

# BATMo!

## Hermosos módulos de entrenador de acción

BATMo! - Una herramienta innovadora presentada como baraja de cartas con 12 módulos para Facilitadores/as y Formadores/as de Acción No Violenta.

Para obtener más información, escanee el código QR de cualquier tarjeta o visite: <https://beautifultrouble.org/es/training/for-trainers>



### Instrucciones de impresión:

- Utilice cartulina o papel grueso.
- Imprimir páginas 1-19
- Para tarjetas de doble cara imprima 19 copias de la página 20 en el reverso de esas páginas
- Cortar

Gracias a los Facilitadores y activistas de Beautiful Trouble y ActionAid Global Platforms. Disponible en árabe, bengalí, inglés y español.



### APRENDIENDO DE LA HISTORIA: COMPARTIENDO HISTORIAS DE ACCIONES NO VIOLENTAS



Revise la historia de acciones no violentas con un grupo pequeño para ayudarlos a ubicar sus elecciones estratégicas dentro de una historia más amplia de movimientos sociales esto ayudará a tener una base poderosa para la práctica de la acción no violenta.

#### Actividades para facilitación

**LÍNEA DE TIEMPO** ACTIVIDAD

**DOCUMENTAL Y DISCUSIÓN (CINE FORO)** ACTIVIDAD

**EL MUSEO DEL PODER POPULAR** ACTIVIDAD

**IMAGENES DESOBEDIENTES** ACTIVIDAD

**COMUNIDAD IDEAL** METODOLOGÍA

## MÓDULO 1



## LÍNEA DE TIEMPO



*Un ejercicio escrito de forma colaborativa, impulsado por el conocimiento, para situar nuestros movimientos actuales dentro de la trayectoria histórica de la resistencia no violenta.*

### Materiales

Papel, lápiz, tirro, post it, material con referencias históricas (si se cree necesarias)

1. **Crea una gran línea de tiempo** en una pared.
2. **Escribe y publica** actividades asociadas con movimientos no violentos.
3. Invite a los participantes a un recorrido por **la galería de las notas**
4. **Informe preguntando:**
  - ¿Cómo te hace sentir esta visión histórica?
  - ¿Qué es lo que te destaca? ¿Lo que falta?
  - ¿Alguna idea o lección que pueda sacar adelante mientras trabajan juntos?
  - Comparta dónde obtener más información con el grupo.

## ACTIVIDAD MÓDULO 1



## DOCUMENTAL Y DISCUSIÓN (CINE FORO)



*Utilice estos breves segmentos de video con imágenes reales de movimientos históricos de resistencia no violenta para iniciar discusiones y aprender lecciones de estrategias, tácticas y campañas pasadas para ser utilizadas en campañas actuales.*

### Materiales

Proyector, pantalla, documentales de uso libre en línea o previamente descargados en un ordenador.

1. **MIRE** un segmento de video.
2. **DISCUTIR:**
  - ¿Cómo te hizo sentir esta historia?
  - ¿Se destacan tácticas o decisiones tácticas específicas?
  - ¿Qué notaste sobre la estrategia de la campaña?
  - ¿Qué lecciones podría aplicar a sus campañas en el futuro?
3. **COSECHE** los aprendizajes con preguntas sin respuesta escritas de forma individual, e identifique las investigaciones de seguimiento necesarias.

## ACTIVIDAD MÓDULO 1



## EL MUSEO DEL PODER POPULAR



*Una forma activa y atractiva de compartir de forma colaborativa conocimientos sobre la historia de acciones no violentas e impulsar una conexión física con el poder de las personas.*

### Materiales

Ninguna

1. **PIENSA** en un ejemplo de acción no violenta.
2. **MODELA** esa idea como una escultura de piedra.
3. **DIGA:** ¡Bienvenido al Museo del Poder Popular!
4. **PREGUNTE:** ¿Qué ves?
5. **PREGUNTA** las "esculturas": ¿Qué estás modelando? ¿De qué campaña? ¿Por qué elegiste esto? ¿Cómo se siente encarnar?
6. **RESUMEN:** ¿Qué aprendizajes está sacando sobre la historia, la estrategia y las tácticas de la EVN?

## ACTIVIDAD MÓDULO 1



## IMAGENES DESOBEDIENTES



*Utilice imágenes históricas para generar la discusión sobre cómo las cosas buenas que damos por sentado en nuestras vidas hoy en día fueron en realidad el resultado de la lucha y de las campañas de desobediencia.*

### Materiales

Imágenes impresas relacionadas con victorias obtenidas a través de acciones impulsadas por personas, especialmente por actos de disrupción

1. **ENTREGUE** las fotografías preparadas.
2. **ENCUENTRA OTROS** que tengan imágenes relacionadas para formar pequeños grupos
3. **COMENTA:** "¿Qué tienen en común cada foto?"
4. **COMPARTE** respuestas cuando regreses a todo el grupo.
5. **RESUMEN:** Discuta el legado de luchas de desobediencia pasadas.
6. **REVISIÓN:** NVA y las características de campañas exitosas. ¿Qué lecciones puedes sacar de estas imágenes históricas para el presente?

## ACTIVIDAD MÓDULO 1



# COMUNIDAD IDEAL



*.Este ejercicio ofrece una experiencia física compartida del poder de las personas y proporciona un marco para la discusión de la acción no violenta y la transformación de conflictos*

## Materiales

Lápices de colores o marcadores; grandes hojas de papel; etiquetas con nombres; accesorios opcionales como sombrero.

1. **DIBUJA** tu comunidad ideal.
2. **VISITA:** Los directores ejecutivos visitan Comunidades:
  - o Visita n.º 1: Introducción rápida y positiva.
  - o Visita n.º 2: Identifique el lugar que aprovechará.
  - o Visita n.º 3: Escalar (repita según sea necesario).
3. **FINALIZA Y RESUME** ¿Como se sintió? ¿Qué sucedió? ¿Qué tácticas se utilizaron para detener a los directores ejecutivos? ¿Hay fases identificables? ¿Qué lecciones puedes aprender de este juego? ¿Aprendizajes estratégicos?

## METODOLOGÍA MÓDULO 1



# ENCONTRANDO UN PISO EN COMÚN: POSICIONANDO LA VISIÓN + Y SUS PRINCIPIOS.



Herramientas para ayudar a los grupos de acción no violenta a establecer la visión y los valores o principios de su campaña u organización para guiar una planificación además de la implementación de actividades más efectivas.

## Actividades para facilitación

**NOTICIAS DE ÚLTIMA HORA** METODOLOGÍA

**TALLERES DEL FUTURO: IMAGINANDO Y DISEÑANDO NUESTRA ALDEA SOÑADA** ACTIVIDAD

**IDENTIFICANDO VALORES Y PRINCIPIOS** METODOLOGÍA

**REDACCIÓN DE LA MISIÓN A TRAVÉS DE ROUND ROBIN** ACTIVIDAD

**CAFÉ VISIÓN - WORLD CAFÉ** METODOLOGÍA PARA ESTABLECER VISIÓN Y VALORES

## MÓDULO 2



# NOTICIAS DE ÚLTIMA HORA



*Una actividad colaborativa que utiliza un marco de medios para ayudar a los participantes a mirar hacia el futuro e imaginar lo que el movimiento quiere lograr..*

## Materiales

Opcional:periódicos, tijeras, cinta adhesiva, marcadores, papelógrafos.

1. **SEPARA** en pequeños grupos de 5-6 personas.
2. **EXPLIQUE** que esta actividad pide a los participantes que miren de 5 a 10 años hacia el futuro e imaginen que el movimiento ha logrado un gran éxito, itan impresionante que ha sido noticia nacional o internacional!
3. **DISCUTA** y acuerde el logro que los movimientos quisieran estar celebrando en 5-10 años. .
4. **PREPARE** la noticia de última hora en su pequeño grupo.
5. **PRESENTACIÓN** por cada grupo de su noticia de última hora en el plenario.
6. **RESUMEN:** ¿Cómo se sintió eso? ¿Qué desafíos identificaste? ¿Alguna reflexión sobre lo que se necesita para lograr sus campañas.

