente para geocaching/puede ser necesario material especial para ciertas tareas o estaciones/ disfraces cuando se juega con un cuento.

Este auténtico clásico de los juegos al aire libre puede jugarse de muchas maneras. La idea básica es que un grupo debe encontrar un camino predefinido y/o llegar a un lugar determinado al final mientras realiza tareas por el camino. De este modo, conocerán mejor la localidad y trabajarán juntos como equipo. La versión más sencilla es marcar un camino con señales (utilizando tiza, palos y piedras, o «dibujando» en el suelo), esto puede realizarse bien en entornos naturales. Puedes introducir más señales que simples flechas, para hacerlo más emocionante

Otro método consiste en repartir papeles conteniendo acertijos y pruebas o tareas. Esto funciona bien en entornos más urbanos. Los acertijos pueden ser cosas como «¿En qué año se construyó esta iglesia?», «¿Cuántos pilares tiene el puente?», «¿Por qué es conocida la persona a la que está dedicada esta estatua?», «¿Cómo se llama la calle donde está el edificio más antiguo de la ciudad?», «Adivina cuántas personas trabajan en este edificio», etc.

Una versión moderna del juego es el geocaching.

En caso de que trabajes con varios trabajadores juveniles y grupos de jóvenes, puedes preparar estaciones en el camino en las que los grupos deban realizar tareas especiales. Las estaciones móviles también son una opción. En ellas el grupo tiene que encontrar a una persona, o una persona intenta atrapar al grupo, por ejemplo. También puedes dar al juego una historia ficticia o un tema para que cada persona desempeñe un papel en cada estación.

COLLAGE DE EMOCIONES

Duración:	60 min (con opción de un proyecto más largo)
Edad:	14+
Tamaño: del grupo	2-100
Objetivos:	Apreciar la naturaleza Estimular la creatividad Atención plena Autoeficacia
Material: necesario	Papel Rotuladores Tijeras Cámaras de fotos (sirven las de los teléfonos móviles)

Invita a todos los participantes a dibujar cosas que representen emociones para ellos (20 minutos). Por ejemplo, pueden dibujar un personaje de dibujos animados que les guste con una cara feliz, un emoji llorando, un corazón, un grafiti que diga «bonito», o lo que se les ocurra. Es útil preparar algunos ejemplos para que se inspiren. Después, dales 40 minutos para que exploren su entorno (al aire libre, pero también es posible hacerlo en interiores) y tomen fotos con las cámaras de sus teléfonos de cosas que evoquen sus emociones, como cosas que les gusten, les disgusten o les sorprendan, junto con el dibujo correspondiente a esa emoción. Los grupos pueden formarse de forma independiente o predefinida. El juego también puede continuarse durante unos días, por ejemplo, durante un campamento o una semana de actividades.

Después, recoge las fotos y organiza una presentación de diapositivas. Dale un poco de ambiente festivo para que se celebren las fotos de todos. Deja espacio para conversaciones si es necesario. Las fotos pueden servir para hacer un collage de grupo (digital o analógico), como recuerdo de la actividad.

Investigación y conocimiento

Para llevar a cabo un proyecto medioambiental, es útil tener algunos conocimientos sobre el medio ambiente y la crisis climática. Sin embargo, no hace falta convertirse en un/a experto/a para entender algunas correlaciones básicas. De hecho, muchas cosas pueden llegar a ser comprensibles simplemente con una observación más profunda del entorno y, por supuesto, al hablar con las personas adecuadas. Para tu proyecto, podrías averiguar si hay algún/a experto/a en temas medioambientales o cambio climático en tu localidad y solicitar un encuentro con tu grupo. En algunas zonas también hay museos sobre temas medioambientales. Aparte de eso, hay muchos materiales digitales que ofrecen enfoques divertidos para profundizar en vuestros conocimientos.

La universidad digital para niños del Goethe-Institut ofrece 150 videoconferencias, traducidas a 30 idiomas, que aportan diversión a la exploración de la naturaleza, la medicina y la tecnología. Está especialmente orientada a adolescentes y niños y es gratuita. Sus principales objetivos son despertar la curiosidad por el mundo del conocimiento y ofrecer contenidos apasionantes para el aprendizaje interdisciplinar y la enseñanza extraescolar.

«Tu plan, tu planeta» es una nueva plataforma creada por Google que pretende concienciar a los usuarios sobre el despilfarro y el uso excesivo de los recursos de la Tierra. A través de cuatro categorías (cosas, agua, energía y alimentos) se puede aprender a hacer pequeños cambios que tienen un gran impacto en el medio ambiente. Funciona con consejos, juegos sencillos, medallas y objetivos, y ofrece estimaciones del impacto ambiental de nuestros hábitos de consumo.

La herramienta de evaluación comparativa de los ODS ofrece apoyo a los gobiernos regionales en la consecución de los ODS. Presenta indicadores para medir y supervisar los ODS y comparar regiones similares. Para el trabajo de proyectos con jóvenes, puede ser una herramienta útil para averiguar cómo se encuentra su región en múltiples indicadores para los diferentes ODS. Además, puede servir de base para iniciativas de incidencia política y formulación de políticas. Armados con los datos y las percepciones que proporciona la herramienta, los jóvenes pueden colaborar con los gobiernos regionales para identificar áreas prioritarias de acción y abogar por determinados políticas y programas.

La SDG Academy ofrece acceso gratuito a material educativo abierto elaborado por expertos de renombre mundial sobre los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS). Además, ofrece una plataforma mundial para compartir ideas y mejores prácticas para alcanzarlos.

Herramientas digitales y formación continua

Por qué los equipos diversos son más inteligentes: [Diversity and Inclusion: Why Diverse Teams are smarter \(Harvard Business Review\)](#)

Estilos de comunicación: [Effective communication skills for business and personal success - Four Styles of Communication \(maximumadvantage.com\)](#)

Tipos de personalidad: [16 personalities: free online test](#)

Papeles en un equipo: [The Nine Belbin Team Roles](#)

CliMATEs: [cliMATEs App para la planificación sostenible de actividades \(para teléfonos móviles Apple también disponible en tu Appstore\)](#)

La universidad digital de los niños: [The Digital Kinderuniversität \(Goethe-Institut\)](#)

Tu plan, tu planeta: [Google Sustainability Tool](#)

Herramienta de evaluación comparativa de los ODS: [ESPON's SDGs benchmarking tool](#)

SDG Academy: [Recursos educativos abiertos y gratuitos de los principales expertos mundiales en desarrollo sostenible.](#)

CAPÍTULO CUATRO: DESARROLLO DEL PROYECTO

Antes de entrar en el proceso de elección de un tema para el proyecto, deberías haber pasado al menos por algunos de los pasos anteriores presentados en esta colección de herramientas. Tu grupo debería ser estable y (mayormente) armónico, y deberíais haberos explorado a vosotros mismos y vuestra localidad. En el mejor de los casos, puede que ya tengáis una idea aproximada de cómo podría ser vuestro proyecto, surgida de los temas de los que habéis estado hablando hasta ahora. De lo contrario, en las páginas siguientes se presentan algunos métodos más para el desarrollo de ideas creativas que también podrían ayudarte a tener más claro, junto con tu grupo, cuál será exactamente el tema de vuestro proyecto. También podéis investigar sobre los problemas medioambientales concretos a los que se enfrenta vuestra localidad. Por ejemplo, podéis investigar los efectos del cambio climático en vuestra región o país, así como los temas que surgieron durante el trabajo anterior con el grupo. Además, puedes realizar una **encuesta** entre los vecinos, preguntándoles qué consideran problemático en la localidad en relación con la crisis climática o la sostenibilidad.

Al final, lo mejor es debatir y decidir junto con tu grupo el tema del proyecto que vais a elegir. Sea lo que sea, debe ser algo con lo que todo el grupo esté de acuerdo y que de alguna manera les entusiasme. El proceso de encontrar un tema juntos puede ser difícil, pero obtendrás los mejores resultados si te tomas tu tiempo para encontrar una idea de proyecto en un proceso de grupo. Durante el proceso, debes considerar diferentes aspectos y perspectivas. Por supuesto, no todas las buenas ideas son realistas. Pero, al mismo tiempo, no todas las ideas que parecen poco realistas al principio están destinadas al fracaso. Mantén el equilibrio entre los sueños y la realidad. Para examinar más a fondo el proyecto, dadle estructura y tened en cuenta todos los aspectos. En la segunda parte se presentan distintos enfoques para el diseño de proyectos.



Desarrollo de ideas creativas

A continuación, presentamos algunos métodos más para encontrar un tema de proyecto de forma creativa. Estos métodos pueden ayudaros a inspiraros o a aclarar cuál será exactamente el tema de vuestro proyecto. Además, también podéis utilizar algunos métodos sencillos de lluvia de ideas, como dibujar un mapa mental o escribir asociaciones con un tema concreto de la A a la Z.

