# Experimentos para cambiar tu mundo

## Sin presupuesto, sin permiso

### El cambio social empieza aquí

Cambia tu calle, tu comunidad, tu mundo — con valentía, creatividad y tu equipo. (v2.0)

Por Kubair Shirazee

En colaboración con Peace Through Prosperity

Ser | Hacer | Aprender

# Mapeo de recursos comunitarios

## Conecta a vecinos que no se conocen

### El reto

Tu calle está llena de personas desconocidas con habilidades que se complementan.

### La solución

Mapea quién tiene qué y quién necesita qué. Mapear a los vecinos genera confianza y convierte a desconocidos en participantes activos de su comunidad.

### Impacto real

**Convierte el aislamiento en colaboración.**

*“En una manzana de un asentamiento informal, los vecinos registraron quién tenía herramientas, quién tenía habilidades y quién necesitaba ayuda. En dos semanas, una madre sola consiguió ayuda con el cuidado de sus hijos de una vecina con la que nunca había hablado.”*

**Tiempo:** 4 semanas, 8 horas en total

**Qué aprenderás:** Creación de redes, pensamiento sistémico, conocimiento de la comunidad

# Cómo hacerlo: Mapeo de recursos comunitarios

**Propósito:** Transformar tu barrio, de un grupo de desconocidos a una comunidad conectada, donde las habilidades y necesidades de cada persona sean visibles y accesibles.

**Lo que ganas:** Adquirir valiosas habilidades de creación de redes, conocer a fondo tu comunidad y convertirte en una persona de referencia a la que la gente acude por recursos y oportunidades.

1

## Semana 1: Planear y probar

Roles del equipo: cartógrafo, entrevistador, organizador de datos, enlace comunitario

Primera meta del sprint: mapear una manzana del barrio

Herramientas: teléfonos, apps gratuitas (Google Maps, grupos de WhatsApp)

Enfoque a probar: puerta a puerta, entrevistas en la calle o difusión en tableros comunitarios

2

## Semanas 2-3: Recoger y mejorar

Preguntas que hacer: «¿Qué servicios te gustaría que existieran aquí? ¿Qué habilidades tienes? ¿En qué necesitas ayuda?»

Mirada sistémica: busca patrones — ¿quién está aislado? ¿Qué recursos se repiten? ¿Dónde están los vacíos?

Adapta el método: si el puerta a puerta no funciona, prueba cafés, mezquitas o centros comunitarios del barrio

3

## Semana 4: Conectar y lanzar

Crea un mapa sencillo: un cartel dibujado a mano o un documento digital básico

Haz conexiones: «María necesita ayuda con inglés, John enseña inglés»

Mide el éxito: número de conexiones logradas

# Rincones de escucha

## Fortalece la empatía y la confianza

### El reto

Todos hablan, pero pocos son escuchados de verdad. El ruido y los prejuicios crean distancia.

### La solución

Crea un «Rincón de escucha» semanal. Invita a la gente a compartir, escucha de forma activa sin dar consejos y reflexiona sobre los temas que surgen.

### Impacto real

*“Restaura la empatía, reduce el aislamiento y crea un fuerte sentido de pertenencia.”*

**Tiempo:** 4 semanas, 45 min/semana

**Qué aprenderás:** Facilitación, inteligencia emocional, reconocimiento de patrones

# Cómo hacerlo: Rincones de escucha

**Propósito:** Fomentar la empatía y el vínculo creando espacios donde la gente se sienta escuchada de verdad. Esto genera confianza, la base de toda colaboración comunitaria.

**Lo que ganas:** Desarrollar una escucha profunda, fortalecer tu inteligencia emocional y mejorar tu liderazgo al comprender las preocupaciones centrales de tu comunidad.

1

## Semana 1: Prepara tu espacio

Elige un lugar visible, como un banco o un patio. Coloca un cartel: «Rincón de escucha — Sin consejos, solo escucha.»

2

## Semana 2: Practica en pareja

Invita a otros a participar. Por turnos, escuchen de forma activa y sean escuchados, afinando tu enfoque.

3

## Semana 3: Reflexiona y descubre

Identifica temas comunes, esperanzas y frustraciones de tus conversaciones. ¿Qué ideas surgen?

4

## Semana 4: Comparte lo aprendido

Comparte de forma anónima los patrones que surgen con tu grupo o club. Úsalos para orientar tus próximas iniciativas.

# Círculos de salud mental entre pares

## Construyan resiliencia juntos

### El reto

Jóvenes que enfrentan solos el estrés, la ansiedad y el aislamiento.

### La solución

Espacios seguros para compartir dificultades y darse apoyo. Los círculos funcionan cuando todos escuchan sin juzgar y hablan con honestidad.

### Impacto real

**Amistades más fuertes, sanación colectiva.**

*“Un círculo de jóvenes empezó con cinco estudiantes. En tres meses, veinte más se habían sumado al ver a sus amigos más calmados y con más confianza.”*

**Tiempo:** Círculos semanales de 90 min

**Qué aprenderás:** Facilitación, inteligencia emocional, escucha profunda

# Cómo hacerlo: Círculos de salud mental entre pares

**Propósito:** Crear espacios seguros donde los jóvenes puedan compartir dificultades y construir resiliencia juntos, abordando el aislamiento y los retos de salud mental que afectan a tu generación.