## METODOLOGÍA MÓDULO 2



# TALLERES DEL FUTURO: IMAGINANDO Y DISEÑANDO NUESTRA ALDEA SOÑADA



*Una actividad de visión colectiva para que, a través del dibujo, grupos con retos políticos puedan desarrollar futuros más convincentes por los que vale la pena luchar.*

## Materiales

Cinta adhesiva, marcadores, rotafolios y lápices de colores

1. **ESTABLESCA** temas:
  - o Relaciones, cuerpos y sexualidades.
  - o Labor
  - o Gobierno y justicia
  - o Tierra y recursos naturales
2. **PIENSE** individualmente
3. **COMPARTA** en grupos reducidos
4. **Dibujar juntos**
5. **DISCUSIÓN Y RESUMEN** en sesión plenaria: ¿Cómo se sintió eso personalmente o como grupo? ¿Qué temas surgieron? ¿Cómo puede esta visión ayudar a guiar su trabajo y planificación estratégica?

## ACTIVIDAD MÓDULO 2



## IDENTIFICANDO VALORES Y PRINCIPIOS



Estas herramientas ayudan a los/as participantes a expresar y refinar sus creencias personales para luego crear valores compartidos y principios operacionales que ayudarán a guiar la planificación y trabajo de su grupo.

### Materiales

Hojas grandes de papel, marcadores, lápices y otros tipos de papel.

1. **ESCRIBIR** (individualmente) 3-5 valores.
2. Haga una **CASCADA**, o, en grupos pequeños, comparta + agrupe todos los valores.
3. **SELECCIONAR**: Para cada grupo de valores similares, seleccione una palabra o frase como etiqueta o encabezado.
4. **ESCRIBA** (en grupos pequeños) un borrador de principios para acompañar esos títulos / valores agrupados.
5. **COMPARTIR + DISCUTIR** en sesión plenaria.
6. **REFINAR**: Asignar borradores a un equipo pequeño para refinarlos.

## METODOLOGÍA MÓDULO 2



## REDACCIÓN DE LA MISIÓN A TRAVÉS DE ROUND ROBIN



Un ejercicio de redacción en ronda para identificar y enunciar rápidamente el propósito o la misión principal de un grupo.

### Materiales

Papel, lápices, rotafolios, marcadores si están disponibles.

1. **PIENSA + ESCRIBE** Individualmente "¿Cuál es el propósito de nuestro grupo?" Considere: ¿POR QUÉ existe su grupo, A QUIÉN servirá o apoyará y CÓMO?
2. **PASE** a la siguiente persona y ellos ESCRIBEN.
3. **REPETIR**.
4. **CAMBIAR A DESTACAR**: ¡Circule, subraye o destaque lo mejor!
5. **PASE** a la siguiente persona. **REPETIR** 1-3 veces.
6. **HARVEST + SCRIBE** las mejores declaraciones del grupo.
7. **ACUERDO** en el borrador de la declaración.
8. **ASIGNAR** tarea de edición para llevar a un grupo pequeño si es necesario.
9. **POST** borrador.

## ACTIVIDAD MÓDULO 2



## CAFÉ VISIÓN - WORLD CAFÉ PARA ESTABLECER VISIÓN Y VALORES



Utilizar el modelo de World Café para aprovechar el poder del diálogo colaborativo en torno a cuestiones importantes al servicio de establecer una visión e identificar los valores de un grupo.

### Materiales

Papel, lápices, bocadillos, mesas y sillas (para preparar el café).

1. **Prepara** un entorno similar al de un café con mesas redondas, sillas, etc.
2. **Divida** a los/as participantes en grupos para cada mesa.
3. Los/as participantes **IDENTIFICAN** a un/a anfitrión por mesa. Todos/as los demás son "invitados/as".
4. **DISCUSIÓN**: Cada mesa habla de lo que prevé para la formación, la organización, los movimientos, las redes, etc.
5. **MOVERSE + REPETIR**: Cuando se acabe el tiempo, que los/as "invitados/as" se muevan a otra mesa y vuelvan a discutir con un nuevo anfitrión. Continúe según lo permita el tiempo.
6. **DEBATE**: Pida que los/as invitados/as y los/as anfitriones reflexionen.

## METODOLOGÍA MÓDULO 2



## SENTAR LAS BASES DE LA PLANIFICACIÓN ESTRATÉGICA: HERRAMIENTAS DE EVALUACIÓN PARA EL ANÁLISIS



Este módulo se centra en cómo utilizar la evaluación y el análisis -el proceso de recopilación y posterior procesamiento de la información- como puente desde el desarrollo de su visión hasta la elaboración de escenarios de estrategia de campaña

### Actividades para facilitación

**PILARES DE PODER** METODOLOGÍA

**MAPEO DE PODER** METODOLOGÍA

**ANÁLISIS DE ESPECTRO DE ALIADOS** METODOLOGÍA

**HERRAMIENTA DE ANÁLISIS DEL ÁRBOL** METODOLOGÍA

**LA HERRAMIENTA CEBOLLA** METODOLOGÍA

**LÍNEA DE TIEMPO HISTÓRICA** METODOLOGÍA

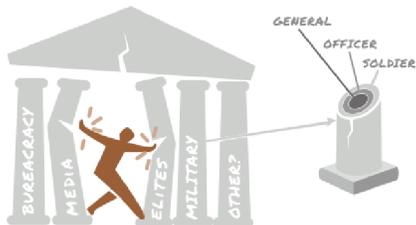
**CONECTORES Y DIVISORES** METODOLOGÍA

## MÓDULO 3



## PILARES DE PODER

Identifique las instituciones en las que se apoya su objetivo para poder debilitar o desbaratar su poder.



1. **Nombra** el problema ("régimen de Mobutu", "complejo industrial penitenciario") en la zona del techo del diagrama.
2. **Etiqueta** los "pilares" institucionales (medios de comunicación, militares, corporativos, etc.) que apuntalan el problema.
3. **Analizar** los componentes de cada pilar.
4. **Identifica** los pilares más críticos para sostener el sistema y aquellos sobre los que tienes más capacidad de influir.
5. **Céntrese** en estos pilares para ganar.

**METODOLOGÍA**  
MÓDULO 3



## MAPEO DE PODER

Analice la dinámica de poder en juego para identificar a su principal objetivo y diseñar una estrategia de campaña ganadora.



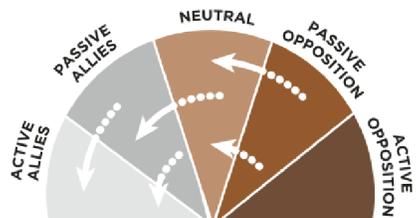
1. **Reparta las partes interesadas** según sean más o menos influyentes, y estén más o menos de acuerdo con su posición.
2. **¿Quién tiene poder para darte lo que quieres?** ¿Y cómo puedes ejercer poder sobre ellos?
3. **Investiga en profundidad** las relaciones de poder en torno a tu objetivo principal. Dibuja círculos y flechas de relación. Si es necesario, ramifica para incluir "objetivos secundarios".

**METODOLOGÍA**  
MÓDULO 3



## ANÁLISIS DE ESPECTRO DE ALIADOS

Localiza a tus aliados y oponentes a lo largo de un espectro que va desde la oposición activa a los aliados activos, con el fin de aumentar tu propio apoyo, así como desplazar el apoyo de debajo de tu oponente.



1. **Enumera** qué grupos e individuos se incluyen en cada porción del diagrama. Sea lo más específico posible.
2. **Investiga más** para responder a cualquier incógnita.
3. **Identificar** qué se necesita para convertir a los neutrales en aliados pasivos y a los aliados pasivos en aliados activos.
4. **Recuerda** que los movimientos sociales rara vez ganan venciendo a sus oponentes, sino desplazando su apoyo.

**METODOLOGÍA**  
MÓDULO 3



## HERRAMIENTA DE ANÁLISIS DEL ÁRBOL

Utilice este análisis del entorno para ayudar a identificar, organizar y priorizar los patrones y problemas a los que se enfrenta la gente.

