

GUÍA

8 PASOS

**PARA SER UN / UNA
CHANGEMAKER**



**START
THE
CHANGE**

www.startthechange.eu

Start the Change es un proyecto educativo en el que participan 15 ONG de 12 países europeos (Austria, Croacia, República Checa, Francia, Alemania, Italia, Malta, Polonia, Eslovaquia, Eslovenia, España y Reino Unido). El objetivo del proyecto, implementado de 2017 a 2020, es impulsar a los y las jóvenes a aprender, intercambiar y crear conciencia en sus comunidades sobre los ODS y la relación entre el desarrollo sostenible y la migración. Gracias a la ayuda de docentes, educadores/as y organizaciones de la sociedad civil, los/las Changemakers participaron en capacitaciones y encuentros internacionales, y organizaron decenas de eventos locales, nacionales e internacionales para contribuir a dar forma a un mundo mejor.

La guía 8 pasos para ser un/una changemaker (agente de cambio) es el resultado de lo que hemos aprendido durante estos años de trabajo conjunto.



Promovido por: **progettomondo.mlal** (vd. www.startthechange.eu)

Editado y diseñado por : www.studiosupersantos.com



ÍNDICE

INSTRUCCIONES - Pag. (4)

GUÍA - Pag. (5 - 24)

PASO 1 - Identifica el problema Pag. (6 - 7)

PASO 2 - Conecta personas.....Pag. (8 - 10)

PASO 3 - Comprende el problema...Pag. (11 - 13)

PASO 4 - Elige tu objetivoPag. (14 - 15)

PASO 5 - Identifica tu acción Pag. (16 - 17)

PASO 6 - Toma acción Pag. (18 - 21)

PASO 7 - Evalúa la acción Pag. (22 - 23)

PASO 8 - Celebra..... Pag. (24 - 25)

EJEMPLOS - Pag. (26 - 27)

RETOS - Pag. (28)

HERRAMIENTAS - Pag. (29)

Instrucciones:

¿Recuerdas la cita más famosa del astronauta Neil Armstrong? Dijo que su increíble misión era "un pequeño paso para el hombre, un gran paso para la humanidad". Y eso es precisamente lo que vas a hacer ahora: dar pequeños pasos que afectarán al mundo que te rodea. Como Armstrong en la luna, descubrirás tu camino mientras caminas, y nosotros seremos tu torre de control para guiarte a través de esta extraordinaria experiencia.

¡Icemos las velas!

Para ser un/una hábil changemaker, necesitarás el equipo adecuado. Permítenos darte tu maletín de viaje: los 8 pasos para ser un/una changemaker te mostrarán el camino hacia una acción efectiva. En cada paso, encontrarás una explicación sobre la realización de ese paso y un kit de instrucciones con 6 preguntas para estimular tu pensamiento y planificación, 3 consejos útiles que puedes seguir, 1 experiencia inspiradora de apasionados/as changemakers, y algunos instrumentos que te ayudarán a perfeccionar tu estrategia. Al final, podrás asegurarte de haber completado el paso y de que estás listo/a para continuar.

La mentalidad lo es todo

Tener y mantener una mentalidad positiva de confianza en uno/a mismo/a es quizás la herramienta más poderosa de todas. Trata siempre de mantener claro en tu mente tu objetivo y no dejes que los acontecimientos te desanimen. Sentirse triste a veces puede suceder incluso a los/las changemakers más enérgicos/as, pero recuerda, nunca estarás solo/a en este viaje, ya que ¡tus camaradas, sin duda sabrán cómo hacer que volváis juntos al camino!

Con los pies en la tierra

Cada proyecto exitoso tiene un cronograma claro y realista. No te pierdas en un camino sin fin: programa tus actividades mensualmente, tratando de no planificar las cosas más allá de un año. Y en el camino, no olvides preguntarte con frecuencia en qué etapa te encuentras en la línea del tiempo.

Los ciclos virtuosos impulsarán el cambio

¿Has pensado que tu acción puede no ser solo un proceso lineal? Cuando llegues al octavo paso de la guía, descubrirás que no solo es el final de tu primer cambio, ¡es el comienzo del siguiente! A partir del último paso, volverás al paso previo y desencadenarás un ciclo muy virtuoso.

¡Toma notas, haz videos y diviértete!

Mientras navegas por esta ruta, no olvides disfrutarla. Hacer un seguimiento de todo lo que haces o descubres te dará la oportunidad de atesorar tus mejores recuerdos. Ya decidas escribir un blog, tomar fotos o hacer vídeos, todo el material que recopiles agregará valor a la increíblemente emocionante aventura en la que te has embarcado.

¿Quieres algunos ejemplos?

Comenzar es siempre la parte más desafiante. Si quieres inspirarte, echa un vistazo a los dos ejemplos que te presentamos al final de la guía. No son informes de acciones realizadas por changemakers. Su objetivo es simplemente darte una idea concreta de las posibles formas de llevar a cabo los pasos de esta guía.



8 PASOS

PARA SER UN / UNA

CHANGEMAKER

¡Bienvenido/a a la guía 8 pasos para ser un/una Changemaker!

Si estás leyendo esto, seguramente es porque quieres hacer del mundo en el que vivimos un lugar mejor. Creemos en ti, y sabemos que puedes hacerlo! Por eso mismo hemos creado una guía de 8 pasos para ayudarte a crear “el cambio que desearías ver en el mundo”.

¿Estás listo/a para empezar el cambio?

LET'S
DO IT! 



➤ PASO 1 - Identificar el problema

En este primer paso identificarás un problema específico que deseas abordar con tu acción.

Crisis climática, violaciones de derechos humanos, desigualdades de género, condiciones laborales injustas, discriminación en todas sus formas, desperdicio de alimentos, consumo irresponsable, cibercoso. Son miles los problemas y situaciones injustas que vivimos a diario directa o indirectamente. Entonces, ¿qué puedes hacer para identificar el problema que deseas abordar? En primer lugar, ¡respira! Es normal sentirte abrumado/a por una sensación de injusticia y por la confusión. Lo que debes hacer es mirar en tu interior y centrarte en el cambio que con más fuerza deseas ahora.

Piensa en grande, pero no olvides ser específico/a. Nadie puede resolver un problema de una vez por todas, pero ser changemaker (agente de cambio) sin duda te dará la oportunidad única de ser una parte fundamental del proceso de resolución a partir de un pequeño cambio.

Sé glocal: no olvides que eres un/una ciudadano/a global que vives en un contexto geográfico específico. Eso significa que, aunque no seas consciente de esto, ya eres testigo de problemas globales en tu vida cotidiana. Solo piensa en la cantidad de productos químicos que se usan en casa, en el nivel significativo de consumo de energía en tu escuela o universidad, en el discurso racista u homófobo que la gente dirige a tu compañero/a.

- ❖ ¿Has experimentado alguna vez en tu vida alguna forma de injusticia?
- ❖ ¿Cuándo fue la última vez que te sentiste indignado/a por una situación molesta que presenciaste directa o indirectamente?
- ❖ ¿Alguna vez has visto que sucediese algo que te pareció estaba mal o fuese injusto?
- ❖ ¿Hay algo en nuestra sociedad actual que te haga sentir la necesidad de actuar?
- ❖ ¿Has visto recientemente un video o escuchado una canción que hable de una injusticia que te importa?
- ❖ ¿Te has indignado alguna vez al observar un trato arcaico de algunas situaciones en pleno siglo XXI?



1. ➤ Si sientes la necesidad de un cambio, no ignores este sentimiento. Empieza ahora, en algún lugar, simplemente haciendo algo.
2. ➤ Aborda un solo problema a la vez y tómate tu tiempo. No es necesario apresurarse.
3. ➤ Sé curioso/a, haz preguntas, infórmate y ... ¡no olvides pasarlo bien!



Experiencia

Se llama Anita y es una changemaker que había estado en un campamento en Lampedusa, donde participó en la marcha en memoria de los 368 migrantes que murieron en el mar en un naufragio frente a las costas de la isla. Se sintió profundamente conmovida por esta experiencia, así que regresó a casa y decidió que organizaría un festival en su universidad para compartir su experiencia y educar a la gente sobre la migración. Para ella, la difícil situación que presenció de primera mano en Lampedusa fue la experiencia clave que desencadenó su impulso de involucrarse en el trabajo con personas refugiadas y crear conciencia sobre su situación actual en el mundo.



➤ PASO 2 - Conectar personas

Encontrarás personas con las que seguir tu acción y una vez que todos los participantes estén definidos, organizarás tu equipo.

Es difícil hacer un cambio solo/a. Encontrar personas con ideas afines no solo te ayudará a lograr mucho más, sino también a pasarlo mejor.

El cambio es siempre un proceso a largo plazo, por lo que es fundamental encontrar personas que estén a tu lado y te apoyen en este viaje. No te preocupes si eres tímido/a; seguir este paso te dará la oportunidad de encontrar personas que tienen caracteres diferentes y complementarios que harán que tu grupo sea más fuerte y sólido. Mira quién puede ser bueno/a para hablar en público, planificar, logística, etc., para que sea responsable de una tarea específica de acuerdo con sus habilidades personales. Cuanto más diferentes sean los miembros del grupo, más rica será su contribución.

