

Chapter VIII

Ejercicios de formación del Manual Rusdela



1. Introducción

En este apartado proporcionamos a los futuros formadores RUSDELA, algunos ejercicios individuales y para grupos que serán de gran ayuda durante la organización de la formación Rusdela. La mayoría de los ejercicios se crearon para el tema clave de Desarrollo Rural Sostenible.

La duración de la formación Rusdela puede variar; puede ser de uno, dos o más días. Los módulos de formación pueden ofrecerse en diferentes sesiones y la formación puede organizarse como una serie de eventos, por ejemplo, después de un día (o dos) de formación, se puede tener un descanso (incluso de varias semanas) con tareas para hacer en casa. Los formadores decidirán la duración de la formación, dependerá del objetivo, grupo y los temas que se quieran cubrir.

También se podrán tener diferentes participantes: además de responsables políticos locales, pueden participar miembros de grupos cívicos, educadores y otras organizaciones sociales. Los diferentes tipos de participantes pueden tener diferentes niveles de conocimientos, el formador deberá tener esto en cuenta durante la planificación y la formación. Aconsejamos a los formadores Rusdela que revisen todos y cada uno de los diferentes apartados del manual para que estén lo suficientemente familiarizados con el tema.

Este manual otorga flexibilidad en el proceso de planificación y formación.

Los ejercicios se agrupan por tema, lo que facilita su elección.

Además de las posibilidades que se ofrecen aquí, se pueden implementar otras en la formación. Recomendamos: *The system thinking playbook for climate change*¹, que contiene muchos ejercicios inspiradores.

En el manual Rusdela también se pueden encontrar prácticas que ayudarían en la planificación de procesos más largos.

1. Ejercicios de calentamiento

2.1. Separando un par de zapatos

Descripción: Nos sentamos en círculo. Se cuenta a los participantes 1, 2, 1, 2... Cada participante "1" se quita uno de sus zapatos y lo deja en medio del círculo. Cada participante número "2" cierra los ojos y elige un zapato, buscando a su dueño después. De esta manera hemos conseguido poner a los participantes por parejas. A continuación deben hablar durante 5 minutos entre ellos sobre sus nombres, de dónde vienen, en qué trabajan, porque les interesa el tema a tratar, etc. Después las parejas se presentan al resto uno a uno.

Tiempo: aprox. 30 min (dependiendo del número de participantes)

Objetivo del ejercicio: conocerse los unos a los otros

Módulos relacionados: todos

Herramientas necesarias para su aplicación: -

Resumen de los resultados; seguimiento: -

¹ (2011, Germany, Linda Booth Sweeney, Dennis Meadows, Gillian Martin Mehers)

2.2. Expectativas

Descripción: Dibujamos una silueta de un árbol en un papel muy grande. Les damos a los participantes “2” dos post-its de dos colores. En uno escriben lo que aportan al curso de formación (por ejemplo, cualquier tipo de conocimientos y habilidades) y en el otro escriben lo que esperan de la formación. (Si tienen muchas ideas pueden utilizar más post-its, pero siempre de los colores correspondientes). Leen en voz alta sus reflexiones escritas y pegan su post-it sobre “lo que traen consigo” en la parte de las raíces y el post-it sobre sus expectativas en la parte de las ramas.

Tiempo: 20 min

Objetivo del ejercicio: Podemos conocer las fortalezas de los participantes y sus expectativas

Módulos relacionados: todos

Herramientas necesarias para su aplicación: papel de envolver con un árbol dibujado, rotuladores, post-its de 2 colores

Resumen de los resultados; seguimiento: Podemos dejar este árbol colgado en la pared durante la formación y volver revisarlo una vez terminada ésta

2. Módulo I: La sostenibilidad y el desarrollo rural

3.1. Análisis de grupo de la definición de los ODS

Descripción: ¡Vamos a revisar lo que no se dice en la definición!

Los participantes analizan la definición en grupos de 4 a 6 personas. Escriben sus pensamientos y lo leen en voz alta.

Tiempo: 15 min – trabajar en grupo: 5 minutos, resumir en grupo – 2 min. por grupo

Objetivo del ejercicio: Activar a los participantes, el objetivo de la formación se esclarece y se hace evidente que la definición debe ser traducida por uno mismo para que cobre vida.