### Materiales

Hojas de papel grandes, marcadores o lápices.

1. **DIBUJA** un árbol en un papel grande.
2. **IDENTIFICAR** problemas clave, causas raíz y síntomas o impulsores del problema principal
3. **COLOCAR** en el árbol.
4. **DISCUTA** las diferentes formas en que las personas analizan los problemas sociales. ¿Cuál de los principales problemas (tronco) afecta la vida de la mayoría de las personas? ¿Cómo afectará esta herramienta a la estrategia para la acción no violenta y los procesos de construcción de paz?
5. **RESUMEN:** ¿Cómo puede esta herramienta de evaluación ayudar a organizar y priorizar los problemas sociales y establecer metas para la planificación estratégica?

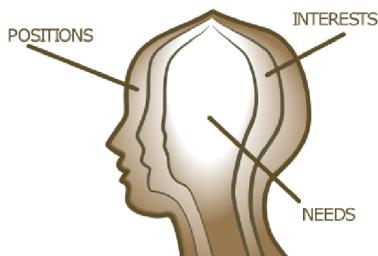
**METODOLOGÍA**  
MÓDULO 3



## LA HERRAMIENTA CEBOLLA



Las personas y las organizaciones son más complicadas que sus posiciones declaradas. Al desvelar la verdad sobre amigos y enemigos, podemos descubrir aliados potenciales y revelar los conflictos de intereses ocultos de quienes detentan el poder.



1. **Centrarse** en una parte interesada concreta.
2. **Identificar** cuáles son sus posiciones, sus intereses y sus necesidades.
3. **Utilizar** este conocimiento más profundo para trabajar más eficazmente con (o contra) esta parte interesada y enfocar mejor el mensaje de la campaña.

**METODOLOGÍA**  
MÓDULO 3



## LÍNEA DE TIEMPO HISTÓRICA



La elaboración de una línea de tiempo de la historia del conflicto permite a las partes interesadas identificar posibles "ventanas de vulnerabilidad u oportunidad" que podrían intensificar o resolver el conflicto en el futuro.

### Materiales

Unas 50 hojas de papel carta de tamaño normal, una cuerda o cinta adhesiva para marcar la línea de tiempo en el suelo

1. **ESCRIBA** eventos históricos en periódicos.
2. **ORGANIZAR** los documentos a lo largo de una "Línea de tiempo" en el suelo.
3. **CAMINA** la línea en silencio.
4. **CREAR** pequeños grupos mixtos. Comparta y discuta notas sobre eventos comúnmente percibidos versus diferencias en percepciones.
5. **RESUMEN:** ¿Cómo pueden los recuerdos dispares crear oportunidades para transformar la crisis actual? ¿Cuál es la relevancia del cronograma para la planificación estratégica? ¿Existen ventanas de oportunidad o vulnerabilidad para una campaña NV o un proceso de construcción de paz?

**METODOLOGÍA**  
MÓDULO 3



## CONECTORES Y DIVISORES



Examinar los conectores y divisores que existen en una sociedad para anticipar cómo las acciones pueden crear más divisiones o construir un mayor sentido de conexión a través de las líneas de conflicto.

### Materiales

Algo para escribir o papel grande o pizarra blanca, rotuladores.

1. **DIBUJAR** cuadro: Columna 1: CONECTORES; Columna 2: POTENCIAL; Columna 3: DIVISORES
2. **LLENE LA TABLA:**
  - o Enumere las ideas en las columnas 1 + 3 primero
  - o Columna de lluvia de ideas 2: Identifique procesos, actividades o acciones potenciales de construcción de paz que puedan aumentar los conectores o los divisores.
  - o Agregue flechas para mostrar si la acción aumentaría los conectores o los divisores.
3. **DISCUTIR:** ¿Cómo ayuda esta herramienta de evaluación a anticipar amenazas u oportunidades potenciales en su planificación estratégica?

**METODOLOGÍA**  
MÓDULO 3



## ELABORANDO UN PLAN ESTRATÉGICO: INTEGRANDO EL ANÁLISIS AL DISEÑO DE CAMPAÑAS + PLANIFICACIÓN



Este capítulo tiende un puente entre la evaluación estratégica y la ejecución, con actividades que ayudan a un grupo a comprender el panorama general y a conectarlo con las acciones concretas necesarias para hacer avanzar una campaña.

### Actividades para facilitación

**LA COMUNIDAD IDEAL** METODOLOGÍA

**MATRIZ FODA** METODOLOGÍA

**DIAGRAMA DE FLUJO DE LA CAMPAÑA** METODOLOGÍA

**TEORÍA DE CAMBIO** METODOLOGÍA

**OBJETIVOS SMART** METODOLOGÍA

**MÓDULO 4**



## LA COMUNIDAD IDEAL



*Este ejercicio ofrece una experiencia física compartida del poder de las personas y proporciona un marco para la discusión de la acción no violenta y la transformación de conflictos*

### Materiales

Lápices de colores o marcadores; grandes hojas de papel; etiquetas con nombres; accesorios opcionales como sombrero.

1. **DIBUJA** tu comunidad ideal.
2. **VISITA:** Los directores ejecutivos visitan Comunidades:
  - o Visita n.º 1: Introducción rápida y positiva.
  - o Visita n.º 2: identifique el lugar que aprovechará.
  - o Visita n.º 3: Escalar (repita según sea necesario).
3. **FINALIZA Y RESUME** ¿Como se sintió? ¿Qué sucedió? ¿Qué tácticas se utilizaron para detener a los directores ejecutivos? ¿Hay fases identificables? ¿Qué lecciones puedes aprender de este juego? ¿Aprendizajes estratégicos?

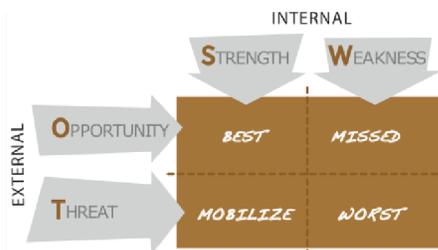
## METODOLOGÍA MÓDULO 4



## MATRIZ FODA



*Cruzar factores internos y externos para identificar posibles escenarios de campaña.*



1. Rellene las casillas **Fortalezas**, **Debilidades**, **Oportunidades** y **Amenazas**.
2. **Analiza** las intersecciones. Los puntos en los que se cruzan los puntos fuertes y las oportunidades son los **MEJORES** escenarios posibles. Fortalezas + Amenazas = escenarios de **MOVILIZACIÓN**; Debilidades + Oportunidades = oportunidades **DESAPROVECHADAS**; Debilidades + Amenazas = escenarios del **PEOR** caso.
3. **Identifique** las campañas potenciales a la luz de estos escenarios.

## METODOLOGÍA MÓDULO 4



## DIAGRAMA DE FLUJO DE LA CAMPAÑA



*Este ejercicio traza la hoja de ruta de los caminos internos y externos para alcanzar su objetivo con direcciones específicas y claras.*

### Materiales

Crayones o marcadores, hojas grandes de papel; opcional: cinta adhesiva, notas adhesivas

1. **REVISE** los pasos del diagrama de flujo.
2. **TRABAJAR** sobre los **FACTORES INTERNOS Y EXTERNOS** en pequeños grupos.
3. **PUBLICAR** el trabajo.
4. **COMPARTIR + DISCUTIR** en todo el grupo.
5. **RESUMEN:** ¿Cómo fue este proceso? Resume los puntos clave del cuadro completo. ¿Qué aprendizajes estás sacando de esta actividad? ¿Qué se puede aplicar ahora a tu trabajo? ¿Qué necesita seguimiento?