A partir de ahora, tus dos palabras clave serán “confianza” y “respeto”. No olvides que ser parte de un grupo significa que enfrentarás desacuerdos, pero si os escucháis mutuamente y aprovechas las diferencias, aprenderás a “estar de acuerdo con el desacuerdo” y convertir las divergencias en una fortaleza.

- ❖ ¿Has preguntado a las personas que rehusaron unirse a tu grupo si hay algo que podrías hacer mejor?
- ❖ ¿Existen grupos de personas que se preocupan por el tema que elegiste y con los que podrías unirte o colaborar?
- ❖ ¿Has solicitado a una ONG o asociación una persona de contacto?
- ❖ ¿Están todas las personas del grupo profundamente comprometidas con el tema?
- ❖ ¿Todas se sienten parte del grupo y son bien acogidas por él?
- ❖ ¿Habéis discutido e identificado una visión compartida?



1. ➤ Nombra un líder de grupo rotativo. Ella / él sería responsable de liderar el grupo por un tiempo limitado y luego será reemplazado/a por otro miembro del grupo.
2. ➤ No pienses en tu grupo “físicamente”. Los miembros no necesitan vivir en la misma área geográfica para cooperar y colaborar.
3. ➤ Divide responsabilidades, reparte tareas y ayudaos unos a otros. Eso hará que tu grupo esté mejor organizado y sea más dinámico.

Experiencia

¿Sabías? Una conferencia organizada por algunos jóvenes changemakers en Cracovia ha llegado a la formación de Queer Amnistía, un grupo formado por changemakers de toda Polonia comprometidos con la educación y el activismo por los derechos LGTBI. Sintieron la necesidad de actuar también en nombre de las personas vulnerables a la discriminación de género que no tienen la oportunidad de hablar.

Herramientas

¿Tienes problemas para encontrar personas que quieran actuar contigo? Intenta utilizar de manera eficiente las aplicaciones que probablemente ya usas:

- ❑ Facebook: busca grupos cerrados donde personas de tu área o de diferentes lugares hablen sobre el tema que elegiste.
- ❑ Instagram: busca algunos hashtags vinculados a tu problema y envía un mensaje a quienes suelen compartir contenido relevante.
- ❑ Eventbrite: echa un vistazo a los eventos organizados en tu ciudad y online, asiste a uno o más y conoce (física o virtualmente) a los demás participantes.

¿Tu grupo está formado por miembros que viven en diferentes ciudades o países? Prueba estas aplicaciones:

- Google Meet* - <https://meet.google.com>
- Skype* - <https://www.skype.com>
- Slack* - <https://slack.com>
- Jitsi Meet* - <https://meet.jit.si>
- Lifesize* - <https://www.lifesize.com>
- Zoom* - <https://zoom.us>



Hojas de trabajo

Aquí hay algunos esquemas que te ayudarán a lograr tu objetivo:

DIRECTORIO

Utiliza este esquema para recopilar los datos de contacto de tus compañeros/as de aventura.

Paso 2 - Conecta personas

Utiliza este esquema para recopilar los datos de contacto de tus compañeros/a de aventura.

DIRECTORIO

Nombre _____ Móvil _____ E-mail _____ Cuentas de redes sociales _____ _____	Nombre _____ Móvil _____ E-mail _____ Cuentas de redes sociales _____ _____	Nombre _____ Móvil _____ E-mail _____ Cuentas de redes sociales _____ _____
Nombre _____ Móvil _____ E-mail _____ Cuentas de redes sociales _____ _____	Nombre _____ Móvil _____ E-mail _____ Cuentas de redes sociales _____ _____	Nombre _____ Móvil _____ E-mail _____ Cuentas de redes sociales _____ _____
Nombre _____ Móvil _____ E-mail _____ Cuentas de redes sociales _____ _____	Nombre _____ Móvil _____ E-mail _____ Cuentas de redes sociales _____ _____	Nombre _____ Móvil _____ E-mail _____ Cuentas de redes sociales _____ _____

pags. ___ / ___

* (Descargar en A4 horizontal al final del documento)

(Descargar)

▶ PASO 3 - Entender el problema

Este paso te permite abordar el problema de verdad. Ahora estarás lo más informado posible sobre el tema que estás abordando de manera precisa y agradable.



Si decidiste abordar este problema, probablemente ya tengas algo de experiencia o conocimiento relacionado. No pases por alto ese tipo de contribución, ya que es precisamente por donde podrás empezar a obtener una comprensión más profunda.

Una vez sepas cual es tu punto de partida, ponte a trabajar para recopilar toda la información nueva posible sobre el problema. Ponte en contacto con personas afectadas por el problema, lee artículos recientes de fuentes autorizadas, responde cuestionarios online y ve videos educativos. Y ten cuidado, nunca bajas la guardia, ya que hoy en día las 'fake news' (noticias falsas) están en todas partes.

Aunque este paso puede que no suene emocionante, te sorprenderá descubrir que tus pasiones e intereses pueden ser parte de este proceso. ¿Disfrutas viendo películas? Busca un documental o una película independiente que aborde este tema. ¿Te gusta la música rap? Quizás, algunos cantantes hayan escrito letras sobre él.

- ❖ ¿Tienes alguna experiencia directa o indirecta con este tema para compartir con tus compañeros?
- ❖ ¿Ya has planeado participar en al menos un evento presencial o en línea sobre el tema que eligiste?
- ❖ ¿Has analizado el tema desde diferentes perspectivas?
- ❖ ¿Has pedido la opinión de un experto?
- ❖ ¿Está planeando visitar la biblioteca más cercana para recolectar material impreso?
- ❖ ¿Le has pedido a una asociación u ONG dedicada alguna información para compartir con tu grupo?



1. > Es importante ponerse en contacto con las personas afectadas por el problema que estás abordando. Crea un cuestionario y haz entrevistas para recopilar información sobre el tema, o reúnete con ellas de manera informal (una cena, un taller donde pasarlo bien, etc.) y simplemente charla con ellas.
2. > Es posible que ya tengas algún conocimiento o experiencia personal relacionada con el problema. Compártelo con tus compañeros/as.
3. > Mantente en contacto con las personas de las que recopilaste información o testimonios. Podría gustarles participar en una de tus actividades que realizarás en los siguientes pasos.



Experiencia

Durante el confinamiento de 2020 debido a la pandemia, un grupo de changemakers organizó diferentes sesiones temáticas sobre el tema que estaban investigando mediante la creación de juegos online para que los demás miembros supieran lo que habían aprendido de una manera entretenida.



Herramientas

Si no estás seguro/a de la fiabilidad de la información que recopilaste, consulta siempre el sitio web oficial de asociaciones, ONG y organizaciones nacionales o internacionales. Aquí hay algunos ejemplos:

- ❑ <https://www.un.org/sustainabledevelopment>
- ❑ https://ec.europa.eu/info/index_en
- ❑ <https://www.unicef.org>
- ❑ <https://www.who.int>
- ❑ <http://www.fao.org/home>

¿Tu grupo necesita un lugar para almacenar y compartir toda la información recopilada? Prueba estos servicios online:

- ❑ *Google Classroom* - <https://classroom.google.com>
- ❑ *Dropbox* - <https://www.dropbox.com>
- ❑ *Google Drive* - <https://drive.google.com>
- ❑ *Padlet* - <https://padlet.com>



Hojas de trabajo

Aquí hay algunos esquemas que te ayudarán a lograr tu objetivo:

INFORMACIONES

La recopilación de información sobre un problema mundial puede parecer abrumadora. Utilice el siguiente esquema para recopilar y organizar datos.

Recopilar información sobre un problema global puede parecer abrumadora. Utiliza el siguiente esquema para recoger y organizar datos.