Módulos relacionados: todos

Herramientas necesarias para su aplicación: post-its, rotuladores, superficie para poner los post-its o papeles

Resumen de los resultados; seguimiento: debe enfocarse la atención hacia los detalles, por lo que la definición global depende de la aplicación local

3.2. Tendencias mundiales

Ejercicio para **las principales tendencias y desafíos**

Ejercicio 1 –

15 TENDENCIAS MUNDIALES:

Para trabajar con las 15 tendencias mundiales formuladas por la FAO en 2017

Descripción:

Formar grupos pequeños de entre 3 y 6 personas. Dar a cada grupo la instrucción de echar un vistazo a las 15 tendencias y seleccionar aquellas que podrían estar directamente relacionadas con pequeñas comunidades o particulares.

Los resultados deberían ser parecidos a estos:

- pobreza, desigualdad, inseguridad alimentaria (8)
- nutrición y salud (9)
- cambio en el Sistema alimentario (12)
- pérdidas y residuos de alimentos (13)
- gestión de la seguridad alimentaria (14)

Tiempo: 5-10 min

Objetivo del ejercicio: Familiarizarse con diferentes enfoques interrelacionados.

Módulos relacionados: Temas principales, agroecología

Herramientas necesarias para su aplicación: Lista de las 15 tendencias mundiales

Resumen de los resultados; seguimiento: Los grupos pondrán sus hallazgos en común.

3.3. Trabajando con los ODS

Descripción: En el apartado: Desarrollo sostenible, hay preguntas a continuación de cada ODS que ayudarán al formador a ahondar en los ODS de manera individual. El formador pedirá a los participantes que respondan a las preguntas en grupos pequeños y después se discutirán los resultados en una sesión conjunta.

Tiempo: 5-10 min + 5 min todos en común.

Objetivo del ejercicio: Para el formador, elegir el ODS en el que le gustaría trabajar más en detalle. Para los participantes: acostumbrarse a obtener una visión más realista de los ODS a escala comunitaria.

Módulos relacionados: Desarrollo sostenible.

Herramientas necesarias para su aplicación: La lista de los ODS.

Resumen de los resultados; seguimiento: Los participantes se hace una idea de los ODS más relevantes para su comunidad.

3.4. Relevancia local de los ODS

Descripción: Los participantes eligen los ODS más relevantes para

1. las zonas rurales de su país
2. las zonas rurales europeas

Dividimos a los participantes en dos grupos y se les da una serie de fichas de los ODS. Tras discutir sobre ello, los grupos presentan sus resultados.

Tiempo: 15 min – 10 min para el trabajo grupal y 5 min para presentarlo

Objetivo del ejercicio: Los participantes deben entender que cada ODS tiene una importancia y énfasis diferentes en las diferentes partes del mundo.

Herramientas necesarias para su aplicación: Fichas ODS (nombre, símbolo y descripción), post-its, rotuladores, superficie para presentar los resultados

Resumen de los resultados; seguimiento: Resumiremos el resultado de esta manera:

Objetivos relevantes:

Objetivo	En tu región	Europa

3.5. Definición de la sostenibilidad para poblaciones pequeñas

Descripción: Vamos a formular la definición de sostenibilidad en poblaciones pequeñas (de máx. 5000 habitantes)

Trabajar en grupos de 4 a 6 participantes que escribirán cuáles deberían ser los criterios de aplicación para poder decir que una población es sostenible.

Tiempo: 25 min – 10 min. para trabajar en grupo y 15 para compartir los resultados

Objetivo del ejercicio: Activar a los participantes, encontrar conexiones entre la teoría y la práctica

Módulos relacionados: todos

Herramientas necesarias para su aplicación: papel y boli

Resumen de los resultados; seguimiento: Las ideas se recuperarán en los módulos V y VI.

3. Módulo II: Agroecología

Se pueden utilizar los ejercicios en el manual. También haremos un ejercicio para emparejar los términos y las descripciones en el glosario de agroecología. Uno adicional para la huella hídrica:

4.1. Conceptos agroecológicos

Descripción: Dividimos a los participantes en grupos de 3 o 4. Hacemos fichas de los conceptos agroecológicos (ver en el manual) – el concepto y las explicaciones en diferentes fichas. La tarea es emparejarlas. Después de que cada grupo haya terminado el ejercicio, hablaremos sobre los conceptos.