**Lo que ganas:** Desarrollar una escucha y facilitación excepcionales, crear amistades profundas y ganar experiencia valiosa para carreras en orientación, gestión, trabajo comunitario o cualquier campo que requiera inteligencia emocional.

1

## Semana 1: Aprender y convocar

Investiga lo básico de la facilitación (YouTube: «active listening skills», «circle facilitation»)

Preparación del equipo: 2 facilitadores, 1 coordinador de logística, 1 de difusión comunitaria

Convocatoria: tableros de la universidad, redes sociales, boca a boca

Meta: empieza con 8 a 12 participantes

2

## Semana 2: Primer círculo

Formato sencillo: ronda de saludo (2 min por persona), charla temática (soledad, estrés, metas), cierre en círculo

Reglas básicas: confidencialidad, sin dar consejos, hablar desde el «yo»

Duración: 90 minutos como máximo

Comentarios: una valoración escrita rápida — ¿qué funcionó? ¿qué no? Convierte estas ideas en publicaciones de LinkedIn sobre tus aprendizajes de facilitación, y en publicaciones de Instagram/TikTok que muestren las conexiones antes/después

3

## Continuo (cada semana)

Ajusta el formato según los comentarios

Pensamiento sistémico: nota los patrones — ¿los problemas son individuales o estructurales? Conecta a la gente con recursos

Sostenibilidad: forma a los participantes para que co-faciliten

# Viernes de «arreglo en 15 minutos»

## Crea el hábito de la micro-acción

### El reto

Los problemas pequeños suelen quedar sin resolver porque todos esperan que actúe «otra persona».

### La solución

Reúne a 3-5 compañeros cada semana. Elige un arreglo pequeño: ordenar un rincón, reponer un cartel que falta u organizar recursos compartidos. ¡Documenta tu pequeña victoria!

### Impacto real

*“Crea mejoras visibles, fomenta la responsabilidad colectiva y normaliza la participación activa frente a la apatía.”*

**Tiempo:** 4 semanas x 15 min

**Qué aprenderás:** Formular problemas, iniciativa, trabajo en equipo, narración

# Cómo hacerlo: Viernes de «arreglo en 15 minutos»

**Propósito:** Pasar de la queja a la acción. Los grandes cambios de sistema empiezan con actos de responsabilidad pequeños y visibles.

**Lo que ganas:** Entrenarás tu mirada para ver lo que se puede mejorar, no solo lo que está mal. Desarrollarás iniciativa, trabajo en equipo y la valentía de actuar, aunque «no sea tu tarea».

1

## Semana 1: Formar y arreglar

Reúne a 3-5 amigos. Elige un arreglo sencillo: ordenar un espacio compartido, reparar un cartel, actualizar un horario.

2

## Semana 2: Elegir y documentar

Elige un nuevo problema de 15 minutos. Toma fotos del antes y el después. Comparte tu avance en Instagram y TikTok con #FixItFridays.

3

## Semana 3: Ampliar e involucrar

Invita a otro grupo o amigo a iniciar su propio «Viernes de arreglo». Amplifica sus esfuerzos.

4

## Semana 4: Mostrar y reflexionar

Organiza una «mini-muestra» de tus cuatro arreglos. Conversen sobre cómo las pequeñas acciones cambiaron el ambiente de su comunidad.

# Intercambios exprés de habilidades

## Democratiza el aprendizaje, comparte el saber

### El reto

Todos tienen habilidades valiosas, pero la educación formal suele ocultar este saber entre pares, haciéndolo inaccesible o caro.

### La solución

Organiza sesiones exprés semanales de 30 minutos. Los estudiantes se enseñan habilidades prácticas: presupuesto, Canva o fotografía. Cambia de facilitador cada semana.

### Impacto real

*“Crea conexiones entre facultades, aumenta la confianza para compartir el saber y cultiva una cultura viva de aprendizaje entre pares.”*

**Tiempo:** 4 semanas x 30 min

**Qué aprenderás:** Enseñanza, facilitación, hablar en público, humildad

# Cómo hacerlo: Intercambios exprés de habilidades

**Propósito:** Liberar el saber oculto de la comunidad. Todos tienen algo que enseñar y algo que aprender, lo que fomenta una cultura de educación continua entre pares.

**Lo que ganas:** Desarrollar tu confianza para enseñar y hablar en público. Te conectas con disciplinas variadas y descubres nuevos intereses, enriqueciendo tus redes personales y profesionales.

1

## Semana 1: Planea tu intercambio

Elige una habilidad práctica que puedas compartir en 20-30 minutos. Mantenlo sencillo y ameno.

2

## Semana 2: Amplía tu círculo

Invita a 2-3 amigos o miembros de la comunidad a enseñar otra habilidad. ¡La variedad lo hace más atractivo!