Paso 3 - Comprender el problema
INFORMACIÓN

<p>FUENTES AUTORIZADAS PARA CONSULTAR</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>INFORMATIONS ABOUT THE ISSUE</p> <p>What? (Qué)</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>Where? (Dónde)</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>Why? (Por qué)</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>How? (Cómo)</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>Who? (Quién)</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>When? (Cuándo)</p> <p>.....</p> <p>.....</p>																											
<p>PERSONAS EXPERTAS FUERA DEL GRUPO</p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse; font-size: x-small;"> <thead> <tr> <th style="width: 30%;">Nombre</th> <th style="width: 30%;">Trabajo</th> <th style="width: 40%;">Detalles de contacto</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td><hr/></td><td><hr/></td><td><hr/></td></tr> <tr><td><hr/></td><td><hr/></td><td><hr/></td></tr> <tr><td><hr/></td><td><hr/></td><td><hr/></td></tr> <tr><td><hr/></td><td><hr/></td><td><hr/></td></tr> <tr><td><hr/></td><td><hr/></td><td><hr/></td></tr> <tr><td><hr/></td><td><hr/></td><td><hr/></td></tr> <tr><td><hr/></td><td><hr/></td><td><hr/></td></tr> <tr><td><hr/></td><td><hr/></td><td><hr/></td></tr> </tbody> </table>	Nombre	Trabajo	Detalles de contacto	<hr/>																								
Nombre	Trabajo	Detalles de contacto																										
<hr/>	<hr/>	<hr/>																										
<hr/>	<hr/>	<hr/>																										
<hr/>	<hr/>	<hr/>																										
<hr/>	<hr/>	<hr/>																										
<hr/>	<hr/>	<hr/>																										
<hr/>	<hr/>	<hr/>																										
<hr/>	<hr/>	<hr/>																										
<hr/>	<hr/>	<hr/>																										

* (Descargar en A4 horizontal al final del documento)

(Descargar)

STARBURSTING (LLUVIA DE PREGUNTAS)

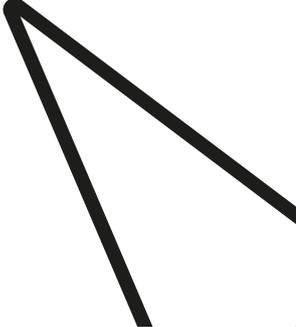
La actividad Starbursting es una forma de lluvia de ideas que se centra en diseñar preguntas en vez de respuestas.

Paso 3 - Comprende el problema
STARBURSTING (LLUVIA DE PREGUNTAS)

La actividad Starbursting es una forma de lluvia de ideas que se centra en diseñar preguntas en lugar de respuestas.

- 1) Dibuja o imprime una estrella grande de seis puntas. Colócala en una pizarra o póster grande.
- 2) En el centro de la estrella, escribe el nombre de problema que quieres explorar.
- 3) Escribe una pregunta de una palabra en cada punta de estrella: qué, qué, dónde, cuándo, por qué, cómo.
- 4) En cada punta de la estrella escribe una pregunta-palabra (What, Where, Why...) y haz una lluvia de ideas de preguntas relacionadas con cada una de ellas. Apúntalas debajo de cada una. ¡Intenta no responder las preguntas todavía!
- 5) Continúa la lluvia de ideas de preguntas hasta que tenga al menos tres preguntas en cada punta de la estrella.
- 6) Una vez que tengas suficientes preguntas, comienza a responderlas de manera sistemática. Anota una respuesta corta al lado de cada pregunta.

What ... ?





* (Descargar en A4 horizontal al final del documento)

(Descargar) 

¿Qué necesitas para avanzar?

Al final de este paso, todos los miembros del grupo habrán comprendido completamente el problema al que se enfrentan. Ten cuidado, "completamente" no significa que necesites saberlo todo. Para asegurarte de que puedes ir al siguiente paso, prueba el viejo método de explicar a un/a amigo/a o familiar que no sabe nada sobre el tema, lo esencial del problema utilizando no más de 30 palabras.

¿Tu amigo/ o familiar ha captado los principales aspectos del problema gracias a tu explicación?
¡Excelente! Ve al paso 4 y prepárate para comenzar a trabajar en tu objetivo.

▶ PASO 4 - Elige tu objetivo

Al final de este paso, tu objetivo habrá tomado forma y se habrá vuelto SMART (INTELIGENTE), en todos los sentidos de la palabra.



Un viejo proverbio africano dice: "Si crees que eres demasiado pequeño para influir en algo, intenta dormir en una habitación con un mosquito".

Ya sea para crear conciencia, romper estereotipos, grabar un video o recolectar dinero para participar en una acción, ¡finalmente ha llegado el momento de establecer tu objetivo! Sin embargo, ¿cómo puedes establecer una meta que realmente estés en condiciones de alcanzar? La respuesta es tan simple como este acrónimo ilustrador: tu objetivo debe ser SMART. Y lo será en la medida en que se cumplan todas las letras de este acrónimo. Veamos qué representan.

S es de específico (specific en inglés). No establezcas un objetivo general, ya que será imposible identificar y poner en práctica las actividades necesarias para lograrlo.

A es de alcanzable. Un objetivo demasiado ambicioso te hará sentir impotente e incapaz de hacer un cambio. Tienes que evitar este sentimiento, porque eso no es cierto. No es por tu culpa, nunca. El problema está en tu objetivo.

R es de relevante. Tener un objetivo relevante no solo le permitirá sentirse energético/a; también le permitirá convencer a más personas para que participen en tus acciones.

T es de tiempo limitado. Por último, pero no menos importante, el tiempo es una parte esencial de tu objetivo y tiene que ser una previsión realista. Si no estableces un límite de tiempo para tu objetivo, te arriesgarás a darte por vencido antes de lograrlo.

Establecer un objetivo SMART significa, ante todo, ser capaz de reconocer uno que lo sea. Según tú, ¿crees que el siguiente objetivo respeta los cinco requisitos?

“Nuestro objetivo es ayudar a 20 estudiantes de nuestra escuela a comprender las causas de la migración desde Siria y lograr que el 30% de ellos participe en una acción de apoyo a los migrantes a los 3 meses.”

¡Haz tu suposición!

- ❖ ¿Cuáles son los medios a tu disposición?
- ❖ ¿Tu objetivo necesita el consejo de un experto?
- ❖ ¿Vas a recaudar fondos para lograrlo?
- ❖ ¿Pedirás el apoyo de una ONG?
- ❖ ¿Alguien ha tratado de lograr ese objetivo en el pasado?
- ❖ ¿Vas a pedir ayuda a las personas afectadas por el problema?



1. > Piensa en tu objetivo como un proceso que un día conducirá a la solución.
2. > Encontrar un equilibrio entre el idealismo (¿qué queremos alcanzar?) Y el realismo (¿cuáles son exactamente nuestras posibilidades?)
3. > Como decía Roosevelt: “Haz lo que puedas, con lo que tienes, donde estés”.



Experiencia

Un grupo de chicas changemakers logró establecer un objetivo completamente SMART. ¿Cómo lo sabemos? Lo dividieron en nuestros cinco requisitos

- Específico (S) -> Sensibilizar a los refugiados en las Highlands (Escocia)
- Medible (M) -> Involucrar al menos a 5 familias de la comunidad local
- Alcanzable (A) -> Organizar uno o más eventos multiculturales
- Relevante (R) -> La emergencia migratoria es una realidad global
- De duración determinada (T) -> Al final del trimestre de otoño



Herramientas

- ❑ ¿Necesitas una mano virtual para concretar tu objetivo? Prueba esta aplicación: *Goalify* - <https://goalifyapp.com/en/reach-your-goals>

¿Has llegado a un punto muerto? No te preocupes, una actividad te ayudará.

- ❑ *Bricks & Hammer (Ladrillos y Martillo):* Dibuja imágenes sobre cómo es el mundo ahora, en comparación con una situación ideal. Dibuja ahora una pared de ladrillos y etiqueta cada ladrillo con un obstáculo para lograr realizar tu visión de un mundo ideal. Ahora haz martillos de papel con papel reciclado para derribar los ladrillos y escribe en ellos las acciones necesarias para mejorar la situación.



Hoja de trabajo

Aquí hay un esquema que te ayudará a lograr tu objetivo.

SMART

Tu objetivo debe ser SMART (inteligente). Y lo será en la medida en que se cumplan todas las letras de ese acrónimo. Veamos juntos qué representan.

Tu objetivo debe ser SMART (INTELIGENTE). Y será inteligente en la medida en que se cumplan todas las letras de ese acrónimo. Veamos qué representan.

Paso 4 - Elige tu objetivo SMART

S DE ESPECÍFICO, (Specific en ingles) y también Simple, Sensible, Significativo:

M DE MEDIBLE, y también con Mensaje, Motivador:

A DE ALCANZABLE, y también Acordado:

R DE RELEVANTE, y también Razonable, Realista y con Recursos:

T SIGNIFICA LIMITADO EN EL TIEMPO, y también basado en el Tiempo, sensible al Tiempo:

* (Descargar en A4 horizontal al final del documento)

(Descargar)

¿Qué necesitas para avanzar?

El requisito esencial para pasar al siguiente paso es tener un objetivo SMART. Para asegurarte de que tu objetivo lo sea, trata de marcar no solo los cinco requisitos, sino también su significado extendido. Aquí están:

S significa Específico (specific en ingles) y también Simple, Sensible, Significativo.

M significa Medible y también con Mensaje, Motivador.

A significa Alcanzable y también Acordado.

R significa Relevante y también Razonable, Realista y con Recursos.

T significa limitado en el Tiempo y también basado en el Tiempo, sensible al Tiempo.

¿Has marcado todos los requisitos y sus sinónimos? ¡Ve al paso 5 y organízate!

➤ PASO 5 - Identifica tu acción

Este paso te ayudará a encontrar inspiración y decidir qué puedes hacer concretamente para alcanzar tu objetivo.