Tiempo: 25 min (10 para el ejercicio y 15 para la discusión)

Objetivo del ejercicio: Aclarar los conceptos

Módulos relacionados: I., III.

Herramientas necesarias para su aplicación: las fichas con los conceptos y las explicaciones

Resumen de los resultados; seguimiento: Es Bueno aclararlo todo tras el ppt.

4.2. Buenas prácticas locales

(Ver en el manual)

Descripción: Proporcionar un ejemplo de una buena práctica local (a escala local, regional o nacional) que se pueda explicar en el contexto de la agroecología. Cómo contribuye la Buena práctica a:

- reducir las cadenas de suministro alimentario
- reforzar la soberanía y seguridad de la comida
- proporcionar beneficios medioambientales
- reforzar economías locales (empleo, ingreso)
- derribar una serie de problemas sociales interrelacionados
- proporcionar una plataforma común para diferentes disciplinas
- proporcionar soluciones innovadoras (políticas, económicas, sociales, de producción, etc.)

Tras el ejercicio cada grupo presenta su ejemplo y lo integra o añade a las ideas de los demás. De los ejemplos, ¿qué podrían aplicar en casa?

Tiempo: 35 min (15 min. de trabajo grupal y 20 de discusión en común)

Objetivo del ejercicio: Mostrar que existen buenas prácticas y que es Bueno tener estos aspectos en cuenta durante la planificación.

Módulos relacionados: I., III.

Herramientas necesarias para su aplicación: papel, boli y las preguntas (es Bueno que los grupos reciban una copia)

Resumen de los resultados; seguimiento: Al final del ejercicio debatiremos sobre las posibilidades de ir más lejos.

4.3, Inseguridad alimentaria personal

Descripción: Dar la tarea a los participantes de responder a las preguntas de forma individual.

¿Tu estilo de vida contribuye a la inseguridad alimentaria? Para poder contestar, pregúntate a ti mismo:

- ¿A veces compras comida preparada que solo tienes que calentar?
No – una vez por semana – varias veces por semana
- ¿A veces compras demasiada comida? ¿Tiras comida?
No – una vez por semana – varias veces por semana
- ¿A veces comes comida basura?
No – una vez por semana – varias veces por semana
- ¿Estás acostumbrado a comer tomates y pepinos en invierno?
No – una vez por semana – varias veces por semana
- ¿Compras agua embotellada o refrescos?
No – una vez por semana – varias veces por semana

Tiempo: 2-3 minutos de trabajo individual y 15 de discusión

Objetivo del ejercicio: Hacerse una idea de los hábitos personales y su impacto.

Módulos relacionados: Seguridad alimentaria

Herramientas necesarias para su aplicación: -

Resumen de los resultados; seguimiento: Después de que los grupos hayan finalizado el ejercicio se puede llevar a cabo una discusión conjunta sobre:

- ¿Dónde comienza una Buena gestión?
- ¿Podrías comenzar una buena gestión en tu propio hogar? ¿Cómo? ¿Necesitas más ayuda o información? ¿Dónde puedes encontrar más información?
- ¿Cómo podrías introducir algunos cambios eventuales en tu propio hogar? ¿O primero te gustaría intentarlo por ti mismo?
- ¿Sales que comer de forma sostenible no solo es más saludable, sino también más barato?
- ¿Cómo llevarías el registro de tu ahorro?
- ¿Cómo contarías tu experiencia?