## METODOLOGÍA MÓDULO 4



## TEORÍA DE CAMBIO



*Sentar una base sólida para una campaña trabajando hacia atrás a partir de objetivos a largo plazo para identificar las condiciones que deben darse para alcanzar esos objetivos, y por qué.*

**IF... WE TAKE THIS ACTION,**

**THEN... WE'LL ACHIEVE THIS GOAL,**

**BECAUSE... OF THESE REASONS**

Rellena la frase anterior para ayudarte a identificar qué acciones crees que conducirán al cambio que deseas. Por ejemplo: "Si... movilizamos a suficientes personas para que los diputados sean conscientes de los defectos de la ley, **ENTONCES...** cambiarían la ley, **PORQUE...** necesitan nuestros votos para ser reelegidos". Y luego cuestiona estas propuestas.

## METODOLOGÍA MÓDULO 4



## OBJETIVOS SMART



Las campañas sólidas se basan en una serie de objetivos SMART a corto y mediano plazo que funcionan como pasos intermedios hacia un objetivo de campaña más ambicioso.



1. **Establezca** objetivos de campaña que sean Específicos, Mejorables, Alcanzables, Relevantes y Limitados en el tiempo.
2. **Añada números y fechas** de finalización a sus objetivos para poder medir su progreso.

**METODOLOGÍA**  
MÓDULO 4



## CUMPLIENDO CON UN PLAN ESTRATÉGICO: USANDO HERRAMIENTAS DE IMPLEMENTACIÓN



Este módulo ofrece orientación para desarrollar un plan de ejecución, incluyendo la identificación de tácticas específicas y de las personas y recursos necesarios para alcanzar los objetivos de una campaña.

### Actividades para facilitación

<b>OBJETIVOS SMART</b>	METODOLOGÍA
<b>CALENDARIZA</b>	METODOLOGÍA
<b>PUNTOS DE INTERVENCIÓN</b>	METODOLOGÍA
<b>JUEGO DE PASOS PARA PLANIFICACIÓN DE UNA ACCIÓN</b>	ACTIVIDAD
<b>ESTRELLA DE ACCIÓN</b>	METODOLOGÍA

**MÓDULO 5**



## OBJETIVOS SMART



Las campañas sólidas se basan en una serie de objetivos SMART a corto y mediano plazo que funcionan como pasos intermedios hacia un objetivo de campaña más ambicioso.



1. **Establezca** objetivos de campaña que sean Específicos, Mejorables, Alcanzables, Relevantes y Limitados en el tiempo.
2. **Añada números y fechas** de finalización a sus objetivos para poder medir su progreso.

**METODOLOGÍA**  
MÓDULO 5



## CALENDARIZA



Cree un calendario completo que se alinee con su estrategia general y sus objetivos SMART y los respalde, para garantizar que su planificación sea factible y alcanzable.

### Materiales

Hojas grandes de papel, lápices de colores o rotuladores; opcional: cinta adhesiva, notas adhesivas.

1. **REVISAR** cronograma.
2. **ESCRIBA** los pasos / actividades clave; por acción específica, o para una descripción general de la planificación estratégica por Programa interno, externo, construcción de red / comunidad.
3. **POST** pasos clave en la línea de tiempo.
4. **AÑADIR** otros eventos, vacaciones culturales y vacaciones.
5. **VER + EVALUAR.** ¿Es esto realista? ¿Hay momentos en los que se planifica demasiado? ¿Se puede cambiar algo? ¿Lo que falta? ¿Se incluyen puntos de evaluación y valoración?
6. **ASIGNAR SEGUIMIENTO.**

**METODOLOGÍA**  
MÓDULO 5



## PUNTOS DE INTERVENCIÓN

Identifique los puntos de presión en los que puede actuar para interrumpir la actividad habitual y presionar para que se produzca el cambio.



- **Producción** (fábrica, granja, escuela)
- **Destrucción** (oleoducto, prisión)
- **Consumo** (mercado, gasolinera)
- **Decisión** (Parlamento, sala de juntas, consejo escolar)
- **Suposición** (un lugar para cuestionar los mitos sociales)
- **Oportunidad** (vacaciones, elecciones u otra ocasión)

1. **Brainstorm** lugares específicos para cada Punto.
2. **Enumera** las posibles acciones en cada lugar.

### METODOLOGÍA MÓDULO 5



## JUEGO DE PASOS PARA PLANIFICACIÓN DE UNA ACCIÓN

Actividad de visión general de los pasos de la planificación de la acción y la importancia de esta.

### Materiales

Juego de cartas sobre pasos para plan de acción, cinta adhesiva, papeles grandes o una pizarra.

1. **DÉ** a cada grupo pequeño su propio juego de tarjetas de Pasos para la planificación de acciones.
2. **COLOQUE** el temporizador.
3. **PEDIR** las tarjetas.
4. **VER** la obra - a través de Gallery Walk o similar
5. **DISCUTA:** en el grupo plenario - ¿Qué notó primero? Similitudes, diferencias? ¿Falta algo?
6. **RESUMEN:** ¿Por qué hacemos esto? ¡iiiLA PLANIFICACIÓN ES IMPORTANTE !!!

### ACTIVIDAD MÓDULO 5



## ESTRELLA DE ACCIÓN

Una lista de control de 8 factores clave para planificar y evaluar acciones.



1. ¿Quién/qué es el **objetivo** político?
2. ¿Quién es el **público** prioritario y cuál es su mensaje para él?
3. ¿Dónde está el **punto de intervención**?
4. ¿Cómo activa esta acción a los **aliados pasivos** y aísla a tu oposición?
5. ¿Está el conflicto y la **historia** estratégicamente enmarcados?
6. 1. ¿Aumentará la **capacidad** del grupo?
7. **Lógica de la acción.** ¿La propia acción cuenta la historia?
8. ¿Conecta la acción con los **valores** de la gente y apela al sentido común?

### METODOLOGÍA MÓDULO 5



## PONIÉNDOSE CREATIVO

El uso de tácticas de acción innovadoras es una característica notable de las campañas de éxito. Dedicar tiempo y espacio al desarrollo de acciones creativas puede ser divertido y conducir a un trabajo más eficaz.

### Actividades para facilitación

<b>¡LLUVIA DE CARTAS!</b>	ACTIVIDAD
<b>DISEÑA UNA ACCIÓN</b>	ACTIVIDAD
<b>PUNTOS DE INTERVENCIÓN</b>	METODOLOGÍA
<b>MEJOR/PEOR ACCIÓN</b>	METODOLOGÍA
<b>ANÁLISIS DE LAS NARRATIVAS DE PODER</b>	METODOLOGÍA
<b>6 SOMBREROS PARA PENSAR</b>	METODOLOGÍA

### MÓDULO 6



## ¡LLUVIA DE CARTAS!



*Haz una rápida lluvia de ideas de acciones creativas volteando 3 tarjetas a la vez.*

1. **Escoge** un problema al que te enfrentes: digamos que tu ciudad está amenazada por un oleoducto de fracturación hidráulica y que el director general viene a la ciudad.
2. **Dale la vuelta** a una carta de cada pila.
3. **Lluvia de ideas.** Genera ideas de acción. Considera cómo podrían combinarse las cartas para realizar una gran acción.
4. **Anota** las mejores ideas.

**ACTIVIDAD**  
MÓDULO 6



## DISEÑA UNA ACCIÓN



*Construya una acción creativa en cuestión de minutos.*

1. **Nombra tu problema.**
2. **Identifica tu objetivo.**
3. **Forma un equipo** de 2 a 6 personas.
4. **Saca.** Cada equipo saca 1 carta de cada montón.
5. **Idea una acción.** Utiliza las tarjetas para crear una idea de acción que aborde tu problema y tu objetivo.
6. **iHora del espectáculo!** Presentan las ideas de acción de forma creativa.
7. **En realidad. Ir. a. Hacerlo.**

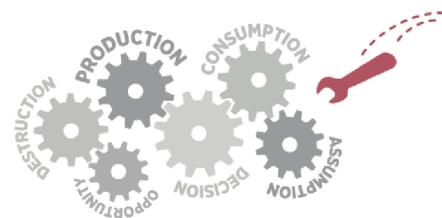
**ACTIVIDAD**  
MÓDULO 6



## PUNTOS DE INTERVENCIÓN



*Identifique los puntos de presión en los que puede actuar para interrumpir la actividad habitual y presionar para que se produzca el cambio.*



- **Producción** (fábrica, granja, escuela)
- **Destrucción** (oleoducto, prisión)
- **Consumo** (mercado, gasolinera)
- **Decisión** (Parlamento, sala de juntas, consejo escolar)
- **Suposición** (un lugar para cuestionar los mitos sociales)
- **Oportunidad** (vacaciones, elecciones u otra ocasión)

1. **Brainstorm** lugares específicos para cada Punto.
2. **Enumera** las posibles acciones en cada lugar.