¿Has oído hablar de Greta Thunberg? Por supuesto que sí. Lo que quizás no sepas es que su popular activismo comenzó en su casa, cuando desafió a sus padres a reducir el impacto de la familia en el medio ambiente volviéndose vegana y dejando de viajar en avión. Greta es solo una de las numerosas personas changemakers que han sido el motor del cambio. Conocer más sobre ellas y sus acciones será una excelente inspiración para tu grupo y la acción que vais a planificar.

Sin embargo, antes de comenzar con una actividad de lluvia de ideas necesaria, sería útil tomarse un tiempo para relajarse juntos. Pasa 5 minutos jugando un juego dinámico y animado y verás que esto os permite aclarar vuestras mentes y sentirnos cargadas de energía.

Ahora, estás listo/a para empezar a hablar de la planificación de una o más actividades. Durante este paso, es esencial que se escuchen todas las voces y que cada miembro del grupo tenga algo que decir. Recuerda estar debidamente equipado/a, así que analizad la naturaleza de la actividad que deseáis organizar y aseguraos de que vuestros medios son los adecuados. Discutid quién podría estar a cargo de qué respetando vuestras habilidades individuales e inclinaciones personales. Y, sobre todo, aprovechad el tiempo que pasáis juntos/as, ya que este puede ser el paso más divertido de todos.

- ❖ ¿Dónde puedes encontrar inspiración para posibles actividades a realizar?
- ❖ ¿Qué tipo de contribución personal puede hacer cada miembro del grupo?
- ❖ ¿Vuestra acción implicará un cambio en vuestra propia forma de actuar?
- ❖ ¿Está planeando invitar a políticos locales a su actividad?
- ❖ ¿La acción implicará una transferencia de conocimiento?
- ❖ ¿Vais a crear una cuenta del grupo en las redes sociales?



1. ➤ Deja que todo tipo de fuente te inspire, pero siempre cuestiona lo que lees, ves o escuchas.
2. ➤ No olvides que tu actividad tendrá lugar en un contexto geográfico, social y político determinado. Obtén toda la información necesaria al respecto.
3. ➤ Ahora que estás seguro/a de los requisitos SMART, aplícalos también a sus actividades individuales (festivales, fiestas de intercambio de ropa, recaudación de fondos o lo que más te guste).

Experiencia

El cambio crea cambio. Un grupo de agentes de cambio había consultado al municipio mientras planificaba su acción de plantar 30 árboles en 3 meses. Luego se invitó a los políticos locales a sumarse al evento de la plantación de árboles y esta actividad allanó el camino para que el municipio cofinanciara proyectos en el campo de la educación global.

Herramientas

¿No sabes dónde encontrar inspiración? Usa tu ropa más cómoda y ve algunos videos alentadores.

- ❑ TED talks - <https://www.ted.com>
- ❑ Youtube - <https://www.youtube.com>



Hoja de trabajo

Aquí hay algunos esquemas que te ayudarán a lograr tu objetivo:

BRAINSTORMING (Tormenta de ideas)

Hay muchas formas de pensar juntos/as en la mejor idea. Permítenos inspirarte: elige la actividad de lluvia de ideas que mejor se adapte a ti.

Hay muchas formas de pensar junta en la mejor idea. Permítenos inspirarte: elige la actividad de lluvia de ideas que mejor se adapte.

Paso 5 - Identifica tu acción BRAINSTORMING (Lluvia de ideas)

<p>LLUVIA DE IDEAS INVERSA (REVERSE BRAINSTORMING)</p> <p>La lluvia de ideas inversa es lo que su propio nombre indica. Los/las participantes deberán idear formas de causar un problema. Identifica un problema y pregunta: "¿cómo podríamos causarlo?" Una vez que tengas una lista de formas de causar problemas, simplemente comienza a resolverlos.</p>	<p>CUIDADO CON LA BRECHA (MIND THE GAP)</p> <p>Escribe dónde te encuentras y luego dónde te gustaría estar. ¿Cómo puedes llenar el hueco para llegar a tu objetivo? Los/las participantes responderán con respuestas de lo general a lo particular. Reúne todas las respuestas y luego júntalas para desarrollar una visión de tu acción.</p>	<p>DIME POR QUÉ (TELL ME WHY)</p> <p>Comienza con un problema que estés abordando y pregunta: "¿por qué está sucediendo?". Una vez que tengas algunas respuestas, pregunta: "¿Por qué sucede esto?". Continúa el proceso cinco o más veces, profundizando cada vez hasta que llegues a la raíz del problema.</p>	<p>Y SI...? (WHAT IF)</p> <p>¿Y si este problema surgiera en el siglo XVII? ¿Cómo se solucionaría? ¿Y si Gandhi tuviera que afrontar este problema? ¿Cómo lo manejaría? Todos estos son ejemplos de situaciones hipotéticas que pueden estimular el pensamiento creativo mientras os divertís mucho juntos.</p>
<p>ESCRITURA DE IDEAS (BRAINWRITING)</p> <p>El proceso de escritura de ideas implica que cada participante escriba sus ideas en tarjetas. Las ideas se pueden elegir y compartir con otros participantes que las comenten o critiquen.</p>	<p>BRAINWRITING PÚBLICO (PUBLIC BRAINWRITING)</p> <p>Escribe una pregunta o inquietud en una hoja de papel y colócala en un lugar público. Pide a otros participantes que escriban o publiquen sus ideas durante su tiempo libre. Compara todas las ideas juntas.</p>	<p>PENSAMIENTO INVERSO (REVERSE THINKING)</p> <p>"¿Qué haría otra persona en nuestra situación?". Una vez que hayas respondido a esta pregunta, imagínate haciendo lo contrario. ¿Funcionaría? ¿Funciona bien el enfoque tradicional o existen opciones más satisfactorias?</p>	<p>MESA REDONDA (ROUND TABLE)</p> <p>Todos deben compartir una idea y esperar hasta que todo el mundo haya compartido la suya antes de sugerir una segunda idea o hacer comentarios sobre las opiniones de otras personas. Esta es una excelente manera de alentar a los miembros tímidos del grupo a hablar.</p>

✳ (Descargar en A4 horizontal al final del documento)

(Descargar)



ANÁLISIS DAFO

Valorad vuestras Fortalezas, preguntaros si es necesario mejorar las Debilidades. Aprovechad las oportunidades y preparaos para enfrentar las Amenazas.

Pregúntate: "¿Cuáles son los puntos fuertes de nuestra acción?" y "¿Cuáles son las debilidades de nuestra acción?". Luego, intenta identificar qué oportunidades y qué amenazas puedes encontrar al implementar la acción. Finalmente, mira el diagrama que has completado y examínalo. Valora tus fortalezas, pregúntate si es necesario mejorar las debilidades. Aprovecha las oportunidades y prepárate para enfrentar las amenazas.

Paso 6 - Identifica tu acción ANÁLISIS DAFO

Fortalezas	Debilidades
Oportunidades	Amenazas

✳ (Descargar en A4 horizontal al final del documento)

(Descargar)



¿Necesitas para avanzar?

Para confirmar que este paso se completó, asegúrate de que todo el grupo tenga una idea clara de la acción acordada y se sientan motivados/as por lo que sigue.

Respira hondo y ve al paso 6. ¡Por fin tendrás la oportunidad de concretar!

▶ PASO 6 - ACTÚA

Al final de este paso, tu acción estará programada y estarás listo/a para salir al campo de juego.



Margaret Mead solía decir: “Nunca dudes que un pequeño grupo de ciudadanos reflexivos y comprometidos puede cambiar el mundo; de hecho, es lo único que lo ha hecho”. Ahora ha llegado el momento de actuar. Pero recuerda, sería imposible realizar cualquier acción sin planificarla en detalle y disponer todo lo necesario.

Seguramente, deseas que la audiencia más amplia posible participe en tu acción. Para que este deseo se haga realidad, es necesario que la gente sepa que va a realizar una actividad. ¿Recuerda a las personas con las que se reunió, habló o envió correos electrónicos durante los pasos anteriores, incluidos representantes de ONG y asociaciones, ciudadanos afectados por el problema y expertos a los que pidió consejo? ¡Es hora de hacer una llamada e invitarlos a tu actividad!

Ya sea local, nacional o internacional, invita a una agencia de prensa de confianza a su actividad. Puede ser una buena idea darles a los periodistas todos los detalles posibles sobre la actividad, siendo específicos sobre la hora y el lugar; todo lo que necesitan saber son las 5W atemporales (qué, quién, cuándo, dónde, por qué). Sin embargo, prepárate para posibles oponentes, ya que no a todos les puede gustar lo que estás haciendo. Lo fundamental es no tomárselo como algo personal. Son simplemente personas que no comparten su punto de vista y merecen el mismo respeto que otorgarías a personas de ideas afines a las tuyas. Sé amable y convéncelos con hechos.

Una última cosa a tener en cuenta es el aspecto legal que su actividad podría implicar indirectamente. Incluso si tu acción desencadena un cambio positivo, no significa automáticamente que cumple con las regulaciones y leyes municipales. Por eso, dependiendo del tipo de actividad que estés planificando, una llamada a las autoridades, así como pedir el asesoramiento experto de un abogado o de los servicios legales que algunas ONG tienen a su disposición, puede ser fundamental.