EL JUEGO DEL PAPEL	
Duración:	5-10 min.
Edad:	Todas las edades
Tamaño: del grupo	4-100
Objetivos:	Crear nuevas ideas Fomento del espíritu de equipo
Material: necesario	1 papel (din a5 funciona mejor) por persona Bolígrafos

Cada persona recibe un papel, dividido en cuatro partes, una debajo de otra. En cada parte hay una pregunta:

Cada persona recibe un papel, dividido en cuatro partes, una debajo de otra. En cada parte hay una pregunta: 1. ¿Quién? 2. ¿Qué? 3. ¿Por qué? (¿Por qué razón o propósito?) 4. ¿Con la ayuda de qué/quién?

Al explicarlo, subraya que sobre todo la última parte es importante, ya que no hay muchas cosas grandes que se puedan hacer sin ayuda ni material. Ahora, cada persona rellena la primera pregunta por su cuenta sin que los demás la vean. Después, todos doblan el papel hacia atrás, para dárselo a otra persona que puede escribir por el mismo lado sin ver lo que se ha escrito antes. El papel se entrega a la siguiente persona de la izquierda, que responde a la segunda pregunta. Así sucesivamente hasta la última pregunta. Ahora, los papeles se pasan una vez más y todo el mundo puede desplegarlos y leer lo que se ha escrito. Invita a la gente a leer en voz alta al grupo.

ENCUENTRA TU SUPERPODER CLIMÁTICO

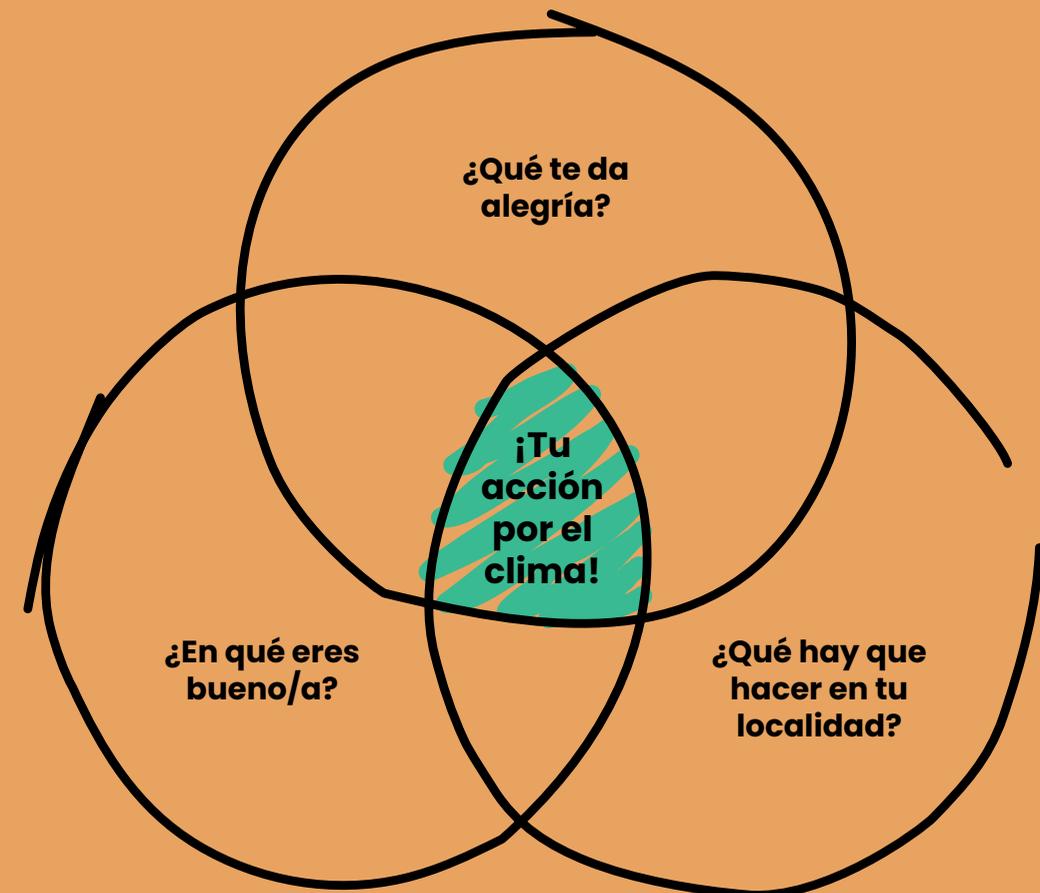
Duración:	60-120 min
Edad:	Todas las edades
Tamaño: del grupo	1-15
Objetivos:	Encontrar un tema para el proyecto Atención plena Autorreflexión
Material: necesario:	Papel o póster Pluma

Dibuja tu propio diagrama de Venn de acción por el clima, cada persona por su cuenta o en grupo.

Para introducir el método, podéis escuchar esta **charla TED** (10 min) o este **podcast** (30 min) de la Dra. Ayana Elizabeth Johnson.

1. ¿En qué eres bueno/a? Piensa en tus habilidades, recursos y redes. ¿Cuáles son tus áreas de especialización? ¿A quién y a qué tienes acceso? ¿Qué puedes aportar?
2. ¿Cuál es el trabajo que queda por hacer, en general y en tu localidad? ¿Hay soluciones concretas en materia de clima y justicia que te interesen? ¿Quizá poner en marcha un programa de compostaje, proteger los bosques, ahorrar agua o conseguir que salgan elegidos candidatos climáticos? Hay montones de opciones.
3. ¿Qué te produce alegría y satisfacción? ¿Qué te hace levantarte de la cama por las mañanas? No elijas cosas que te hagan sentir miserable y te agoten. Esto es a largo plazo: encuentra cosas que te animen y te den energía.

El objetivo es situarse en el centro de tu diagrama de Venn, donde estos tres círculos se superponen. En un diagrama de grupo deberías encontrar ahí, en el mejor de los casos, el tema de tu proyecto. Si lo haces como ejercicio individual, debatid juntos después qué proyectos os gustaría desarrollar y quién podría asumir qué responsabilidades.



¿QUÉ IMPORTA MÁS?

Duración:	Dependiendo del tamaño del grupo alrededor de 60-180 min
Edad:	14+
Tamaño: del grupo	2-30
Objetivos:	Mejorar las habilidades de investigación y presentación Mejorar las habilidades de comunicación Adquirir conocimientos Autoeficacia
Material: necesario	Ordenadores portátiles o teléfonos inteligentes para la investigación Ordenador portátil/pósters/ rotafolios para la presentación Bolígrafos Posiblemente materiales para hacer manualidades

Puedes dejar que los participantes elijan parejas (o asignarlas al azar) o invitarles a realizar la actividad individualmente.

Pide a cada miembro del grupo o pareja que elija un tema medioambiental específico, como el reciclaje, el compostaje, las energías renovables, los recursos hídricos, la conservación de la biodiversidad, etc. Ahora disponen de 45 minutos para investigar los hechos clave y las posibles soluciones y, además, en qué medida su localidad/ciudad/región/país está abordando el tema. Establece un límite de tiempo para cada presentación, por ejemplo 5 o 10 minutos por ponente. Cada participante puede elegir cómo presentar el tema que se le ha asignado. Fomenta la creatividad en el formato de presentación, como presentaciones de diapositivas, carteles o demostraciones interactivas. Después de cada presentación, deja tiempo para preguntas y debates del público. Asegúrate de que las críticas sean constructivas y de que se valora el trabajo de todos. Rota a los ponentes hasta que todos hayan presentado su tema.

Otra forma de desarrollar vuestra idea puede ser dejándoos inspirar por los ODS, ya que ofrecen una visión global de los problemas más acuciantes del mundo.

Algunas ideas para posibles proyectos podrían ser:



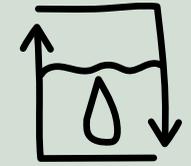
FIN DE LA POBREZA



HAMBRE CERO



BUENA SALUD Y BIENESTAR



AGUA LIMPIA Y SANEAMIENTO



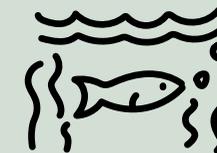
TRABAJO DECENTE



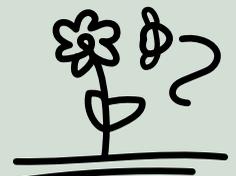
CIUDADES Y COMUNIDADES SOSTENIBLES



ACCIÓN POR EL CLIMA



VIDA BAJO EL AGUA



VIDA EN LA TIERRA

Fin de la pobreza: Encontrar formas creativas de recaudar donativos para las personas menos favorecidas, por ejemplo para dar a los jóvenes refugiados la posibilidad de participar en un campamento juvenil.

Hambre cero: Preguntar en los comercios locales si es posible recoger alimentos que aún están en buen estado pero que se tirarían a la basura, o buscar en Internet organizaciones/activistas locales que se dediquen a la conservación de alimentos. Preparar uno o varios eventos en los que cocinéis una comida e invitéis a la comunidad local, o especialmente a personas que sufren pobreza.

Buena salud y bienestar: Organizar un evento deportivo o recreativo al aire libre para la comunidad local, con el fin de apoyar la salud y la conexión con la naturaleza.

Agua limpia y saneamiento: Apoyar la recogida y reutilización del agua de lluvia en vuestra comunidad local, facilitando información o construyendo estructuras.

