BRIDGEDALE
360

Bienvenidos a Bridgedale360 en castellano!

Bienvenidos a Bridgedale360 en castellano, con 21 actividades principales sobre sostenibilidad. Para acceder a toda la gama de actividades de este curso, busquen en la versión inglesa.

Instrucciones

¿Cómo se organizan los estudios?

Después de iniciar sesión, puedes acceder a Bridgedale360 en castellano, donde se encontrarás 21 actividades básicas en materia de sostenibilidad. No dudes en echar un vistazo a la versión en Inglés del curso también, que contiene alrededor de 80 actividades (incluyendo los 21 traducidas).

¿Cómo completar una actividad?

Con el fin de completar una actividad tienes que:

1. Enviar tu reflexión, texto, etc. /resumen por escrito y (si se solicita) cargar una imagen después de haber seguido los pasos indicados en la actividad. La comunicación escrita incluye una reflexión escrita (respuestas a las preguntas en la sección de reflexión que encontrarás al final de cada actividad), el resumen sobre el proceso que has pasado u otro tipo de texto escrito.
2. Revisa también al menos una presentación de cualquier otro participante que haya hecho la misma actividad y proporcionale feedbacks y valoraciones.

La actividad aparecerá automáticamente como completada tan pronto como hayas cumplimentado los pasos mencionados.

¿Cómo publicar una presentación y/o imagen?

1. Busca y haz clic en el botón "Añadir un nuevo tema de discusión" al final de cada actividad.
2. Entra en el formulario de edición y presentación de la imagen. Deja tu comunicación escrita (reflexión escrita, resumen, otro tipo de texto solicitado en la actividad determinada). Piensa en escribir algo en el “Asunto” original, pues ésta es la única parte visible inicialmente para los demás estudiantes.
3. Marca la casilla "Suscripción a la discusión", si deseas recibir notificaciones cuando alguien envía retroalimentación a tu puesto.
4. Añadir una imagen, si se solicita, pulsando el símbolo que aparece en la esquina superior izquierda.
5. El tamaño máximo de carga es de 2 Mb. Sólo puedes cargar 1 imagen por actividad.

6. En el caso de que la imagen exceda los límites de tamaño, utiliza cualquier software de edición de imagen para reducir el tamaño de la misma. Puede utilizar las herramientas en línea, también. Nosotros recomendamos:
    a. para el ajuste de una sola imagen: http://www.resize-photos.com/
    b. para ajustar varias imágenes a la vez: http://birme.net/
7. La anchura de la imagen recomendada es de 1000 px.
8. Pulsa el botón "Enviar al foro". Encontrarás tu aportación en la parte inferior de la actividad.

¿Cómo dar retroalimentación a otra persona?

1. Abre cualquiera de las presentaciones de los otros estudiantes.
2. Encuentra y presiona "Responder“ en la esquina inferior derecha (debajo de la imagen, si se utiliza).
3. Escribir la retroalimentación de la misma manera como cuando lo hiciste para la publicación de una presentación.

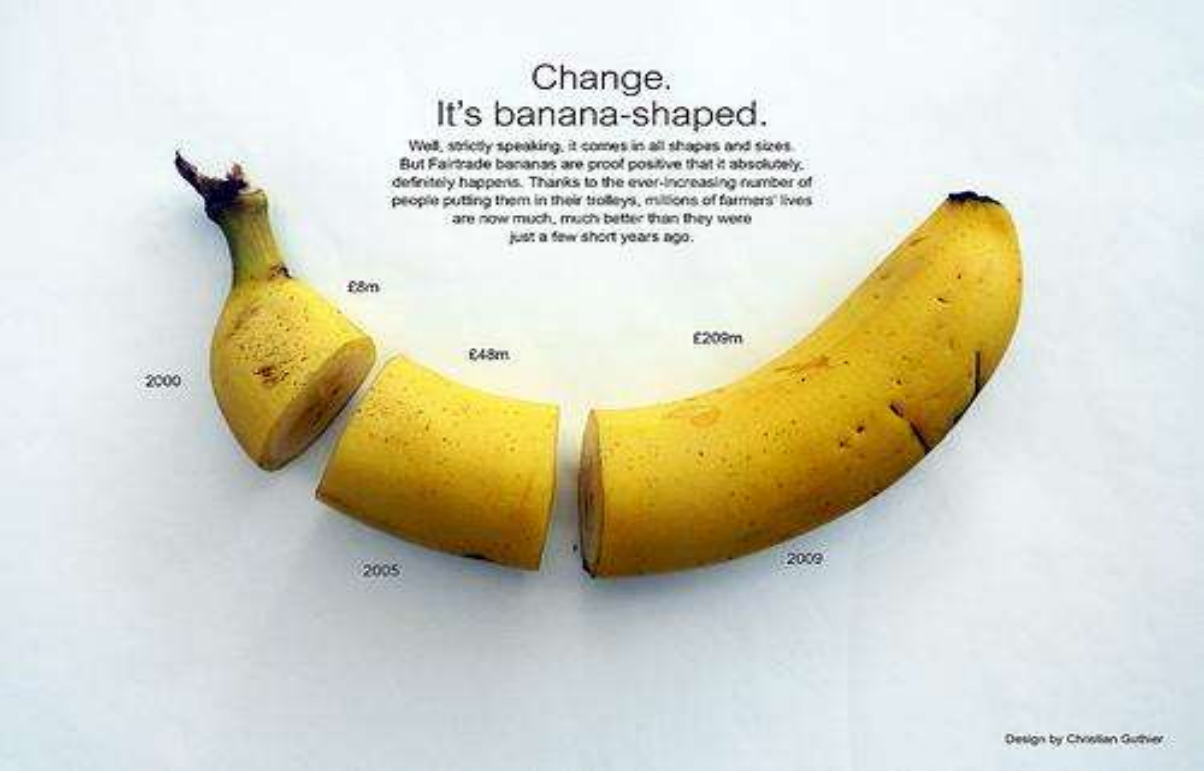
¿Cómo completar el curso?

Con el fin de completar el curso y recibir el certificado final, tienes que completar las 21 actividades. A continuación, ves a la página principal y pulsa este botón!

Tabla de contenidos

Bienvenidos a Bridgedale360 en castellano! 2
Instrucciones 2
Tabla de contenidos 4
División del Plátano 5
La Tienda Gratis 8
El Juego del Dinero 11
Diseña tu Empresa Social Ideal 15
Cómo Hacer una Pila de Compostaje 19
El Búfalo 22
El Empresario de la Basura 25
Mini Ecosistema en una Botella 28
¿Cúal es tu Huella Ecológica? 31
Otra Elección 33
¡El Poder de las Mujeres! 36
¡Solidaridad, no Caridad! 39
Interactuar con el Gobierno (Local) 43
Abraza tu Sombra 46
El Camino del Consejo 49
El Consejo de Todos los Seres 53
La Caminata 56
Arte Comunitario 59
Jugar con los Sistemas 62
La Misión 65

División del Plátano



flickr photo shared by allispossible.org.uk under a Creative Commons (BY-NC) license

Introducción

"¡El cliente siempre tiene la razón!", afirma el dogma de la maquinaria del consumidor centrada en el crecimiento. Dice que los consumidores conocen mejor y pueden tomar sus propias decisiones. Sin embargo, los consumidores están expuestos a una gran variedad de opciones en el supermercado, pero ¿qué pasaría si el consumidor se vendara los ojos y tomara las decisiones basadas únicamente en una buena relación calidad-precio?

Compramos fácilmente los alimentos importados, ya que es significativamente más barato que la comida local. Sin embargo, la mayor parte del tiempo, no tenemos la más mínima idea de quienes son estas personas que producen nuestros alimentos. La mayoría de los consumidores, no son más que "gente fantasma" de quien no sabemos nada. ¿Fueron tratados de manera justa mientras producían comida o el suministro de las materias primas, fueron expuestos a productos químicos, les pagaron un sueldo decente? Las personas estamos conectadas en todo el mundo a través de los alimentos que compramos. Muchos artículos en nuestros supermercados están hechos de materias primas que han sido importados de Países del Sur y a muchos de los trabajadores que producen estas materias primas no se les pagan lo suficiente para vivir una vida digna. Pero, ¿ imaginas si habría una manera de garantizar efectivamente que los alimentos que compramos vienen de las manos de personas sanas y felices que se ganan la vida de forma digna? Esto es exactamente lo que el concepto de comercio justo se esfuerza por conseguir, una mayor igualdad a escala internacional.

Esta actividad proporciona una visión en la producción de plátanos y cómo los beneficios se dividen entre los diferentes grupos involucrados en la cadena de producción.

Tipo de actividad

Individual o grupo / experimental

Duración

30 a 45 minutos

Resultados de aprendizaje

- Para saber cómo funciona la cadena de alimentos y cómo se distribuyen los beneficios
- Para reflexionar sobre cómo nosotros como consumidores podemos mejorar la situación

Instrucciones

Materiales y herramientas necesarias:

- 6 plátanos, uno para cada grupo en la cadena alimentaria (5 en total) y uno para la demostración final.
- 5 cuchillos, uno para cada grupo.
- Tarjetas con descripciones de roles (opcional).

Instrucciones paso a paso:

1. Dile al grupo que van a jugar a un juego que traza la ruta del plátano, de cómo es producido y exportado desde América Latina hasta la manera en la que llega al supermercado.
2. Divide el grupo en 5 grupos más pequeños que representan diferentes eslabones de la cadena alimentaria (trabajador, dueño de la plantación, tendero, importador / mayorista y minorista). Proporciona instrucciones sobre qué responsabilidades tiene cada grupo en la cadena y los costos involucrados. Si tú quieres, puedes crear tarjetas con detalles acerca de cada función; inspiración para el rol que puedes encontrar en el material de soporte (sólo Inglés). A cada grupo se le da 5 minutos para contemplar que requiere su rol. Pide a cada grupo que piense acerca de los costes asociados, por ejemplo el trabajador de plátanos: ¿Cuántas horas hace el trabajador de plátanos diariamente? ¿ Cuánto dinero gasta el dueño de la plantación en fertilizantes y pesticidas? ¿Cuánto cuesta el importe de transporte o el importe de tasas? ¿Qué pasa con el transportista y el precio del barco de carga utilizado para transportar los plátanos? ¿Qué otros costos tienen los supermercados (minoristas), además del coste de personal?
3. Pide a los participantes que imaginen que un plátano vale 30p. Pide a cada grupo que valore por cuánto dinero venderían los plátanos. Dales 5 minutos para discutirlo y preparar argumentos, teniendo en cuenta todo el trabajo y los recursos que conlleva su rol.

4. A cada grupo se le asigna un verdadero plátano del que cortan una pedazo que representa su participación, ya que creen que es justo tenerlo para su rol. Hacer un nuevo plátano con las piezas (lo más probable es que sea 2-3 veces más largo que uno normal).
5. Cada grupo presenta sus argumentos acerca de su participación, lo que normalmente conduce a una suma de 30p. Iniciar las negociaciones, tratando de llegar a la suma de 30p. Las negociaciones pueden tardar hasta 15 minutos dependiendo de los argumentos de las personas.
6. Al final, revelar quién obtiene qué en la cadena de plátano de 30p, rebanar un nuevo plátano para mostrar mejor el desglose de bienes (trabajador de las plantaciones - 1p; dueño de la plantación - 6p; transportista - 4,5p; importador / mayorista - 8, 5p y el minorista / supermercado – 10p).

Soporte de archivos adjuntos

Recursos que inspira la actividad

Recursos

- http://www.rgs.org/OurWork/Schools/Teaching+resources/Key+Stage+3+resources/You+are+what+you+eat/Importing+and+exporting+food+case+study+kenya.htm
- http://www.globalexchange.org/fairtrade/faq
- http://www.fairtrade.org.uk/products.htm

Reflexión

- ¿Por qué algunos grupos se benefician significativamente más que otros, se trata de una situación justa?
- ¿Quién tiene el poder de cambiar las cosas para mejor?
- Discutir el concepto de justa participación, ¿qué podemos hacer para asegurarse que estamos permitiendo a los trabajadores en otras partes del mundo ejercer sus derechos universales?

Instrucciones para la presentación

Presentar un breve resumen en Moodle de cómo los jóvenes reaccionan a este juego. ¿Se sorprendieron de que el trabajador cobre tan poco? ¿Están abiertos a adoptar las prácticas de comercio justo en sus vidas? Las instrucciones sobre la exposición se pueden encontrar aquí.

Instrucciones para la Evaluación

Proporcionar información a al menos un participante que ha hecho esta actividad. Las instrucciones para proporcionar información se pueden encontrar aquí.

Autor

Creative Commons - ySI4R Content Team (Adaptado de un juego publicado inicialmente por Christian Aid)

La Tienda Gratis

flickr photo shared by Vanessa Marie Hernandez under a Creative Commons (BY-NC) license

Introducción

¡Es el momento de convertirse en comerciante! Sí, ¡tú puedes hacerlo!.

Será la tienda ideal de todos. Una tienda donde todo es gratis. Bueno, casi gratis. Probablemente en esta tienda no encontrará los últimos aparatos electrónicos pero es muy posible encontrar algunas ediciones antiguas.
Puede que esta tienda no abra las 24 horas pero esto depende enteramente de tí y tu diseño de la tienda.

La tienda gratis es un lugar donde todos son bienvenidos a traer de forma razonable buenos artículos para regalar a los demás. Por lo tanto, está abierta para que todo el mundo se lleve estos regalos a casa. Sin embargo, puede haber una caja para donaciones, puesto que el mantenimiento de la tienda generalmente implica algún trabajo voluntario y gastos como el alquiler y la electricidad en establecimientos más importantes.

Vamos a pasarlo bien y a empezar a crear un espacio para intercambiar cosas que ya no usamos o no necesitamos.
Quizás este simple experimento te haga famoso en tu localidad. ¡Prepárate para un mundo de sorpresas!

Tipo de actividad
Individual o grupo / Experimental

Duración
1 día para instaurar, muchos días para mantenimiento, 1 mes para observación.

Resultados del aprendizaje
- Aprender el concepto de la tienda gratis, haciéndolo.
- Experimentar la economía del donar.
- Entender las posibilidades locales para compartir en tu zona.

Instrucciones

Materiales y herramientas necesarias:

- Varias herramientas y materiales para crear un espacio para tu tienda libre.

Instrucciones paso a paso:

1. Encontrar una localización que la gente en tu zona pueda encontrar de forma fácil. Una buena ubicación es normalmente donde mucha gente, incluido tú, pasa diariamente de forma rutinaria. ¡Su propio patio delantero podría ser un buen lugar, como cualquier otro!
2. Diseñar y construir un atractivo lugar para el almacenamiento. Puede ser un pedazo de un mueble, una mesa, etc. No esperamos la construcción de una tienda, pero sí tener un espacio designado que puede ser completamente improvisado. Lo importante es que la gente sepa que puede coger y dejar cosas.
3. Hacer la publicidad necesaria en la zona y alrededores. Recuerda explicar los principios fundamentales de tu tienda, por ejemplo que se trata de compartir, reciclar y cuidar. Dar vida a esta información con intrigantes lemas o frases.
4. Pon al menos algunas de tus posesiones en la tienda. Puedes encontrarlos limpiando tu habitación, tu casa, garaje, etc.
5. Invita a la gente a visitarlo, a coger cosas y dejar cosas. Empieza con tus amigos y usa medios sociales y/o tablones de anuncios locales para recordar a la gente esta oportunidad. Llevará unas pocas semanas ver los resultados de esta idea. Se paciente.

Recursos
- Guía detallada sobre cómo crear tu tienda gratis en Shareables. http://www.shareable.net/blog/how-to-start-your-own-free-store
- Página web de Tienda de medios Libre. Un proyecto de la primera ciudad en transición de Pennsylvania.

http://www.mediafreestore.com/

Reflexión
¡Hacerla un mes después de la apertura de la tienda libre!