**METODOLOGÍA**  
MÓDULO 6



## MEJOR/PEOR ACCIÓN



*Aprovechar la experiencia y la sabiduría colectiva que ya existe en la sala sobre lo que hace que las acciones sean eficaces (o no) y extraer lecciones útiles para diseñar las propias acciones*

### Materiales

Niuno, o cualquier cosa a la que tengas acceso: materiales de arte, disfraces, etc.

1. **COMPARTE** una historia de acción: ya sea una “mejor acción” (muy creativa y efectiva) o una “peor acción” (ineficaz o incluso dañina).
2. **ELIGE Y ACTÚA** UNA historia por grupo pequeño para compartir con todo el grupo de una manera creativa.
3. **DISCUTIR:**
  - **¿Qué maximiza la efectividad en una acción?**
  - **¿Qué minimiza la efectividad en una acción?**
4. **NOMBRE** los principios que podemos extraer de estas acciones para diseñar de manera más efectiva en el futuro.

**METODOLOGÍA**  
MÓDULO 6



## ANÁLISIS DE LAS NARRATIVAS DE PODER

Aprovechar la fuerza de las historias para desenmascarar creencias opresivas y mostrar que otra realidad es posible.



1. **Conflict:** ¿Cómo se plantea el problema? Entre quién está el conflicto?
2. **Personajes:** ¿Quiénes son los villanos y los héroes?
3. **Imaginación:** ¿Cómo nos muestra (en lugar de decirnos) la historia lo que es importante?
4. **Sombra:** ¿Cómo nos muestra la historia el futuro?
5. **Supuestos:** ¿Qué hay que creer para aceptar la historia como verdadera?

**METODOLOGÍA**  
MÓDULO 6



## 6 SOMBREROS PARA PENSAR

Los seis sombreros para pensar de De Bono se utilizan a menudo como herramienta de lluvia de ideas que fomenta el pensamiento paralelo sobre un tema concreto.

### Materiales

Crear cuadros con los seis sombreros para pensar en cada cuadro o imprimir los seis sombreros en papeles separados, comenzando brevemente lo que representa cada sombrero; marcadores

1. **PRESENTE** los seis sombreros para pensar y el tema de discusión:
  - BLANCO (hechos)
  - ROJO (emociones)
  - NEGRO (lógico negativo)
  - AMARILLO (lógico positivo)
  - VERDE (creatividad)
  - AZUL (proceso)
2. **DIVIDA** a los participantes en grupos.
3. **DISCUTAN + PIENSEN** en grupos como si llevaran cada sombrero de pensamiento. Todos los grupos abordan el mismo sombrero de pensamiento a la vez.
4. **COMPARTA** los puntos clave en plenaria.
5. **RECOMPILA** las ideas de la discusión para generar recomendaciones y seguimiento.

**METODOLOGÍA**  
MÓDULO 6



## GESTIONANDO CONFLICTOS CREATIVAMENTE: EXPLORANDO RESPUESTAS DENTRO Y FUERA DEL GRUPO

Preparar y practicar tus opciones para comunicarte con claridad y manejar el conflicto con habilidad te ayudará a desarrollar la capacidad de ser facilitadores, organizadores y activistas más eficaces.

### Actividades para facilitación

<b>LÍNEAS DE MOLESTIA</b>	ACTIVIDAD
<b>PRÁCTICA DE ESCUCHA ACTIVA</b>	ACTIVIDAD
<b>JUEGO DE ROLES</b>	ACTIVIDAD
<b>ALERTA TEMPRANA, RESPUESTA TEMPRANA</b>	ACTIVIDAD
<b>DOCUMENTAL Y DISCUSIÓN (CINE FORO)</b>	ACTIVIDAD

**MÓDULO 7**



## LÍNEAS DE MOLESTIA

Una línea de molestia es un breve juego de roles realizado en una línea con los participantes enfrentados, útil para una exploración rápida e intensa del comportamiento y la intervención en conflictos.

### Materiales

Ninguno

1. **ALINEACIÓN:** Los participantes se reúnen hombro con hombro en 2 filas uno frente al otro.
2. **COMPARTE** un breve escenario; **ASIGNAR** un rol a cada línea.
3. **ACCIÓN:** Empiece cuando el facilitador diga "VAYA". Ejecute durante 60-90 segundos.
4. **CONGELAR:** Detenga el juego de roles y anote la posición.
5. **SACUDIR Y HACER UN INFORME:** ¿Cómo se sintió? ¿Qué pasó? ¿Qué intentaste tú o tu compañero? ¿Qué funcionó o falló? ¿Qué lecciones podemos sacar de este ejercicio?

**ACTIVIDAD**  
MÓDULO 7



## PRÁCTICA DE ESCUCHA ACTIVA



Explora la escucha activa como una herramienta crítica para activistas y organizadores/as.

### Materiales

Ninguna

1. **FORMAR** pares: introduzca la pregunta.
2. **HABLA:** La primera persona habla ininterrumpidamente durante 2 minutos, luego el oyente se refleja durante 1 minuto.
3. **INVERTIR** roles y repetir.
4. **RESUMEN:** ¿Cómo se sintió eso? ¿Por qué? Identificar el poder de la escucha activa ¿Qué sucedió? ¿Alguna herramienta de escucha activa utilizada? ¿Alguna barrera?
5. **REVISIÓN** Conclusiones: Escucha activa = primera línea de defensa; Escuchar es esencial para construir relaciones; ¡Todos pueden hacer esto!

ACTIVIDAD  
MÓDULO 7



## JUEGO DE ROLES



Los juegos de rol de acción son una forma directa y poderosa de apoyar el aprendizaje del grupo, así como de practicar o ensayar para realizar acciones más eficaces.

### Materiales

Ninguno, pero pueden ser útiles los disfraces, accesorios o las insignias con los nombres; silbato o campana para indicar el final.

1. **IDENTIFICAR** el escenario, la ubicación y la lista + agrupar todos los roles.
2. **PREP** en grupos de roles.
3. **EJECUTE** la acción.
4. **SHAKE OUT + DEBRIEF:** ¿Cómo te sentiste? ¿Qué surgió para la gente? ¿Alguna información nueva? Pregunte sobre "hechos" (¿qué sucedió)?
5. **DIRECCIÓN** todas las preguntas / problemas.
6. **RESUMEN** aprendizajes clave + conclusiones.
7. **NOTA** cualquier paso de seguimiento.

ACTIVIDAD  
MÓDULO 7



## ALERTA TEMPRANA, RESPUESTA TEMPRANA



Proceso guiado en profundidad que apoya la preparación y la respuesta a posibles escenarios de conflicto con UCP (Pacíficadores), más eficaz cuando se combina con juegos de rol de práctica.

### Materiales

Algo para tomar notas, o pizarra / papel milimetrado y rotuladores; si se realizan juegos de rol asociados, los disfraces pueden ser útiles.

1. **COMPARTE** el gráfico EWER.
2. **BRAINSTORM** amenazas potenciales.
3. **IDENTIFICAR** respuestas potenciales.
4. **REFLEXIONAR** sobre las estrategias para abordar las amenazas:
  - Preparación
  - Evaluación de indicadores (alerta temprana) + Respuestas (respuesta temprana)
  - Mapeo de rutas seguras + puntos de encuentro
  - Estructuras de comunicación + Red de relaciones
5. **EJECUTAR** JUEGOS DE ROL. **AJUSTAR** escenarios de respuesta.
6. **RESUMEN:** ¿Cómo se siente esto? Identifique los siguientes pasos y tareas pendientes para la preparación. Asignar roles, etc..