- ❖ ¿Está planeando tomar fotos y hacer videos que compartirá en las redes sociales?
- ❖ ¿Tu actividad requiere que establezcas un presupuesto?
- ❖ ¿Cuál es su plan B en caso de imprevistos?
- ❖ ¿Se ha puesto en contacto con personas afectadas por el problema que está abordando para que se unan a su acción?
- ❖ ¿Realizará su acción en asociación con una ONG o asociación?
- ❖ ¿Su actividad requiere un permiso especial de las autoridades locales?



1. > Para que la actividad sea lo más organizada posible, haz una lista de tareas pendientes con todas las tareas necesarias y asigna cada una de ellas a un miembro diferente de tu grupo.
2. > Recuerda que los eventos y actividades generalmente necesitan de 4 a 6 semanas para anunciarse, especialmente si deseas involucrar a un amplio rango de personas.
3. > Si un elemento de la actividad no funciona según lo planeado, no significa que toda la acción sea un fracaso. Nunca te rindas, ajusta tus planes y sigue adelante.



Experiencia

Un grupo de changemakers que quieren reducir su impacto en el medio ambiente decidió organizar un taller DIY (Do It Yourself-Háztelo tú) para la producción propia de champús, desodorantes y detergentes con el lema “fabricación propia en lugar de consumo”.



Herramientas

Conseguir el equipo adecuado puede resultar complicado. Echa un vistazo a estos servicios y aplicaciones online y encuentra el adecuado para tí.

- ❑ Crea gráficos con Canva: <https://www.canva.com>
- ❑ Prueba OBS, un programa de transmisión y grabación: <https://obsproject.com>
- ❑ ¿Estás buscando una aplicación de gestión de tareas? ¿Qué hay de hacer? <https://to-do.microsoft.com>
- ❑ Spreaker te ayudará a iniciar un podcast y distribuirlo: <https://www.spreaker.com>
- ❑ Trello ayuda a los equipos a trabajar: <https://trello.com/en>
- ❑ ¿No sabes cómo lidiar con los videos? Clipchamp puede ser la respuesta: <https://clipchamp.com/en>
- ❑ SurveyMonkey te ayudará a crear cuestionarios para obtener comentarios de los participantes en tus actividades: <https://www.surveymonkey.com> Create graphics with Canva <https://www.canva.com>



Hojas de trabajo

Aquí hay algunos esquemas que lo ayudarán a lograr su objetivo:

DIAGRAMA DE GANTT

Un diagrama de Gantt muestra qué tareas deben realizarse para completar el proyecto y cuándo deben realizarse.

Utiliza un diagrama de Gantt para definir la línea de tiempo de tu proyecto. La parte superior del gráfico muestra el período de tiempo, mientras que el lado izquierdo del gráfico enumera las actividades del proyecto. Cada actividad enumerada en el lado izquierdo de un diagrama de Gantt tiene una barra de color al lado. La posición y la duración de esa barra dependen de la línea de tiempo y la duración de la actividad (cuándo comienza y cuándo termina). En resumen, un diagrama de Gantt muestra qué tareas deben realizarse para completar el proyecto y cuándo deben realizarse.

Paso 6 - Actúa
GRÁFICO DE GANTT

¿QUIEN?	¿QUÉ?	¿CUANDO?	SEMANA 1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10	S11	S12	
TAREA:															
ACTIVIDAD:															
ACTIVIDAD:															
TAREA:															
ACTIVIDAD:															
ACTIVIDAD:															
ACTIVIDAD:															
ACTIVIDAD:															
TAREA:															
ACTIVIDAD:															
ACTIVIDAD:															
ACTIVIDAD:															
ACTIVIDAD:															
ACTIVIDAD:															
ACTIVIDAD:															
ACTIVIDAD:															
ACTIVIDAD:															
ACTIVIDAD:															
ACTIVIDAD:															
ACTIVIDAD:															

	01	02	03	04
SUSANA				
JUAN				
MÓNICA				

* (Descargar en A4 horizontal al final del documento)

(Descargar)

¿Qué necesitas para avanzar?

Antes de realizar su actividad, es fundamental asegurarse de haber organizado todos los aspectos de su acción. Programe una reunión durante la cual imaginará la acción en todas sus fases, marcará lo que ya tiene de una lista y anote lo que aún debe mejorarse. Repita este proceso hasta que todo esté marcado. Y ahora, ha llegado el momento: ¡sé valiente y actúa!

¿Lo has hecho? ¡Felicidades! Vaya al paso 7 y evalúe el resultado de su acción.



PASO 7 - ACTÚA

Es hora de evaluar la acción, analizando los éxitos, los errores, los eventos inesperados y los comentarios.



La confianza y el respeto siempre han sido las dos palabras clave esenciales dentro de su grupo. No olvide lo importantes que son, ya que este es el momento de hablar sobre el resultado de su acción y repararlo con un peine de dientes finos.

Tómate un tiempo para sacar tus conclusiones personales sobre lo que acabas de experimentar y cuando te sientas listo/a y confiado/a con tus conclusiones, comparte tu punto de vista con los demás miembros de tu grupo. Una vez más, es muy importante que todos los miembros tengan la posibilidad de expresar sus consideraciones y que todas las voces sean escuchadas. Se honesto, haz críticas constructivas, pero siempre de forma amable y respetuosa.

¿Recuerdas los requisitos SMART? Ahora comprobarás si los cumpliste concretamente con tu acción. Y si no lo has hecho, no te sientas desmoralizado/a. No importa cuál sea el resultado, no hay lugar para el fracaso en la medida en que se haya involucrado e intentado hacer una contribución positiva a nuestro planeta. Los agentes de cambio fallan. Aún así, fracasan como un campeón. No es la victoria lo que cuenta, sino cómo juegas la partida.

Aunque tu acción ya se haya realizado, no omitas este paso por ningún motivo. Será fundamental conocer tus fortalezas y debilidades, para poder organizar nuevas actividades, emprender una nueva meta o ser el motor de un nuevo cambio. ¿No sabes que el juego acaba de comenzar?

- ❖ ¿Todos los miembros del grupo se sintieron igual de involucrados en la acción?
- ❖ ¿Qué tipo de retroalimentación recibisteis de los participantes en la actividad?
- ❖ ¿Cómo podéis aprender de tus errores?
- ❖ ¿Han salido las cosas en general como lo habíais planeado?
- ❖ ¿Crees que hay razones concretas por las que algo no salió como estaba planeado?
- ❖ ¿Habéis llegado al grupo de personas al que pretendíais llegar?



1. > Escribe tus conclusiones generales sobre la forma en que se organizó la acción y ponlo en práctica.
2. > Analiza la acción tanto desde un punto de vista cuantitativo (cuántas personas participaron, etc.) como cualitativo (han disfrutado participando, etc.).
3. > Haz un cartel colorido en el que escribas, dibujes o pintes los recuerdos más divertidos que tengas de la acción.



Experiencia

Un grupo de jóvenes changemakers de Varsovia tuvieron la idea de organizar un encuentro para pintar pancartas que presentarán todos los Objetivos Globales de la ONU y marchar con ellos durante el Desfile del Orgullo. El grupo había promovido el evento a través de sus canales de redes sociales, pero logró llegar a un pequeño número de personas. Al final, solo dos personas se presentaron para ayudar con las pancartas. No obstante, el grupo logró pintar todas las pancartas y las mostró durante el Desfile del Orgullo, donde miles de personas pudieron verlas.



PASO 8 - CELEBRAR

El momento que tanto ha esperado está aquí: finalmente celebrarás todos los logros.

A menudo, tendemos a ver solo el largo camino por recorrer, pero no lo que hemos logrado. Ahora que la acción está completa, es importante celebrar todos sus éxitos y encontrar la motivación para nuevas acciones y nuevos objetivos.

Por lo tanto, reúne todas las fotos que habéis sacado, todos los videos que habéis grabado y cualquier otro material que desees compartir con el mundo. Úsalos para hacer una publicación o redactar un informe para la prensa local y dilo con orgullo: "¡Hicimos esto!"

Por cierto, sabemos que las despedidas son demasiado tristes. Por eso no diremos nada de nada y te animamos a que empieces un nuevo ciclo. ¿Cuál será tu próximo cambio?

- ❖ ¿Has celebrado cada pequeño paso adelante?
- ❖ Si no fueras miembro de tu grupo, ¿qué te dirías a tí mismo?
- ❖ ¿Cómo vais a agradecer a todas las personas y representantes de organizaciones que participaron en la actividad?
- ❖ ¿Cómo compartirás los resultados de tu acción?
- ❖ ¿Vais a regalar alguna cosa a las personas que os apoyaron?
- ❖ ¿Estáis planeando una manera de relajarnos y pasar tiempo libre juntos?