4.4. Seguridad alimentaria personal

Descripción: Asignar la tarea a los participantes de responder a las preguntas de manera individual. ¿Tu estilo de vida contribuye a la seguridad alimentaria? Para poder contestar debes preguntarte:

- ¿realizas tus compras en mercados o en grandes cadenas?
No – una vez por semana – varias veces por semana
- ¿Te preparas la comida tú mismo?
No – una vez por semana – varias veces por semana
- ¿Conoces los jardines comunitarios?
Yes – no

Tiempo: 2-3 minutos para la tarea individual y 15 minutos de discusión conjunta

Objetivo del ejercicio: Hacerse una idea de los hábitos personales y su impacto

Módulos relacionados: Seguridad alimentaria

Herramientas necesarias para su aplicación: -

Resumen de los resultados; seguimiento: Después de que los grupos finalicen el ejercicio individual, llevar a cabo una discusión conjunta sobre cocinar en casa, cómo organizarlo, convertirse en miembro de un jardín comunitario u organizar uno; y temas relacionados. Puede continuarse con el ejercicio 5.

4.5. Esquema del sistema alimentario

Descripción:

Se puede hacer este ejercicio con todo el grupo o en grupos de diferentes tamaños. Las partes de trazado del esquema se pueden llevar a cabo por grupos de entre 6 y 8 personas.

Tarea:

- a) **Esbozar un esquema** (este será el primer esquema) del sistema alimentario de tu comunidad. Se pueden incluir los productores, proveedores y consumidores. A través de este ejercicio se entenderá de dónde procede la mayor parte de la comida.
- b) ¿Cómo afecta este sistema alimentario actual a esta comunidad específica de manera social, medioambiental y económica? ¿Hasta qué punto se puede considerar saludable? ¿Cómo afecta al medioambiente (producción, costes de transporte, etc.)?
Se pueden añadir estos efectos en el esquema con palabras clave.
- c) Replantearse y mejorar el sistema alimentario actual desde una perspectiva agroecológica y esbozar un **nuevo esquema** (este será el Segundo esquema) basado en los siguientes puntos clave. Cómo podrías
 - reducir cadenas de distribución alimentaria
 - reforzar la soberanía y seguridad alimentarias
 - proporcionar beneficios medioambientales
 - reforzar las economías locales (empleo, ingresos)
 - derribar una serie de problemas sociales interrelacionados

Si se está trabajando a escala política y de toma de decisiones, se deben incluir estas cuestiones.

- derribar una serie de problemas sociales interrelacionados
 - proporcionar una plataforma común para las diferentes disciplinas
 - proporcionar soluciones innovadoras (políticas, económicas, sociales, de producción, etc.)
- d) Comparar y explicar ambos esquemas junto al grupo.
 - e) Acción – decidir una o más acciones que puedan ayudar en la elaboración de un nuevo

esquema. Se puede decidir si buscar comida local o regional, agricultores que pudiesen producir para la comunidad, si se reduce la cantidad de residuos, etc. Tomar una decisión sobre cómo se haría un seguimiento o medida de los cambios.

Tiempo:

- a. 10 minutos + 5 minutos debate plenario
- b. 10 minutos – plenario (añadir los efectos en la pizarra)
- c. 15 minutos + 10 minutos debate plenario
- d. 2-3 minutos comparar las diferencias y su impacto.
- e. 2-3 minutos elegir una o más acciones que se puedan llevar a cabo en un futuro cercano.

Objetivo del ejercicio: Los participantes conocerán mejor su sistema alimentario local y cómo podría cambiarse eventualmente.

Módulos relacionados: Agroecología

Herramientas necesarias para su aplicación: pizarra, post-it, boli

Resumen de los resultados; seguimiento: Resumir las conclusiones, decisiones tomadas por el grupo y los miembros individuales.

4.6. Ideas para reducir la huella hídrica

Descripción: En el curso hablaremos sobre la huella hídrica - <http://waterfootprint.org/en/> , <http://www.watercalculator.org/> , <https://www.un-ihe.org/>

Aquí se encuentran las definiciones del agua verde, azul, gris y virtual. En grupos de 4 a 6 personas los participantes deberán escribir ideas sobre cómo reducir la huella hídrica en estas zonas a escala individual, local y nacional o en la agricultura, la industria y los hogares.

Tiempo: 20 minutos: 10 min para el trabajo en grupo, 10 min para resumir (podría ser más)

Objetivo del ejercicio: Recopilar y compartir ideas para reducir el consumo de

Módulos relacionados: I, III

Herramientas necesarias para su aplicación: papel y boli

Resumen de los resultados; seguimiento: de forma conjunta en grupo

4. Módulo III.: Teoría del cambio

5.1. ¿Cuál es la motivación para el cambio?