- ¿Cómo está funcionando tu tienda en este momento?
- ¿Qué desafíos has enfrentado?
- ¿Crees que es beneficioso el intercambio de cosas que tú no necesitas, con otras personas que puedan necesitarlos?
- ¿Cuál ha sido la impresión de la gente local?
- Reflexionar sobre los beneficios a nivel económico, ecológico y social:
    - ¿Hiciste algún contacto nuevo o relación de amistad?
    - ¿Has conseguido ahorrar algo de dinero?
    - ¿Crees que pudiste reducir tu huella ecológica?

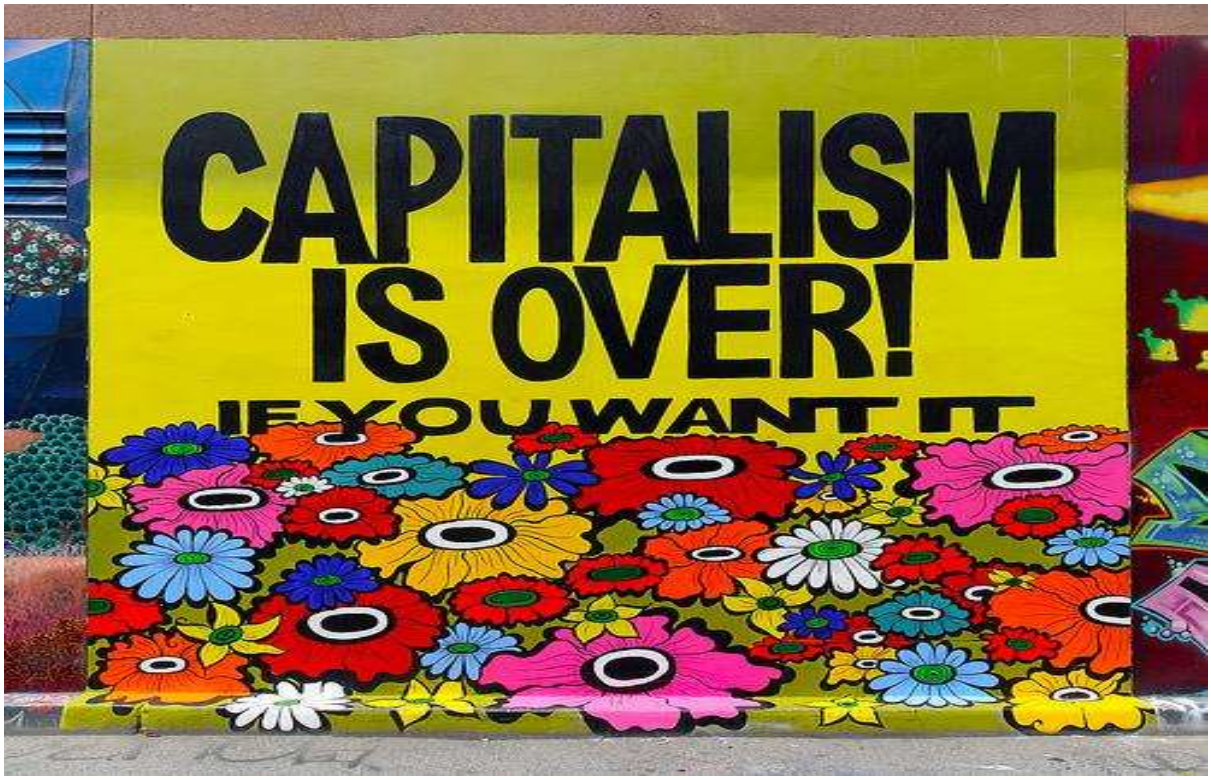
Instrucciones para el envío

Sube una foto de tu Tienda Gratis e introduce tu reflexión escrita en Moodle (para que tus seguidores reaccionen). Puedes encontrar aquí las instrucciones para cargar una imagen en Moodle o enviar tu reflexión escrita.

Instrucciones para la evaluación

Proporcionar información a al menos un participante que ha hecho esta actividad. Las instrucciones para proporcionar información se pueden encontrar aquí.

El Juego del Dinero



flickr photo shared by funkandjazz under a Creative Commons (BY-NC-ND) license

Introducción

El rico se hace rico y el pobre se hace pobre - un eslogan que la mayoría de nosotros conocemos. Pero ¿cuáles son las razones por las que sigue creciendo la brecha entre el rico y el pobre? ¿Cómo permite esto el actual sistema bancario?

Imagina que quieres comprar una casa, pero no tienes el dinero para ello. ¿Qué haces? Vas a un banco y pides un préstamo. ¿Qué buena invención los bancos, verdad? Bueno, vamos a ver esto de manera breve. En vez de devolver el dinero que hemos pedido prestado, tú también pagas intereses sobre esa suma - de las cuales ambas van al banco y al prestador. El prestador es una persona que ha puesto su dinero en el banco por razones de seguridad y entre otras cosas, para ganar dinero prestando a los pobres como tú en este caso. Si, tú tienes la razón, ¡el milagro del interés! Y así es como la riqueza se acumula en manos de muy pocos.

La alternativa -¿hay alguna?: No es coincidencia que la usura históricamente (la base de intereses-préstamos) fuera prohibida en muchas culturas, incluyendo el Imperio Romano, antigua China, antigua Grecia, etc. y fue usualmente interconectada con la condena de cobrar intereses por prestar dinero por la cristiandad, islam, budismo, etc. En los bancos islámicos, todos los tipos de intereses y explotaciones, la usura está prohibida. También hay

algunos bancos sin intereses en Suecia, basados en la ética de la banca, como los bancos JAK.

El dinero está asociado al poder y control, al igual que a la sensación de independencia y de poder cuidar de uno mismo. En esta actividad, exploramos nuestra relación con el dinero. Además, miramos cómo el sistema, donde casi todo el dinero en circulación es creado de la nada por los bancos para la emisión de créditos (es decir, tiene que ser devuelto con intereses), nos afecta a todos.

Tipo de Actividad

Grupo / Experimental

Duración

Versión simple: 30 minutos, versión compleja: 2 horas

Resultados del aprendizaje

- Entender mejor los sentimientos y las ideas del tener dinero en nuestras vidas y en nuestra sociedad
- Para obtener una visión más profunda sobre el actual sistema de bancos y cómo funcionan los intereses

Instrucciones

Materiales y herramientas requeridas:

- Dinero real, preferiblemente en pequeñas monedas y billetes, la cuantía que se prefiera. Se ha jugado con cantidades que varían desde 1 euro hasta 200 euros.
- Un diario, un lápiz o bolígrafo
- Cronometro
- Campana

Instrucciones para la versión simple, paso a paso:

1. Cada persona trae una cierta cantidad de dinero, preferiblemente monedas pequeñas y billetes. No debería ser una cuantía muy elevada para no perder todo tu dinero y acabar en la quiebra, pero aun así debería ser una cuantía que te produzca un malestar si lo pierdes. Si hay gente que no quiere participar, no hay ningún problema siempre y cuando no interfiera en los demás.
2. Divide los grupos en 4, 5 o 6 personas y pídeles que se sienten en el suelo o alrededor de una mesa, así pueden poner claramente su dinero en frente de ellos y también fácilmente lleguen al dinero de los demás.
3. Deja un tiempo para que las personas preparen un papel con un bolígrafo para que escriban sus reflexiones después.
4. Explica que va haber unas cuantas rondas de 1 minuto cada una. Después de cada minuto, pide a los participantes que paren la actividad. Puedes hacer una señal con la campana o como tú lo desees. Toda la actividad debería suceder en silencio.

5. Ronda 1: Explica a los participantes que deben de poner el dinero delante de ellos (su dinero) y dar toda la su suma a otro participante dentro de sus pequeños grupos (no importa a quién den el dinero). Haz que sea claro de quién es el dinero a quién va dirigido. Después de un minuto, suena la campana y pide a los participantes que paren la actividad. Entonces, pide a los participantes que escriban brevemente sus observaciones personales. ¿Cómo se han sentido al tener que dar su dinero a otro?
6. Ronda 2: Explica a los participantes que ahora deberían coger el dinero de otra persona y ponérselo en su propia pila. Deberían intentar obtener cuanto más se pueda y sólo de entre las personas que participan en su grupo. Haz que suene la campana de nuevo después de un minuto y deja que escriban cómo se han sentido en la segunda ronda.
7. Ronda 3: Explica a los participantes que ahora pueden coger el dinero de quién quieran y dar el dinero a quien quieran. Otra vez, suena la campana tras haber pasado un minuto y deja que escriban lo que sienten.
8. Ronda 4: Primero pide a los participantes que quiten el 20% del dinero que tienen en frente de ellos. El 20% que se quita del grupo se pone en otro lugar separado, “el banco”, y este dinero no será incluido en esta ronda. Explica ahora a los participantes que deben coger dinero de los demás y ponerlo en su propia pila. Tras un minuto, para el proceso y pregunta quién creen que es la persona que tiene más dinero en frente de ellos. Esta persona también ganará el 20% de todos que se ha separado anteriormente como “el banco”. Explica que el 20% es el interés relacionado con el dinero acumulado que hace referencia al actual sistema bancario – el rico se hace más rico y el pobre más pobre. Asegúrate de también introducir el concepto del libre interés bancario, mencionado en la introducción de la actividad anteriormente. Pide a las personas que escriban sus reflexiones, haciendo también reflejar el sistema del libre interés bancario.
9. Puedes decir que en la vida real nadie se preocupa de cómo se sienten con respecto al dinero y tú tampoco quieres saber cómo se sienten durante el juego. Cada persona se queda con el dinero ganado durante el juego. Está claro que otras opciones pueden ser posibles si las personas no se sientes cómodas así, deja que lo averigüen ellos solos. (Ejemplo: cada persona coge el dinero que trajeron, si alguien consiguió dinero extra, ella/el no lo da de vuelta pero compra unos caramelos y los comparte con el resto del grupo; todo el dinero recolectado en cada grupo se divide a partes iguales; todo el dinero del grupo se reparte de manera solidaria, así que las personas que están en una situación más precaria ganan más, etc.).
10. Invita a que las personas compartan lo que han sentido y lo que han observado durante todo el proceso. Usa las preguntas de la sección de reflexión.

¡Para jugar la versión más compleja del juego mira las instrucciones en “Support Files”!.

Archivos de Soporte Técnico

Instrucciones para la versión más compleja de la actividad

Recursos

- Artículo- ¿Por qué es tan difícil hablar del dinero?
- ¿Cómo funciona el libre interés bancario? El caso del JAK
- Los miembros del banco JAK

- Capital en el siglo XXI

Reflexión

- ¿Cuáles son las principales lecciones aprendidas en esta actividad?
- ¿Cómo se conecta la última ronda y el 20% dado a las personas “más ricas” con el actual sistema bancario de intereses?
- ¿Cómo repartieron el dinero los participantes al final? ¿Cogieron el dinero invertido o se inclinaron por basarse en los modelos de solidaridad?
- ¿Qué tipo de reflexiones escribieron los participantes? ¿Cuál fue la relación con el dinero?

Instrucciones para el envío

Sube tu reflexión escrita, así tus compañeros pueden darte Feedback. Puedes encontrar aquí las instrucciones para cargar una imagen en Moodle o enviar tu reflexión escrita.

Instrucciones para la evaluación

Aportar feedback al menos de uno de los participantes que haya hecho la actividad. Las instrucciones para proporcionar información se pueden encontrar aquí.

Diseña tu Empresa Social Ideal

Introducción

¡“Personas antes que beneficios”! Actualmente, en la lucha por obtener beneficios, esto es otro sueño utópico para los emprendedores ¿podemos realmente anteponer a las personas antes que los beneficios y aún ganar lo suficiente como para vivir? Esto es exactamente lo que denominamos una empresa social, una compañía motivada por un cambio positivo en la sociedad y en su medio ambiente. Podría ser de cualquier tipo, con la única condición de poner a las personas y al medio ambiente primero. ¿Has oído hablar de Sophia Klumpp, una canadiense conocida y alabada por conseguir que los colegios de niñas se mantengan en Uganda? Su historia es simple: Sophia se quedó sin tampones mientras estaba en Uganda y le costó mucho encontrar otros. Ella experimentó la dificultad que tienen muchas mujeres en África. “Nosotros pronto nos dimos cuenta que las chicas locales se las arreglaban con periódicos, trapos y cortezas cada mes y que normalmente no asistían durante toda una semana al colegio por tener el periodo”. Por tanto, Sophia pasó a crear Afripad, una revolucionaria empresa social que producía compresas sanitarias, reusables y lavables a través del uso de máquinas de coser a pedal. Actualmente, esta empresa social es la principal fuente de empleo en la región.

De hecho, podemos anteponer a las personas y al medio ambiente primero y aún seguir ganándonos la vida decentemente. Podríamos vivir nuestro sueño y servir a la humanidad. ¿Y qué mejor lugar para empezar que desde la sostenibilidad?

En esta actividad, nos familiarizaremos con el concepto de empresa social y atrevernos a diseñar una nosotros mismos.

¡Advertencia! Esta actividad puede liberar tu talento emprendedor y hacerte feliz permanentemente.

Tipo de actividad

Individual / Teórica

Duración

<2 horas

Resultados del Aprendizaje

- Visualizarse como un emprendedor social
- Establecer un vínculo entre los talentos personales, intereses, oportunidades empresariales y beneficios para la sociedad
- Ganar inspiración de otros y abrirse hacia la colaboración

Instrucciones

Instrucciones paso a paso:

1. Familiarizarse con los conceptos como Empresa Social y transición de la empresa (Social Entrepreneurship and Transition Enterprise.)
2. Decidir con qué idea empresarial vas a trabajar. Ve a dar un largo paseo, haz alguna lluvia de ideas, medita, etc. Todo lo que sea necesario. Considera hacer la actividad como “tu mejor alegría / la mayor necesidad del mundo” sobre este módulo de trabajo. Otra manera de obtener inspiración puede ser echando un vistazo a www.kickstarter.com o cualquier otra página web de crowdfunding. Ellas están llenas de más o menos alocadas ideas empresariales, muchas de ellas sostenibles o éticas.
3. Crea una presentación sobre tu idea empresarial incluyendo los siguientes puntos. Intenta incluir cuantos más puedas. Además, incluye otra información que puede ser relevante para convencer a otros para que apoyen tu idea.
    a. Nombre del proyecto
    b. Servicio / producto que se va a proporcionar. ¿Cuánto costaría?
    c. Diseña un prototipo si se puede
    d. Describe los aspectos innovadores sobre el concepto
    e. Describe cómo la empresa incorpora la sostenibilidad
    f. ¿Cómo organizarías el financiamiento inicial? (Echa un vistazo a métodos alternativos de financiamiento en internet, como crowdfunding) ¿Cuál es el tiempo estimado para comenzar a tener beneficios?
    g. ¿Cuál es tu estrategia de marketing?
4. Piensa y diseña como vas a describir tu proyecto a otros, en dos maneras:
    a. Discurso de ascensor: esto te ayuda a mostrar la esencia de tu proyecto, así será más claro para otros y así también captar su interés. También es un buen ejercicio para que entiendas realmente cual es la base principal y puedas centrarte en tu proyecto.
    b. Lanzamiento de proyecto extendido: en caso de que alguien esté interesado en conocer mejor tu proyecto o si tienes la posibilidad de presentarlo en algún lugar, es bueno preparar una versión extendida de tu discurso de ascensor, donde puedas mostrar más detalles.
5. Muestra tu idea a amigos o personas de confianza, individualmente o en grupo. Pide que te pregunten. Feedback y posibilidades:
    a. Intenta recibir feedback y mira más posibilidades: Anima a las personas a que te den feedback/posibilidades (“Por favor haz me feedback sobre mis ideas.”)
    b. ¡Ahora es importante que permanezcas callado!
    c. Deja que una persona hable hasta que la conversación se termine de forma natural.
    d. Para animar a obtener más feedback, pregunta: “¿Tienes algo más en mente que se te pueda haber quedado? Mantente en silencio.
    e. No importa qué es lo que te digan, escríbelo. Puede que suene raro al principio, pero es importante.

    f. Deja que las personas te den un segundo feedback. Cuando acaben di: “¡Gracias!”
6. Mira a tus compañeros como si fueran “inversores” potenciales para tu idea empresarial. La inversión puede venir de muchas maneras como en dinero, ideas, materiales o trabajo.