ACTIVIDAD  
MÓDULO 7



## DOCUMENTAL Y DISCUSIÓN (CINE FORO)



Utilice estos breves segmentos de video con imágenes reales de movimientos históricos de resistencia no violenta para iniciar discusiones y aprender lecciones de estrategias, tácticas y campañas pasadas para ser utilizadas en campañas actuales.

### Materiales

Proyector, pantalla, documentales de uso libre en línea o previamente descargados en un ordenador.

1. **Mire** un segmento de video.
2. **DISCUTIR:**
  - ¿Cómo te hizo sentir esta historia?
  - ¿Se destacan tácticas o decisiones tácticas específicas?
  - ¿Qué notaste sobre la estrategia de la campaña?
  - ¿Qué lecciones podría aplicar a sus campañas en el futuro?
3. **Coseche** los aprendizajes con preguntas sin respuesta escritas de forma individual, e identifique las investigaciones de seguimiento necesarias.

ACTIVIDAD  
MÓDULO 7



## FACILITACIÓN ASOMBROSA: IDEAS + MOTIVACIÓN PARA FORMADORES EN ANV

8

### PRINCIPIOS RECTORES PARA ENTRENADORES:

- **Empoderamiento político:** Analizar y cambiar las estructuras de poder
- **Métodos participativos:** Aprendiendo juntos
- **Aprender haciendo:** Actuar, reflexionar, aprender, aplicar
- **Aprendizaje de acción pública:** La sociedad es nuestro salón de clases
- **SOÑAR EN GRANDE:** Sea creativo, busque alternativas
- **Lente feminista:** Desafía el patriarcado y la desigualdad

## MÓDULO 8



## DINÁMICAS DE GRUPO, APERTURAS + CIERRES

9

. Las dinámicas de grupo son útiles en diferentes momentos de la formación: Para ayudar a un grupo a conocerse, para revitalizarlo si ha perdido el impulso o para incitar a la gente a pensar de forma nueva si está atascada.

### Actividades para facilitación

ABRIENDO EL ESPACIO	ACTIVIDAD
JUEGOS DE NOMBRES	ACTIVIDAD
ACUERDOS DE GRUPO	ACTIVIDAD
ACTIVIDADES PARA CONOCERSE	ACTIVIDAD
ENERGIZANTES	ACTIVIDAD
CERRANDO EL ESPACIO	ACTIVIDAD

## MÓDULO 9



## ABRIENDO EL ESPACIO



Diversas formas de abrir un espacio y crear un "contenedor" para nuestro mejor trabajo a través de reconocimientos de la tierra, para aterrizar o de actividades inclusivas de bienvenida.

### Materiales

No se necesita ningún material para hacer esto, pero si se avisa con antelación, se puede pedir a los participantes que traigan un objeto o una foto que represente a su pueblo / de dónde vienen, o a un antepasado del movimiento que les inspire, y crear un lugar en la sala para exponer estos objetos / un altar.

### Seleccionar o combinar:

- LEER, ORAR o CANTAR
- RECONOCIMIENTO DE TIERRA O LINAJE
- PUESTA A TIERRA
- CONSTRUYE UN ESPACIO RITUAL
- TIEMPO para TODOS

## ACTIVIDAD MÓDULO 8



## JUEGOS DE NOMBRES



Actividades para unir a un grupo mientras se aprenden los nombres de los/as demás.

### Materiales

Ninguna

1. ¡Encierre en un círculo!
2. Elija su actividad, preséntela y luego modele:
  - Juego de nombres de sonido y movimiento
  - Historia de tu nombre, lulu cariñosa, amataosa
3. Ronda de aplausos.

## ACTIVIDAD MÓDULO 9



## ACUERDOS DE GRUPO



*Proceso participativo para establecer reglas básicas que promuevan la interacción, la responsabilidad, la creación de confianza y la inclusión.*

### Materiales

Ninguna, elementos adecuados para escribir.

### Ejemplos de acuerdos grupales

- Haga espacio para que todos puedan continuar.
- Solo una persona habla a la vez.
- Respete las opiniones de los demás incluso / especialmente si no está de acuerdo con ellos.
- ¡Participa!
- Lo que se aprende aquí puede irse de aquí, lo que se dice aquí se queda aquí (confidencialidad).
- Sea consciente del tiempo: ayude a ceñirse a él o negocie por más.
- Teléfonos móviles apagados para minimizar las interrupciones.
- Tome descansos regulares.

ACTIVIDAD  
MÓDULO 9



## ACTIVIDADES PARA CONOCERSE



*Actividades atractivas para que los grupos se conozcan entre sí y creen cohesión.*

### Materiales

Varios: ninguno, o cosas para escribir, papel grande, sillas

- **DIBUJA UN ESCUDO:** Hogar (de donde vienes), Corazón (tus amores), Cabeza (en lo que estás pensando), Manos (tus habilidades)
- **ESCRIBIR POESÍA: "Yo soy de ..."**
  - Soy del olor de ..... ..
  - Soy del sonido de ..... ..
  - Soy del gusto de ..... ..
  - Soy del toque de ..... ..
- **MOVER + MEZCLAR**
- **¡HURACAN!** (Un gran viento sopla para... ..)

ACTIVIDAD  
MÓDULO 9



## ENERGIZANTES



*Las actividades participativas son divertidas, atractivas, rompen las barreras, elevan el nivel de energía y ayudan a reorientar a los participantes.*

### Materiales

No se requieren, pero un espacio abierto ayuda.

- **Break Dance**
- **Yoga activista** (Alcanza metas, Cuida las bases, Siente los vientos de cambio, Autocuidado)
- **Five Shake** (brazos / piernas ... 5..4..3..2..1!)
- **RATÓN, SERPIENTE, LEÓN** (¡¡EEEEK! ¡¡GASP !! ¡¡GRIEGO !!)
- **BOTES SALVAVIDAS** (¡El barco se está hundiendo, encuentra... ..!)
- **CANCIÓN o CANCIÓN Pausa**

ACTIVIDAD  
MÓDULO 9



## CERRANDO EL ESPACIO



*Diversas formas de cerrar un espacio y apoyar a los participantes para que honren el trabajo realizado.*

### Materiales

Ninguno, excepto para la red que necesita cinta o hilo.

- **PALOMITAS DE UNA PALABRA PARA LLEVAR**
- **DAR "REGALOS"** (Dar a su izquierda, recibir de su derecha)
- **LEER, ORAR, CANTAR o CANTAR**
- **CERRAR EL ESPACIO RITUAL**
- **WEB of CONNECTION** (necesita hilo o hilo)
- **ESCRIBE UNA CARTA**

ACTIVIDAD  
MÓDULO 9



## HERRAMIENTAS PARA LA TOMA DE DECISIONES



Los grupos fuertes se benefician de buenos procesos de toma de decisiones que ayudan a que cada persona aporte su propia experiencia, comprensión y nivel de motivación a la dinámica del grupo de forma constructiva.

### Actividades para facilitación

**HERRAMIENTAS DE DECISIONES RÁPIDAS** ACTIVIDAD

**PUNTOCRACIA** ACTIVIDAD

**CASCADA** ACTIVIDAD

**TOMAR UNA POSICIÓN (ACUERDO + DESACUERDO)** ACTIVIDAD

**TOMA DE DECISIONES POR CONSENSO** ACTIVIDAD

## MÓDULO 10



## HERRAMIENTAS DE DECISIONES RÁPIDAS



Varias formas rápidas y flexibles de apoyar las decisiones del grupo de forma democrática.

### Materiales

Ninguna

- Verbal **una palabra** go-rondas
- Visual **señales con las manos**
- **Puño al 5** (escala visual)
- **Encuestas de paja**

### Opciones

Las opciones en línea incluyen el uso de encuestas si lo permite tu programa, manos levantadas o emojis de reacción específicos, o incluso apagar/encender tu vídeo.

## ACTIVIDAD MÓDULO 10



## PUNTOCRACIA



Una forma atractiva de discernir y priorizar las opciones de forma democrática con puntos o marcadores de colores.