Trabajo decente: Informar sobre la problemática de la moda rápida y organizar un taller de reciclaje de ropa usada en vuestra localidad.

Ciudades y comunidades sostenibles: Construir un huerto urbano con vuestro vecindario.

Acción por el clima: Organizar un acto de plantación de árboles, acciones de limpieza, una marcha por el clima dirigida por jóvenes o una campaña de sensibilización.

Vida bajo el agua: Organiza limpiezas de playas o ríos.

Vida en la tierra: Apoyar a las abejas silvestres plantando flores y proporcionando lugares de anidamiento con la ayuda de vuestros vecinos, la administración municipal o los propietarios.

Diseño del proyecto

Para comenzar el proceso de diseño del proyecto, debes tener una idea de lo que se supone que debe ser vuestro proyecto. No tiene por qué ser súper concreto a estas alturas, porque con los siguientes métodos tendréis la posibilidad de elaborarlo aún más, lo que te recomendamos encarecidamente que hagáis.

El objetivo es tener una visión de conjunto y no sólo de ciertos aspectos, y practicar algunas revisiones periódicas, reflexiones y comprobaciones del éxito.

LIENZO DE PROYECTO CREATIVO SOSTENIBLE

A continuación encontrarás un esquema para visualizar un plan de proyecto breve, pero claro y sencillo, basado en el **lienzo de proyectos creativos sostenibles**. Consta de 4 partes principales:

PARTE 1: VALOR. ¿Cuál es vuestra idea central? ¿Cuál es el tema principal de vuestro proyecto? ¿Cuál es vuestra visión? ¿Qué queréis mejorar?

PARTE 2: PARTE PRÁCTICA. Dividida en a) actividades: ¿Cuáles son las acciones previstas? ¿Qué posibilidades de acción tenéis? b) Tiempo y equipo: ¿Cuáles son vuestros recursos? ¿Qué tipo de equipamiento podríais conseguir? c) Redes locales: ¿Qué posibilidades tenéis de colaborar con otras partes interesadas y la comunidad? ¿Con quién tenéis contactos? ¿Qué nuevos contactos podríais establecer?

PARTE 3: PERCEPCIÓN EXTERNA. ¿A quién/es afecta vuestro proyecto? Pensad en vuestra localidad y en todas las posibles partes interesadas.

PARTE 4: SOSTENIBILIDAD. Dividida en a) Efectos a corto plazo: ¿Cuáles son las ganancias y las pérdidas a corto plazo? B) Efectos a largo plazo: ¿Cuáles son los resultados a largo plazo? ¿Qué hace que vuestro proyecto sea sostenible?

Efectos a corto plazo		Efectos a largo plazo	
Vuestra idea central y su valor (no monetario)	Actividades	Redes locales	Personas afectadas en la localidad/partes interesadas
	Tiempo y material		

Al principio, recoged vuestras respuestas de las partes 1 a 4, después revisadlas y modificadlas. Además, os sugerimos que las reviséis continuamente a lo largo de la ejecución del proyecto.

CÍRCULO DE CREATIVIDAD

A la hora de diseñar la planificación de un proyecto, la siguiente herramienta, el círculo de creatividad, introduce dos puntos: a. una definición de creatividad: cómo crear algo de la nada, y b. una introducción a la planificación auténtica: cómo planificar basándose en lo que hay, y no en lo que no hay.

En concreto, la herramienta se basa en el principio (véase el punto a.) de que el trabajo del proyecto debe percibirse no sólo como una síntesis de conocimientos preexistentes, sino sobre todo como una introducción de algo nuevo, que se crea a partir de la nada. Más adelante (véase el punto b), la herramienta ayuda a los usuarios a evitar la creación de ideas de proyecto y la planificación de su ejecución fuera del círculo del TENER-HACER-SER, que parte de lo que falta y lleva a planificar hacia atrás, de una manera ni eficaz ni auténtica. Por ejemplo:

«No hay ninguna acción política para el impacto de la crisis climática en los entornos urbanos, y no queremos eso (TENER). Queremos que sea diferente. Así que empezaremos a realizar acciones (HACER) para cambiar eso y, entonces, tendremos un entorno en el que todos podamos sentirnos sanos e incluidos (SER).»

La herramienta sugiere trabajar a través del círculo de SER-HACER-TENER, que parte de lo que hay en la realidad del contexto donde se quiere planificar la intervención, incluye la visión a partir de la cual se trabaja, planifica acciones impulsadas por la visión y crea resultados. Por ejemplo:

«Vivimos en el entorno urbano de..., y observamos este reto/problema... queremos plantear y abordar esta cuestión, como un grupo en el que todos se sientan sanos e incluidos (SER). Vamos a hacer una intervención (HACER), que durará..., con el objetivo de crear un pequeño cambio con gran impacto en la vida cotidiana de los miembros de la comunidad (TENER).»

instrucciones

En otras palabras, la herramienta sugiere una auténtica planificación a través de la colocación de lo que normalmente está ahí como un resultado deseado en el nivel de la visión, al nivel de lo que ya está ahí, para tenerlo como un impulso constante para comprometerse en nuevas acciones y lograr los resultados deseados. En concreto:

Círculo de creatividad:

1

Comprobación de la realidad: Encontrar y anotar los datos de tu grupo: Cuántas personas son, cuáles son sus edades, dónde viven, cuáles son sus principales valores, qué observan en su entorno cercano (relacionado con el tema del proyecto), cuáles son sus habilidades, qué tipo de conocimientos poseen individualmente y como grupo completo - "somos un grupo de siete individuos, somos cuatro personas menores de 15 años y tres mayores de 15 años, vivimos en..., etc."

2

Visión: Los miembros del grupo se fijan una visión. Una visión se compone normalmente de valores fundamentales/importantes para los individuos del grupo y es más eficaz si se enuncia en tiempo presente. Lo importante es que la visión es algo que nunca se alcanza, y su función principal es servir de impulso para el grupo y sus miembros, un combustible para la continuación de sus acciones, a pesar de los retos y los cuellos de botella que se produzcan - "somos cuidado y apoyo para nosotros mismos, para los demás y para los miembros de nuestra comunidad, etc."

3

Objetivo: A nivel de objetivo, el grupo define lo que quiere conseguir, y lo hace medible, concreto y específico. El objetivo también debe ser realista, para que no se convierta en una profecía autocumplida de que no es posible lograrlo: "queremos llevar a cabo una intervención medioambiental, en el contexto de nuestra comunidad local, que dure un máximo de 20 días en total, y que se complete a más tardar en noviembre de 2025, etc."

4

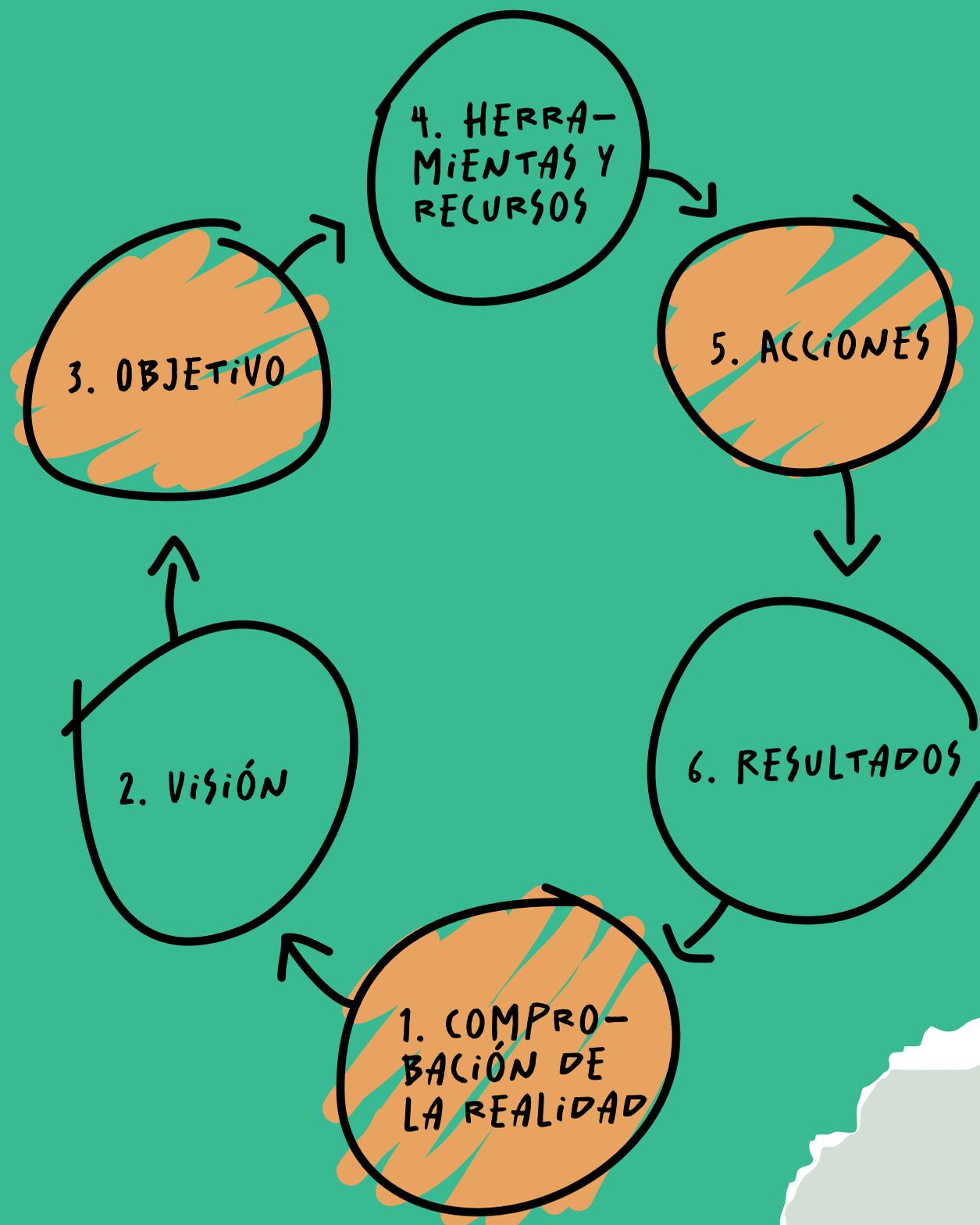
Herramientas y recursos: En este punto, el grupo, en primer lugar, anota en detalle el sistema de apoyo del que dispone, incluidas las herramientas, los recursos en línea y fuera de línea/humanos, la red, el contacto con la comunidad local (miembros de la comunidad, organizaciones, así como autoridades locales y entidades responsables de la elaboración de políticas). Este proceso se desarrolla en un ambiente de lluvia de ideas, sin evaluar lo que se va a necesitar al final o no. En las herramientas y recursos, se anima a los miembros del grupo a que incluyan sus puntos fuertes, áreas de interés y ámbitos de experiencia individuales. Después, el grupo lleva a cabo una planificación retrospectiva y establece y divide las acciones prioritarias que deben emprenderse inmediatamente (en la semana siguiente a la finalización de la planificación).