Dinámica opcional:
Escoge una empresa u organización con una visión o causa que te apasione. Mantén en mente que tiene que estar relacionado con el emprendedor social, así que combina justicia social/ comunidad, bienes / sostenibilidad... con ganarse la vida decentemente. Puede ser para una entidad sin o con ánimo de lucro, una cooperativa, organización, entidad no considerada, empresa social, corporación beneficiaria, compañía con intereses o una organización caritativa. Intenta ponerte en contacto con la empresa u organización vía email, Skype o incluso programando una reunión en persona. Intenta organizar una visita para experimentar, de primera mano, el tipo de trabajo que inspira a esas personas, ¡Habla con ellos! No tengas miedo de hacer tantas preguntas como sean necesarias – ellos lo apreciarán y tu aprenderás y crecerás. Si es posible, intenta hacer una o más veces entrevistas, voluntariados o alguna observación profesional. ¡La experiencia puede cambiarte la vida!

Para más inspiración echa un vistazo a la actividad “Búsqueda del emprendedor loco”.

Recursos

- Un vídeo inspirador para descubrir al emprendedor que llevas dentro
- Artículo “¿Cuáles son las mejores maneras de pensar en ideas para un Startup?”
- La definición y los principios de la transición y orientación de la empresa
- Una lista inspiradora sobre unos casos de transición y orientación de la empresa en Europa
- Manual sobre la transición de la empresa
- Sostenibilidad global (Jam)
- La plataforma crowdfunding del Proyecto de permacultura “Wethetrees”
- La impresionante fundación de 1000$ de subvenciones
- Los 8 consejos de venta son el único aprendizaje que se necesita para vender
- http://www.balticecovillages.eu/enterprising-ecovillager-achieving-community-development-through-innovative-green-entrepreneurship
- Ideas de proyectos

Reflexión

- ¿Cómo se conecta la idea con tu pasión y talento?
- ¿Cuál sería tu papel personal?
- ¿Cuáles “de las necesidades del mundo” podría cumplimentar dicha empresa (si fuese real)?
- ¿Cuál es tu idea sostenible y ética de empresa?
- ¿Cuáles son los riesgos y oportunidades?
- ¿Qué necesitas para seguir adelante?

Instrucciones para el Envío

Sube tu presentación (1 foto) y presenta una breve reflexión escrita; así tus compañeros pueden darte feedback. Las instrucciones de cómo subir fotos y cómo subir otro material a Moodle se puede encontrar aquí.

Instrucciones de la Evaluación

Proporciona Feedback al menos de un participante que ha hecho la actividad. Instrucciones de cómo proporcionar Feedback se puede encontrar aquí.

Cómo Hacer una Pila de Compostaje

flickr photo shared by Willowtree2005 under a Creative Commons (BY-NC) license

Introducción

El compostaje es uno de los mejores ejemplos de los ciclos de nutrientes: la reutilización de los nutrientes de material muerto para sostén de una nueva vida. Sí, el montón de compost que la humanidad ha estado utilizando durante miles de años, es una herramienta perfecta para convertir residuos orgánicos en el rico abono fertilizante necesario para cultivar alimentos.

Vamos a aprender los principios básicos de compostaje, utilizando sólo los residuos orgánicos que se producen en tu cocina. Cuando desechan de manera tradicional, a través del sistema de la basura común, un gran porcentaje de nuestros alimentos terminan en los vertederos. En su lugar, vamos a convertir esto en un libre fertilizante natural que funciona para todo en nuestro jardín. ¡Incluso si es sólo una caja de la ventana!

La verdad es que no hay una solución única de compostaje en pila única. La solución de compostaje que necesitas va a ser absolutamente único de acuerdo a tu estilo de vida y necesidades. Por lo tanto, ¡Vamos a empezar por la apertura de un espacio para la verdadera creatividad!

Tipo de actividad

Individual o grupo / experimental

Duración

1 día de establecimiento

Resultados de aprendizaje

- Aprender los principios básicos del compost y el contacto con la tierra
- Para tener conciencia sobre el desperdicio de alimentos y su lugar en la gestión de residuos
- Para tener una idea acerca de los sistemas de reciclaje y los sistemas de circuito cerrado de nutrientes

Instrucciones

Materiales y herramientas necesarias:

- Cualquier recipiente prefabricado, si está disponible
- Ingredientes para el compost

Instrucciones paso a paso:

1. Observar y evaluar tu estilo de vida y habilidades en el compostaje. Esto se puede hacer de forma individual o en equipo. La siguiente guía de preguntas pueden ayudar:
    a. ¿Produces suficiente material de compostaje? ¿Para un montón o sólo para un recipiente pequeño?
    b. ¿Dónde puedes hacer el compostaje? Tú cocina, jardín, balcón, un sitio adjudicado, etc?.
    c. ¿Para qué usarías el compostaje que esté listo? ¿ Solo plantas de interior, jardinería?.
2. Decidir el tamaño, la ubicación y construcción del montón de compost /recipiente...
3. ¡Sigue las pautas de abajo!.
4. Sacar regularmente fotos de las plantas de compostaje, de principio a fin.

Las principales pautas del compostaje:

- El compostaje debe estar en un lugar algo sombrío.
- ¡Mantén el equilibrio entre marrones y verdes! (Marrones son hojas secas, ramas, heno, paja, papel, ramitas, etc. Los verdes son los recortes de hierba, residuos vegetales, restos de frutas, estiércol de animales de corral, posos de café, etc. Un buen indicador para el equilibrio adecuado es cuando el compost es cálido y no tiene olor parecido al amoníaco).
- Mantén el montón aireado y húmedo. Con este fin, tú puedes añadir una capa de ramas sueltas en la parte inferior. Remojar con agua de vez en cuando. Cuando el montón esté seco.
- Hazlo como un pastel de capas. Intenta añadir material de desecho en finas capas de diferente estructura / densidad. Por ejemplo, la hierba cortada, seguidas de paja y residuos vegetales en la parte superior. Intenta conseguir ingredientes picados tan pequeño como sea posible para asegurar el compostaje más rápido.

- Quitar estas cosas del montón de compost: carne, pescado, huevos,productos lácteos, alimentos grasos o grasa, huesos, residuos de gato y perro. Las plantas enfermas y semillas de plantas herbáceas. No sólo que estas cosas no compostan bien, ¡atraen también a ratas!.
- El compost está listo cuando es negro, suelto, terroso y huele bien. Puede haber todavía algunos trozos gruesos dentro. Tú puedes ponerlos en el compost otra vez.

Recursos

- Guía de compostaje para principiantes
- Guía detallada de compostaje para usuarios avanzados. Incluye una tabla con posibles ingredientes verdes y marrones
- Varios tipos de recipientes para Compostaje
- Todo lo que tú sabes sobre Compostaje es incorrecto: Mike McGrath at TEDxPhoenixville

Reflexión

- ¿ A qué retos te enfrentas?
- ¿Qué sugerirías a tus amigos que estarían dispuestos a hacer un montón de compostaje? Intenta nombrar al menos un principio de tu experiencia.
- ¿Cómo podría mejorar su montón de compost en el futuro?

Instrucciones para el envío

Sube una foto de tu montón de compostaje e introduce tu reflexión escrita en Moodle (para que tus seguidores reaccionen). Puedes encontrar aquí las instrucciones para cargar una imagen en Moodle o enviar tu reflexión escrita.

Instrucciones para la Evaluación

Proporcionar información a al menos un participante que ha hecho esta actividad. Las instrucciones para proporcionar información se pueden encontrar aquí.

Temas relacionados

- Actividad: Diseñar tu propio compostaje

El Búfalo

flickr photo shared by Shohei Hanazaki under a Creative Commons (BY-NC-ND) license

"Si eres un poeta, verás claramente que hay una nube que flota en esta hoja de papel. Sin nubes, no hay lluvia; sin lluvia, los árboles no pueden crecer; y sin árboles, no podemos fabricar papel. La nube es esencial para que exista el papel. Si la nube no está aquí, la hoja de papel tampoco puede estar aquí".
- Thich Nhat Hanh

Introducción

Deja que vuele tu imaginación, que viaje al pasado y atraviese las Grandes Llanuras (lo que ahora se conoce como el centro de los Estados Unidos de América), a una época en la que las tribus de los pueblos nativos norteamericanos llamaban a esta tierra su hogar. Centra tu imaginación en lo que posiblemente fue lo más importante para ellos, no importa de qué tribu provinieran, los búfalos. El asesinato de un búfalo era algo más que un simple abastecimiento de alimentos para los nativos norteamericanos, era un componente esencial de casi todos los aspectos de su vida. Su relación con el animal se puede emplear como un ejemplo casi perfecto de cómo materializar la sostenibilidad. Su capacidad para elaborar varias cosas (productos) a partir de un búfalo (origen) es totalmente lo contrario a la de las civilizaciones actuales (que usan múltiples orígenes para crear un producto).

Tipo de actividad

Grupal/Experiencial

Duración
1-2 horas

Resultados del aprendizaje
- Comprender cómo estamos interconectados con el mundo natural
- Darse cuenta de cómo objetos aparentemente simples están vinculados con una compleja red de otras cosas

Instrucciones

Materiales y herramientas necesarias:
- Un alimento procesado actual (nos serviremos del ejemplo de una bolsa de patatas fritas durante la actividad)
- Rotafolio y bolígrafo
- Hoja en blanco
- Utensilios de dibujo

Instrucciones paso a paso:
1. Cuéntale a todo el grupo, de algún modo, la siguiente historia: "Somos una tribu de nativos norteamericanos perdidos en las Grandes Llanuras, nuestros suministros de emergencia se están agotando y han pasado varios días desde la última vez que comimos adecuadamente, ¡estamos empezando a sentir auténtico hambre! Sabemos que para sobrevivir el tiempo suficiente como para tener alguna posibilidad de volver a casa, debemos encontrar y matar un búfalo lo antes posible. Justo cuando parece que se ha perdido toda esperanza, en la distancia, ¡se oye el sonido de un trueno! ¡Nubes de polvo! ¡Una manada de búfalos! Todos somos muy buenos cazadores, así que en un abrir y cerrar de ojos, estamos sentados alrededor de una fogata, reconfortados y saciados después de una deliciosa comida de carne de búfalo. Sin embargo, aún queda por usar la mayor parte del búfalo. Estamos agradecidos por el obsequio del búfalo y sabemos que debemos aprovecharlo tanto como podamos. No desperdiciaremos nada de este animal".
2. Ahora pide al grupo que proponga qué más se puede hacer con el resto del búfalo, qué otras cosas nos puede proporcionar, aparte de alimento. Mientras el grupo comunica sus opciones, escribe las respuestas en el rotafolio. *[Deja un margen de 5-10 minutos]*
    a. Si el grupo tiene problemas o está bloqueado, echa un vistazo a la imagen aquí y sugiere una o dos opciones a los participantes.
3. Ahora divide el grupo en grupos más pequeños de 3-4 personas. Cada grupo debe tener:
    a. Utensilios de dibujo y papel.
    b. Una bolsa de patatas fritas u otro alimento procesado.
4. Da instrucciones al Grupo para que dibuje la bolsa de patatas fritas en el centro de la página, luego, que se tomen unos minutos para explorar y pensar sobre ello. Que piensen sobre su procedencia, cómo fue producido, su uso y forma actual, su destino y ciclo de vida completo. *Ahora, estamos listos para crear la historia de este*

objeto. La cuestión central en este punto es: ¿Qué se necesitó para llevar este objeto al lugar donde se encuentra frente a ti? ¡No os dejéis nada!

5. Los grupos deben trazar los aspectos de la historia del objeto y luego conectarlos con el objeto del medio mediante una línea. *[Deja 20 minutos para todo el ejercicio]*
    a. Un buen punto de partida es descomponer el objeto en sus componentes individuales (es decir, la bolsa, la sal, otros ingredientes, las mismas patatas fritas, los conservantes) y después, rastrear el origen de cada uno individualmente.
    b. A partir de ahí, puedes empezar a ramificar. por ejemplo, las patatas fritas provienen de una patata. La patata se conecta (trazada con una línea) a un agricultor, un tractor, el sol, el agua, el suelo, etc. Para fabricar el mismo tractor entonces se requiere aceite, agua, combustible, metales, etc.
    c. Animar al grupo a que sean tan precisos y exhaustivos como sea posible, teniendo en cuenta el transporte de los ingredientes individuales hasta los centros logísticos, el proceso de transformación culinaria, embalajes, pesticidas, fertilizantes, etc. Todo debe venir de algún sitio.
6. Reunir al grupo e invitarlos a debatir, dándoles tiempo a cada grupo para que vean los dibujos de los demás y los comparen con los suyos. ¿A alguien se le ocurrió alguna idea que a otros se les escapó? ¿Se parecen mucho los dibujos entre sí? ¿Hay diferencias con la relación de los nativos norteamericanos con la comida, en general, y con el búfalo en particular?

Recursos

- Actividad extraída y reescrita de http://www.personal.psu.edu/cfu1/CUhlpersonalwebsite/stepstones.shtml - “Transforming the Ordinary” [Transformar lo ordinario]

Reflexión

- ¿Puedes darnos algún ejemplo de situaciones modernas en el cual múltiples productos deriven de una misma fuente?
- ¿Cómo cambiaría nuestro mundo si usáramos el “principio del búfalo” en la mayoría de la producción?

Instrucciones para el envío

Sube 1 foto del dibujo de cualquier grupo y envía algunos mensajes clave de los debates del grupo a Moodle (para que vuestros compañeros puedan daros opiniones). Las instrucciones sobre cómo subir una imagen en Moodle o enviar mensajes clave pueden encontrarse aquí.

Instrucciones para la evaluación

Hacer comentarios a, al menos, un participante que haya realizado esta actividad. Las instrucciones sobre cómo proporcionar comentarios pueden encontrarse aquí.

Autor

Creative Commons - Equipo de contenidos ySI4R (adaptación de Chris Uhls “Transforming the Ordinary”)

El Empresario de la Basura

Introducción

Residuos cero es un concepto que puede parecer completamente irrealista para muchos, una filosofía de rediseñar el estilo de consumo y el ciclo de vida de los recursos para que todos los residuos sean reutilizados: nada se desecha o se desprecia. Aunque es bastante poco común en nuestras sociedades, hay algunos ejemplos en funcionamiento de personas que viven de esta manera, y que demuestran que ¡esto puede hacerse! La idea de los residuos no utilizables es un invento puramente humano, solo tenemos que mirar por las ventanas para sentirnos inspirados por los ciclos naturales de Residuos Cero de la Naturaleza, y por su forma de reutilizar y reciclar todo.

Esta actividad explora cómo podemos emplear los materiales que normalmente se desechan a través de un proceso de “Upcycling” o “sobreciclaje”. El sobreciclaje agrega valor a un objeto o material que, de otra manera, se consideraría inútil, esto puede hacerse combinándolo son otros “residuos” o, incluso, simplemente, ¡encontrando un nuevo uso para estos sin apenas modificación! Fabricar un bolso con un neumático de bici viejo, crear arte con viejos discos de vinilo, usar materiales de construcción de derribo para construir mobiliario y convertir los desechos orgánicos en fertilizantes son todos ejemplos de “sobreciclaje”

¡Ahora es el momento de ser creativos! ¡Es el momento de transformar los residuos en algo útil!