3

## Semana 3: Da el paso a nuevos docentes

Anima a antiguos aprendices a dirigir una sesión. Resalta un ambiente de aprendizaje relajado y sin presión.

4

## Semana 4: Reflexiona y crece

Conversen sobre la fuerza de enseñar entre pares. ¿Qué ideas surgieron sobre la colaboración, la curiosidad y el aprendizaje comunitario?

# Cadena de agradecimiento

## Crea ciclos positivos

### El reto

La mayoría de las comunidades nota lo que está mal antes que lo que está bien. La gratitud rara vez llega lejos.

### La solución

Inicia una cadena de agradecimiento anónima: cada persona escribe cada semana una nota corta de agradecimiento reconociendo el esfuerzo o la amabilidad de un par, y pasa el relevo.

### Impacto real

*“Aumenta la motivación y el bienestar emocional; hace la amabilidad visible y contagiosa.”*

**Tiempo:** 4 semanas x 10 min

**Qué aprenderás:** Refuerzo positivo, motivación, inteligencia emocional, cultura de retroalimentación

# Cómo hacerlo: Cadena de agradecimiento

**Propósito:** Hacer la gratitud visible y contagiosa, fortaleciendo los lazos comunitarios mediante el reconocimiento mutuo.

**Lo que ganas:** Desarrollar una mirada más atenta a lo bueno, subir el ánimo y entender cómo la amabilidad intencional transforma la cultura de una comunidad.

1

## Semana 1: Escribe un agradecimiento

Escribe una nota corta y anónima a alguien que te ayudó o inspiró.

2

## Semana 2: Pasa el relevo

Anímalo a escribir una nueva nota de agradecimiento para otra persona, continuando la cadena.

3

## Semana 3: Muro de gracias

Crea un pequeño «Muro de gracias» en un espacio común para reunir la creciente cadena de notas.

4

## Semana 4: Reflexiona y conecta

Reflexionen juntos: ¿cómo ha cambiado la gratitud visible el ambiente y el sentido de conexión de tu comunidad?

# Muro de historias locales

## Saca a la luz historias ocultas

### El reto

Estudiantes y vecinos a menudo conviven sin entender la realidad que vive cada uno.

### La solución

Crea un «Muro de historias» — digital o físico. Recoge y rota 2-3 historias cortas por semana sobre retos locales o esperanzas de la comunidad.

### Impacto real

*“Acerca a las personas, celebra la resiliencia y fomenta la conciencia de los sistemas a través de relatos compartidos.”*

**Tiempo:** 4 semanas x 1 h

**Qué aprenderás:** Narración, entrevista, inteligencia cultural, mapeo de empatía

# Cómo hacerlo: Muro de historias locales

**Propósito:** Sacar a la luz las historias invisibles que dan identidad a tu comunidad. Las historias conectan a personas que de otro modo nunca se encontrarían.

**Lo que ganas:** Practicarás la empatía, la entrevista y la conciencia de los sistemas. Empezarás a ver tu barrio como un ecosistema de experiencias vividas.

1

## Semana 1: Instala tu muro de historias

Elige un espacio público visible (un tablero físico) o una plataforma en línea sencilla (un espacio digital).

2

## Semana 2: Recoge historias que conmuevan

Involucra a los vecinos con preguntas como «¿Qué es algo que has superado?» o «¿Qué te da esperanza?»