Descripción: Escribir afirmaciones del tipo:

Un doctor le explica al paciente que su hígado está en una condición pésima debido al alcohol y que si no cambia sus hábitos, el alcohol lo matará.

Un niño utiliza demasiado el teléfono, el ordenador, etc. y los padres están preocupados.

Acuden al psicólogo y este les dice que los niños lo aprenden de los padres, así que deberían cambiar sus hábitos.

Decidimos caminar al menos media hora al día.

Un hombre pierde media pierna en un accidente. Después de 20 años dice que aprendió todo debido al accidente y es una experiencia positiva para él.

Etc.

Les damos estas frases a los participantes, que deben discutir en dos grupos la diferencia entre CRITERIO y COMPULSIÓN en los cambios. ¿Están claros estos conceptos?
¿Qué es más difícil: cambiar algo solo o junto a otros?

Tiempo: 15 minutos: 10 min para debatir y 5 para compartirlo

Objetivo del ejercicio: Introducción a los cambios.

Módulos relacionados:

Herramientas necesarias para su aplicación: post-its, rotuladores, superficie para escribir

Resumen de los resultados; seguimiento: Podemos recuperar los resultados en los módulos V. y VI.

5.2. Reducir la cantidad de desperdicios alimentarios producidos Elaboración de un plan de acción

Descripción:

Al reducir los residuos alimentarios también podemos reducir el hiperconsumo y con el tratamiento por separado de residuos podríamos reutilizar parte de estos.

La tarea es elaborar un plan de acción para reducir el hiperconsumo. Debería incluir los siguientes elementos:

- estudio del hiperconsumo actual
- definición de los participantes, socios
- involucrar a más participantes
- definir objetivos
- definir condiciones
- establecer los tiempos
- aspectos de la eficiencia
- evaluación, medidas adicionales

Se dividirá a los participantes en dos grupos y se les darán diferentes tareas:

A) Elaborar un plan de reducción del consumo alimentario a escala municipal.

B) Elaborar un plan de reducción del consumo alimentario a escala familiar.

Tiempo: 45 minutos (30 min. para trabajar en grupo y 15 para presentar los resultados)

Objetivo del ejercicio: Al elaborar un plan de acción, los participantes comprenden el concepto de las condiciones de adquirir cambios. Se familiarizan con el proceso de elaborar un plan de acción.

Módulos relacionados: V. y VI.

Herramientas necesarias para su aplicación: papel, rotuladores/boli

Resumen de los resultados; seguimiento: El ejercicio también se puede llevar a cabo con los siguientes temas: reducción del consumo eléctrico o de agua.

5.3. Análisis del plan de acción del ejercicio previo basado en la figura del iceberg.

Descripción: Se les muestra a los participantes una figura de un iceberg y basándose en el análisis de su propio plan de acción, deben comprobar si contiene:

- modelos mentales, opiniones, actitudes
- ¿cómo afectan en el comportamiento las estructuras de trasfondo?
- ¿Qué tipos de tendencias, conocimientos, patrones y ejemplos hay alrededor?

- ¿Qué pasó?

Tiempo: 10 minutos

Objetivo del ejercicio: Los participantes pueden establecer la importancia o el valor añadido de los elementos particulares y analizar si todos los factores en el plan de acción son aplicables y de suficiente importancia.

Módulos relacionados: V., VI.

Herramientas necesarias para su aplicación: papel y boli

Resumen de los resultados; seguimiento: Los resultados se pueden utilizar en los módulos V. y VI.

5.4. Juego de sostenibilidad

Fuente: Kyburz-Garber, R., Nagel, U., Odermatt, F.: *01 Das Grosse Hoffen auf die Anden. in: Handeln statt hoffen.* Klett und Balmer Verlag Zug. Zürich, 2010.