5

Acciones: En esta fase, el grupo empieza a poner en marcha acciones y se sumerge en la ejecución. Lo más importante para los miembros del grupo y para el proceso del proyecto es a) respetar los acuerdos alcanzados, y b) no empezar a ser creativos en la acción -es decir, empezar a cambiar los planes cuando algo no funciona bien directamente-, sino comunicar, con franqueza y transparencia, las dificultades y las luchas para que el grupo pueda apoyar, y/o los planes puedan afinarse o corregirse.

6

Resultados: En consecuencia, la implementación traerá resultados, tanto graduales como finales. Es importante recordar que los resultados están ahí para aportar información al paso uno (1. Comprobación de la realidad), para dar potencialmente retroalimentación a los puntos cuatro y cinco (4. Herramientas y recursos y 5. Acciones), es decir, cómo se ha realizado la planificación, qué se puede mejorar, qué otros recursos se necesitan, qué se puede corregir, pero NO para dar retroalimentación a los pasos dos y tres (2. Visión y 3. Objetivo), que están ahí para proporcionar combustible y dirección no de forma lineal, sino dinámica.



EL CICLO «PLAN-DO-CHECK»

El ciclo Planificar-Hacer-Verificar-Actuar (PDCA, por sus siglas en inglés), también conocido como Investigación-Acción, es

un modelo de cuatro pasos utilizado como herramienta de planificación de proyectos para el control y la mejora continua de proyectos, procesos, productos y cambios en general. Se considera un método iterativo interminable de diseño y gestión que debe repetirse, una y otra vez, para la mejora continua. En educación, existen cuatro tipos principales de diseño de investigación-acción: individual, colaborativo, a nivel de organización y a nivel de distrito.

Mertler, consultor educativo e investigador, realizó un estudio sobre la investigación-acción en el aula como forma de desarrollo profesional para educadores. Observó que las sesiones de formación tradicionales no tenían impacto y no se ajustaban a las prácticas reales en el aula. La investigación-acción, por su parte, permite a los profesores estudiar sus propias aulas y mejorar su eficacia. Se trata de un proceso cíclico estructurado en cuatro pasos que capacita a los educadores y se centra en la toma de decisiones basada en datos. El proceso de investigación-acción implica planificar, actuar, desarrollar planes de acción para ciclos futuros y reflexionar sobre el proceso. Responde a las necesidades individuales de los educadores y sirve como metodología de autoevaluación.

La investigación-acción colaborativa y las comunidades profesionales de aprendizaje también son valiosas, ya que implican prácticas como trabajar juntos, centrarse en cuestiones u objetivos comunes y crear un impulso para una mayor comprensión y aprendizaje. Las comunidades profesionales de aprendizaje comparten componentes clave con la investigación-acción colaborativa, como la misión compartida, la cultura colaborativa, la investigación colectiva, la orientación a la acción, el compromiso con la mejora continua y la orientación a los resultados.

instru- cciones

PHVA de Deming (Planificar-Hacer-Verificar-Actuar):

Planificar

Sed claros: Definid juntos lo que queréis conseguir exactamente con vuestro proyecto medioambiental. Ya se trate de reducir los residuos plásticos, impulsar el reciclaje o proteger la fauna local, asegúrate de que todo el mundo conoce los objetivos.

Trazad estrategias: Organiza una tormenta de ideas con tu equipo para encontrar la mejor manera de alcanzar esos objetivos. Por ejemplo, organizando actividades de limpieza, concienciando a la población o presionando para que se cambien las políticas.

Organizad los recursos: Averiguad qué necesitáis para hacerlo realidad (dinero, materiales, apoyo de la comunidad...) y aseguraos de que todo esté en orden.

Hacer

Poned los planes en acción: Empezad a llevar a cabo las acciones que habíais planeado. Haz que todo el mundo participe en la puesta en marcha, desde la organización de eventos hasta la investigación.

Vigilad los progresos: Comprobad regularmente cómo van las cosas. Si algo no funciona, modificad el plan o probad algo diferente.

Afrontad los problemas: Si os encontráis con un obstáculo, no os asustéis. Trabajad juntos para encontrar soluciones y seguir avanzando.

Verificar

Comprobad cómo lo estáis haciendo: Dad un paso atrás y mirad lo que habéis conseguido hasta ahora. Medid aspectos como los niveles de contaminación o la implicación de la comunidad para ver cómo está marcando la diferencia.

Comparad con el plan: Comprobad vuestros progresos con respecto a los objetivos iniciales. ¿Vais por buen camino o necesitáis ajustar vuestro enfoque?

Aprended de la experiencia: Analizad bien lo que ha ido bien y lo que no. Utilizad esos conocimientos para que vuestros próximos pasos sean aún mejores.

Actuar

Haz cambios: Basándoos en lo que habéis aprendido, haced ajustes en vuestro proyecto. Si algo no funciona, probad un nuevo enfoque. Seguid mejorando sobre la marcha.

Poned en práctica las mejoras: Tomad lo que habéis aprendido y aplicadlo a vuestro proyecto. Compartid los éxitos con el equipo para mantener la motivación de todos.

Estableced normas: Cread directrices para que otros puedan aprender de la experiencia. Facilitad el éxito de futuros proyectos compartiendo lo que habéis aprendido.

Herramientas digitales y formación continua

Crear una encuesta: [Cómo crear una encuesta eficaz en 15 sencillos consejos \(artículo en inglés\)](#)

Cómo encontrar tu superpoder climático: [Ted Talk by Ayana Elizabeth Johnson: How to Find Joy in Action](#)

Cómo encontrar tu superpoder climático: [La Dra. Ayana Elizabeth Johnson te ayuda a encontrar tu superpoder climático \(Podcast\)](#)

Acerca de ahorrar y compartir comida: [Ahorrar y compartir comida en todo el mundo - un movimiento de base global y distribuido contra el desperdicio de alimentos \(Collective Green\).](#)

Lienzo de proyectos creativos: [Una herramienta útil para visualizar, detallar y reflexionar sobre tus proyectos para hacerlos sostenibles \(materahub, en inglés\)](#)

Investigación-acción / PDCA: [¿Qué es el ciclo PDCA \(Planificar-Hacer-Verificar-Actuar\)? \(en inglés\)](#)