3

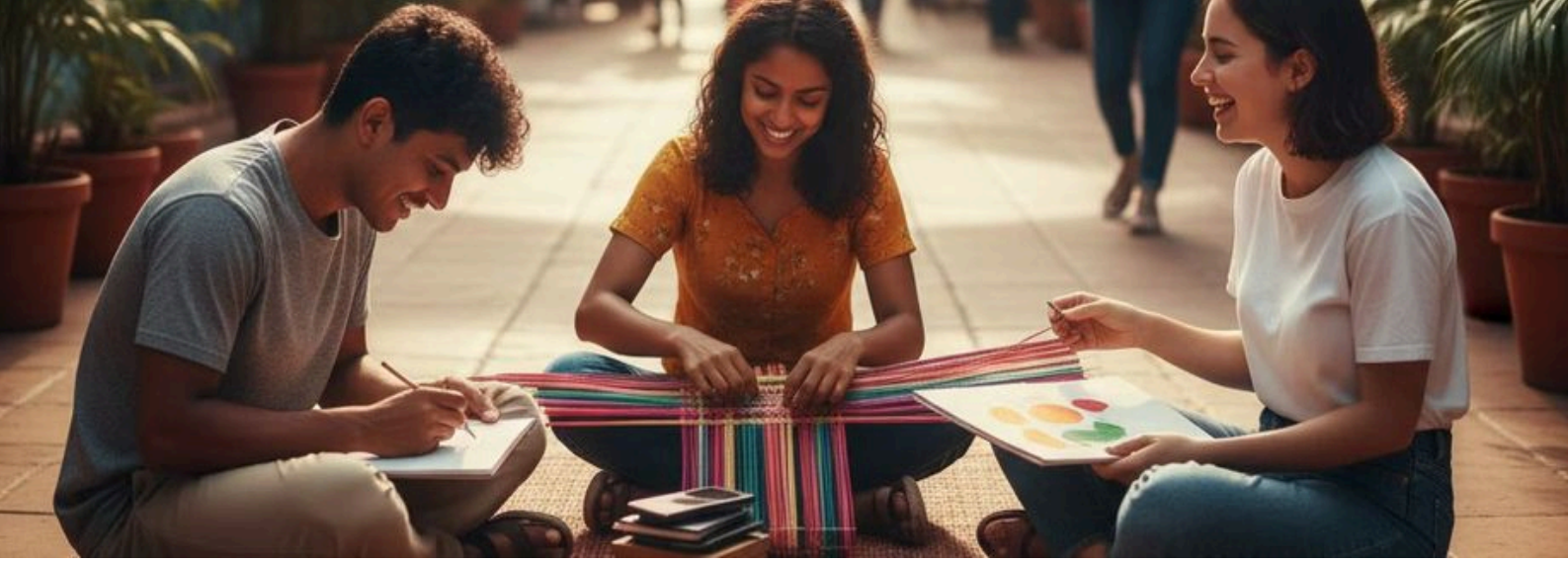
## Semana 3: Cura y enriquece

Añade fotos, bocetos o citas para que el muro sea atractivo y refleje voces diversas.

4

## Semana 4: Comparte y reflexiona

Organiza un encuentro corto para conversar sobre los temas comunes. ¿Qué ideas surgieron y qué podría hacer tu comunidad después?



# Cambia una pantalla por una escena

## Recupera la concentración y el vínculo

### El reto

El desplazamiento constante fragmenta la atención y desconecta a la gente de su entorno inmediato.

### La solución

Organiza una «Hora sin pantallas» semanal. Reúne a tus amigos para caminar, cocinar o un reto creativo — sin teléfonos. Reflexionen sobre los cambios después de cuatro semanas.

### Impacto real

*“Mayor concentración, menos ansiedad y relaciones más fuertes y auténticas.”*

**Tiempo:** 4 semanas x 1 h

**Qué aprenderás:** Diseño de hábitos, atención plena, facilitación de grupos, reflexión colectiva

# Cómo hacerlo: Cambia una pantalla por una escena

**Propósito:** Recuperar la concentración, la creatividad y el vínculo en una era de distracción.

**Lo que ganas:** Sentirás una atención más aguda, mayor bienestar y relaciones más fuertes. Recordarás lo que se siente al estar presente.

1

## Semana 1: Elige tu escena

Reserva una franja de una hora «sin pantallas». Reúnete con amigos al aire libre — caminar, hablar, cocinar o jugar.

2

## Semana 2: Creen juntos

Prueben una actividad creativa en grupo — dibujar, contar historias o hacer música.

3

## Semana 3: Reflexiona y desconecta

Nota qué se siente distinto sin teléfonos. Anota tus ideas en papel, no en una pantalla.

4

## Semana 4: Celebra los nuevos hábitos

Compartan una comida o un picnic. Conversen sobre qué hábitos conservarán y cómo cambió tu relación con las pantallas.

# Intercambios «de residuo a valor»

## Convierte la basura en tesoro comunitario

### El reto

Residuos por un lado, personas que necesitan recursos por el otro.

### La solución

Intercambios regulares donde el residuo de uno es la ganancia de otro. Estos intercambios muestran cómo hacerse cargo de los residuos se vuelve colaboración para el beneficio común.

### Impacto real

**Menos vertederos, lazos comunitarios más fuertes.**

*“En una comunidad, unos jóvenes empezaron con un trueque de ropa y libros. Creció hasta convertirse en un mercado semanal.”*

**Tiempo:** Eventos mensuales de 3 h

**Qué aprenderás:** Gestión de eventos, economía circular, liderazgo ambiental

# Cómo hacerlo: Intercambios «de residuo a valor»

**Propósito:** Abordar los residuos mientras se construyen lazos comunitarios y se demuestra que la basura de unos es el tesoro de otros.

**Lo que ganas:** Aprender organización de eventos y gestión de proyectos, entender de primera mano la economía circular y ganar reputación como líder ambiental, con experiencia útil para carreras en sostenibilidad.

1

## Semana 1: Auditoría de residuos

Elige un enfoque: empieza con un tipo de residuo (envases de plástico, ropa, libros)

Roles del equipo: recolector, promotor en redes, organizador, alianzas

Investiga: ¿adónde va este residuo hoy? ¿Quién podría quererlo?

2

## Semana 2: Prueba real

Mini-trueque: instálense en un espacio público durante 2 horas

Lleven sus objetos: cada miembro lleva 5-10 objetos para arrancar el intercambio

Observen: ¿qué traen? ¿qué quieren? ¿qué sobra? Documenten estas ideas en Instagram y TikTok (historias de impacto) y en LinkedIn (economía circular y pensamiento sistémico en la práctica)

3

## Semana 3: Mejorar y ampliar

Ajusten según lo aprendido: ¿otros objetos? ¿mejor lugar? ¿otro horario?