### Materiales

Calcomanías de puntos o notas adhesivas (posiblemente de diferentes colores), papel milimetrado o pizarra blanca y rotuladores.

1. **RECOGER OPCIONES** de los participantes y categorizarlos
2. **DETERMINAR** + Comparte la clave de los colores de los puntos.
3. **DISTRIBUYE** las pegatinas de puntos a los participantes.
4. **COLOCA** las pegatinas en la opción preferida.
5. **REVISAR** la distribución de pegatinas.
6. **DISCUTA** el resultado.
7. **HAGA** cambios si es necesario.
8. **ANUNCIE** resultados: ¡las opciones con más puntos ganan!

## ACTIVIDAD MÓDULO 10



## CASCADA



Una forma atractiva de discernir y priorizar las opciones de forma democrática.

### Materiales

Ninguna en particular, pluma y papel útiles

1. **IDENTIFICAR** pregunta para abordar + límites (p. Ej., Enumere las tres prioridades principales).
2. **RESPONDER** individualmente.
3. **FORMAR PARES Y REPETIR** - con los mismos límites.
4. **FORMAR QUADS** (2 pares se unen) Y REPETIR.
5. **REPETIR** duplicando el tamaño hasta que solo queden 2 grupos grandes.
6. **PRESENTE** trabajar entre sí.
7. **DISCUTIR Y RESUMEN.**

## ACTIVIDAD MÓDULO 10



## TOMAR UNA POSICIÓN (ACUERDO + DESACUERDO)



Los/as participantes adoptan una posición física en un espacio en función de su opinión sobre ese tema.

### Materiales

Espacio abierto, cuerda o tiza.

1. **ANUNCIE** las preguntas o afirmaciones sobre las que reflexionar.
2. **SEGMENTO** el espacio (es decir, un lado está de acuerdo; otro en desacuerdo; otro neutral).
3. **MUEVA** al espacio alineado con su opinión.
4. **ENTREVISTAS DE CONDUCTA.**
5. **OFERTA** tiempo para cambiar.
6. **DISCUTIR Y RESUMIR.**

### Opciones

Utiliza Spectrum como alternativa.

**ACTIVIDAD**  
MÓDULO 10



## TOMA DE DECISIONES POR CONSENSO



Una forma creativa y dinámica de llegar a un acuerdo entre todos los miembros de un grupo.



**ACTIVIDAD**  
MÓDULO 10



## INFORME + EVALUACIÓN



Las sesiones informativas y la evaluación son un paso clave en la formación para que los/as formadores/as y los/as participantes puedan reflexionar, aprender, compartir y consolidar su aprendizaje.

### Actividades para facilitación

<b>EVALUACIÓN GRUPAL EN CÍRCULO</b>	ACTIVIDAD
<b>ESPECTROS</b>	ACTIVIDAD
<b>PASEO POR LA GALERÍA</b>	ACTIVIDAD
<b>EVALUACIÓN GRÁFICA</b>	ACTIVIDAD
<b>DEBRIEF</b>	ACTIVIDAD
<b>EVALÚA UNA ACCIÓN</b>	ACTIVIDAD
<b>BARAZA</b>	METODOLOGÍA

**MÓDULO 11**



## EVALUACIÓN GRUPAL EN CÍRCULO



Formas divertidas y significativas de conocer la experiencia de los demás y generar vulnerabilidad y confianza en el grupo. Bueno para evaluaciones visuales amplias de los participantes.

### Materiales

Ninguna; o un lugar donde sentarse, papel y lápiz.

- **EVALUACIÓN EN CÍRCULO** (con movimiento hacia adentro + hacia afuera, o manos arriba / abajo)
- **GRANDES SOPLADOS DE VIENTO** (variación de alta energía que se mueve de un asiento a otro)
- **BOLAS DE NIEVE DE PAPEL** (escritura anónima en persona + movimiento)

### Opciones

Alternativa de accesibilidad al movimiento: use pedazos de papel o banderitas para la actividad del Círculo.

**ACTIVIDAD**  
MÓDULO 11



# ESPECTROS



*Una actividad que ayuda a los/as individuos/as a reflexionar sobre sus propias posiciones, así como a reconocer la diversidad dentro de un grupo poniendo literalmente sus cuerpos en una línea (como se haría en una acción directa).*

## Materiales

Ninguno, pero hojas de papel grandes, marcadores y cinta adhesiva podrían ser útiles.

1. **DESCRIBA** los extremos de una línea física o espectro.
2. **MUEVA** al lugar de la línea que representa tu vista.
3. **ENTREVISTA** personas en diferentes lugares.
4. **DESCRIBE + AÑADIR** segunda línea de intersección.
5. **MUDARTE** a una nueva ubicación.
6. **NUEVAS ENTREVISTAS.**
7. **RESUMEN:** ¿Cómo se sintió eso de "poner su cuerpo en la línea"? ¿Aprendizajes clave o conclusiones para nuestro trabajo?

**ACTIVIDAD**  
MÓDULO 11



# PASEO POR LA GALERÍA



*Utilice el movimiento para ayudar a un grupo a recopilar o compartir información, fomentar el análisis del grupo y también involucrar a la sala.*

## Materiales

Pizarras u hojas de papel grandes, marcadores, cinta adhesiva y posiblemente notas adhesivas.

1. **DIVIDIR** en grupos pequeños.
2. **REUNIÓN** en las estaciones de trabajo alrededor del espacio.
3. **ESCRIBIR** en las diferentes estaciones.
4. Cuando se acabe el tiempo, **MUEVA** de una estación a otra mientras revisan el trabajo publicado.
5. **INTERROGAR.**

## Opciones

- Utilice "pases de galería cronometrados" o realice una "Ejecución de galería".
- En línea: publique contenido en una presentación de Google / Jamboard / etc.

**ACTIVIDAD**  
MÓDULO 11



# EVALUACIÓN GRÁFICA



*Utilice las herramientas de evaluación gráfica para proporcionar una retroalimentación directa sobre los objetivos de la formación, y apoye procesos y puntos de partida más útiles y perspicaces tanto para los/as participantes como para los/as facilitadores/as.*

## Materiales

Marcadores, posiblemente notas adhesivas; dibujos preparados para Rosas, Capullos y Espinas, las Tablas, o Cabeza, Corazón, Manos y Talones.

1. **INTRODUZCA** el marco para la evaluación. Opciones:
  - o **Rosas** (positivos), **Espinas** (desafíos), **Brotos** (en formación)
  - o **DAKI:** Soltar, Agregar, Mantener, Mejorar
  - o **Máximos + Mínimos**
  - o **Cabeza, corazón, manos + talón**
2. **REFLEXIONAR + ESCRIBIR** individualmente; luego publique.
3. **VER + DISCUTIR** con un paseo por la galería.
4. **RESUMEN:** ¿Alguna sorpresa, aprendizaje o conclusiones de lo que otros compartieron?

**ACTIVIDAD**  
MÓDULO 11



# DEBRIEF



*Un informe atractivo crea oportunidades para una comprensión más profunda y un aprendizaje duradero, mejorando la comprensión, extrayendo ideas o lecciones, y ayudando a los/as participantes a integrar lo que han aprendido.*

## Materiales

Ninguno, opcional: papel, marcadores, 4 sillas dentro de un círculo grande.

1. **INSTALE** la pecera: 4 sillas en el medio de un círculo grande y rotule cada una con un signo: Hechos, Sentimientos, Hallazgos, Futuros
2. **REFLEXIONAR:** Cuatro Participantes se sientan en las sillas, comenzando la reflexión sobre la actividad usando las F como guía.
3. **INTERRUPTOR + Repetir.**
4. **DISCUTA** y recopila lo aprendido.

## Opciones

- Use solo 3 F's. Sentimientos, Hechos, Futuro o Indagación Appreciativa (IA) a través de: Descubrimiento, Sueño, Diseño, Destino (o Entrega).