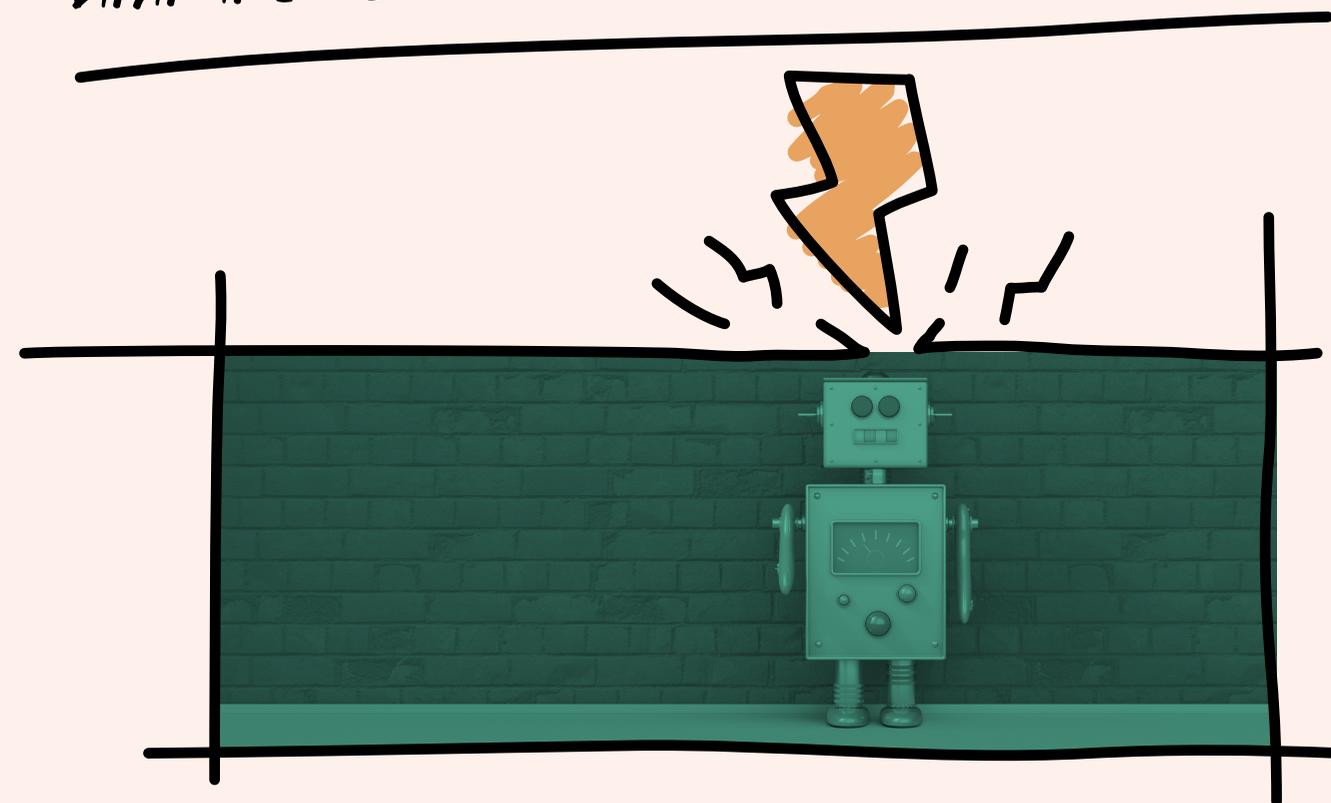
CAPÍTULO CINCO: DE LA IDEA A LA ACCIÓN

Llevar a cabo un proyecto en tu comunidad local es una contribución significativa a la democracia y a la sociedad civil. Entender el significado y la relación de la sociedad con el individuo y descubrir las posibilidades de participación pueden tener efectos muy empoderantes para hacer frente a los problemas del mundo moderno y sentirse auto-eficientes. Hay muchas formas diferentes de comprometerse políticamente e implicar a la comunidad local, desde la difusión y la comunicación hasta la plena participación de los miembros de la comunidad local o la actuación como defensores del cambio.

La clave hacia las oportunidades mencionadas aquí arriba es tomar aliento y dar el paso, junto con tu grupo, para pasar del nivel de saber, pensar, explorar e identificar al nivel de querer, atreverse y hacer lo que crees que tiene impacto y lo que has organizado, a pesar y más allá de la duda y el riesgo.

Aparte del sentido abstracto de la valentía y la decisión de pasar a la acción, en el presente capítulo encontrarás términos, enfoques y marcos sugeridos que pueden servirte de gran ayuda en el proceso transformador de convertir vuestra idea en acción. Se trata de herramientas metodológicas que te situarán a ti y a tu grupo en un lugar en el que la acción se hace posible, los resultados se hacen factibles y las ideas pueden crear un impacto real. A título indicativo, tendrás la oportunidad de contextualizar el trabajo de vuestro proyecto desde una comprensión más profunda de términos como:

COMPROMISO CÍVICO, CIUDADANÍA ACTIVA, ACCIÓN BASADA EN LA COMUNIDAD E INCIDENCIA POLÍTICA.



Compromiso cívico y ciudadanía activa

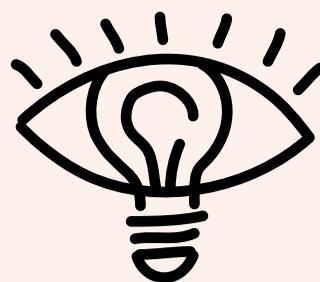
El término compromiso cívico se utiliza para describir el modo en que los individuos de una comunidad se comprometen activamente con las cuestiones que afectan a distintos sectores de la sociedad, para influir positivamente en sus propias vidas y en las de los demás. Hay que tener siempre presente que: ninguna reforma social o comunitaria puede lograrse sin el apoyo de la comunidad local y la identificación de las partes con la misma visión.



la participación es esencial entre los miembros;



los lazos deben estar basados en la confianza;



la comunidad debe compartir la misma visión

El compromiso cívico es parte integrante de la democracia y de la evolución de la sociedad. A través del compromiso cívico, los ciudadanos adquieren voz, promueven cuestiones que consideran importantes, desafían y cambian las condiciones y situaciones que dificultan la vida de sus conciudadanos. Algunos ejemplos de compromiso cívico son:

- Votar en las elecciones: Participar en el proceso electoral votando a candidatos políticos o medidas electorales.
- Voluntariado: Donar tiempo y esfuerzo a organizaciones comunitarias, organizaciones sin ánimo de lucro o iniciativas de base.
- Educación cívica: Aprender sobre las estructuras de gobierno, los procesos políticos y los problemas sociales para convertirse en ciudadanos informados y comprometidos.
- Emprendimiento social: Creación de empresas innovadoras u organizaciones sin ánimo de lucro para abordar retos sociales y medioambientales.
- Campañas y democracia digitales: Utilización de herramientas digitales con fines políticos, por ejemplo a través de blogs o adoptando posturas políticas activas en las redes sociales.
- Incidencia política y activismo: Pronunciarse sobre cuestiones sociales y políticas, presionar a los responsables políticos, organizar protestas o concentraciones o hacer campaña por causas específicas.

La ciudadanía activa se refiere a la participación proactiva y comprometida de los individuos en sus comunidades y sociedades. Implica asumir un papel activo en los asuntos sociales, políticos y cívicos para promover un cambio positivo y contribuir al bien común. Qué significa esto para un grupo: .

- Mayor compromiso: La ciudadanía activa anima a los miembros del grupo a implicarse y comprometerse más en las actividades e iniciativas del grupo.
- Perspectivas diversas: La ciudadanía activa reúne a personas de orígenes diversos, cada una con sus propias perspectivas, experiencias y habilidades.
- Acción colectiva: La ciudadanía activa suele conducir a la acción colectiva dentro del grupo. Cuando los miembros sienten pasión por un tema o una causa concretos, es más probable que trabajen juntos para abordarlos.
- Potenciación, impacto e influencia.

PROMOCIONA TU PROYECTO

Duración:	30-60 min.
Edad:	Todas las edades
Tamaño: del grupo	3-5 por grupo, varios grupos posibles
Objetivos:	Crear una estrategia de difusión Mejorar las habilidades de comunicación Mejorar las habilidades de investigación
Material : necesario	Documentos Bolígrafos Teléfono inteligente u ordenador para investigación Posiblemente ordenador y proyector o monitor para la presentación

Canales posibles: YouTube, vídeo, foro de discusión, e-mail, discurso de ascensor, podcast, Facebook, Instagram, Padlet, tablón de anuncios, boletín, folletos, WhatsApp, Telegram, blog, página de inicio, collage de fotos, ..., puedes añadir más.

Ahora, deja que los grupos elijan un canal cada uno, o más de uno, para combinarlos.

Dales 30 minutos para responder a las siguientes preguntas:

Objetivo: ¿A QUIÉN queréis comunicar el proyecto? Identificad el público objetivo (edad, sexo, ubicación, etc.) para vuestro proyecto y el canal - no todos los canales pueden ser adecuados.

Mensaje: ¿QUÉ queréis comunicar? Dependiendo del canal de comunicación utilizado, puede ser, por ejemplo, más extenso y detallado, o un «payoff», una frase corta que, en muy poco espacio, exprese los valores centrales de vuestro proyecto de forma fácilmente comprensible, eficaz, coherente y veraz.

Plan editorial: ¿CUÁNDO se publicará vuestro proyecto? A partir de las decisiones tomadas en los pasos anteriores, se puede elaborar un plan editorial para programar la publicación de contenidos. ¿Se trata de publicar un post en Facebook por semana? ¿O una temporada de podcasts con un episodio cada mes? ¿O un boletín cada 6 meses? Las posibilidades son infinitas.

Finalidad: ¿POR QUÉ estáis dando a conocer vuestro proyecto? ¿Cuál es el resultado que queréis conseguir? Por ejemplo, conseguir la participación en un acto, darse a conocer, facilitar información, sensibilizar.