1. > ¿Recuerdas a las personas que te inspiraron en el paso 5? Ahora, tu grupo tendrá la oportunidad única de inspirar a otros aspirantes a changemaker. Graba un podcast o escribe un blog donde compartirás tu experiencia para que puedan saber más sobre vosotros y vuestras acciones.
2. > Las derrotas deben celebrarse incluso más que las victorias. Si algo salió mal o no lo hizo según lo planeado, significa que has vivido una experiencia que te enseña algo y que nunca olvidarás.
3. > No pierdas el contacto con las personas que participaron en la acción. Sus historias y consejos serán un tesoro precioso que siempre tendrás.

Experiencia

Los jóvenes Changemakers de Verona, Vicenza y Trento decidieron celebrar la exitosa realización de su flashmob. Se reunieron en un parque y compraron algunos bocadillos en una empresa social local y pasaron un tiempo charlando y relajándose con el sonido de la música interpretada por un compositor italiano que improvisó algunas canciones sobre el evento que acababan de terminar y sus mensajes al mundo. . Fue un tiempo precioso para conocerse mejor y darse cuenta de cuántas personas maravillosas de ideas afines pueden conocer con un acto de activismo.

Herramientas

- ¡Que empiece la fiesta!
- ❑ ¿Qué hay de poner música en Spotify? <https://www.spotify.com>
- ❑ ¿Te gusta lo dulce? Busca algunas cafeterías agradables en TripAdvisor: <https://www.tripadvisor.com>
- ❑ Celebrar no implica que necesariamente deba reunirse en persona. Disfruta de la distancia hablando y jugando con Houseparty <https://houseparty.com>



Hoja de trabajo

Aquí hay un esquema que te ayudará a lograr tu objetivo:

HORA DE FIESTA

Ahora que tu acción está completa, es importante celebrar todos tus éxitos y encontrar la motivación para nuevas actividades y nuevos objetivos. ¡Es tiempo de fiesta!

Ahora que tu acción está completa, es importante celebrar todos sus éxitos y encontrar la motivación para nuevas actividades y nuevos objetivos. ¡Es hora de fiesta!

Paso 8 - Celebra
HORA DE FIESTA

AGRADECIMIENTOS	CELEBRA
¿QUIEN?	¿CÓMO?
¿CÓMO?	¿VAMOS A INVITAR A ALGUIEN?
	¿DÓNDE?
	¿CUANDO?
	¿QUÉ NECESITAMOS?

* (Descargar en A4 horizontal al final del documento)

(Descargar) 

¿Qué necesitas para avanzar?

Pizza, chocolate y agradecimientos públicos: esa es la receta mágica que proclamará el final de tu acción. ¡Felicidades!

¿Qué va a ser lo próximo que cambies?

Ahora que eres un/una auténtico/a changemaker, el final de una acción puede convertirse en el comienzo de otra. ¡No pierdas la oportunidad de desencadenar un ciclo de cambio!

- Si se te ocurrieron algunas ideas de nuevas acciones posibles y deseas realizarlas **ve al paso 5.**
- Si crees que aún queda mucho por hacer con el problema que elegiste y estás listo/a para perseguir otro objetivo ve al paso 4.
- Sabemos que ha sido difícil elegir solo un tema, por lo que ahora puedes abordar otro que sientas profundamente. Si deseas elegir otro problema e iniciar un nuevo proceso de cambio **ve al paso 1.**

Y no olvides contarnos tu experiencia. Mándala a www.startthechange.eu/changemaker/contact/

EJEMPLOS



Ejemplo 1: UN PROBLEMA MEDIOAMBIENTAL

(paso 1) Me sentí indignada cuando caminé por mi vecindario y vi botellas de vidrio de cerveza por todas partes dejadas por jóvenes que se divertían el sábado por la noche, sin importarles contaminar.

(paso 2) Decidí escribir un mensaje en el grupo de Facebook de mi vecindario y tres personas estuvieron de acuerdo. Dos de ellas viven cerca de mi casa, mientras que otra se mudó el año pasado a París y también quiso contribuir.

(paso 3) En primer lugar, nos informamos sobre las características del vidrio. Visitamos sitios web sobre el reciclaje de vidrio y su impacto en la Tierra. Luego, nos reunimos todos los domingos por la mañana durante un mes para contar cuántas botellas quedaban en el vecindario. Mientras tanto, la persona de París decidió iniciar un blog en el que contara todo sobre nuestra acción.

(paso 4) Nuestro objetivo era:

S: Hacer que los jóvenes que pasan su tiempo los sábados por la noche en el vecindario pongan las botellas vacías en la basura.

M: Involucrar al menos a 3 bares del vecindario.

A: Reducir en un 30% el número de botellas que quedan en el barrio.

R: El reciclaje es fundamental para el planeta, y las botellas de vidrio que se dejan tiradas pueden ser muy peligrosas para los niños y las mascotas.

T: En 4 meses.

(paso 5) Visitamos todos los bares del barrio que vendían bebidas y les preguntamos si conocían este fenómeno. Luego, con la ayuda de la persona en París, investigamos las posibles soluciones y, en base a lo que descubrimos, organizamos una sesión de lluvia de ideas online para recopilar ideas de todos los miembros del grupo. Al final, decidimos crear kits para distribuir en los bares, cada uno con un contenedor de basura específico y un póster para crear conciencia sobre el tema.

(paso 6) Según nuestras habilidades personales, decidimos que cada miembro del grupo sería responsable de una tarea en concreto. Planeamos un presupuesto necesario para crear los contenedores de basura y los carteles y nos dimos cuenta de que podíamos cubrirlo, así que recaudamos el dinero. Por último, construimos los contenedores de basura, mientras que la persona en París diseñó el cartel. Una vez que terminamos los contenedores e imprimimos los carteles, estábamos listos, ¡tomamos acción! Cinco bares del barrio aceptaron tanto los kits como el desafío de hacer que los clientes reciclen más.

(paso 7) Acordamos dedicar 3 semanas de observación y análisis tomando fotos de las calles después de cada fin de semana, y el cuarto, comparamos las fotos. Notamos que quedaban muchas menos botellas en el vecindario y el cuarto domingo paseamos para contar las botellas de vidrio y... ¡Lo hicimos! ¡Hemos reducido a la mitad el número!

(paso 8) El sábado siguiente por la noche, salimos e hicimos un recorrido por todos los bares para agradecerles con un obsequio especial, una bonita pegatina para pegar en la ventana diseñada por nuestro miembro de París, ¡y nos divertimos juntas!

**WE HAVE
A GOAL!**

Ejemplo 2: CUESTIÓN DE DERECHOS HUMANOS

(paso 1) Recientemente asistí a una conferencia online sobre igualdad de oportunidades. En particular, un ponente se centró en el hecho de que el salario medio de las mujeres era más bajo que el de sus colegas masculinos para los mismos trabajos. No conocía este fenómeno social y me sentí muy mal al escuchar todas esas estadísticas. Me di cuenta de que no había elegido el problema. El problema me había elegido a mí.

(paso 2) Decidí buscar personas con ideas afines, así que escribí una publicación en un portal que uso casi todos los días (Reddit) para pedirle a la gente que se uniera a mi causa. Muchas personas usuarias comentaron mis publicaciones y seis de ellas decidieron comenzar a actuar conmigo.

(paso 3) Decidimos partir de lo que ya sabíamos sobre el tema e hicimos muchas búsquedas online de artículos y noticias al respecto. Como la mayoría vivimos países diferentes, cada una se centró en obtener información sobre la situación local para tener una visión más global del problema.

(paso 4) Nuestro objetivo era:

S: Sensibilizar sobre la desigualdad salarial de género a través del uso de plataformas web.

M: Tener 100 personas participando en nuestra actividad.

A: Hacer que al menos 50 participantes hagan una publicación para crear conciencia sobre el tema.

R: La brecha salarial es una realidad en muchos países.

T: En 60 días.

(paso 5) Estudiamos informes y documentos internacionales de fuentes autorizadas. Preparamos un formulario para recoger experiencias directas. Diseñamos una campaña de información sobre el tema y desarrollamos tres llamadas a la acción que se lanzarían en línea cada quince días.

(paso 6) Enviamos el formulario por correo electrónico y servicios de mensajería instantánea, y creamos un blog para ir contando nuestra acción y publicar toda la información recopilada. Recogimos las respuestas recibidas y las publicamos mediante la creación de infografías. Lanzamos las tres llamadas a la acción: una para difundir el formulario y recopilar más respuestas, otra para que más personas visitasen nuestro blog, la última para pedir a la gente que escribieran mensajes personales para apoyar la causa mediante el hashtag #nopaygap. Al final, pusimos todo en un informe y enviamos este documento a la Enterprise Europe Network, el Parlamento de la UE y la Comisión de la UE pidiéndoles que hicieran un esfuerzo.