Tipo de actividad

Individual/Experiencial

Duración

Puede llevar unas pocas horas o unos pocos días

Resultados del aprendizaje

- Para cambiar nuestra relación con los recursos y los residuos y redefinir nuestra definición de estos, ver la belleza potencial en lo que, si no, se consideraría inútil

Instrucciones

Materiales y herramientas necesarias:

- Basura
- Utensilios para crear y reparar

Instrucciones paso a paso:

1. ¡Inspírate! Ya sea individualmente o en grupo, realizar algo de investigación en línea, leer algunos artículos, ver algunos vídeos para encontrar algunos ejemplos de

"sobreciclaje" que te estimulen. No dudes en emplear los recursos proporcionados en la sección "Recursos" de más abajo.

2. Visita algunos centros de reciclaje locales, vertederos o basureros, echa un vistazo por allí para encontrar cosas que puedas usar para "sobreciclar". No dudes en sacar a relucir tus propias ideas o simplemente copia algo chulo que hallaste en tus pesquisas. *[Nota: Es siempre una buena idea comprobar hacia dónde vais, suele haber diferentes normas sobre lo que puedes conseguir gratis, etc. Recuerda que siempre puedes usar los "desperdicios" de los hogares/trabajo de amigos y familias.]*
3. ¡Ahora es el momento de crear! Incluso si has decidido copiar algo que encontraste en línea, se te invita a dejarte llevar por tu creatividad y ¡realizar tus propias creaciones! Recuerda que siempre es más productivo trabajar en un equipo y si te bloqueas, no dudes en revisar los recursos de los que dispones y ¡modificar tu idea sobre la marcha! Sobre todo, en la primera ronda, esto puede costar bastante tiempo, pero, al final, con suerte tendrás algo de lo que te sentirás muy orgullosa/o.
4. Una vez hecho, tómate tu tiempo para reflexionar. ¿Hubo alguna parte del proceso que pudiera haber sido más eficiente? ¿En qué sentido lo harías de una manera diferente en la próxima ocasión?
5. Medita sobre estas preguntas: "¿Puedo usar el "sobreciclaje" en mi trabajo?" "¿Puede ser un oficio o un negocio por sí solo?" Debate la respuesta contigo mismo o en tu grupo. Piensa quién podría necesitar el objeto y cómo lo usarían. ¿Cuál sería su precio potencial o por qué podría intercambiarse?

Recursos

- http://www.upcyclethat.com/
- http://homestead-and-survival.com/how-to-build-pallet-houses/
- https://www.facebook.com/upcyclista/
- http://hipcycle.com/what-is-upcycling
- https://www.pinterest.com/ecodivastv/50-ways-to-reuse-bottles-jars/
- http://www.boredpanda.com/plastic-bottle-recycling-ideas/
- Película: Waste Land (2010)
- Busca los principios de las 3 R (Reducir, reutilizar y reciclar)

Reflexión

- ¿Por qué necesitamos reciclar y sobreciclar?
- ¿Cuál fue el aspecto más impactante del proceso?
- ¿Conoces a alguien que se dedique a la reutilización profesionalmente?
- ¿Crees que es una habilidad útil crear cosas nuevas a partir de materiales de desecho?

Instrucciones para el envío

Sube 1 foto que hayas hecho y envía un mensaje clave con la foto a Moodle (para que tus compañeros puedan hacer comentarios). El mensaje clave de tu cosecha debería explicar por qué otras personas deben comprarlo. Las instrucciones sobre cómo subir una imagen a Moodle o cómo enviar mensajes clave pueden encontrarse aquí.

Instrucciones para la evaluación

Ofrece comentarios a, al menos, un participante que haya realizado esta actividad. Las instrucciones sobre cómo hacer comentarios pueden encontrarse aquí.

Mini Ecosistema en una Botella

Introdución

Si ponemos tierra y plantas en un recipiente cerrado, creamos las condiciones para una comprensión profunda de los procesos básicos de la vida y las interacciones en la naturaleza. Datos que aprendimos sobre la respiración y la fotosíntesis en las plantas de repente se vuelven desafiantes cuando las ponemos en una habitáculo sellado! - ¿Se las arreglan para sobrevivir, y si lo hacen, ¿cómo puede ser posible?

Los procesos de la vida que se desarrollan dentro de una botella pueden contribuir a -> enriquecer los debates desde preescolar hasta la universidad o incluso a nivel universitario. Cuando son pequeños, los alumnos sólo pueden maravillarse de la belleza y la magia del "jardín cerrado". Cuando son más grandes pueden tener discusiones -> conversaciones sobre la circulación que mantiene vivo al sistema, o de la auto-organización y la dinámica del sistema. La botella nos proporciona una visión general simplificada de cómo funciona un ecosistema o toda la biósfera. También es un modelo útil para hablar de sumideros de dióxido de carbono, del efecto invernadero y del cambio climático.

Tipo de Actividad

Group or Individual / Experiential -> En grupo o individual / experiencial

Duración

2 hours -> horas

Resultados del aprendizaje

- Comprender los componentes fundamentales de la vida biológica
- Comprensión experiencial de cómo los ecosistemas se comportan en un sistema cerrado

Instrucciones

Materiales y herramientas necesarios:

- Una botella de cristal que se pueda cerrar (1 a 25 litros)
- Suelo
- Plantas (de hoja pequeña, por ejemplo Ficus pumila, Hedera helix, Sedum spp.)
- Embudo de boca ancha, que puede hacerse de papel de periódico
- Varillas o palos lo suficientemente largos como para llegar al fondo de la botella

Instrucciones paso a paso:

1. Asegurarse de que la botella está limpia.
2. Depositar suficiente tierra en la botella utilizando el embudo y el palo. Procurar que no se acumule demasiada tierra en las paredes. Viene bien utilizar substrato de alto contenido orgánico y comprado en un comercio especializado. (Por supuesto, si se transplanta un cactus, habrá que elegir el tipo apropiado de tierra.)
3. Hacer con el palo un agujero pequeño en la tierra donde se desee poner la planta.
4. Si la planta es demasiado grande y no pasa por el cuello, dividirla con cuidado y comprimir la tierra alrededor de las raíces.
5. Sostener la planta por las hojas superiores e introducir las raíces comprimidas por el cuello. Situarla encima del agujero que se ha hecho y dejarla caer. Con los palos hacer que las raíces tengan suficiente contacto con la tierra circundante. Repetir la operación si se quiere poner más plantas.
6. Cuando estemos satisfechos, cerrar la botella y ponerla en un lugar con buena luz, pero no con luz solar directa.
7. Normalmente no hace falta regar, pero si no se ve agua condensada en el interior pasado un tiempo de cerrar la botella, podría ser necesario regar algo.

Mantener el sistema: luz y agua
Dado que la botella está cerrada es muy fácil cuidar de ella. El aspecto más importante es que el sistema reciba suficiente luz, pero sin arriesgarse a que se caliente demasiado. Esto significa que podría ser necesario protegerlo del exceso de radiación durante el verano y proporcionar iluminación adicional durante los meses más oscuros. La experiencia dice que los sistemas tienden a fallar durante la estación más oscura. Otro error que a veces se comete es regar demasiado. Estamos tan acostumbrados a regar nuestros tiestos una o dos veces a la semana que tendemos a echarles demasiada agua desde el principio a nuestras plantas embotelladas. Por lo general basta con la humedad de la tierra, en parte porque cuando las bacterias empiezan a descomponer la materia orgánica se genera agua metabólica.

Recursos

- Instrucciones de Wolfgang
- video youtube con Wolfgang

Reflexión

- ¿Piensas que el sistema sobrevivirá?
- ¿Durante cuánto tiempo puede crecer?
- ¿Qué ocurre cuando es “espacio vital” del interior se ocupa completamente?
- ¿Qué mantiene el sistema en equilibrio?
- ¿Cómo funciona la circulación de agua y minerales?
- ¿Ganará peso la botella según crecen las plantas?
- ¿Qué o quién regula la cantidad de oxígeno y dióxido de carbono dentro de la botella?

Instrucciones sobre entrega de trabajos

Sube 1 fotografía de tu botella y entrega tu reflexión escrita en Moodle (para que tus compañeros puedan hacer comentarios). La reflexión escrita se basará en las cuestiones

dadas en la sección titulada “Reflexión”. Las instrucciones sobre cómo subir una imagen en Moodle o entregar tu reflexión escrita pueden encontrarse aquí.

Instrucciones sobre la evaluación

Comunícale tu opinión a al menos un participante de los que hayan hecho esta actividades. Las instrucciones sobre cómo hacerlo se encuentran aquí.

Autor

Creative Commons - ySI4R Content Team (Inspirado por el trabajo de Wolfgang Brunner)

¿Cúal es tu Huella Ecológica?

Introducción

El efecto mariposa se explica en la Teoría del Caos (simplificado) como la idea de que cambios muy pequeños (por ejemplo, una mariposa batiendo sus alas) pueden alterar el mundo de una manera muy grande e inesperada (en el caso de la mariposa, el resultado puede ser cambiar el curso de un huracán en el otro lado del planeta). Hoy en día tенemos que hacer frente a grandes consecuencias de lo que se pensó que eran decisiones poco importantes realizadas durante el curso de la historia humana sobre cómo utilizamos los recursos de nuestro planeta.

Los pequeños cambios que hacemos en nuestras propias vidas y nuestros hogares, pueden ayudar a crear un mundo sostenible y resiliente donde todos podamos vivir. La decisión de utilizar nuestro smartphone un año más y no cambiarlo en este momento, puede tener un efecto enorme en las vidas de los cientos de mineros y sus familias, responsables de la extracción de minerales raros en África Central que van en la manufactura de nuestro teléfono. La decisión de ir en bicicleta al trabajo uno o dos días a la semana -en lugar de conducir- puede ahorrar el CO2 del ambiente y puede ayudar a detener el deshielo de las capas de hielo que quedan!

Tipo de Actividad

Grupal o Individual/Vivencial

Duración

3 días

Resultados del aprendizaje

- Aprender a calcular y reducir la huella ecológica
- Entender los impactos que las acciones, los estilos de vida y las decisiones de consumo individuales tienen en el mundo
- Comprender el concepto de capital natural, y entender que nuestra especie está utilizando más recursos de los que este planeta puede proporcionar a un ritmo sostenible

Instrucciones

Instrucciones Paso a Paso:

1. Visitar un sitio web donde se puede calcular la huella ecológica. Hay muchos de estos sitios web, por ejemplo, el Fondo Mundial para la Naturaleza (Worldwide Fund for Nature)
2. Considere las cosas / acciones necesarias en su vida con el fin de sobrevivir y luego las cosas que no necesita. Anote los datos en dos listas diferentes como una comparación de "querer 'y necesitar".
3. Elige varias cosas de la lista de "deseos" (por ejemplo, el coche, el agua embotellada, etc.) que hacen tu vida mejor, pero a las que sería posible renunciar sin demasiada dificultad.
4. Haz el experimento de vivir 3 días sin estos elementos. Al mismo tiempo, pon en práctica algunos hábitos respetuosos del medio ambiente a los que hayas llegado al calcular la huella ecológica (por ejemplo, tomar duchas más cortas, comprar menos ropa, la reparando aparatos eléctricos en un taller de reparación en lugar de comprar uno nuevo, tomando el bus, etc).
5. Calcula de nuevo tu huella tras esos 3 días y compara con los resultados anteriores.

Recursos

- http://footprint.wwf.org.uk/
- http://www.wwf.org.au/our_work/people_and_the_environment/human_footprint/footprint_calculator/
- http://wwf.panda.org/how_you_can_help/live_green/
- http://rprogress.org/ecological_footprint/reducing_your_footprint.htm
- http://ecocentricdesign.ca/earth-day/
- http://www.carbonnegative.eu/Ideas%20to%20Reduce%20your%20Carbon%20Footprint.html

Reflexión

- ¿Qué te dice este ejercicio sobre las interconexiones entre todas las especies, y cómo nuestras acciones diarias afectan a otras personas y la Tierra?
- ¿Cómo te ves afectado por las acciones y decisiones de otras personas en todo el mundo?
- ¿Cómo se siente renunciar a algunos elementos o actividades que no son de primera necesidad?

Instrucciones para el Envío

Presenta un resumen corto (hasta 200 palabras) en Moodle acerca de tu experiencia y enumera algunas de las cosas que hayas optando por renunciar, (los enumerados en "deseos"). Anota los números de tu huella ecológica en el resumen para que otros usuarios pueden compararlo con su propio cálculo. Las instrucciones para presentar las cosas en Moodle se pueden encontrar aquí.

Instrucciones para la Evaluación

Brinda información al menos de un participante que haya realizado esta actividad. Las instrucciones sobre cómo brindar información se puede encontrar aquí.

Otra Elección

Introducción

La Sociocracia es un proceso de toma de decisiones que permite a todos los miembros de una organización tener una voz en la gestión de una organización. Como tal, se crea un bucle de realimentación en un sistema, para ayudar a que fluya la información no sólo de arriba hacia abajo, sino también desde el de abajo hacia arriba. A medida que cada individuo es una parte de todo el sistema (ya sea una organización o una comunidad), la sociocracia aprecia y requiere de la voz de cada individuo, puesto que se necesita el consentimiento de todo el mundo para tomar una decisión. Esto no significa sin embargo que todo el mundo necesariamente coincide plenamente con una decisión; sólo significa que por ahora podemos dar una propuesta, nadie tiene ninguna objeción de suma importancia, es decir, todo el mundo puede vivir con la propuesta dada, y la gente sabe que en unas semanas unos / meses (según lo estipulado por una propuesta), puede revisar esta decisión y modificarla si es necesario. Cualquier decisión debe de ser "lo suficientemente segura como para probar, y lo suficientemente buena por ahora".

Lo que diferencía mayormente a la sociocracia de otros sistema de gobernanza de grupos es que aquí se practica la libertad y la igualdad radical. Se destaca la inclusión y la cooperación entre todos los involucrados. Contrariamente a la mayoría, los participantes pueden discutir cuestiones de hecho mucho más a fondo hasta que se da el consentimiento para una propuesta y no hay personas realmente descontentas. En un sistema de votación por mayoría -el que practicamos normalmente y el que nos enseñan-, podemos terminar con el 60% de los participantes diciendo "sí" a una propuesta y los demás 40% estando realmente opuestos; pero la propuesta todavía será implementada ya que es estrictamente una mayoría la que lo quiere así, dejando el 40% de las personas descontentas.

En esta actividad, los participantes se familiarizarán con el modelo sociocrático mediante su uso en un proceso electoral.

Tipo de Actividad

Grupo / Experimental

Duración

Aproximadamente 40 minutos dependiendo del tamaño del grupo.

Resultados del aprendizaje

- Para participar en un proceso electoral transparente y empoderado
- Para aprender cómo facilitar una elección de un rol en un grupo usando principios sociocráticos

Instrucciones

Materiales y herramientas requeridos:

- Post-it o trozos de papel (al menos 1 por participante)
- Plumas o bolis.

Instrucciones paso a paso:

1. Nombrar a un facilitador para la elección. No importa cómo se haya decidido esto, pero debe ser una persona que entienda el procedimiento con el fin de dirigir el proceso.
2. Definir el papel que la persona elegida debe llevar a cabo: tareas que deben realizarse, las preferidas o que requieren habilidades, la duración de la función; ¿con qué frecuencia se evaluará la persona en su papel y cuáles son los criterios de evaluación?
3. Reparte papel y bolis.
4. Cada persona rellena una hoja de papel con su propio nombre en la parte superior, y el nombre de la persona que está nominando debajo. Se puede presentar solamente una persona que está presente; nominarse a sí mismo también es posible.
5. Ronda de nominaciones: el facilitador recoge los documentos siguiendo el orden del círculo y luego le pide a cada persona decir por qué ha nominado a la persona (las nominaciones se escriben en el pedazo de papel para que los miembros no pueden cambiar su candidatura durante una ronda). Uno a uno, los miembros dan sus razones a todo el grupo. Las razones deben ser relevantes para las habilidades que requiere este rol. El facilitador anota el número de nominaciones de las diferentes personas y también presta atención a los argumentos para la nominación (y posiblemente escribirlos).
6. La aclaración de la ronda: las personas pueden hablar sobre cómo se sienten al estar nominados u otros pueden hacer preguntas a los que están nominadas. Ej: pidiendo a la persona con más votos si están realmente dispuestos y capaces de asumir el papel.
7. Cambio de ronda: después de haber escuchado a todo el mundo, el facilitador presenta el número de votos que diferentes personas recibieron y se inicia una segunda ronda preguntando a cada persona si quieren mantener su candidatura o se sienten como cambiar su candidatura sobre la base de los argumentos escuchados en el grupo. El facilitador cambirá el número de votos en consecuencia.
8. El facilitador propone 1 persona en base a la opinión del grupo y argumentos (no necesariamente la persona que recibió la mayoría de nominaciones).
9. El facilitador presenta tres opciones de voto:
    a. Consentimiento ("Estoy de acuerdo, apoyo totalmente")
    b. Consentimiento con preocupación ("Estoy de acuerdo, tengo algunas preocupaciones, pero ellas no me paran para ir adelante")
    c. Objeción ("no puedo apoyar esta propuesta, y este es mi argumento de por qué ...") Al traer una objeción tú ayudas al grupo a medida que expresas una preocupación importante, algo que podría dañar el grupo. No bloquear simplemente porque no te gusta la persona, sino porque tiene una razón por la que esto no iba a funcionar y que lo presente.