Añadan un componente de reparación: inviten a personas que reparan a enseñar arreglos básicos

Enfoque sistémico: alíense con escuelas para un componente educativo, conecten con artesanos locales

4

## Cada mes: Eventos regulares

Horario fijo: el mismo horario y lugar cada mes crea el hábito

Midan: objetos desviados del residuo, nuevas conexiones, habilidades compartidas

# Plataforma de intercambio de habilidades juveniles

## Todos enseñan, todos aprenden

### El reto

Desempleo juvenil y educación cara.

### La solución

Redes de intercambio de habilidades entre pares. Hace falta valentía para enseñar a tus pares y respeto para aprender unos de otros.

### Impacto real

**Aprendizaje gratuito, redes profesionales diversas.**

*“Un grupo juvenil de programación intercambió clases de diseño, marketing y programación — nacieron dos start-ups en seis meses.”*

**Tiempo:** Intercambios de habilidades semanales

**Qué aprenderás:** Enseñanza, nuevas capacidades, colaboración intercultural

# Cómo hacerlo: Plataforma de intercambio de habilidades juveniles

**Propósito:** Combatir el desempleo juvenil creando una red de aprendizaje entre pares donde todos enseñan algo y aprenden algo, haciendo la educación más accesible y práctica.

**Lo que ganas:** Fortalecer tus propias habilidades al enseñarlas, aprender nuevas capacidades gratis y construir una red profesional diversa de pares con habilidades complementarias.

1

## Semana 1: Inventario de habilidades

Encuesta del equipo: ¿qué puede enseñar cada miembro? ¿qué quieres aprender?

Difusión comunitaria: una encuesta sencilla en facultades y centros comunitarios del lugar

Crea una base de habilidades: una hoja de cálculo simple o un grupo de WhatsApp

2

## Semana 2: Primera sesión de intercambio

Formato: 3 talleres paralelos de 45 minutos (bases de programación, intercambio de idiomas, habilidades prácticas)

Lugar: espacio comunitario gratuito, biblioteca, zona al aire libre

Documenten: fotos, comentarios, lo que aprendió la gente — creen contenido en Instagram y TikTok que muestre las historias humanas, y publicaciones de LinkedIn que destaquen tus habilidades de facilitación y gestión de proyectos en acción

3

## Semanas 3-4: Ampliar y mejorar

Añadan las habilidades pedidas: según lo que la gente solicitó

Enseñanza entre pares: los participantes de la Semana 2 se vuelven docentes en la Semana 4

Mirada sistémica: conecten con oportunidades de empleo y con vacíos de la educación formal

4

## Cada mes: Modelo sostenible

Liderado por participantes: la facilitación rota entre los asistentes

Alianzas: conecten con negocios locales para prácticas laborales

Seguimiento del impacto: habilidades aprendidas, conexiones hechas, resultados de empleo

# Narrar para dialogar

## Acerca posturas a través de las historias

### El reto

Tensiones y malentendidos en la comunidad.

### La solución

Recoge y comparte historias que revelen nuestra humanidad común. Narrar es dialogar sin debatir — deja crecer la empatía.

### Impacto real

**Menos prejuicios, más empatía.**

*“En una comunidad, compartir historias de grupos distintos ayudó a reducir tensiones en una escuela, y los estudiantes empezaron a asistir a las fiestas de los demás.”*

**Tiempo:** Encuentros de historias mensuales

**Qué aprenderás:** Creación de contenido, inteligencia cultural, resolución de conflictos

# Cómo hacerlo: Proyecto «Narrar para dialogar»

**Propósito:** Acercar a distintos grupos de tu comunidad recogiendo y compartiendo historias que revelen nuestra humanidad común y nuestros retos compartidos.

**Lo que ganas:** Desarrollar entrevista, creación de contenido y narración — habilidades esenciales para el periodismo, el marketing, las redes sociales o las relaciones comunitarias — mientras construyes empatía e inteligencia cultural.

1

## Semana 1: Estrategia de recolección

Roles del equipo: recolector de historias, creador de contenido, relaciones comunitarias, coordinador digital

Elige el medio: entrevistas en video, grabaciones de audio, relatos escritos, eventos en vivo

Primera meta: 5 miembros diversos de la comunidad dispuestos a compartir

2

## Semana 2: Recoger y crear

Preguntas sencillas: «¿Qué es algo que te gustaría que otros supieran de tu experiencia aquí? ¿Qué te da esperanza?»

Mantenlo corto: historias de 2-3 minutos como máximo

Pensamiento sistémico: busca temas comunes, conexiones inesperadas

3

## Semana 3: Compartir y recoger reacciones

Prueba formas de compartir: redes sociales, tableros comunitarios, vitrinas de cafés locales

Recoge reacciones: ¿qué resuena? ¿qué genera diálogo?