Descripción: Se divide a los participantes en 3 o 4 grupos. Son países, por lo que pueden elegir nombres (pueden ser nombres de países reales o inventados). Cada grupo recibe una nube oscura y otra clara. Las nubes simbolizan la emisión de CO₂ de los países. Llenaremos un recipiente con agua y dentro otro recipiente más pequeño que quede flotando, como una isla. Si un grupo elige la nube oscura, se les da un regalo al momento que hace daño a la tierra: se añadirá gravilla o arena al recipiente y la isla crecerá. Si eligen la nube clara no recibirán arena o muy poca, pero se les ayudará en la sostenibilidad. Si todos los países eligen la nube clara, reciben un regalo y pueden ayudar en la Tierra (ver las tablas). Los países pueden comunicarse entre sí. Nadie sabe cuándo se hundirá la isla, lo que significa el final del juego: simboliza que la Tierra ha llegado a su fin...

Se debe contar con la suficiente gravilla o arena para hundir los recipientes pequeños.

Tiempo: aprox. 60 minutos

Objetivo del ejercicio: Toma de decisiones – los grupos necesitan regalos para vivir pero tienen que asumir que la tierra en la que viven es limitada.

Módulos relacionados: todos

Herramientas necesarias para su aplicación: un recipiente grande con agua, un recipiente más pequeño que quepa en el grande, gravilla, nubes claras y oscuras, regalos (como cacahuetes, dulces, cualquier cosa), lista de consecuencias proyectada en la pared.

Resumen de los resultados; seguimiento: debate sobre los dilemas, posibles soluciones

5. Módulo IV.: Papel de las conexiones en el desarrollo rural sostenible

6.1. Esquema de las conexiones locales desde el punto de vista de la sostenibilidad

Descripción: Cada participante recibe una carta para colocarla en su ropa. Se le da a uno de ellos el principio de una cuerda larga; este debe elegir a otro participante (nombrándolo por lo que pone en la carta) conectado con él en lo que a sostenibilidad se refiere. El siguiente participante sigue sujetando la cuerda y elige a la siguiente persona. Continuamos con el proceso hasta que se termina la cuerda. Todo el mundo debe explicar el porqué de su elección.

Al final del ejercicio se observará si todo el mundo ha recibido la cuerda al menos una vez.
¿Quién la ha recibido más veces? ¿Por qué?

Posibles actores:

Alcalde/notario/miembro de una ONG/comerciante/conductor de autobús/cura/doctor o farmacéutico/profesor/maestro/guarda forestal/empleada en un parque nacional/experto en temas hídricos/población local (por ejemplo: agricultores, ganaderos, zapateros, queseros, productores de mermelada...)

Tiempo: 40 minutos (25 min. el juego y 15 para el debate y terminar la cuerda)

Objetivo del ejercicio: Trazar conexiones, pensar sobre ellas desde el punto de vista de la sostenibilidad

Módulos relacionados: III., V.

Herramientas necesarias para su aplicación: cuerda, tarjetas con profesiones escritas, clips

Resumen de los resultados; seguimiento: en otras partes del módulo

6.2. Conexión de los ODS

Descripción: Dividir a los participantes en grupos de 4 a 6 personas. Dar a los grupos la lista de los ODS. Dejarles elegir un ODS y pedirles que escriban qué conexiones necesitarían para mejorar este tema a escala local. ¿Qué tienen y qué les falta? ¿Cómo pueden conseguirlo? Debatirlo y compartirlo con el grupo.

Tiempo: 40 minutos: 20 min para debatirlo y 20 para compartirlo

Objetivo del ejercicio: recopilar las conexiones necesarias y ayudarse los unos a los otros con ideas

Módulos relacionados: II, V

Herramientas necesarias para su aplicación: lista de los ODS, papel y boli

Resumen de los resultados; seguimiento: relacionado con el módulo V.

Otra idea: esbozar las conexiones locales en referencia a la sostenibilidad

6. Módulo V.: Herramientas y metodología

7.1. Adaptando buenos ejemplos, ¿pero cómo?

Descripción: Vamos a estudiar el ejemplo de Liubliana, que recibió el Premio Capital Verde Europea en 2016.

<http://www.greenljubljana.com/>,

eventos sostenibles: <http://www.slovenia-convention.com/sustainable-way-of-holding-meetings-in-ljubljana/>,

historia, marketing: <http://citiscopes.org/story/2016/how-ljubljana-turned-itself-europes-green-capital>

Representa un ejemplo inspirador.