10. El facilitador advierte que la decisión debe ser "lo suficientemente bueno para el presente y lo suficientemente seguro para intentar", siempre se puede revertir, y a través de la evaluación que controla el progreso de la persona seleccionada en su trabajo.
11. Consentimiento de ronda: empezando por la izquierda de la persona nominada, a cada persona se le pide expresar su consentimiento, el consentimiento con preocupación o si tienen una objeción. La persona nominada es el último en expresar su opinión. La persona es elegida si todo el mundo votó con el consentimiento o el consentimiento de preocupación. Si alguien se opone, la persona no es elegido. Si la persona fue finalmente elegida y había algunas preocupaciones durante la ronda, ahora es el momento de escucharlas. Adaptarse en consecuencia. Si la persona no fue elegida, deberemos escuchar las razones de las objeciones de todos los que se oponían y también escuchar las preocupaciones. El facilitador integra las diversas reacciones relevantes en la propuesta o se lo pide a alguien del grupo. Con la propuesta alternativa, en lugar de hacer otra ronda consentimiento.
12. Celebrar!

Recursos

- www.thriveincommunity.co.uk
- www.sociocracy30.org
- Protocolo para una elección sociocrático
- https://www.youtube.com/watch?v=QSOc7gNYuGg

Reflexión

- ¿Qué diferencia notaste entre esta forma de elegir a alguien para un papel, y las otras más comunes (por mayoría)?
- ¿Cuáles podrían ser las ventajas del uso de esta herramienta?
- ¿Cómo cree que puede sentirse la persona elegida de esta manera? ¿Le ayudaría a sentirse más comprometido con el "trabajo"?

Instrucciones para el Envío

Sube 1 foto, envía la descripción de la función y un resumen de la elección. Anota lo que ha ido bien, lo que podría haber mejorado. Escribir también algunas reflexiones personales sobre las ventajas y desventajas de esta metodología y de puntos clave en la reflexión de los participantes. Las instrucciones sobre cómo subir fotos y la forma de presentar las cosas en Moodle se pueden encontrar aquí.

Instrucciones para la Evaluación

Proporcionar información al menos a un participante que ha realizado esta actividad. Las instrucciones sobre cómo proporcionar comentarios pueden encontrarse aquí.

¡El Poder de las Mujeres!

flickr photo shared by lolololori under a Creative Commons (BY-SA) license

Introducción

La revolución sostenible en la sociedad está siendo encabezada por los jóvenes. Sin embargo, debe ser encabezada tanto por mujeres como por hombres. La igualdad de género y la sostenibilidad van de la mano. En ese sentido, el desarrollo de habilidades de liderazgo entre los jóvenes es especialmente importante para las jóvenes, ya que las mujeres se vuelven más pasivas al pasar por la educación formal tradicional. A causa de algunos métodos de enseñanza empleados por los profesores en la educación formal y no formal que -muchas veces sin saberlo- fomentan la desigualdad de género (elogios y retroalimentación, la falta de un lenguaje no discriminatorio, la socialización de la feminidad, etc) los maestros no enseñan a sus estudiantes a luchar por un ideal de igualdad de género-por no hablar de los prejuicios de género en los libros de texto. Cada vez que decimos "los chicos siempre serán chicos" apoyamos aún más la desigualdad de género. Cada vez que llamamos a una niña "marimacho", promovemos aún más la desigualdad de género.

Tipo de Actividad

Experiencial/Grupal

Duración

¡Desde 2 horas hasta varios meses!

Resultados del aprendizaje

- Conocer y adoptar herramientas para la igualdad de género que desarrollen destrezas de liderazgo en las chicas durante su formación
- Conseguir que la la juventud cobre conciencia de los problemas y soluciones para la igualdad de género

Instrucciones

Materiales y herramientas necesarios:

- Un bastón de “la palabra”, papel para la presentación, rotuladores;
- Un ordenador o proyector para el video introductorio

Instrucciones paso a paso:

1. Dividir a los participantes en grupos pequeños de un máximo de 6 o 7; asegurarse de que en los grupos hay igual porcentaje de chicas que de chicos. Recuerda: los grupos pequeños de debate colaborativo fomentan la participación de ambos sexos.
2. Inicia la actividad proyectando un video sobre igualdad de género (puedes utilizar algunos de los videos de la sección Recursos que hay más abajo).
3. Dar a los participantes entre 15 y 20 minutos para reflexionar sobre los videos. Pedirles que reflexionen sobre cómo es la igualdad de género hoy en día. Emplear las preguntas de la sección Reflexión que hay más abajo.
4. Todo participante deberá expresar su opinión al principio de la puesta en común. Para fomentar la igualdad de género puede utilizarse un bastón de la Palabra: cada cual expone su opinión y entrega el bastón al siguiente. Caso de no utilizar un bastón de la Palabra, dejar suficiente tiempo (3-5 segundos antes de llamar al siguiente) dado que los chicos a menudo levantan la mano más rápido, mientras que las chicas suelen esperar a tener una respuesta bien estructurada. Hacer hablar a las chicas tanto tiempo como a los chicos (los estudios indican que los profesores, tanto hombres como mujeres, involuntaria e inconscientemente hacen hablar más a los chicos que a las chicas). Una manera de darse cuenta es grabar en video una clase o taller. Además, hay que reflexionar sobre la manera como se interactúa con chicas y chicos: evitar ser vulgar con los chicos y delicado con las chicas. Los estudios demuestran también que los profesores tienden a felicitar más a los chicos. ¡Asegurarse de responder a las chicas tanto como a los chicos! Y por supuesto, emplear un lenguaje neutral en cuanto al género dentro del aula.
5. A continuación se vuelve a trabajar en grupos en los que se buscan ejemplos inspiradores de mujeres que han desafiado a las normas tradicionales a lo largo de la historia (y también actualmente). Se permite a los jóvenes buscar en internet. Dejar unos 20 minutos para esta actividad. Cada grupo debe proponer entre 2 y 3 mujeres que han desobedecido los roles tradicionales asumidos por el resto y han asumido funciones normalmente desempeñadas por los varones. Pueden proponerse mujeres científicas, activistas, luchadoras heroicas, cualquier mujer desde Marie Curie hasta Juana de Arco (¡pero abstenerse de poner ejemplos superficiales!) Cada grupo presentará sus modelos de rol femenino durante 10

minutos. También puede añadirse un trabajo en papel. En él puede haber dibujos, fotografías, algo de texto o incluso una figura hecha de periódico usado.

Si se hace esta actividad en el ámbito de la formación reglada, dedicar una parte del aula a recrear un espacio en el que los modelos de roles femeninos se puedan “exhibir” en papel/poster. De esta manera las chicas recordarán a diario lo que pueden conseguir. El porcentaje de mujeres en ciencia y matemáticas es menor que el de hombres, lo cuál puede deberse fácilmente a que las actitudes se configuran durante la niñez. Las niñas, a diferencia de los niños, necesitan ver a mujeres trabajando en otros campos antes de imaginarse a sí mismas desempeñando esas funciones.

Recursos

- Prácticas imparciales en el aula
- Roles de género en la vida adulta arrastrados desde la infancia
- Por qué la igualdad de género favorece a todas, incluidos los varones

Reflexión

- Reflexiona sobre los videos. ¿Cuáles son los roles de género de la niñez? ¿Cuándo se forma el género? ¿Qué diferencia hay entre género y sexo?
- ¿Por qué debe preocuparnos la igualdad de género? ¿Qué relación guarda con la pobreza, el lugar de trabajo etc?
- ¿Y qué ocurre con los hombres? ¿De qué manera salen ganando con la igualdad de género?

Instrucciones sobre el envío

Entrega tu reflexión escrita en Moodle. Las instrucciones sobre cómo hacerlo se encuentran aquí.

Instrucciones sobre la evaluación

Comunica la opinión al menos a un participante de los que hayan hecho esta actividades. Las instrucciones sobre cómo hacerlo se encuentran aquí.

¡Solidaridad, no Caridad!

flickr photo shared by dkantoro under a Creative Commons (BY-NC) license

Introducción

"No es que la gente sea mala, pero si hacemos contacto visual o mantenemos una conversación, entonces debemos admitir que existen y que podrían tener una necesidad humana básica que cubrir. Pero es mucho más fácil sencillamente cerrar los ojos y proteger nuestro corazón de su existencia".

La mayoría de nosotros nos hemos encontrado con personas en la calle, en algún momento de nuestras vidas, bien sean personas sin hogar o simplemente un grupo minoritario marginado como los gitanos. La "clase baja", "los indeseados", "la escoria de la sociedad"... los vemos, pasamos cerca de ellos, algunos de nosotros les echamos una moneda o dos, mientras que otros simplemente apartan la mirada.

Pero, ¿cuántos de nosotros nos hemos atrevido a hablar realmente con ellos? ¿Cuántos de nosotros los reconocemos como seres humanos saludándoles por la mañana o reconociendo su existencia con un simple movimiento de cabeza?

En esta actividad, se nos recuerda que estas personas marginadas no son "casos para la beneficencia", sino seres humanos iguales que nosotros. Trataremos de mostrar solidaridad con ellos hablándoles como amigos.

Tipo de actividad
Individual/Grupal

Duración de la actividad
1 hora/Ilimitada

Resultados del aprendizaje
- Para conectar con personas marginadas como nuestros iguales
- Para cambiar nuestras percepciones sobre las personas marginadas de la calle

Instrucciones

Trabajos preparatorios

Investiga sobre los albergues cercanos para personas sin hogar, ofrécete como voluntario como una forma de familiarizarte con los grupos marginados de tu zona. Si no, puedes simplemente dar un paseo en tu zona y observar si hay personas así en las calles. Si es posible, también puedes llevarte contigo ajedrez, cartas, un instrumento musical o cualquier otra actividad de ocio que se te ocurra que podrías realizar con esas personas.

Instrucciones paso a paso

1. "¡Buenos días!" o "¡Hola!/¡Buenas!" es una manera simple pero efectiva para iniciar una conversación. Asegúrate de que miras a la persona a los ojos. "Las personas casi nunca miran a las personas sin hogar a los ojos. Simplemente si miras a una persona a los ojos y asientes con la cabeza, es el gesto más respetuoso que puedas hacer jamás".
2. Es aconsejable llevar una taza de café o té para invitarles. Sin embargo, asegúrate de llevar 2 tazas, una para la persona de la calle y una para ti misma: quieres mostrar tu solidaridad y no caer en la "espiral de la caridad". En lugar de, tan solo, ofrecer a la persona una taza de café caliente, puedes mostrar tu solidaridad diciendo: "¿Le gustaría compartir una taza de café conmigo?" (Por favor, trata de encontrar café de comercio justo si optas por el café). Si la persona acepta, asegúrate de sentarte con ellos, no te quedes de pie y compartas la bebida estando de pie. Si te sientes incómodo sentado, podrías tratar de ponerte en cuclillas al lado de la persona.
3. Puede continuar la conversación preguntándole: "¿Cómo estás? ¿Cuál es tu nombre?" Si la persona te sigue la conversación, puedes avanzar lentamente a comentar sobre temas triviales al azar, como lo bueno que está el café o el clima tan frío que hace, sobre el edificio enfrente de vosotros o cualquier cosa que te surja. Cuando hayas logrado lentamente romper el hielo, puedes preguntar: "Te veo sentado aquí de vez en cuando, me pregunto, ¿dónde duermes por la noche?". Trata de averiguar la historia de esta persona, ¿por qué está él/ella en las calles, ¿qué les pasó?, ¿cómo era su vida como en el pasado? Recuerda que aunque la persona esté en las calles con frecuencia, eso no implica necesariamente que sean personas sin hogar.

4. Trata de ser empático en lugar de tratar de ser simpático, estar totalmente presente en cada interacción y conversación, escuchar profundamente a todo lo que la persona dice, mirar a los ojos, sé genuinamente curioso. No tienes por qué ofrecer soluciones: la empatía significa mostrar comprensión de lo que la persona siente, p. ej. diciendo simplemente: "Te escucho, debe ser muy difícil haber pasado por eso. Gracias por compartir eso conmigo" puede ser mucho más poderoso que ofrecer soluciones mágicas. Por supuesto, sería conveniente que pudieras preguntarle cómo podrías ayudar o remitir a la persona a refugios cercanos (si los hay), pero intenta no apresurarte a dar soluciones.
5. Sonríe a esa persona. No temas tocarlos, ¡aunque solo sea una simple caricia en el hombro! (pero ten cuidado: no a todas las personas les gusta, por lo que debes sopesarlo). Es importante reconocer a la persona como un ser humano, como tu igual. Y ¿por qué no?, al decirle adiós, ¡ofrécele un abrazo!

OPCIÓN 1
Si es posible, trata de escribir la historia de la persona y publícarla en alguna revista. Es una forma poderosa de darles voz a los marginados/personas sin hogar. Escribir es una buena manera de realizar acción indirecta cuando se trata de activismo social.

OPCIÓN 2
Hay muchas iniciativas solidarias en todo el mundo que fomentan las pernoctaciones con personas sin hogar, en las cuales las personas r pasan una noche durmiendo en la calle. Si es posible, prueba a pasar una noche en la calle con una persona sin hogar. Si te sientes incómodo hazlo por tu cuenta, ¡hasta podrías invitar a tus amigos a hacerlo contigo! O mejor aún, crea un evento en internet (por ejemplo en facebook) y ¡organiza un pernoctación solidaria en la calle con personas sin hogar como declaración política! Esta es una forma efectiva de sensibilizar sobre la falta de vivienda entre la población, pero también entre los participantes ya que vivirás directamente, al menos, una mínima parte de la difícil situación a la que se enfrentan estas personas: "una noche en su pellejo".

Recursos

- Proyecto para personas sin hogar Trinity: La gran pernoctación en la calle de 2014
- https://www.youtube.com/watch?v=3wJIJ0Zbq7I

Reflexión

- ¿Qué aprendiste acerca de las personas marginadas de la calle?
- ¿Cuál fue la historia (si la hubo) que compartieron contigo?
- ¿Cambió esta experiencia de alguna manera tu percepción sobre personas que viven/duermen en las calles?
- ¿Te comportarás de diferente manera en el futuro cuando te encuentres con estas personas después de la actividad que realizaste?

Instrucciones para el envío

Proporciona respuestas a las preguntas de la sección Reflexión y súbelas al Moodle. Las instrucciones sobre cómo subir fotos y cómo presentar las cosas en Moodle se pueden encontrar aquí.

Instrucciones para la evaluación

Ofrece comentarios a, al menos, un participante que haya realizado esta actividad. Las instrucciones sobre cómo hacer comentarios pueden encontrarse aquí.