Una vez finalizado el tiempo, cada grupo presenta lo que ha preparado y podéis debatir juntos qué canal o canales queréis utilizar.

instru- cciones

Acción comunitaria

En aras de la sostenibilidad y para conseguir el máximo apoyo a vuestro proyecto, os recomendamos que colaboréis con la comunidad local en la medida de lo posible. A continuación, encontrarás información sobre qué consideraciones tener en cuenta y qué tipo de pasos dar, así como una actividad para haceros una idea de la importancia de la implicación de la población local. La ejecución de proyectos comunitarios consiste en poner en marcha y ejecutar iniciativas concebidas para abordar necesidades, retos u oportunidades concretos dentro de una comunidad. Estos proyectos suelen estar dirigidos por los propios miembros de la comunidad o en colaboración con organizaciones locales, organismos gubernamentales u organizaciones sin ánimo de lucro.

Cómo implementar un proyecto basándose en la comunidad

Identificar las necesidades: El primer paso para poner en marcha un proyecto comunitario es identificar las necesidades y prioridades de la comunidad. Esto puede implicar la realización de encuestas, la celebración de reuniones comunitarias o la consulta con las partes interesadas para comprender los problemas que deben abordarse.

Planificación del proyecto: Una vez identificadas las necesidades, el siguiente paso es elaborar un plan para el proyecto. Esto incluye definir las metas, los objetivos, el alcance, el calendario, el presupuesto y los recursos necesarios. Es esencial implicar a los miembros de la comunidad en el proceso de planificación para garantizar que el proyecto se ajusta a sus necesidades e intereses.

Establecer asociaciones: Los proyectos comunitarios suelen requerir la colaboración y asociación con diversas partes interesadas, como la administración local, empresas, escuelas, organizaciones sin ánimo de lucro y residentes. La creación de asociaciones sólidas puede ayudar a aprovechar los recursos, la experiencia y el apoyo al proyecto.

Movilizar recursos: Conseguir financiación, voluntarios, materiales y otros recursos es crucial para el éxito de los proyectos comunitarios. Esto puede implicar la solicitud de subvenciones, la recaudación de fondos, la solicitud de donaciones o la obtención de contribuciones en especie de los socios.

Ejecución: Con el plan en marcha y los recursos asegurados, el proyecto puede ejecutarse según el calendario y los hitos establecidos durante la fase de planificación. Esto puede implicar la organización de equipos de trabajo, la coordinación de actividades y la gestión de las tareas del proyecto para garantizar una ejecución sin contratiempos. Además, se solicitará la opinión de los socios comunitarios durante la ejecución, para establecer una cultura de retroalimentación mientras se desarrolla el proyecto.

Seguimiento y evaluación: A lo largo del proceso de ejecución, es importante supervisar los avances, hacer un seguimiento de los resultados y evaluar la eficacia del proyecto. Esto permite realizar los ajustes necesarios y ayuda a medir el impacto del proyecto en la comunidad.

Sostenibilidad y capacitación: Los proyectos comunitarios deben aspirar a crear un cambio sostenible a largo plazo en la comunidad. Esto puede implicar la creación de capacidad local, la capacitación de los miembros de la comunidad y el fomento de la apropiación del proyecto más allá de su ejecución inicial.

Comunicación y divulgación: La comunicación y la divulgación efectivas son esenciales para implicar a los miembros de la comunidad, solicitar opiniones y concienciar sobre el proyecto. Esto puede incluir el uso de diversos canales de comunicación, como reuniones, redes sociales, boletines y eventos comunitarios.

Celebrar los éxitos: Celebrar los logros y los hitos a lo largo del camino puede ayudar a mantener el impulso, elevar la moral y reforzar el sentimiento de orgullo y logro de la comunidad.

JUEGO DE ROL: UN NUEVO HOTEL

Duración:	Versión corta: 30 min; versión larga: 60-90 min
Edad:	Todas las edades versión fácil (corta), 14+ versión más difícil (larga)
Tamaño: del grupo	5-30
Objetivos:	Mejorar las habilidades de comunicación Educación política Fomento del espíritu de equipo
Material: necesario	Tarjetas de roles Versión fácil: una cuerda una corda Versión difícil: un póster por equipo

Prepara tarjetas de roles para cada participante.
Historia: Se proyecta un nuevo hotel en vuestra localidad. Cada participante asume un papel (véase más abajo). En grupos más grandes puede haber algunos papeles dobles o triples (por ejemplo, agricultor, adolescente local, activistas de protección de la naturaleza, turistas). También puedes adaptar la historia a vuestra localidad.

Dependiendo del tiempo disponible y de la edad de los participantes, hay dos versiones diferentes entre las que se puede elegir:

Versión 1 (más fácil, más corta): Los participantes mantienen sus papeles en secreto. Define una línea en el suelo, por ejemplo con una cuerda. Explica que un extremo es el acuerdo y el otro el desacuerdo. Todo el mundo empieza en el centro de la línea. Tú vas leyendo algunas afirmaciones (véase más abajo), y después de cada una de ellas invitas a los participantes a dar un

paso en el sentido del acuerdo o del desacuerdo, o a quedarse en su sitio si ven que la afirmación es neutra, según su papel. Después, deja que los participantes adivinen los papeles de los demás, discutid las posiciones finales y pregunta cómo se sintieron los participantes.

Versión 2 (más larga, más compleja): Todo el mundo conoce los papeles de cada uno/a. Proporciona algunos enunciados (véanse ejemplos más abajo) para construir un escenario ficticio. Que decidan al principio quienes podrían unirse en grupos de interés. Lo ideal es formar grupos de interés de 3-6 personas. No tienen por qué ser del mismo tamaño, como en la realidad. Ahora da tiempo a los grupos para que se preparen: ¿cuáles son los argumentos que tienen a favor y cuáles los que tienen en contra del hotel (teniendo en cuenta cuáles podrían ser los argumentos de los otros grupos de interés)? ¿Cuáles son sus exigencias al hotel para que se satisfagan sus necesidades? Los grupos pueden preparar un póster con sus principales argumentos.

Tras la fase de preparación (30 min), deja que los grupos se reúnan para el debate (30-60 min). Al principio, cada uno puede exponer su argumento principal, sin que los otros grupos respondan. Siguiendo este procedimiento, mantén un debate controlado. Asegúrate de que todos los grupos tengan más o menos el mismo espacio para expresarse y de que haya un ambiente respetuoso.

Intentad llegar a un consenso, de modo que todas las partes interesadas puedan beneficiarse del nuevo hotel. La condición previa para ello será que los participantes estén abiertos a realizar compromisos.

Posibles papeles: Propietario/a de hotel, agricultor/a, propietario/a de alojamiento local con pequeños apartamentos de vacaciones, conservacionista/activista de la protección de la naturaleza, turista de paquete/todo incluido, buscador/a de empleo local, propietario/a de restaurante, alcalde/alcaldesa, turista mochilero, adolescente local.

Posibles afirmaciones:

- Se esperan hasta 20.000 huéspedes de hotel al año, que -en su gran mayoría- llegarán en avión.
- El hotel tendrá su propia sección de playa, por lo que se cerrará una parte de la playa al acceso público.
- El hotel busca mucho personal.
- Una empresa de alquiler de coches que se enteró de los planes del hotel, se plantea abrir una sucursal en la localidad.
- La mayoría de los huéspedes del hotel sólo hablarán inglés.
- Los precios del hotel son muy razonables.
- El hotel se construirá justo al lado de una reserva natural para que los huéspedes tengan una hermosa vista desde su ventana.
- El propietario del hotel quiere construir una gran piscina que se llenará con agua subterránea, que normalmente se utiliza como agua potable.
- Dado que en invierno acuden menos huéspedes al hotel, muchos empleados sólo son contratados para los meses de verano.
- El hotel encarga todos los alimentos de su restaurante a un mayorista que los envía a la isla en avión.

Herramientas y tácticas de incidencia política

La abogacía es un término genérico. No tiene por qué identificarse o relacionarse con un contexto jurídico o con procedimientos jurídicos. La abogacía o incidencia política puede ser muy amplia y tener numerosas y diversas aplicaciones, y siempre viene determinada también por el contexto en el que se manifiesta.

El término indica la persona que habla a favor o en nombre de alguien como testigo o defensor. También se refiere a un apoyo entusiasta/fuerte a una persona o una causa. Abogar significa influir en las políticas y prácticas mediante la aplicación de estrategias basadas en pruebas para, en última instancia, lograr un cambio positivo.

Principios de incidencia política:

- La incidencia política es un proceso, no una actividad.
- Debe basarse en un análisis realizado de forma estratégica y coordinada.
- Puedes hacerlo solo/a o acompañado/a.
- Un/a defensor/a político/a puede ser un grupo de personas, una organización o un individuo.
- Un/a defensor/a político/a pide cambios o mejoras, ya sea para partes de la comunidad o para la comunidad en su conjunto.
- Los defensores políticos actúan en favor de una causa que consideran justa y correcta.