La seguridad primero: pide siempre permiso, respeta la privacidad — pero cuando la gente está feliz de compartir, amplifica sus voces en Instagram, TikTok y LinkedIn para mostrar el impacto real del liderazgo de base

4

## Continuo: Construir diálogo

Cafés de historias mensuales: compartan los relatos en persona, faciliten la conversación

Intercambio entre comunidades: conecten distintos grupos de barrio

# Redes de seguridad alimentaria

## Haz crecer la resiliencia comunitaria

### El reto

Inseguridad alimentaria y desconexión urbana de la naturaleza.

### La solución

Huertos comunitarios y redes para compartir alimentos. Cultivar juntos es un acto de cuidado que alimenta tanto a las personas como al sentido de pertenencia.

### Impacto real

**Acceso a alimentos frescos, cooperación vecinal.**

*“Para una comunidad semiurbana, los huertos en azoteas redujeron el gasto en alimentos de las familias, y pronto los vecinos se reunieron para un mercado local de productos cultivados en casa.”*

**Tiempo:** Sesiones de huerto semanales

**Qué aprenderás:** Agricultura, pensamiento de cadena de suministro, organización comunitaria

# Cómo hacerlo: Red de seguridad alimentaria

**Propósito:** Abordar a la vez el hambre y el desperdicio de alimentos, mientras se construye resiliencia comunitaria y se enseñan prácticas de vida sostenible.

**Lo que ganas:** Aprender habilidades agrícolas, coordinación de proyectos y gestión de la cadena de suministro, mientras contribuyes a la sostenibilidad y el bienestar de la comunidad — experiencia valiosa para carreras en desarrollo, agricultura o emprendimiento social.

1

## Semana 1: Mapear el panorama alimentario

Evaluación del equipo: mercados locales, huertos, fuentes de desperdicio, vecinos con hambre

Mapeo sistémico: ¿de dónde viene la comida? ¿adónde va el desperdicio? ¿quién necesita qué?

Empieza en pequeño: una parcela de huerto, una fuente de recuperación o un punto de reparto

2

## Semana 2: Pasar a la acción

Huerto comunitario: pide una parcela pequeña a una escuela/mezquita del lugar, empieza con hierbas de crecimiento rápido

Recuperación: alíate con un mercado local para los excedentes de fin de jornada

Red de reparto: crea un grupo de WhatsApp para que los vecinos compartan los excedentes

3

## Semana 3: Conectar y educar

Talleres de nutrición: un miembro investiga y comparte información básica de nutrición

Sesiones de cocina: usen los alimentos recuperados/cultivados para cocinar en comunidad

Compartir saberes: conecten a quienes saben de huerto con quienes empiezan

4

## Cada mes: Sistemas sostenibles

Adaptación estacional: otros cultivos, otras fuentes de desperdicio

Apropiación comunitaria: formen a otros para gestionar el huerto/la recuperación

Vínculo con políticas: documenten la inseguridad alimentaria, conecten con el gobierno

# Círculos de inclusión digital

## Cierra la brecha digital

### El reto

Las brechas tecnológicas limitan las oportunidades.

### La solución

Jóvenes enseñan habilidades digitales entre generaciones. Enseñar de una generación a otra muestra solidaridad y rompe las barreras de edad.

### Impacto real

**Empoderamiento económico, lazos comunitarios más fuertes.**

*“En una comunidad, los jóvenes enseñaron a los abuelos a usar el smartphone; eso creó lazos que renovaron el respeto entre generaciones.”*

**Tiempo:** Círculos de enseñanza semanales

**Qué aprenderás:** Habilidades de formación, paciencia, sabiduría intergeneracional

# Cómo hacerlo: Círculos de inclusión digital

**Propósito:** Cerrar la brecha digital ayudando a los miembros de la comunidad a adquirir las habilidades digitales esenciales para oportunidades económicas, conexión social y participación cívica.

**Lo que ganas:** Mejorar tus capacidades de enseñanza y comunicación, profundizar tus propias habilidades tecnológicas al enseñar, y crear lazos entre generaciones mientras contribuyes al empoderamiento económico de tu comunidad.

1

## Semana 1: Evaluar necesidades y habilidades

Inventario de habilidades del equipo: ¿quién puede enseñar qué? (redes sociales, computación básica, smartphone, banca en línea)

Necesidades de la comunidad: encuesta a mayores, jóvenes sin empleo, pequeños comerciantes

Mapeo de recursos: ¿dónde acceder a dispositivos? Bibliotecas, centros comunitarios, dispositivos personales

2

## Semana 2: Primer círculo de enseñanza

Empieza simple: bases de WhatsApp, crear un correo o buscar empleo en línea

Formato uno a uno: cada miembro acompaña a 1-2 personas

Anota las barreras: ¿qué es lo más difícil? ¿qué quiere aprender de verdad la gente? Comparte estas ideas en LinkedIn como mini estudios de caso — «3 cosas que aprendí enseñando habilidades digitales en mi comunidad» — y publica los momentos reales de logro y dificultad en Instagram y TikTok

3

## Semana 3: Mejorar y ampliar

Ajusta según los comentarios: ¿otro ritmo? ¿otras habilidades? ¿otro formato?