Interactuar con el Gobierno (Local)

flickr photo shared by chrisjohnbeckett under a Creative Commons (BY-NC-ND) license

Introducción

Te sientes joven, con ganas de un cambio y por un mundo mejor… Pero sientes a veces que tus gritos llegan a oídos sordos cuando se trata de grandes instituciones o gobiernos. Entonces, ¿Cómo se puede traer ese cambio que tanto has esperado? A menudo, se trata de las herramientas que usamos. Mientras las peticiones y propuestas de proyectos en los municipios siguen siendo válidas como formas para interactuar con las autoridades locales/nacionales, hay una necesidad creciente para ir más allá y explorar otras formas más creativas de comunicación con los políticos y otras partes interesadas.

Por ejemplo, las personas del sur de África han estado usando el baile "toyi toyi" como baile político durante las protestas, pisando fuerte y cantando eslóganes (políticos) para mostrar su descontento ante el gobierno e impulsar el cambio. Las protestas no tienen por qué ser con angustia y rabia, pueden ser divertidas y tontas para hacer una declaración. Por tomar un ejemplo, CIRCA ("Payasos protestantes") usan el humor en sus manifestaciones. Las lecciones aprendidas por "Occupy Wall Street" y "the Arab Spring" apuntan la importancia de otras formas de organización ciudadana y del activismo moderno en línea a través de las diferentes redes sociales como Facebook, Twitter, MoveOn.org etc. Otros métodos más controvertidos van desde la resistencia civil (resistencia sin violencia) hasta el desnudo como forma de protesta, usado por ejemplo por el grupo protestante FEMEN mientras protestaban en contra del sexismo, el turismo sexual, las agencias internacionales de

matrimonios, etc. Una herramienta menos extendida pero más controvertida ha sido la huelga del sexo ("the crossed legs movement") para convencer a los hombres a que se unan en la presión al gobierno para la construcción de carreteras más seguras en sus ciudades que hasta el momento habían sido paradas (por lo que eran inseguras para ellos), finalmente el gobierno optó por comprender su situación y empezaron a reconstruir las carreteras.

Esta actividad tiene como objetivo explorar otros métodos alternativos para interactuar con las autoridades locales y estimular la participación juvenil en las comunidades locales.

Tipo de Actividad

Grupo / Experimental

Duración

Toda la vida :)

Resultados del aprendizaje

- Inspirar a los jóvenes para que participen activamente en la política y se conviertan en ciudadanos activos
- Para experimentar formas alternativas de ciudadanía activa y contribuir al desarrollo sostenible en las comunidades locales

Instrucciones

Paso a paso Instrucciones:

1. Conectar con personas afines para luchar por una causa común. Estar de acuerdo con un objetivo común que influencie la política local, las infraestructuras o trabajos que impacten negativamente en la comunidad y que la ciudadanía se siente involucrada. El grupo debería crear una visión desde un sueño común relacionado con ese problema (local), definir los objetivos, tareas y momentos de celebración. Por ejemplo, considera cuestiones como:
    a. ¿Por qué la política local, la infraestructura o los trabajos están ya diseñados?
    b. ¿Cómo podría ser mejorado con un mínimo coste inicial o en un largo periodo en relación al coste/tiempo/perturbación?
2. Investiga el asunto vía online o preguntando en las oficinas de información de tu ayuntamiento, donde el funcionario o trabajador de la oficina, puede tener responsabilidades en la decisión sobre dicho asunto. ¿Cuáles son las diferentes posibilidades que podemos obtener para que se pueda cambiar algo en dicho asunto? Considera un dialogo directamente con los que toman las decisiones, a través de eventos para llamar la atención o la movilización ciudadana de aquellos que apoyen tu causa. Investiga maneras creativas para hacer llegar tu mensaje - a menudo los políticos son muy determinados con su manera de dialogar, por lo que puede que se tenga que usar maneras más feroces y abiertas en lugar del debate:

    a. Protest Art (Project Orange, Guerilla Girls etc)
    b. Civil Resistance
    c. Smart mob
    d. Internet activism (hashtag activism)
    e. Dance protest
    f. Political theatre
    g. Sit-in
    h. El voluntariado en instituciones u órganos públicos como método para ser la voz de aquellos ciudadanos que no son escuchados etc.
3. En caso de la falta de apoyo por parte de la población local, intenta organizar campañas de sensibilización, como correr por la causa, usar el arte para poner en relieve el problema (véase más arriba), escribir en el periódico local, etc. La colaboración de la comunidad(Community collaboration) y la creación de espacios abiertos donde las personas pueden debatir los problemas sociales puede traer un pensamiento más crítico. Este puede ser un simple e improvisado espacio, como por ejemplo el parque.
4. Cuando llegas al punto de un diálogo directo con los políticos o con las partes interesadas, asegúrate de antemano que tienes diseñada una propuesta de cambio. ¿Tu propuesta beneficia a la mayoría? o ¿la mayoría apoyará tu perspectiva? ¿Por qué el ayuntamiento o tu gobierno local adoptará tu propuesta?

- Selecciona el problema en el que la mayoría se vea más involucrado.
- Propone un cambio factible en el sistema actual.
- Selecciona una estrategia apropiada y diseña la campaña para lograr el cambio en ese asunto.
- Comprueba la estrategia mediante la realización de una acción/evento/meeting/publicidad.

Reflexión

- ¿Que tipo de dificultades encontrastes interesantes con los representantes del gobierno local?
- ¿Que asuntos juveniles son cruciales para ti que se deben integrar en el trabajo de la administración local?
- ¿Qué métodos de interacción con las autoridades locales has empleado?
- ¿Qué tipo de recomendaciones presentarías al ayuntamiento local para crear mecanismos de participación juvenil?

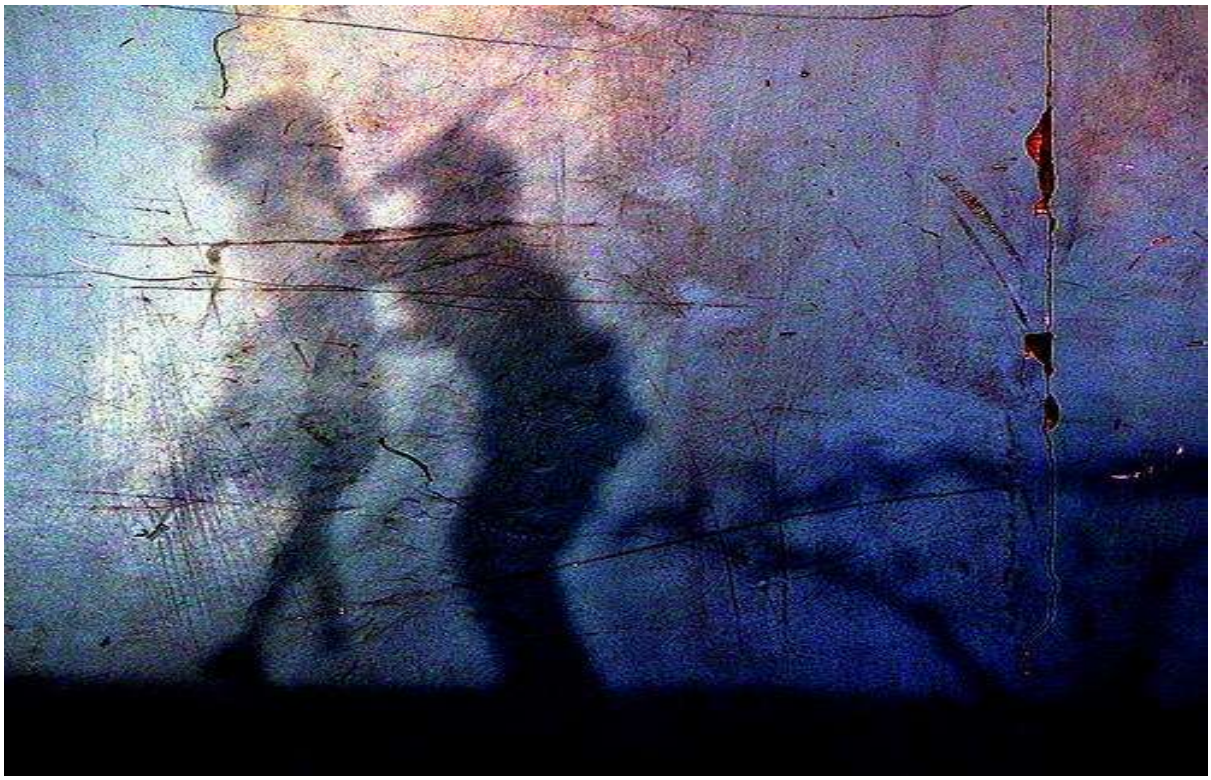
Instrucciones para presentarse

Proporcionar respuestas a las cuestiones bajo una reflexión y subirlos a Moodle. Las instrucciones sobre cómo subir fotos y cómo subir otras cosas a Moodle puede encontrarse aquí.

Instrucciones para la evaluación

Proporciona feedback al menos a un participante que ha hecho la actividad. Las instrucciones para proporcionar feedback se pueden encontrar aquí.

Abraza tu Sombra



flickr photo shared by Michelle Brea under a Creative Commons (BY-NC-ND) license

Introducción

El proceso 3-2-1 fue desarrollado por Ken Wilber y sus colaboradores en el Instituto Integral como una herramienta sencilla y eficaz para trabajar con la *"sombra"*. El proceso ayuda a desvelar nuestra sombra (pensamientos y emociones subconscientes), para que las hagamos conscientes y podamos así trabajarlas. Se necesita una cantidad extraordinaria de energía para mantener aspectos de nosotros mismos ocultos de esta manera. La energía necesaria para reprimirlos o negarlos podría ser reenfocado a otras prácticas más provechosas.

Este ejercicio involucra a los participantes mediante el uso de un diario con el objeto de explorar cómo su sombra puede manifestarse en su vida cotidiana.

**Ten en cuenta, por favor, que esta actividad puede provocar emociones fuertes. Asegúrate que estableces un espacio de cuidado y solicita que los participantes que no elijan algo que les provoque reacciones muy fuertes para el primer ejemplo para empezar a trabajar con la sombra.*

Tipo de actividad

Individual/grupal, experiencial.
[Los participantes pueden optar por trabajar de forma individual o en pareja en cada paso, si es que lo desean compartir]

Duración
90 minutos

Resultados del aprendizaje
- Reconocer nuestros patrones reactivos y las partes de nosotros mismos que rechazamos y que se manifiestan en los demás
- Para tomar conciencia de cómo nos relacionamos con los demás y practicar métodos de resolución de conflictos
- Para profundizar en la comprensión de que estamos esencialmente interconectados

Instrucciones

Materiales y herramientas necesarias:
- Libros, bolígrafos

Instrucciones paso a paso:
1. Invita a los participantes a pensar en un ejemplo de una situación o persona que les haya provocado una reacción emocional (positiva o negativa) durante el último mes *[Dales a los participantes 3 minutos para decidir sobre la persona; los participantes realizarán este paso de forma individual].*
2. Pide a los participantes que escriban este ejemplo sin pensar demasiado, que simplemente se dejen fluir sin prejuicios. *[10 minutos]*
3. Invítalos a compartir su experiencia en parejas durante 5 minutos cada uno.
4. Pide a los participantes que tomen su diario y reflexionen sobre las siguientes preguntas, como si estuvieran dialogando con la persona/situación.
    a. ¿Por qué estás haciendo esto?
    b. ¿Qué quieres?
    c. ¿Qué estás tratando de mostrarme?
    d. ¿Qué tienes que enseñarme?
5. Luego pide a los participantes que imaginen las respuestas de la persona y que las escriban. *[Dales a los participantes 15 minutos para escribir en el diario]*
6. Invita a los participantes a imaginar que son esta persona, adoptando las cualidades que, o bien le molestan o le fascinan, encarnando los rasgos que describen, y que respondan como si fueran esa persona en su diario. *[10 minutos].*
7. Y al final de la redacción del diario, pide al participante que vuelva con su pareja original y que consideren si observan estas cualidades repudiadas en sí mismos o han tenido alguna otra comprensión. [*5 minutos por persona].*
8. Finalmente, reúne a todo el grupo durante 20 minutos de compartir, usa preguntas de reflexión.

Recursos
- Vídeo introductorio de 2 minutos al ejercicio [inglés]

Reflexión

- ¿Surgió algo del ejercicio que te dio una nueva perspectiva sobre ti misma?
- ¿Sientes que hayas resuelto/abordado alguna emoción potente que te estaba consumiendo?
- ¿Ha notado algún cambio en tus sentimientos hacia ti mismo y hacia esa persona?

Instrucciones para el envío

Sube 5 fotos del grupo trabajando juntos. Sube una breve reflexión sobre cómo se desarrolló el proceso. Las instrucciones sobre cómo subir fotos y la forma de presentar las cosas en Moodle se pueden encontrar aquí.

Instrucciones para la evaluación

Ofrece comentarios a, al menos, un participante que haya realizado esta actividad. Las instrucciones sobre cómo proporcionar comentarios pueden encontrarse aquí.

Temas relacionados

- Resolución de conflictos.
- Nuestra parte/la otra parte
- Autorreflexión

Autor

Creative Commons - Equipo de Contenidos ySI4R. Inspirado por el proceso 3-2-1 de Ken Wilber.

El Camino del Consejo

"Cuando los nativos hablan, no hablan desde la mente, en relación a alguna teoría, mencionando lo que leen en un libro, o lo que alguien les ha dicho. Por el contrario, hablan desde el corazón, desde las tradiciones de su pueblo y desde el conocimiento de su tierra: hablan de lo que han visto y oído y tocado y de lo que ha sido transmitido a ellos por las tradiciones de su pueblo. Es su silencio interior lo que les permite escuchar sus corazones y las resonancias sutiles que se encuentran dentro de cada palabra "
– David F Peat

Introducción

Durante miles de años, los seres humanos se han sentado juntos en círculos para hablar de sus verdades y para entenderse mejor tanto al uno como al otro y al propio mundo. Muchas culturas de todo el mundo han utilizado algún tipo de espacio grupal donde compartir, lo que les permite acercarse más unos a otros, escuchar a los demás, trabajar a través de los desafíos y resolver los conflictos. 'El camino del Consejo' es una técnica desarrollada sobre la base de los principios fundamentales de esta antigua práctica de compartir en grupo. El "Consejo" es un poderoso método de conexión de un grupo, de llegar a conocerse unos a otros y de escuchar de verdad. El Consejo siempre se llevó a cabo en un círculo.

Hay cuatro intenciones básicas que conforman el espacio de un círculo para que el Consejo sea más seguro y capaz de promover la veracidad y la confianza dentro de un grupo (más uno adicional):

1. Escuchar desde el corazón significa realmente escuchar, no juzgar lo que se dice proyectando hacia el futuro o usar la mente para analizar y evaluar. Es estar completamente presente con el otro, para escuchar lo que es verdad para ellos y para tratar de entender y ver a esa persona a través de sus palabras o silencio. Se requiere el uso del corazón para oír y no sólo los oídos.
2. Hablando desde el corazón se está hablando de lo que es verdad para alguien en ese momento. Es para ver realmente lo que está vivo en el corazón, estando presente, y luego ofrecerlo al grupo como una verdad personal. Puede ser una palabra, cuento, una canción, un poema o lo que salga. Hablando desde el corazón no significa planear de antemano lo que quiere decirse y reconocer que el silencio puede ser tan poderoso como una declaración con palabras.
3. Flacura de Expresión es ser conciso, claro y al grano. La intención es llegar a la esencia de lo que desea ser expresado y compartido. Esto no quiere decir que hay que hablar con "prisa", sino decir lo que está ahí, y no ser repetitivo. Este aspecto del Consejo está previsto, de modo que todos en el círculo tengan la oportunidad de compartir, y para que las cosas más importantes se puedan hablar, clara y directa. También ayuda a mantener la atención del oyente.
4. La espontaneidad refuerza la idea de no planificar lo que se va a decir. Se crea la libertad de no caer en viejos patrones de pensamiento y el habla, y permite cambios intuitivos en lo que está siendo compartida. No hay necesidad de seguir patrones

"normales" de conversación y permite la llamada del momento en que ha de seguirse.