Cómo diseñar una estrategia de incidencia política:

- 1 Identifica el problema/tema que deseas abordar. (El problema que hemos identificado en el marco del tema general en el que estamos trabajando).
- 2 Define qué quieres cambiar y cómo será ese cambio. (El cambio que queremos ver a un nivel idealista).
- 3 Define el objetivo. (Los cambios intermedios que servirán de apoyo para alcanzar el cambio que queremos impulsar).
- 4 Elige la mejor estrategia de influencia. (Mira más abajo)
- 5 Desarrolla tu plan de acción.
- 6 Pon en práctica el plan de acción.
- 7 Supervisa y evalúa los progresos (esto es continuo).

Consideraciones para elegir una estrategia de influencia:

- 1 ¿Quién ejercerá la presión política (¿una persona, todo el grupo, otro?)?
- 2 ¿Qué contexto tenemos? Además, aspectos prácticos, plazos, etc.
- 3 Mapeo de aliados y opositores (organizaciones, partidos, autoridades, instituciones)
- 4 Cartografía de los órganos institucionales y de las autoridades independientes
- 5 ¿Qué hoja de trabajo se adapta mejor a nuestro objetivo?

instru- cciones

LISTA DE POSIBLES HERRAMIENTAS DE INCIDENCIA POLÍTICA

A ESTRATEGIAS CONCRETAS DE INFLUENCIA:

- 1 Cartas abiertas, documentos de posición.
- 2 Reunirse con responsables de la toma de decisiones, responsables políticos y personas influyentes.
- 3 Otros documentos, como documentos informativos pertinentes para el tema, informes, etc.
- 4 Utilización de los medios de comunicación como herramienta de incidencia (entrevistas, publicación de artículos).
- 5 Organización de comunicados de prensa, editoriales y ruedas de prensa.
- 6 Realización de movilizaciones públicas: petición, actos en la calle, exposición, campaña.

B HERRAMIENTAS DE INCIDENCIA PERMANENTE, A LO LARGO DE TODO EL PROCESO:

- 1 Participación en grupos de trabajo abiertos y en otros mecanismos de coordinación.
- 2 Representación en talleres, conferencias y simposios relacionados.
- 3 Crear y reforzar redes de apoyo.
- 4 Establecer asociaciones sólidas y organizar representaciones conjuntas.
- 5 Utilizar conocimientos especializados relevantes a través de publicaciones científicas, conferencias online, etc.

Para inspirarte, te recomendamos que consultes ejemplos de buenas prácticas.

Un proyecto de gran envergadura es la campaña de sensibilización que la organización Greenpeace ha llevado a cabo sobre el **impacto de la industria del aceite de palma**. Más allá de las opiniones relacionadas con su impacto, precisión, o similares, puedes fijarte en las diversas herramientas que están utilizando.

En lo que respecta a cómo implicar a los jóvenes en la defensa de sus derechos, **UNICEF dispone**, entre otros recursos, **de un conjunto de herramientas online** que puede aplicarse a diversos entornos. Proporciona las habilidades y la información que los jóvenes necesitan para defender lo que es importante para ellos. Si eres profesor/a, animador/a o trabajador/a juvenil, también puedes utilizar este conjunto de herramientas con tu grupo para inspirar a los jóvenes a determinar qué cuestiones relacionadas con sus derechos les preocupan y cómo crear el cambio que quieren ver.

Además, UNICEF también ha publicado una **Guía de incidencia política juvenil** que pretende ayudar a los jóvenes a navegar y abogar por el cambio. Su objetivo es guiar a los jóvenes a través del proceso de incidencia política, combinando pasos claros de «cómo hacerlo» con historias inspiradoras de otros jóvenes que se esfuerzan por lograr el cambio.

Como menciona UNICEF:

«Cuando leas estas historias de triunfo y desafío, que van desde la prevención del matrimonio infantil hasta el activismo medioambiental inspirador, recordarás que no estás solo. Más bien, perteneces a una creciente comunidad de jóvenes que lenta y sistemáticamente están cambiando el mundo».

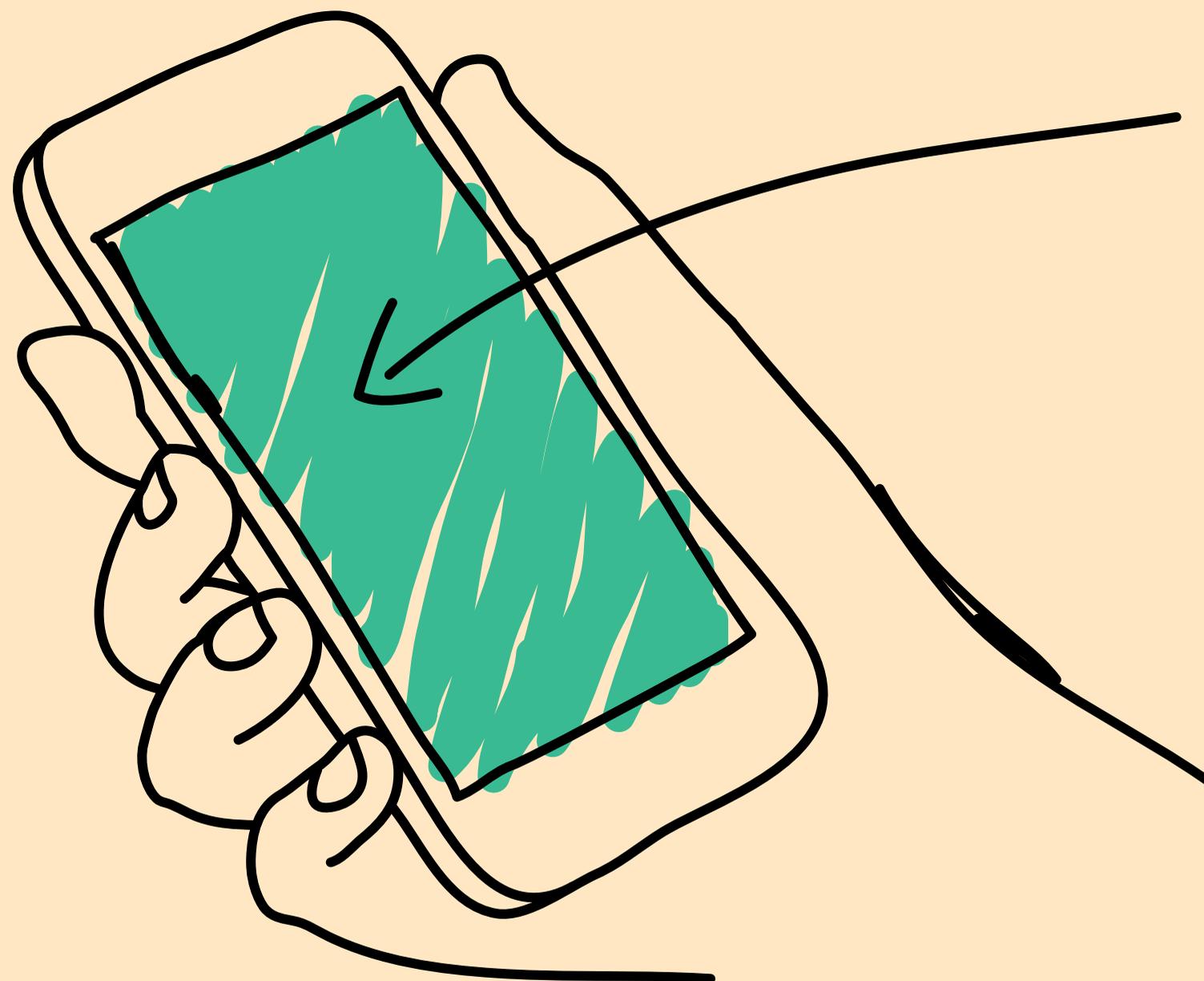
Herramientas digitales y formación continua

Campaña sobre el aceite de palma: [Aceite de palma \(Greenpeace\)](#)

Campaña sobre el aceite de palma: [Informe: Cuenta atrás: ahora o nunca para reformar la industria del aceite de palma](#)

Herramientas de incidencia política para jóvenes de UNICEF: [Youth Advocacy Toolkit](#)

Guía de incidencia política para jóvenes de UNICEF: [Youth Advocacy Guide](#)