**ACTIVIDAD**  
MÓDULO 11



# EVALÚA UNA ACCIÓN



*Informar después de una acción. Analizar una acción histórica. Probar una acción que aún está en proceso.*

1. **Elige** una acción para evaluar.
2. **Extrae** una tarjeta de Principio o Teoría. Léela en voz alta.
3. **Evalúa:** ¿Este Principio/Teoría desempeñó un papel en tu acción? Si es así, ¿cómo? Si no es así, ¿ha influido su ausencia en lo que ocurrió? ¿Cómo?
4. **Imagina** que tu acción se repite. Esta vez, con la información de la Teoría/Principio que elegiste. ¿Qué podría hacer de forma diferente para conseguir un resultado distinto o mejor?
5. **Elabora** una lista de 3 a 5 principios/teorías que pueda utilizar para orientar la planificación de futuras acciones.

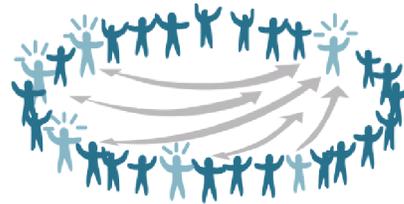
**ACTIVIDAD**  
MÓDULO 11



# BARAZA



*Una gran reunión comunitaria para discutir asuntos importantes, compartir información y pedir cuentas a los líderes.*



En todas partes se han organizado concentraciones similares a la baraza con distintos nombres: "town halls" en Nueva Inglaterra, "indignados" en Madrid, "diwaniyat" en gran parte del mundo árabe. Es fundamental para la forma de ser humana, ya que satisface la necesidad de reunirse, pertenecer y trabajar por una comunidad mejor. ¿Cuál es la baraza de tu cultura? ¿Cómo puedes aprovecharla para mejorar las cosas?

**METODOLOGÍA**  
MÓDULO 11



# CONSTRUYENDO RESILIENCIA: AUTOCUIDADO Y ATENCIÓN COMUNITARIA A LARGO PLAZO



*Este módulo proporciona a facilitadores/as y organizadores/as prácticas accesibles de autocuidado y cuidado comunitario que apoyan la construcción de movimientos efectivos y sostenibles para lograr el cambio social.*

**Actividades para facilitación**

**PRÁCTICA ENCARNADA: AUTOCUIDADO Y REGULACIÓN** ACTIVIDAD

**PRÁCTICA ENCARNADA: CUIDADOS COMUNITARIOS Y CORREGULACIÓN** ACTIVIDAD

**PRIMEROS AUXILIOS EN SALUD MENTAL/EMOCIONAL** ACTIVIDAD

**CONSTRUYENDO GRUPOS RESILIENTES** ACTIVIDAD

**CUIDADOS PERSONALES Y COMUNITARIOS EN ACCIÓN** ACTIVIDAD

**MÓDULO 12**



# PRÁCTICA ENCARNADA: AUTOCUIDADO Y REGULACIÓN



*La práctica encarnada aprovecha la conciencia corporal a través de la respiración y el movimiento para ayudar a individuos/as y grupos a responder al estrés y a los acontecimientos desencadenantes en tiempo real.*

**Materiales**

Ninguno

Prueba una práctica simplificada:

1. **FIJA** tu intención.
2. **CONCÉNTRASE** en la respiración (lenta, en patrón o en caja.)
3. **ELIGE:**
  - o **Enraizamiento** (Resourcing o Tacto)
  - o **Exploración corporal** (¿Qué se siente mejor?)
  - o **Movimiento intencional** (Barrido o Tapping)
4. **VUELVE** a la respiración.
5. **PRACTICAR** la gratitud.
6. **OBSERVA** cualquier cambio (en sentimiento, actitud, etc.)

**ACTIVIDAD**  
MÓDULO 12



## PRÁCTICA ENCARNADA: CUIDADOS COMUNITARIOS Y CORREGULACIÓN



*A través de la conciencia situacional y corporal, la Práctica Encarnada emplea la respiración, el movimiento, las artes y la cultura para ayudar a las personas y las comunidades a regular el estrés y responder de forma adaptativa a los acontecimientos desencadenantes.*

### Materiales

Música suave, cuencos tibetanos (si es posible), cojines.

#### 1. UTILIZA una o varias prácticas en grupo:

- Respiración grupal en caja/cuadrado
- Danza Grupal Movimiento Terapia
- Afirmaciones colectivas
- Círculo de sonido comunitario
- Corregulación emocional (en parejas)
- Ahora no, venga mañana Práctica en parejas por la mañana

#### 2. CIERRA con una sesión informativa e identifica los siguientes pasos.

### ACTIVIDAD MÓDULO 12



## PRIMEROS AUXILIOS EN SALUD MENTAL/EMOCIONAL



*Un breve resumen para activistas, organizadores/a y/o facilitadores/as sobre cómo abordar y manejar los problemas de salud mental y emocional en un grupo o en una acción.*

### Materiales

Rotafolios, notas adhesivas, marcadores & cinta adhesiva.

1. **LLUVIA DE IDEAS** de factores de estrés emocional y mental.
2. **DISCUTIR** los cinco componentes de los primeros auxilios psicológicos (Seguridad, Calma, Autoeficacia, Conexión y Esperanza).
3. **DESARROLLAR** una lista de posibles respuestas a la lista del Paso 1.
4. **IDENTIFICAR** los factores de estrés y las respuestas más probables.
5. **INTERPRETAR** las respuestas seleccionadas.
6. **INFORMAR** los aprendizajes y los planes para el trabajo futuro.

### Opciones

Disponga de personas formadas para que le apoyen durante las sesiones si se prevén situaciones de angustia.

### ACTIVIDAD MÓDULO 12



## CONSTRUYENDO GRUPOS RESILIENTES



*Dado que el trabajo por alcanzar el cambio social requiere tiempo y energía, es importante invertir en la creación de estructuras sólidas y procesos saludables para aumentar nuestras posibilidades de ser agrupaciones de éxito a largo plazo.*

### Materiales

Tarjetas de colores, marcadores/lápices, cinta adhesiva, notas adhesivas.

1. **ATERRIZA** a través de la respiración, la exploración corporal, el movimiento, la meditación, etc.
2. **REFLEXIONAR** individualmente para identificar las necesidades de estar plenamente presente.
3. **COMPARTIR** en pequeños grupos y crear una lista de las necesidades del grupo.
4. **LLUVIA DE IDEAS** sobre las mejores prácticas de los grupos sanos para satisfacer esas necesidades.
5. **INFORMA + SINTETIZA** en el grupo entero: ¿qué fue lo que más resonó? ¿Qué se puede hacer?
6. **PÓNGANSE DE ACUERDO** sobre los próximos pasos.

### ACTIVIDAD MÓDULO 12



## CUIDADOS PERSONALES Y COMUNITARIOS EN ACCIÓN



*Aunque los cuidados deben estar entrelazados en el núcleo de nuestro trabajo, debemos ser especialmente conscientes de la necesidad de incorporar los cuidados personales y comunitarios cuando llega la hora de la acción.*

### Materiales

Escenarios, rotafolios, marcadores, cinta adhesiva y algunos materiales adicionales que quieras usar para los juegos de roles.

1. **ORGANIZA** un escenario de acción con "picos" o retos que el grupo deba abordar.
2. **EJECUTA EL JUEGO DE ROLES DE ACCIÓN** con un escenario lo más realista posible.
3. **REFLEXIONEN** sobre el apoyo ofrecido/que faltó. Considera el apoyo antes, durante y después de la acción.
4. **INFORME** ¿Cómo se sintió? ¿Qué ha ocurrido? ¿Qué podemos sacar adelante? ¿Qué apoyo necesitamos para cuidar de nosotros mismos? ¿Nuestras organizaciones? ¿Nuestras comunidades?
5. **COMPROMETERSE** a integrar las estrategias de cuidados a largo plazo como parte de nuestro trabajo, especialmente en la acción.

### Opciones

Considere realizar otro juego de roles incorporando el plan de apoyo que discutieron en sus grupos para terminar con una nota exitosa.

### ACTIVIDAD MÓDULO 12