5. Confidencialidad. Aunque no es una de las cuatro intenciones celebradas durante el Consejo, se pide de forma confidencial para el espacio exterior del círculo. Esto crea un sentido más profundo de la confianza y el respeto de lo que se habla en el Círculo.

Esta actividad ofrece la oportunidad de experimentar el Camino del Consejo, de escuchar y hablar desde el corazón o ser parte de ella en silencio.

Tipo de actividad

Grupo / Experimental

Duración

Generalmente 1-2 horas

Resultados de aprendizaje

- Para comprender y experimentar, de primera mano, el poder de escuchar y hablar desde el corazón, en un espacio mantenido y seguro

Instrucciones

Material y herramientas requeridas:

- Una pieza que simbolice la Palabra: un palo, piedra u otro objeto natural que sea fácil de sostener. Puede utilizarse un objeto de importancia personal. Durante el Consejo, sólo la persona que sostiene la pieza de conversación habla. La pieza que habla representa una señal de respeto para la verdad de cada persona que se expresa en el grupo.
- Posiciones cómodas, sentadas: cojines, colchonetas para las sillas que se utilizan para hacer el círculo.
- Una pieza o mandala central si se desea: flores, una vela o algo para embellecer el espacio y crear un sentido de solemnidad, la calma y la concentración.

Instrucciones paso a paso:

1. Configurar el espacio. Debe ser un cómodo, tranquilo y privado.
2. Reunir al grupo: las personas deben sentarse en círculo para que cada persona pueda ver a todas las otras personas en el círculo fácilmente desde donde se encuentran.
3. Abrir el espacio:
    a. El titular del Consejo introduce las intenciones del Consejo, la pieza que habla, y se asegura de que todo el mundo entiende y responde a todas las preguntas.
    b. El Consejo es muy amplio e inclusivo: el tema o tópico de participación pueden incluir un tema específico que debe hablarse más en general, donde la gente puede compartir lo que están pensando o sintiendo en un momento

dado. Para el círculo General del Consejo, una idea es invitar a la gente a hablar de los puntos altos y bajos de su día / semana, algo más importante, que están pensando o sintiendo, o simplemente para comprobar cualquier cosa que pueda necesitar inmediatamente a ser compartido. Si hay un tema específico o un tema que el Consejo debe centrarse, asegúrese de explicarlo con claridad.

   c. Decidir cuánto tiempo tendrá cada persona para hablar y ponerse de acuerdo sobre la manera de saber cuando su tiempo se está acabando (se utiliza a menudo una campanilla suave o una campana).
   d. Coloque la pieza de hablar en el centro del círculo e invite a todos a ver si alguien desea empezar. Usted puede ofrecer esta idea en el grupo: una buena manera de saber si está listo para hablar primero es si su corazón está latiendo fuerte o rápido.

4. La primera persona que sienta que quiere hablar, se acerca al medio y lleva la pieza para hablar de nuevo a su lugar. La persona entonces comparte teniendo en cuenta las intenciones del Consejo (véase más arriba). Una vez terminadas, eligen una dirección para pasar el bastón de palabra, y se mantiene de esta manera hasta que se hace una ronda completa finalizando el círculo.
5. La siguiente persona es aconsejable que sostenga la pieza por un momento para ver si algo está listo para ser compartido. Si no sale nada, son bienvenidos para sentarse en silencio hasta que estén listos para pasar la pieza en: no hay ningún requisito para hablar. De esta manera, cada persona en el círculo recibe el turno de hablar y se le da la oportunidad de compartir. Después de que el círculo completo hable, la persona final debe devolver la pieza de hablar al medio.
6. Si todavía hay tiempo para el grupo, considere la posibilidad de abrir el espacio para que las personas comparten una segunda vez, o para otros que no hablan la primera vez.
7. Una vez que todo lo que se necesita se ha dicho, o haya transcurrido el tiempo disponible, cerrar el espacio, asegurándose de dar gracias a todos los participantes, y añadir algunas últimas palabras adecuadas.

Recursos

- http://council-network.eu/

Reflexión

- ¿Fue esta una experiencia útil para la mayoría del grupo?
- ¿Se sentía incómodo o difícil?
- ¿El Consejo permite a las personas del grupo que se sienten más conectados?
- ¿Qué cosas podrían cambiar el grupo o líder en los futuros Consejos?
- ¿Hubo algún conflicto o cuestiones que se resolvieron con sólo sostener el espacio del Consejo?
- ¿El grupo parece interesado en la celebración de más consejos?

Instrucciones para el Envío

Subir una foto del grupo del consejo con alguien que sostiene la pieza hablando, esto no se debe hacer durante el propio consejo y el permiso debe ser obtenido de cualquier persona

cuya cara aparece en la imagen. Presentar algo breve, al menos 200 palabras de descripción del Consejo y cómo fue para el grupo. Las instrucciones sobre cómo subir fotos y la forma de presentar las cosas en Moodle se pueden encontrar aquí.

Instrucciones para la Evaluación

Proporcionar información al menos a un participante que haya realizado esta actividad. Las instrucciones sobre cómo proporcionar comentarios pueden encontrarse aquí.

El Consejo de Todos los Seres

Introducción

Los seres humanos se han convertido en una presencia animal dominante en este planeta, viviendo en casi todos los ecosistemas, y destruyendo rápidamente los hábitats naturales para hacer espacio para más personas y para obtener los recursos necesarios para tener un estilo de vida moderno. Sin embargo, los seres humanos son sólo una entre miles y miles de especies y la mayoría de estas otras especies se han visto perjudicados o amenazados de alguna forma por la acción humana. Raramente nos detenemos a reconocer esto o para escuchar las voces de los otros seres con quienes compartimos el mundo. El Consejo se refiere a una forma de comunicación, donde las personas escuchan y hablan desde el corazón.

Conectando intuitivamente con otras formas de vida y compartiendo su mensaje en un círculo, esta actividad brinda el espacio para que se expresen los numerosos habitantes sin voz del mundo natural. Permite a los seres humanos tener una idea de lo que otros seres no humanos podrían tener que decirnos, lo que nos permite ver nuestras acciones desde su perspectiva.

Tipo de Actividad

Grupal / Vivencial

Duración

1 a 3 horas

Aprendizaje

- Sentir lo que podría sentir un ser vivo no humano conviviendo con los humanos en la Tierra
- Permitir la creatividad y la expresión artística en torno a la crisis ecológica del planeta
- Aprender sobre la relación de los seres humanos con todas las otras especies del planeta

Instrucciones

Materiales y Herramientas Necesarios:

- Un lugar tranquilo al aire libre o una habitación donde la que no se verá interrumpido. Evita las habitaciones con luces fluorescentes, o trae una lámpara baja

si se está haciendo esta actividad en un aula. El estado de ánimo realmente importa en el Consejo.

- Materiales de arte: papel, pinturas, lápices, piedras, semillas, u otros objetos encontrados y reciclados, tijeras, pegamento, otros insumos de arte que tengas.

Instrucciones Paso a Paso:

1. Explica todo el proceso antes del inicio, para que los participantes sepan lo que va a ocurrir.
2. Invita a los participantes a sentarse o acostarse para que estén cómodos. Pídeles que cierren los ojos y que dejen que una imagen de un animal, humano o parte de la naturaleza o el paisaje, llegue a ellos en su imaginación. Recuérdales que no deben forzarse a pensar en un determinado animal o parte de la naturaleza, sino más bien dejar que el ser los visite en sus pensamientos.
3. Pide a los participantes que se "conviertan" en los seres que los han visitado en su imaginación. Que sientan convertirse a sí mismos en el animal o parte de la naturaleza (por ejemplo, una nube, una montaña, un árbol, un lobo, una araña, u otro ser humano). Pregúntales ¿Qué me está sucediendo como este ser? ¿cómo me siento? ¿Cómo es mi vida? ¿Cómo son mis días? ¿Y mis noches? ¿Mis interacciones con otros seres? ¿Con mi entorno? ¿Qué quiero? ¿Qué tengo que decir? ¿Qué me gustaría decirle a la gente? ¿Qué sabiduría tengo como este ser?" Recuérdales escuchar las respuestas en su interior.
4. Después de dar un tiempo a los participantes para realmente "convertirse" en ese ser, coloca los materiales artísticos en el centro del círculo e invita a los participantes a abrir sus ojos y a hacer *en silencio* una máscara que les represente a sí mismos como este ser. La máscara no tiene que parecerse al ser, siempre y cuando sea representativo. Algunos participantes tendrán la tentación de pasar mucho tiempo en su máscara. Recuérdales que la máscara es sólo una representación. Permite un tiempo para esta parte y da un aviso cuando falten cinco minutos y luego un minuto para el acabado de la máscara. También existe la opción de introducir la idea, y luego dar a los participantes un día para llegar a sus disfraces. Esto funciona especialmente bien cuando el Consejo se lleva a cabo por la noche. Cuando todos hayan terminado su máscara, o preparados de su traje, forma el Consejo, sentándose en un círculo.
5. Recuerda que el Consejo se refiere a una forma de comunicación donde se escucha y se habla desde el corazón. Invita a la gente a hablar de forma espontánea, sin una planificación y sin pensar demasiado acerca de lo que van a decir. También es importante que se expresen con declaraciones claras y cortas. Hacer hincapié en que el silencio entre los comentarios de los miembros del Consejo es una parte importante de lo sagrado del Consejo.
6. Uno por uno, cada ser en el círculo debe presentarse a sí mismo y decir cómo es su vida y cómo pasa su tiempo. Después de que cada ser habla, el Consejo responde diciendo, "Nosotros te oímos ____ (nombre del ser)."
7. Pide a cada uno de los seres que hable de nuevo, esta vez contando al Consejo lo que les está sucediendo, incluyendo lo que la gente les ha hecho y lo que les gustaría decir a la gente. Una vez más, el resto del grupo responde diciendo "Te oímos ____ (nombre del ser)."

8. Después de que cada ser se ha vuelto a hablar, pídeles que hablen una vez más, que compartan la sabiduría, conocimiento, o regalos que tienen que ofrecer y lo que podrían enseñar a las personas que estén dispuestas a escuchar. El grupo responde diciendo "Te damos gracias ____ (nombre del ser)."
9. Finalmente, después de que cada ser ha hablado por última vez, pide a los participantes eliminar las máscaras de cada uno. Cuando cada uno de ellos se va quitando la máscara, invítales a dar vuelta sus máscaras, mirando hacia sí mismos y que hagan una pequeña promesa de cambiar un aspecto de su vida que pueda perjudicar el bienestar de ese ser.
10. El Consejo termina al decir algo así como "Estas promesas no se romperán. Muchas gracias a los seres que se han reunido hoy para compartir sus sentimientos, sueños, esperanzas, y su sabiduría."

Recursos

- http://www.earthwell.com.au/a-council-of-all-beings-for-students/
- http://www.earthregenerative.org/earth-empathy/hope-cat.html
- http://granadur.net/blog/the-council-all-beings

THE INSTITUTE FOR HUMANE EDUCATION
P.O. BOX 260
SURRY, MAINE 04684
207.667.1025
info@HumaneEducation.org
www.HumaneEducation.org

Reflexión

- ¿Cómo fue esta experiencia para ti?
- ¿Pudiste tener alguna experiencia de la forma en que otros seres no humanos perciben el mundo?
- ¿Te sientes más cerca de otras formas de vida ahora?

Instrucciones para el envío

Sube una foto al Moodle de la gente con sus máscaras y un pequeño texto con las respuestas de las preguntas de la sección “Reflexión”. Las instrucciones de cómo subir fotos en Moodle las encontrás aqui.

Instrucciones para evaluación

Brinda retroalimentación al menos a un participante que haya realizado esta actividad. Las instrucciones de cómo brindar retroalimentación están aqui.

Autor

Creative Commons - ySI4R Content Team (Las instrucciones fueron tomadas directamente de la actividad en línea brindada por THE INSTITUTE FOR HUMANE EDUCATION y adaptadas para una actividad más breve).

La Caminata

flickr photo shared by lorenkerns under a Creative Commons (BY) license

Introducción

La naturaleza es una gran maestra y a la vez es el aula perfecta para el aprendizaje. Observar los patrones naturales nos ayuda a entender cómo funciona el mundo y cómo se entrelazan elementos muy diferentes. ¿Dónde podemos aprender más sobre el reciclaje y la reutilización, si no es en la naturaleza? Nada se desperdicia, cada parte de los seres vivos es comida, se digiere y se degrada. Y a medida que se inicia un nuevo ciclo, la materia muerta se convierte en una fuente de vida.

Lo que la naturaleza también hace es liberar nuestra mente de las limitaciones sociales y distracciones urbanas. Esta actividad ofrece la oportunidad de explorar el entorno natural y volver a conectar con él, y también de mejorar nuestras habilidades sociales y el conocimiento de nosotros mismos.

Tipo de Actividad

Grupal / Vivencial

Duración

De 2 a 6 días de caminata, basada en la elección del grupo.
De 2 a 4 días de preparación, dependiendo de la ruta.

Resultados del Aprendizaje

- Entender y apreciar otras personas y trabajar sobre la diversidad social, para poder ser socialmente comprometido
- Aprender sobre los ecosistemas y los patrones naturales
- Desarrollar habilidades de liderazgo y resistencia personal

Instrucciones

Materiales y herramientas necesarios:

- Información detallada sobre el lugar elegido: mapas, rutas de senderismo, GPS opcional, etc. información sobre las condiciones meteorológicas en la zona. Información sobre los individuos del grupo (y sus problemas de salud si los hubiera).

Instrucciones paso a paso:

1. La caminata puede ser local o puede ser un viaje a otra zona. Toda la planificación y las discusiones se incluyen en la tarea y son una parte del reto. Asegúrate de que la caminata sea factible, pero que requiera de la suficiente resistencia como para desarrollar las cualidades descritas anteriormente.
2. Organiza al grupo para planificar la caminata. Prepara algunas opciones posibles donde pueda hacerse la caminata, que sean posibles para el grupo y que proporcionen un desafío y una duración suficiente para los objetivos de la actividad..
3. Junto con el grupo decide la ubicación, duración y los requisitos generales de la caminata.
4. Prepara diferentes roles que se puedan necesitar a lo largo de la caminata: organizadores del trayecto, personas responsables de la compra de alimentos, cocineros, farmacéuticos, organizadores de actividades deportivas, organizadores de actividades lúdicas, cronometrador, facilitadores de las discusiones, fotógrafos, bloggers, etc. Consejos: comprueba qué habilidades especiales tienen las personas del grupo (grabar vídeo, músicos, etc). Pon en marcha vuestra creatividad! También incluye un papel donde se refleje el aprendizaje de la observación de la naturaleza.
5. Reparte los roles y crea un esquema de rotación para que durante la caminata todo el mundo vaya cambiando su rol. Organizar la caminata puede tomar desde pocas horas hasta algunos días (la ruta, comida, actividades, etc.). Facilita el proceso y cuida de todos los elementos para que el plan de la caminata sea seguro y alegre.
6. Piensa qué actividades de otros módulos de este curso se pueden implementar durante la caminata. Comprueba con el grupo de planificación y preparación.
7. Ir a la caminata! Recuerda que debes facilitar, pero deja que surjan las dinámicas propias del grupo.
8. Observa y documenta lo que sucede durante la caminata, prestando atención a los roles y los procesos de rotación.

Reflexión

- ¿Qué aprendiste?
- ¿Cuál fue tu mayor desafío?
- ¿Qué patrones ecosistémicos observaste?

- ¿Qué actividades sociales fueron importantes para ti?

Instrucciones para el envío

Sube una foto de la caminata y presenta una breve visión general del viaje en Moodle. No dudes en contar los retos y lo que causó las mayores impresiones en el grupo. Las instrucciones sobre cómo subir fotos y la forma de presentar las cosas en Moodle se pueden encontrar aquí.