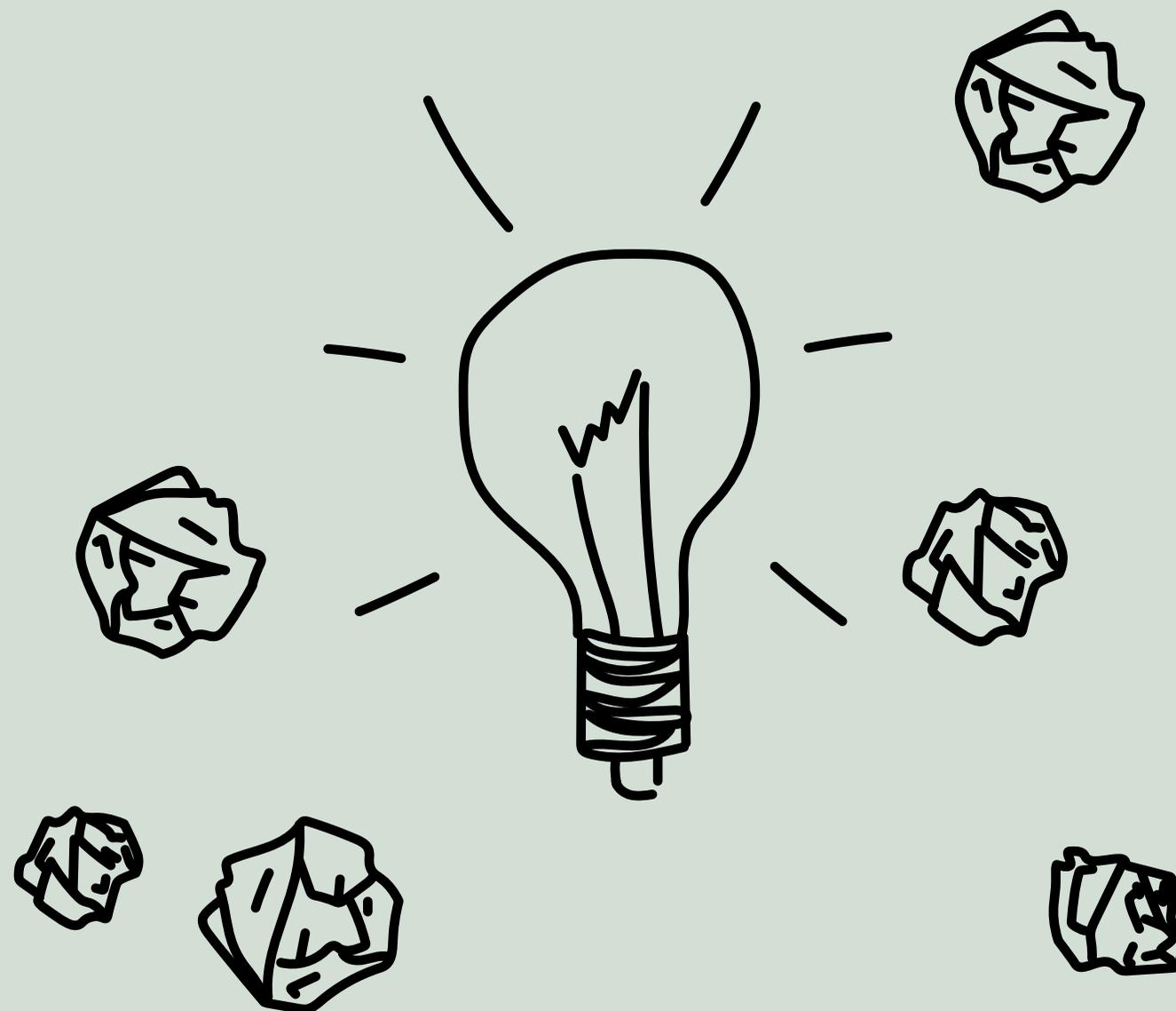
EPÍLOGO: QUÉ HACER CON LO QUE HAS HECHO

En la vida cotidiana, rara vez se pregunta a los jóvenes por sus experiencias, porque mucha gente cree que sólo después de una larga vida vivida se tienen historias que contar. Para amplificar la voz de los jóvenes en nuestras sociedades, sus historias deben contarse y visibilizarse. Además, a través de la reflexión, así como de la presentación estructurada y exitosa de sus experiencias, los participantes tienen la posibilidad de aprender que si se involucran pueden influir en la sociedad. Es importante que los jóvenes decidan por sí mismos el contenido y el contexto de su presentación. Por último, la presentación es también una forma de hacer que vuestro proyecto sea duradero y, por tanto, sostenible. ¡Difundid vuestra buena idea para que sirva de inspiración!

No obstante, cuando subáis (o compartáis) material en internet, debéis ser conscientes de la privacidad, la protección de datos y la intimidad de cada participante. No subas nada sin el consentimiento explícito de todos los implicados. Ponte de acuerdo con todos los miembros del grupo al respecto antes de, por ejemplo, empezar a grabar o hacer fotos. Por otro lado, internet y las redes sociales desempeñan un papel fundamental en la vida de la mayoría de los jóvenes. Por lo tanto, para utilizar canales conocidos por los participantes y populares entre el grupo destinatario, recomendamos considerar el uso de formas de difusión digital.



Por lo general, existen múltiples posibilidades de presentación, tanto online como offline. Puedes elegir varias maneras o combinar opciones.



Ejemplos de proyectos reales

SEÑALES DE TRÁFICO DE LA JUSTICIA

En el contexto de este proyecto, hay un total de ocho señales de tráfico sobre los siguientes temas: contaminación ambiental, respeto, solidaridad, igualdad de derechos, guerra, acoso laboral, racismo y derechos de la comunidad LGBT+. Las señales de tráfico de la justicia van acompañadas de un calendario práctico que ofrece a los centros escolares instrucciones sobre cómo trabajar artísticamente con las señales en su propia clase. Los alumnos reciben 6 tareas y pueden ponerse manos a la obra. Trabajan en grupos o de forma independiente. Escriben, pegan y pintan sus experiencias y los resultados del trabajo individual en el calendario. En el tráfico rodado se ha conseguido desarrollar un lenguaje visual internacional que se acepta y comprende en todo el mundo. En este sentido, las señales de tráfico de la justicia también deberían convertirse en símbolos internacionales para promover una convivencia más justa entre las personas y el medio ambiente.

LOS SUPERHÉROES HACEN SUPERPROYECTOS

Para desarrollar una identidad europea coherente, se necesitan narrativas europeas en las que se presenten de forma positiva, concreta y clara tanto las diferencias culturales de la comunidad como los valores comunes de Europa. Los héroes y heroínas son adecuados para este tipo de narrativa, porque, como figuras de identificación positiva, proporcionan orientación, especialmente a niños y jóvenes. A través de sus acciones, pueden crear conciencia de los valores europeos y reforzar la identidad europea. Esta antología es el resultado de un proyecto de diálogo juvenil orientado a la educación en el que la reflexión sobre Europa y la propia cultura desempeñó un papel fundamental. El objetivo del programa es que los participantes creen una serie de héroes y heroínas que actúen individualmente o como parte de un grupo y representen a Europa tanto en su diversidad como en sus valores compartidos. Cada uno de estos héroes o heroínas se caracteriza por una historia de origen particular, según la cual sus raíces pueden ser tanto europeas como no europeas. Figuras tradicionales, leyendas y mitos de la cultura de los países participantes en el programa estimularán el debate. Se crea una personalidad propia para cada héroe/heroína. Cada héroe o heroína desarrollará habilidades pero también reconocerá sus debilidades. Lo que unirá a estos héroes y heroínas será su motivación común. Actuarán juntos por el bien común.

instru- cciones

Ejemplos de presentación creativa

- Dibuja o elabora un cómic.
- Crea una obra de teatro y represéntala, por ejemplo, en un lugar de tu barrio (anúncialo antes con folletos) o ante familiares y amigos de los participantes.
- Invita a una cena pública para celebrar tu éxito: familias, amigos, vecinos, todos los que han participado, ... Cocinad juntos, decidid con los participantes lo que les gusta a todos.
- Organiza una exposición, por ejemplo, de los resultados de tu proyecto, fotos del proceso de trabajo, o anima a que los participantes preparen algo relacionado con el proyecto (por ejemplo, dibujos, collages).

- Planifica y graba una película. Esto es posible incluso con las cámaras de los teléfonos móviles.
- Súbelo a las redes sociales.
- Planifica y graba un podcast.
- Invita a un festival, si puedes organizar un lugar donde realizarlo y algún programa (o actuación de los participantes) o música (en directo).
- Crea un relato digital de lo que has vivido.
- Escribid e interpretad juntos una canción sobre el tema principal del proyecto.

Señales de tráfico de la Justicia: <https://www.goethe.de/ins/gr/de/spr/unt/vdg.html>

Señales de tráfico, proyecto aplicado:

https://erasmusplus.schule/fileadmin/Dateien/Bilder/Dossiers/Teilhabe-Demokratie/Flyer_Together_Europe.pdf + <https://www.youtube.com/watch?v=6QI61CQAdwg>

Los superhéroes hacen superproyectos: <https://www.goethe.de/ins/gr/de/spr/unt/wuv/jub/esp/she.html>

NOTA DE CIERRE

Esperamos que esta colección de herramientas haya resultado útil y haya inspirado para incorporar algunos de sus aspectos a tu propio trabajo. Estamos muy interesados en conocer tus experiencias de trabajo con jóvenes en el contexto de la educación medioambiental, poniendo en marcha iniciativas comunitarias para eliminar los drásticos avances del cambio climático provocado por los seres humanos.

Pero lo más importante es que queremos invitarnos a nosotros mismos y a vosotros a avanzar fuera de la zona de confort con valentía. A encontrar nuevas soluciones y formar nuevas alianzas, creando nuevos espacios para nuestras comunidades en general.

Abraza tu malestar: es un catalizador del cambio.

**EL
CAMBIO
EMPIEZA
LOCA(L)MENTE**