(paso 7) Tras 60 días, organizamos una reunión online con todos los miembros del grupo. Compartimos opiniones sobre la experiencia, consejos útiles sobre cómo podríamos mejorar y buscamos los resultados de nuestras acciones online. Las analíticas de nuestro blog anunciaron que cada llamada a la acción había atraído a más y más visitantes, que habíamos recopilado más respuestas del formulario de las que esperábamos, y también que el intercambio en las redes sociales era más fuerte que el objetivo que nos habíamos fijado. Incluso recibimos una respuesta inesperada de un oficial europeo que nos agradeció lo que habíamos hecho y nos informó de las acciones de Europa para combatir este tipo de desigualdad.

(paso 8) ¡Nos sentimos muy orgullosas! Finalmente, organizamos un brindis online y juntas vimos una película a través de una plataforma compartida.

**I AM A
CHANGEMAKER!**

RETOS PARA DESAFIARTE A TÍ MISMO/A

Ha pasado algo de tiempo desde que empezaste a utilizar la guía ¿qué tal si se animan las cosas con algunos desafíos divertidos? ¡Obtener tantos logros como sea posible te permitirá estimular la participación activa y enérgica de todos los miembros del grupo y hacer las cosas aún más divertidas! Aquí hay unos ejemplos:

El rey/la reina de la lluvia de ideas

- el/la miembro del grupo que ofrezca más ideas durante la lluvia de ideas.

El coleccionista

- el/la miembro del grupo que encuentre más personas interesadas en la causa.

Mr./Mrs. presupuesto

- el /la que piensa en la idea correcta para recaudar dinero necesario para actuar.

Yes man/woman

- el /la que trata de no pronunciar la palabra “no” durante la lluvia de ideas.

El/la cazador/a de noticias

- ¿Quién encontrará más noticias de fuentes autorizadas?

El/la entusiasta

- el /la que encuentra el lado positivo cuando las cosas van mal o no como se esperaba.

El/la solucionador/a

- el /la que soluciona los problemas del grupo cuando surgen dificultades.

El/la disc jockey

- ¿quién creará la mejor lista de reproducción para celebrar los resultados?

Plantea tus logros e inventa algunos premios, como pegatinas o estandartes, para entregarlos a quienes los alcancen.

Aquí tienes algunos gráficos que puedes usar como pegatinas en las redes sociales para premiar a los/las ganadores/as:

* (Descargatelos)



**I'LL BE
THE CHANGE!**

HERRAMIENTAS

Internet es enorme. Es por ello que hemos seleccionado algunos sitios web donde puede encontrar información fiable sobre los problemas globales más actuales y urgentes.

<https://www.gapminder.org>

<https://worldslargestlesson.globalgoals.org>

<https://www.youth.ie>

<https://fridaysforfuture.org>

<https://wwf.org>

<http://metrocosm.com>

<https://openmigration.org>

<https://iom.int/es>

<https://www.un.org>

<http://www.youneedtoknow.ch>

<https://en.unesco.org>

<https://xrmcr.org/resources/legal>

<https://www.who.int/>

<https://zerowasteeurope.eu/>

<https://www.iwforum.org/>

<http://www.fao.org/home/es>

<https://www.unicef.org/>

¡Comienza bien con el equipo adecuado! Examina estas aplicaciones y encuentra las que se adaptan a tus necesidades.

Canva - <https://www.canva.com>

Clipchamp - <https://clipchamp.com/es>

Dropbox - <https://www.dropbox.com>

Eventbrite - <https://www.eventbrite.com>

Facebook - <https://facebook.com>

Goalify - <https://goalifyapp.com/en/reach-your-goals>

Google Classroom - <https://classroom.google.com>

Google Drive - <https://drive.google.com>

Google Form - <https://docs.google.com/forms>

Google Meet - <https://meet.google.com>

Houseparty - <https://houseparty.com>

Instagram - <https://instagram.com>

OBS - <https://obsproject.com>

Padlet - <https://padlet.com>

Skype - <https://www.skype.com>

Slack - <https://slack.com>

Spotify - <https://www.spotify.com>

Spreaker - <https://www.spreaker.com>

SurveyMonkey - <https://www.surveymonkey.com>

TED talks - <https://www.ted.com>

To do - <https://to-do.microsoft.com>

Trello - <https://trello.com/es>

TripAdvisor - <https://www.tripadvisor.com>

Youtube - <https://www.youtube.com>

Zoom - <https://zoom.us>

Por último, las hojas de trabajo facilitan que te organices. Descárgate las que hemos diseñado para cada uno de los 8 pasos (archivos PDF) ¡es hora de ponerse a trabajar!

HOJA DE TRABAJO 1 - Identifica el problema

Este diagrama te ayuda a anotar tus ideas. Escribe todos los temas que le gustaría explorar, luego coloca cada uno en las columnas de la derecha. Finalmente, identifica tu problema, el que está más cerca de tu corazón.

Paso 1 - Identifica el problema

TODOS LOS PROBLEMAS

SIN RELEVANCIA

ASUNTOS QUE NO SON UNA PREOCUPACION IMPORTANTE

IMPORTANTE

TEMAS QUE TE INTERESAN

PASIÓN

LOS PROBLEMAS QUE SIENDES MÁS IMPORTANTES Y HACEN QUE TE INDIGNES MÁS

MI PROBLEMA

ESTE ES EL TEMA QUE REALMENTE ME IMPORTA. LO SIENTO CON FUERZA MI INTERIOR Y ESTOY SEGURA/O DE EL.

(Descargar)



HOJA DE TRABAJO 2 - Directorio

Utiliza este esquema para recopilar los datos de contacto de tus compañeros/a de aventura.

Paso 2 - Conecta personas

DIRECTORIO

Nombre _____
 Móvil _____
 E-mail _____
 Cuentas de redes sociales _____

Nombre _____
 Móvil _____
 E-mail _____
 Cuentas de redes sociales _____

Nombre _____
 Móvil _____
 E-mail _____
 Cuentas de redes sociales _____

Nombre _____
 Móvil _____
 E-mail _____
 Cuentas de redes sociales _____

Nombre _____
 Móvil _____
 E-mail _____
 Cuentas de redes sociales _____

Nombre _____
 Móvil _____
 E-mail _____
 Cuentas de redes sociales _____

Nombre _____
 Móvil _____
 E-mail _____
 Cuentas de redes sociales _____

Nombre _____
 Móvil _____
 E-mail _____
 Cuentas de redes sociales _____

Nombre _____
 Móvil _____
 E-mail _____
 Cuentas de redes sociales _____

pag. ____ / ____

(Descargar)



HOJA DE TRABAJO 12 - Información

Paso 3 - Comprender el problema
INFORMACIÓN

Recopilar información sobre un problema global puede parecer abrumadora.
Utiliza el siguiente esquema para recoger y organizar datos.

INFORMATIONS ABOUT THE ISSUE

What? (Qué)

Where? (Donde)

Why? (Por qué)

How? (Cómo)

Who? (Quien)

When? (Cuando)

FUENTES AUTORIZADAS PARA CONSULTAR

PERSONAS EXPERTAS FUERA DEL GRUPO

Nombre	Trabajo	Detalles de contacto
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

(Descargar)



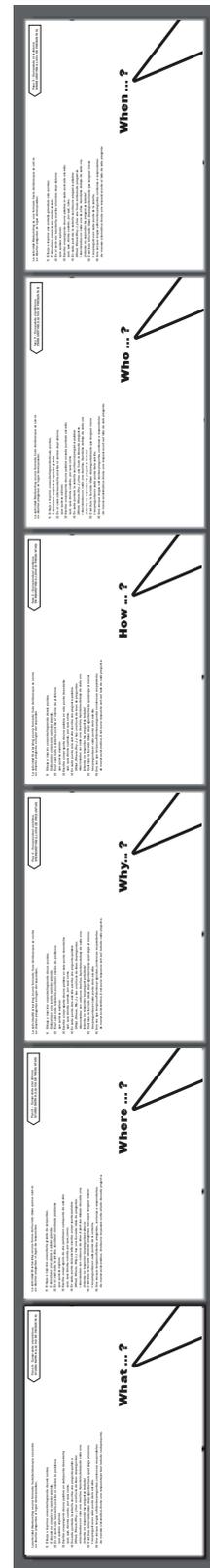
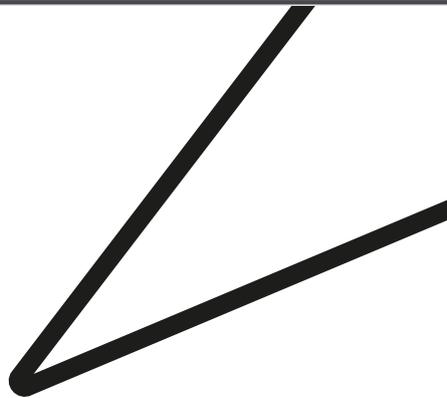
HOJA DE TRABAJO 6 - Starbursting (Lluvia de preguntas)

Paso 3 - Comprende el problema STARBURSTING (LLUVIA DE PREGUNTAS)

La actividad Starbursting es una forma de lluvia de ideas que se centra en diseñar preguntas en lugar de respuestas.