Instrucciones para la evaluación

Proporciona información al menos a un participante que haya realizado esta actividad. Las instrucciones sobre cómo proporcionar información se pueden encontrar aquí.

Temas Relacionados

- Caminata Gaia (Gaia Walk)
- CNV
- Ecología Profunda
- Escoge cualquier actividad de otros módulos para realizar durante la caminata, por ejemplo, en las noches o en los descansos

Arte Comunitario

flickr photo shared by B Darling under a Creative Commons (BY-NC-SA) license

Introducción

En Europa se está dando actualmente uno de los mayores ejemplos de migración humana en los tiempos modernos. Aunque han habido resultados positivos y muy inspiradores del crisol humano resultante, con poderosos mensajes de unidad, de solidaridad sin fronteras y una bienvenida a la bendición de la diversidad cultural que esto conlleva, no todo ha sido fácil. Con el aumento de sentimientos islamófobos, antisemitas y anti-migrantes difundiéndose en toda Europa, la extrema derecha ganando popularidad en muchos países y un efecto de bola de nieve de aparentes ataques violentos contra individuos y campos enteros de refugiados en varios países, existe una necesidad cada vez mayor de abordar este crecimiento alarmante de la tensión poco saludable entre las culturas.

Está claro que todavía se necesita mucho trabajo para aumentar la integración necesaria. ¿Cómo podemos unir a la gente? Presente en todas las culturas, el arte es una fantástica manera de integrar nuestras visiones, más allá de las palabras. La co-creación artística (también conocida como arte comunitario, arte participativo, arte público, etc.) fomenta la tolerancia y la creación de comunidad entre las diferentes culturas y crea una cultura de colaboración en sí mismo, si luego se extiende hacia fuera en todas las áreas de la vida. Cuando se centra la técnica en una causa social, puede ser utilizada como una poderosa herramienta para fomentar la interacción. La participación de artistas en un proceso creativo colectivo actúa como un catalizador para el cambio social.

Tipo de Actividad
Grupal/Vivencial

Duración
Preparación: unas pocas horas, dependiendo de las opciones disponibles
Duración: 2-3+ Horas

Resultados del aprendizaje
- Ser más tolerante en cuanto a las diferencias culturales
- Utilizar el poder del arte comunitario comprometido para fomentar la convivencia y unidad entre las partes entre las cuales hay fricción

Instrucciones
1. Junta a un grupo de jóvenes de un campo de refugiados en su región *(si no hay campos de refugiados, visita un centro juvenil romaní o cualquier otra organización que trabaja con personas de una cultura diferente)*
    a. Contacta con la persona responsable a quien dirigirse con antelación, para obtener directrices acerca de lo que se tiene que traer y cómo se debe preparar a los jóvenes antes de llegar y para ver si ya hay puntos de encuentro establecidos.
    b. Organiza el transporte, y no dudes en involucrar a los participantes en la planificación para que se sientan parte del proyecto
    c. Otra opción es invitar a los inmigrantes o refugiados al lugar donde va a ser la actividad del grupo o fijar un lugar de encuentro común, como un parque o plaza de la ciudad.
2. Integra a la gente del campo (u organización) en el grupo. Prepara con antelación algunos juegos para romper el hielo; es importante que todos los jóvenes se sienten seguros y motivados.
3. Preparar la superficie donde se va a crear el arte: una pared permitida, una gran tela o papel, etc.
4. A modo de introducción, contar una "historia de la isla desierta", donde todo el grupo fue secuestrado y abandonados en una isla desierta, por los extraterrestres. Ahora le corresponde al grupo diseñar juntos su país ideal / mundo.
5. Explica que no hay reglas preconcebidas que haya que seguir, que no hay fronteras, no hay países o estados, que pueden diseñar lo que quieran, siempre y cuando lo hagan juntos. Todo el mundo debe estar feliz con la pieza de arte final.
6. ¡Empieza!
7. Una vez creado el arte, organiza el espacio para el debate sobre la pregunta para reflexión (véase más adelante).
8. ¡Toma muchas fotos! *(Con el consentimiento de todos)*

Recursos
- http://inspireart.org/en/resources/communityart/
- http://www.artheals.org/inspiration/community_projects.html

Reflexión

- ¿Ha cambiado algo en tu relación con las personas a tu alrededor durante el proceso creativo?
- ¿Has aprendido algo nuevo sobre la cultura con la que ee encontraste hoy?
- ¿Cómo se sintieron al crear algo juntos - sintieron un sentido de equipo trabajando juntos?
- ¿Fue difícil estar atento a las necesidades culturales de los demás?

Instrucciones para el Envío

Sube una imagen de la obra creada y envía tu reflexión escrita en Moodle. Las instrucciones sobre cómo subir fotos y la forma de presentar las cosas en Moodle se pueden encontrar aquí.

Instrucciones para la Evaluación

Brinda retroalimentación a -por lo menos- un participante que haya realizado la actividad. Las instrucciones de cómo brindar retroalimentación pueden ser encontradas aquí.

Jugar con los Sistemas

Introducción

A lo largo de la evolución de la sociedad occidental, las personas llegaron a la conclusión de que el mundo es un sistema mecanicista donde los componentes son independientes y con unos límites claros. Tendemos a dividir las cosas en partes pequeñas y a escudriñar cada parte, olvidándonos de qué impacto tienen sobre las demás. En tal perspectiva reduccionista, un sistema u objeto que normalmente se entiende al desensamblarlo en una colección de piezas, y luego tratar de comprender cómo encajan esas piezas entre sí. Esta forma de pensar se ha aplicado también a los seres vivos, a los ecosistemas y a las sociedades, y también al analizar los acontecimientos históricos como una serie de reacciones lineales. Por ejemplo, la migración actual de refugiados por el mundo se percibe solamente como resultado de la huída de las guerras en tierras lejanas, sin tener en cuenta la combinación de factores socioeconómicos y medioambientales que ocasionan la migración humana. De este modo, puede llegar a denominarse, de una manera interesada, como una "crisis de refugiados", en lugar de observar la situación actual, especialmente en el contexto de nuestro sistema socioeconómico occidental del capitalismo moderno.

Mientras que la perspectiva lineal ciertamente tiene sus usos y ha permitido unos avances significativos en tecnología, ciencia y otros campos, el problema de esta línea de pensamiento es que no considera la verdadera complejidad de nuestra realidad. Una colección de órganos reconectados no se convierte en un organismo funcional, y esta línea de lógica es responsable del tratamiento del planeta y de los sistemas sociales humanos. Sin embargo, las sociedades y los ecosistemas no funcionan basándose únicamente en las reacciones, sino como sistemas complejos.

Los sistemas complejos tienen sus propias cualidades y patrones específicos. Observar la increíble complejidad de un montículo de termitas o de una colmena es un excelente ejemplo para comprender este tipo de sistemas. Por ejemplo, las termitas regulan la temperatura en su montículo mediante la detección de una serie de señales químicas intercambiadas entre las termitas individuales, y también añaden agua de manera estratégica para crear refrigeración o aumentan el movimiento de las termitas (por vibración) para crear calefacción. Esta estructura biológica y social compleja nunca podría entenderse simplemente examinando una termita individual. Para que los seres humanos sigan existiendo en el planeta, es crucial que obtengan una comprensión más elaborada, tanto de la Tierra como de todos los seres que la habitan. Debemos empezar a analizar nuestros propios sistemas sociales y económicos, así como los ecosistemas esenciales que hacen que sea posible la vida en este planeta, a través de las lentes de la complejidad. Debemos, entonces, interactuar con estos sistemas basándonos en este conocimiento.

Tipo de actividad

Grupal [se necesitan, al menos, 10 personas para este ejercicio]/Experiencial

Duración

Cada actividad dura unos 30 minutos.

Resultados del aprendizaje

- Adquiere un sentido de la "conciencia colectiva" en la cual nadie es el líder
- Observa la complejidad de los sistemas
- Date cuenta de cómo responde un sistema cuando cambian las condiciones
- Aprende juegos que demuestran los conceptos de sistemas y de complejidad

Instrucciones

Materiales y herramientas necesarias:

- Un gran espacio abierto donde las personas puedan moverse con facilidad

Instrucciones paso a paso:

Personas que se mueven entre los sistemas

1. Invita a los participantes a elegir en secreto a otras dos personas del grupo.
2. Pide a todos los participantes que comiencen a moverse por el espacio mientras tratan de mantener la misma distancia entre las dos personas que han elegido. El grupo comenzará a moverse, ya que las personas se redistribuyen para mantener la misma distancia entre sus dos personas elegidas.
3. Pide a los participantes que traten de observar los patrones que sigue todo el mundo en sus movimientos mientras siguen manteniendo la misma distancia entre sus dos personas elegidas.
4. Cambia las reglas: ahora pida a los participantes que escojan en silencio dos personas diferentes. Esta vez escogen una de las personas como un "escudo" que debe permanecer siempre entre ellos y la otra persona que han elegido. Una vez más, asegúrate de mantener esto en secreto.
5. De nuevo, pide a los participantes que traten de observar los patrones que sigue todo el mundo en su movimiento en relación con los demás. Mira si puedes observar las diferencias entre los patrones del primer ejercicio y los del segundo.

Moverse como una unidad

1. Invita a los participantes a caminar lentamente por el espacio en silencio.
2. Cuando a una persona le apetece parar, puede detenerse. Cuando alguien se detiene, todos los demás del grupo también deben parar.
3. Cuando a una persona le apetece caminar de nuevo, el resto del grupo comienza a caminar de nuevo.
4. Parte 2: seguir caminando y en lugar de que cualquier individuo decida parar, observa si todo el grupo puede iniciar y parar sin que ninguna persona decida hacerlo.

5. Parte 3: repite los pasos del 1 al 3 de nuevo, PERO los participantes deben llevar los ojos cerrados, moviéndose lentamente, conectando con sus otros sentidos para que sean capaces de sentir cuando una persona se ha detenido.

Recursos

- The Systems Thinking Playbook (Linda Sweeney and Dennis Meadows) 2010
- Thinking in Systems: A primer (Donella Meadows) 2008
- The Myth of Progress: Toward a sustainable future (Tom Wessels) 2006
- Gaian Democracies: Redefining globalization and people power (Roy Madron and John Jopling) 2003
- http://www.thinking.net/Systems_Thinking/OverviewSTarticle.pdf
- http://www.systemicleadershipinstitute.org/systemic-leadership/theories/

Reflexión

- Personas que se mueven entre sistemas: ¿Observaste si emergía algún patrón mientras os estabáis moviendo todos juntos? Si es así, ¿cuáles fueron?
- Personas que se mueven entre sistemas: ¿Qué notaste sobre el movimiento colectivo como un grupo?
- Moverse como una unidad: si tú iniciaste la "parada" o un "arranque" ¿cómo se siente tener tanta repercusión en las acciones de otros?
- Moverse como una unidad: ¿Cómo te sentiste al moverte con todo el grupo?
- Moverse como una unidad: cuando cerraste los ojos; ¿cómo te sentiste cuando el grupo se había detenido o había arrancado?
- ¿Hay algo más que te gustaría compartir acerca de esta experiencia?

Instrucciones para el Envío

Envía una reflexión sobre la experiencia, basada en las preguntas de reflexión (hasta 200 palabras). Sube una foto de la actividad. Las instrucciones sobre cómo subir fotos y cómo enviar las cosas en Moodle pueden encontrarse aquí.

Instrucciones para la Evaluación

Proporciona un comentario a, al menos, un participante que haya realizado esta actividad. Las instrucciones sobre cómo proporcionar comentarios pueden encontrarse aquí.

La Misión

Introducción

"La Misión" es una actividad para crear grupo en la que los participantes tienen la "Misión" de diseñar el sistema interior de una nave espacial que viajará durante 6.000 años. Se genera un proceso creativo de grupo, divertido y emocionante, en el que los participantes pueden aprender colectivamente como empezar a diseñar y construir sistemas sostenibles. Se plantea el problema de la sostenibilidad ecológica y social, y desafía a los participantes a pensar a largo plazo y en el marco amplio de la supervivencia humana y las necesidades básicas.

Tipo de Actividad

Grupal, vivencial

Duración

1.5-2.5 horas

Resultados del aprendizaje

- Tener una idea de las necesidades básicas para la supervivencia humana y de la complejidad de los sistemas necesarios para mantener la vida, tanto en la nave, como también en nuestro planeta
- Trabajar juntos como grupo para resolver el problema planteado por la actividad (habilidades de trabajo en equipo)
- Imaginar colectiva y creativamente las diferentes posibilidades y formas humanas de habitar el planeta de manera sostenible a largo plazo

Instrucciones

Materiales Necesarios:

- Hojas grandes de papel para dibujar la nave espacial
- Marcadores, lápices de colores

Instrucciones paso a paso:

1. Divide a los participantes en grupos de 5-7 personas idealmente
2. Entrega a los participantes la siguiente consigna: *"Usted ha sido designado por el Consejo Planetario para planificar y participar en la aventura más grande en la historia de la humanidad: Usted deberá equipar una nave espacial gigante para hacer un viaje de una dimensión hasta ahora desconocida. Estas son las condiciones:*

    a. *El viaje tendrá una duración de 6000 años*
    b. *Los participantes no tienen que preocuparse en pensar en los temas mecánicos (la propulsión de la nave o en el casco externo) pues ya han sido solventados por los especialistas.*
    c. *La nave tendrá acceso a la energía solar durante todo el recorrido*
    d. *La capacidad de la nave es de 100 personas. ¿Qué vas a llevar? ¿Y a quién?"*
3. Inicialmente, pide a cada persona que haga una lluvia de ideas (de forma individual) durante 10 minutos enumerando todo lo que imagina que necesitará llevar.
4. A continuación, tendrán 20 minutos para compartir sus ideas con su grupo, sin discutir o etiquetar algo como "malo", sólo darse la posibilidad de compartir de manera creativa sus ideas, y por qué decidieron escoger cada objeto. Pasar unos minutos escuchando a cada grupo y hacer comentarios que sean necesarios para ayudarles a empezar a pensar colectivamente.
5. El siguiente paso es dar a cada grupo una hoja grande de papel y que seleccionen el material para dibujo (marcadores, etc) y hacer que empiecen a crear el diseño interior de la nave espacial de forma colectiva. Tienen que encontrar una manera de trabajar juntos, escucharse unos a otros, y tomar decisiones sobre lo que van a incluir en la nave. Deben tener por lo menos 45 minutos para hacer esto, incluida la elaboración de la nave.
6. Pasar un tiempo con cada grupo para que hagan sus preguntas y hacer críticas constructivas para estimular el proceso de pensamiento. Evitar dar soluciones y respuestas detalladas. Estar preparados para que los participantes pasen a través de las etapas específicas para formular un pensamiento colectivo- ver el archivo de soporte que se adjunta a continuación. Dar espacio a todas estas etapas.
7. Pide a los grupos que presenten sus diseños, aproximadamente 10 minutos por grupo. Cada grupo puede presentar su diseño en un cartel, una presentación en PowerPoint o en otra forma atractiva para crear la historia.

Recursos

- Las etapas del proceso de pensamiento en la Misión

Reflexión

- ¿Cuáles son las principales lecciones que les proporcionó este juego y los otros jugadores?
- ¿Cómo fue trabajar juntos como un grupo para crear el diseño de la nave espacial? ¿Fácil? ¿Divertido? ¿Difícil?
- ¿Qué aprendiste trabajando juntos?
- ¿Qué aprendiste acerca de diseño sustentable, de los sistemas y su complejidad?

Instrucciones para el envío

Presenta una reflexión escrita y sube una foto del mejor diseño, para que tus compañeros te puedan dar retroalimentación. Las instrucciones sobre cómo subir fotos y la forma de presentar las cosas en Moodle se pueden encontrar aquí.

Instrucciones para la Evaluación

Proporciona la información al menos a un participante que haya realizado esta actividad. Las instrucciones sobre cómo brindar información se puede encontrar aquí.

Autor

Creative Commons - ySI4R Content Team (Inspirado por el trabajo de Wolfgang Brunner)