Tiempo: 10 minutos

Objetivo del ejercicio: ¿Cómo se puede involucrar a la población? ¿Cómo se puede aumentar continuamente el número de participantes y promotores?

Módulos relacionados: IV, VI.

Herramientas necesarias para su aplicación: ordenador, proyector, internet

Resumen de los resultados; seguimiento: Ver el ejercicio.

7.2. Dieta sostenible de las poblaciones – crear el plan de acción

Descripción: Establecer una dieta sostenible a escala municipal, teniendo en cuenta los diferentes aspectos de la comida local. Factores:

- ¿De dónde procede la comida?
- ¿Verduras locales? ¿Se aprovechan las posibilidades locales? ¿Se apoya la producción local?
- ¿Cómo podemos mantener los principios regionales y europeos de los 60 km en nuestras compras?
- En caso de reducir los residuos alimentarios, ¿podemos elegir más comida de calidad?
- ¿Para qué utilizamos el compost (en el caso de que lo hagamos)?

Los participantes trabajan en dos grupos y después comparten sus conclusiones.

Tiempo: 30 minutos: 20 min escribir, 10 min compartir

Objetivo del ejercicio: estudio de un caso concreto del sistema alimentario local

Módulos relacionados: IV, VI

Herramientas necesarias para su aplicación: papel y boli

Resumen de los resultados; seguimiento:

7. Módulo VI.: Crear una población rural sostenible – cómo aplicar lo aprendido en la formación

8.1. Esquema de puntos positivos y negativos de los ODS en poblaciones pequeñas

Descripción: Los participantes escribirán de forma individual lo que está funcionando respecto a la sostenibilidad y las cuestiones ODS y lo que no (no todo, solamente las más importantes). En la lista de lo que “no está funcionando” se debe marcar aquello que podría cambiarse.

Tiempo: 10 minutos

Objetivo del ejercicio: Recopilar información para el cambio

Módulos relacionados: IV., V.

Herramientas necesarias para su aplicación: lista de los ODS, papel y boli

Resumen de los resultados; seguimiento: Continuar en el ejercicio VI.2.

8.2. Medidas necesarias para el cambio

Descripción: Hacer grupo de 4 a 6 personas. Dejarles elegir un tema y crear un plan de cambio contestando las siguientes preguntas:

- Tema
- ¿Cuáles son las medidas necesarias para el cambio?
- ¿Quién puede involucrarse a escala local?
 - ¿Cómo se les puede motivar?
- ¿Quién más puede involucrarse?
 - ¿De dónde y por qué?
 - ¿Es realista?
 - ¿Cómo se les puede motivar?

Otra idea: Que interpreten la planificación de una población pequeña sostenible.

Tras la planificación, puede continuar con el método *world café*: una persona se queda y los

demás van a otros lugares. La gente nueva añade nuevas ideas y después de 7 minutos van más allá. Al final vuelven a su lugar original y la persona que se quedó presenta la idea general a los demás.

Tiempo: 1 hora: 15 min planificar, 4x7 min (en caso de tener 4 grupos) *world café*, presentación de 17 min

Objetivo del ejercicio: ayudarse los unos a los otros a comenzar los cambios, motivación

Módulos relacionados: IV, V

Herramientas necesarias para su aplicación: papel (grande o de envolver), marcadores, preguntas

Resumir resultados; seguimiento: resumir al final

8.3. Compromisos individuales

Descripción: Comprometerse de acuerdo con los ODS: un paso que puede darse en la vida del participante. Puede escribirse o dibujarse en un papel A3. Tomar una foto todos juntos y subirla a la página web y demás plataformas sociales de la organización.

Como se hizo en la formación en Hungría: todo el mundo dijo una cosa a la que se comprometía para ayudar en la consecución de los objetivos de la formación (por ejemplo, leer íntegramente el manual, resumirle el contenido de la formación al alcalde de la población, etc.).

Tiempo: 20 minutos

Objetivo del ejercicio: Compromiso con la sostenibilidad, primeros pasos

Módulos relacionados: todos

Herramientas necesarias para su aplicación: folios A3, marcadores

Resumen de los resultados; seguimiento: Después se pueden recoger opiniones respecto a las promesas