Enseñanza entre pares: los aprendices anteriores ayudan a enseñar a los nuevos

Enfoque sistémico: conecta las habilidades digitales con oportunidades económicas y conexión social

4

## Cada semana: Modelo sostenible

Horario regular: el mismo horario semanal crea la rutina

Apoyo por niveles: básico → intermedio → avanzado

# Proyecto de pertenencia en el campus

## Activa el vínculo, construye comunidad

### El reto

Muchos campus se sienten meramente funcionales — la gente asiste a clase, se va rápido y casi no se conecta. Espacios muertos, grupitos cerrados y rutinas aisladas hacen que los estudiantes se sientan visitantes en lugar de parte de una comunidad viva.

### La solución

Identifica un espacio poco usado o descuidado del campus y conviértelo en un pequeño punto de encuentro. Pequeñas intervenciones — un mural, un banco para conversar, un rincón de juegos, un muro de historias — pueden transformar cómo se relaciona la gente.

### Impacto real

*“Un campus donde los desconocidos hablan, los estudiantes se sienten vistos y crece la pertenencia. La gente empieza a usar el espacio de forma espontánea, señal de un cambio del aislamiento a la comunidad.”*

**Tiempo:** 4 semanas · 2 a 4 horas en total

**Qué aprenderás:** Co-diseño, diseño centrado en las personas, comprensión del comportamiento, trabajo en equipo

# Cómo hacerlo: Proyecto de pertenencia en el campus

**Propósito:** Crear intervenciones sencillas en el espacio que fortalezcan la pertenencia y la cultura comunitaria.

**Lo que ganas:** Aprenderás co-diseño, observación del comportamiento y cómo los pequeños cambios moldean la cultura.

1

## Semana 1: Identifica una «zona muerta»

Recorre tu campus. Identifica una «zona muerta» — un lugar que nadie usa ni disfruta. Observa cómo la gente la rodea.

2

## Semana 2: Co-diseña la intervención

Co-diseña una intervención pequeña con 3-5 compañeros. Mantenlo sencillo: asientos, color, mensajes, carteles, actividades.

3

## Semana 3: Activa el espacio

Instala o activa tu intervención. Invita a los estudiantes a interactuar con ella. Observa qué cambia.

4

## Semana 4: Evalúa y comparte

Comparte el antes y el después. Recoge comentarios. ¿Qué cambió? ¿Qué podría construir la comunidad después?

# Campaña por una cultura de respeto y consentimiento

## Cultiva un campus seguro e inclusivo

### El reto

Grabar sin consentimiento, el acoso, los comportamientos irrespetuosos y las interacciones inseguras hacen que muchos estudiantes — sobre todo las mujeres — se sientan vulnerables en el campus. Estos comportamientos no cambian solo con reglas; cambian con la cultura.

### La solución

Co-creen un experimento de concienciación de cuatro semanas con comunicación creativa: carteles, videos cortos, compromisos, disparadores de conversación o recordatorios públicos que resalten el respeto, el consentimiento y los límites.

### Impacto real

*“Después de nuestra campaña, los estudiantes dijeron sentirse más cómodos y con más confianza en las situaciones sociales, propiciando conexiones genuinas.”*

**Tiempo:** 4 semanas · 3 horas en total

**Qué aprenderás:** Diseño del comportamiento, comunicación, ética, liderazgo, desarrollo de campañas creativas

# Cómo hacerlo: Campaña por el respeto y el consentimiento

**Propósito:** Hacer que el respeto, el consentimiento y los límites sean visibles y normales.

**Lo que ganas:** Practicarás la comunicación ética, el liderazgo y el diseño de cambio cultural.

1

## Semana 1: Elige un comportamiento a cambiar

Identifica un comportamiento a cambiar (p. ej., grabar sin consentimiento, agresión verbal, acoso callejero).

2

## Semana 2: Crea recordatorios de concienciación

Co-creen mensajes creativos — carteles, pegatinas en el suelo, tarjetas de conversación, recordatorios simples.

3

## Semana 3: Lanza en una zona muy transitada

Lancen su campaña en una zona muy transitada. Observen cómo reacciona y participa la gente.

4

## Semana 4: Comparte el impacto y los próximos pasos

Compartan historias de impacto. ¿Qué cambió? ¿Qué conversaciones empezaron? ¿Qué próximo paso podría dar la comunidad?

# Micro-intervenciones de reutilización

## Construye resiliencia reinventando lo que ya existe

### El reto

Los campus y barrios suelen tener rincones descuidados, muebles rotos, espacios vacíos o estructuras sin uso que en silencio merman el bienestar y la seguridad.

### La solución

Elige un espacio pequeño y crea un prototipo de reutilización de bajo costo: asientos con materiales de descarte, sombra con tela vieja, jardineras con madera de desecho, obras con materiales reciclables.