- 1) Dibuja o imprime una estrella grande de seis puntas. Colócala en una pizarra o póster grande.
- 2) En el centro de la estrella, escribe el nombre de problema que quieres explorar.
- 3) Escribe una pregunta de una palabra en cada punta de estrella: qué, qué, dónde, cuándo, por qué, cómo.
- 4) En cada punta de la estrella escribe una pregunta-palabra (What, Where, Why...) y haz una lluvia de ideas de preguntas relacionadas con cada una de ellas. Apúntalas debajo de cada una. ¡Intenta no responder las preguntas todavía!
- 5) Continúa la lluvia de ideas de preguntas hasta que tenga al menos tres preguntas en cada punta de la estrella.
- 6) Una vez que tengas suficientes preguntas, comienza a responderlas de manera sistemática. Anota una respuesta corta al lado de cada pregunta.

What ... ?



(Descargar)



HOJA DE TRABAJO 8 - BRAINSTORMING (Tormenta de ideas)

Paso 5 - Identifica tu acción
BRAINSTORMING (Lluvia de ideas)

Hay muchas formas de pensar junta en la mejor idea.
Permítenos inspirarte: elige la actividad de lluvia de ideas que mejor se adapte.

LLUVIA DE IDEAS INVERSA (REVERSE BRAINSTORMING)

La lluvia de ideas inversa es lo que su propio nombre indica. Los/las participantes deberán idear formas de causar un problema. Identifica un problema y pregunta, "¿cómo podríamos causarlo?" Una vez que tengas una lista de formas de causar problemas, simplemente comienza a resolverlos.

CUIDADO CON LA BRECHA (MIND THE GAP)

Escribe dónde te encuentras y luego dónde te gustaría estar. ¿Cómo puedes llenar el hueco para llegar a tu objetivo? Los/las participantes responderán con respuestas de lo general a lo particular. Reúne todas las respuestas y luego júntalas para desarrollar una visión de tu acción.

DIME POR QUÉ (TELL ME WHY)

Comienza con un problema que estés abordando y pregunta, "¿por qué está sucediendo?". Una vez que tengas algunas respuestas, pregunta: "¿Por qué sucede esto?". Continúa el proceso cinco o más veces, profundizando cada vez hasta que llegues a la raíz del problema.

Y SI...? (WHAT IF)

¿Y si este problema surgiera en el siglo XVII? ¿Cómo se solucionaría? ¿Y si Gandhi tuviera que afrontar este problema? ¿Cómo lo manejaría? Todos estos son ejemplos de situaciones hipotéticas que pueden estimular el pensamiento creativo mientras os divertís mucho juntos.

ESCRITURA DE IDEAS (BRAINWRITING)

El proceso de escritura de ideas implica que cada participante escriba sus ideas en tarjetas. Las ideas se pueden elegir y compartir con otros participantes que las comenten o critiquen.

BRAINWRITING PÚBLICO (PUBLIC BRAINWRITING)

Escribe una pregunta o inquietud en una hoja de papel y colócala en un lugar público. Pide a otros participantes que escriban o publiquen sus ideas durante su tiempo libre. Compara todas las ideas juntas.

PENSAMIENTO INVERSO (REVERSE THINKING)

"¿Qué haría otra persona en nuestra situación?". Una vez que hayas respondido a esta pregunta, imagínate haciendo lo contrario. ¿Funcionaría? ¿Funciona bien el enfoque tradicional o existen opciones más satisfactorias?

MESA REDONDA (ROUND TABLE)

Todos deben compartir una idea y esperar hasta que todo el mundo haya compartido la suya antes de sugerir una segunda idea o hacer comentarios sobre las opiniones de otras personas. Esta es una excelente manera de alentar a los miembros tímidos del grupo a hablar.

(Descargar)



HOJA DE TRABAJO 9 - Análisis DAFO

Paso 5 - Identifica tu acción
ANÁLISIS DAFO

Pregúntate: "¿Cuáles son los puntos fuertes de nuestra acción?" y "¿Cuáles son las debilidades de nuestra acción?". Luego, intenta identificar qué oportunidades y qué amenazas puedes encontrar al implementar la acción. Finalmente, mira el diagrama que has completado y examínalo. Valora tus fortalezas, pregúntate si es necesario mejorar las debilidades. Aprovecha las oportunidades y prepárate para enfrentar las amenazas.

Debilidades

Fortalezas

Amenazas

Oportunidades

(Descargar)



HOJA DE TRABAJO 10 - Gráfico de GANTT

Paso 6 - Actúa GRAFICO DE GANTT

Utiliza un diagrama de Gantt para definir la línea de tiempo de tu proyecto. La parte superior del gráfico muestra el período de tiempo, mientras que el lado izquierdo del gráfico enumera las actividades del proyecto. Cada actividad enumerada en el lado izquierdo de un diagrama de Gantt tiene una barra de color al lado. La posición y la duración de esa barra dependen de la línea de tiempo y la duración de la actividad (cuándo comienza y cuándo termina). En resumen, un diagrama de Gantt muestra qué tareas deben realizarse para completar el proyecto y cuándo deben realizarse.



¿QUIEN?	¿QUÉ?	¿CUANDO?	SEMANA 1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10	S11	S12
TAREA:														
ACTIVIDAD:														
ACTIVIDAD:														
TAREA:														
ACTIVIDAD:														
ACTIVIDAD:														
ACTIVIDAD:														
ACTIVIDAD:														
ACTIVIDAD:														
ACTIVIDAD:														
TAREA:														
ACTIVIDAD:														
ACTIVIDAD:														
ACTIVIDAD:														
ACTIVIDAD:														

(Descargar)



HOJA DE TRABAJO 12 - Lista y agenda

Paso 6 - Actúa
QUE HACER LISTA Y AGENDA

Un buen método para no perder nunca la pista es completar una lista de tareas pendientes. Todo el mundo debería tener la suya, pero compartir una con el grupo es una excelente manera de ayudarse mutuamente durante esta fase.

I DO IT!	WHAT I HAVE TO DO	AGENDA
<input type="checkbox"/>		CUANDO QUÉ

(Descargar)



HOJA DE TRABAJO 13 - En mi opinión

Paso 7 - Evalua la acción
EN MI OPINION

Es hora de evaluar la acción analizando los logros, errores, sucesos inesperados, críticas y comentarios.
Escribe tus conclusiones generales y analiza la acción tanto desde un punto de vista cuantitativo
(cuántas personas participaron, etc.) como cualitativo (han disfrutado participando?, etc.).

Puntos de vista cuantitativos

Conclusiones personales

Puntos de vista cualitativos

(Descargar)



HOJA DE TRABAJO 14 - Tiempo de fiesta

Paso 8 - Celebra
HORA DE FIESTA

Ahora que tu acción está completa, es importante celebrar todos sus éxitos y encontrar la motivación para nuevas actividades y nuevos objetivos. ¡Es hora de fiesta!

AGRADECIMIENTOS

¿QUIEN?



¿CÓMO?

CELEBRA

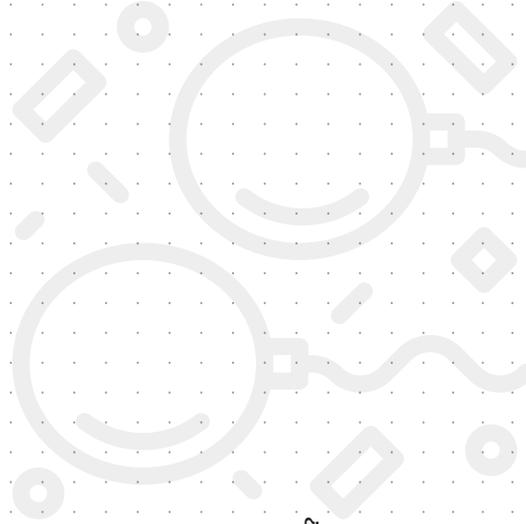
¿CÓMO?

¿VAMOS A INVITAR A ALGUIEN?

¿DÓNDE?

¿CUANDO?

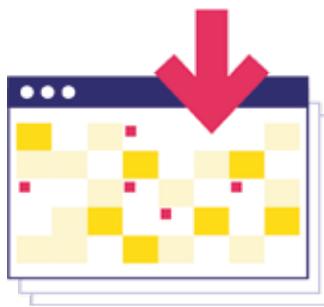
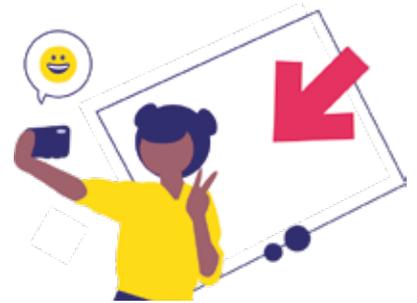
¿QUÉ NECESITAMOS?



(Descargar)



GRÁFICOS:



**LET'S
DO IT!**

**WE HAVE
A GOAL!**

**I AM A
CHANGEMAKER!**

**I'LL BE
THE CHANGE!**

(Descargar)