### Impacto real

*“Un espacio renovado y agradable para las personas, que genera orgullo en la comunidad.”*

**Tiempo:** 4 semanas · 4 a 6 horas en total

**Qué aprenderás:** Diseño de prototipos, reutilización, creatividad, pensamiento sistémico

# Cómo hacerlo: Micro-intervenciones de reutilización

**Propósito:** Mostrar que un cambio significativo en el espacio no requiere dinero — solo imaginación.

**Lo que ganas:** Aprenderás prototipado rápido, diseño ambiental y observación de la comunidad.

1

## Semana 1: Identifica un rincón descuidado

Identifica un rincón descuidado o un elemento roto. Observa cómo la gente interactúa con ese espacio.

2

## Semana 2: Bosqueja rediseños de bajo costo

Dibuja ideas sencillas de rediseño usando solo materiales encontrados o reciclados.

3

## Semana 3: Construir y observar

Construye un prototipo sencillo, instálalo y observa con atención cómo reacciona e interactúa la gente con él.

4

## Semana 4: Mejora y comparte tu historia

Refina tu intervención según los comentarios y documenta la transformación del antes y el después. Comparte tu historia para inspirar a otros.

# Laboratorio de la verdad (sprint de pensamiento crítico)

## Baja el ritmo, piensa más hondo, busquen la verdad juntos

### El reto

La desinformación se propaga rápido. Los estudiantes suelen sentirse abrumados por debates emocionales y afirmaciones sin verificar, y les cuesta identificar fuentes confiables.

### La solución

Cada semana, elijan un tema de actualidad o polémico. Hagan una verificación colectiva con fuentes confiables y luego tengan un breve «Círculo de la verdad» para conversar sobre sus hallazgos e ideas.

### Impacto real

*“Propicia conversaciones más informadas, afina el pensamiento crítico y cultiva una cultura de campus donde la verdad verificable se valora por encima de todo.”*

**Tiempo:** 4 semanas · 2 horas en total

**Qué aprenderás:** Pensamiento crítico, investigación, alfabetización mediática, habilidades de diálogo

# Cómo hacerlo: Laboratorio de la verdad (sprint de pensamiento crítico)

**Propósito:** Fortalecer el pensamiento basado en pruebas, el diálogo respetuoso y el hábito de preguntar: «¿Esto es realmente cierto?»

**Lo que ganas:** Te volverás un investigador con más confianza, un mejor comunicador y un pensador más sereno — habilidades que transforman tanto la vida académica como la diaria.

1

## Semana 1: Elegir tema y resumir

Elige un tema de actualidad. Reúne datos rápidos de fuentes confiables y comparte un resumen de una página de tus primeros hallazgos.

2

## Semana 2: Cuestionar y aclarar

Invita a tus pares a cuestionar con respeto las suposiciones. Practica la escucha activa y las preguntas aclaratorias para profundizar la comprensión.

3

## Semana 3: Repetir y afinar

Elige un tema nuevo, posiblemente polémico. Repite el sprint apuntando a una verificación y conversación más rápidas y limpias.

4

## Semana 4: Reflexionar y aplicar

Reflexiona sobre cómo cambió tu pensamiento crítico. Identifica nuevos hábitos o preguntas que integrarás en tu vida académica y diaria.

# Por qué funcionan

## La fórmula del éxito

### Empieza poco a poco

Prueba con recursos mínimos. Cada pequeño paso es un acto de valentía. La apropiación convierte pequeñas chispas en movimientos.

### Hazlo seguro e inclusivo

Elige horarios y lugares donde todos puedan participar — sobre todo las mujeres jóvenes. Las opciones de día, en el campus, lideradas por mujeres o con la familia mantienen la actividad segura para todos.

### Mejora rápido

Mejoras cada semana basadas en comentarios reales.

### Piensa en sistemas

Aborda las causas de fondo, no solo los síntomas. Estos experimentos no resuelven solo los problemas de hoy — crean modelos para el cambio sistémico.

### Usa el idioma de tu comunidad

Hazlo en el idioma que la gente habla de verdad — urdu, panyabí, pastún, sindhi, español o inglés. Encuentra a la gente donde está.

### Crea apropiación

Los miembros de la comunidad se convierten en líderes.

### Documenta el impacto

Comparte lo aprendido e inspira a otros — y convierte tus experimentos en puntos para tu CV y tus entrevistas.

# 🚀 ¿Listo para liderar el cambio?

*No se trata solo de liderar, sino de participar juntos en el cambio.*

## Elige tu experimento:

1. Elige el reto comunitario que te apasione
2. Reúne un equipo pequeño — de 3 a 5 amigos comprometidos. Es normal que algunos se retiren en la semana 2, así que apunta a 5 para mantener el impulso.
3. Busca un aliado discreto — un profesor que apoye, un miembro del profesorado o un vecino/mayor respetado. Rara vez hace falta permiso formal, pero un aliado amable facilita el camino.
4. Comprométete a 4 semanas de experimentación
5. Documenta tu recorrido en Instagram, TikTok y LinkedIn para inspirar a otros

> “Nunca dudes de que un pequeño grupo de ciudadanos reflexivos y comprometidos pueda cambiar el mundo. De hecho, es lo único que lo ha logrado.”
>
> **Margaret Mead**

👉 ¿Qué reto comunitario abordarías primero? ¡Comenta abajo!