



# CAJA DE HERRAMIENTAS: ACTIVIDADES

Version: 6

Junio 2025

Organización líder: EOLAS

**Número de Proyecto**

**BE WATER 2023-3-HU01-KA210-YOU-000177189**



## Índice

<b>1. Introducción</b>	2
<b>2. Actividades orientadas a objetivos</b>	3
2.1 Hoja Anti-Pesimismo	3
2.2 Mapa Comunitario del mapeo	4
2.3 Rueda del Futuro	5
2.4 Mi Planeta de la Comunicación	6
2.5 Rueda de Soluciones	7
2.6 Calculadora de Huella Hídrica y Plan de Acción	9
2.7 Árbol de Problemas Relacionados con el Agua	10
<b>3. Actividades de participación colaborativa</b>	11
3.1 Juego de rol: Negociación del agua	12
3.2 Momentos brillantes	12
3.3 El nudo humano	13
3.4 El Marshmallow Challenge	14
<b>4. Actividades para la creación de un entorno seguro para la participación</b>	15
4.1 Escucha empática	15
4.2 Mapa de la empatía	16
4.3 Externalización de problemas	17
4.4 Observación del lenguaje corporal	18
4.5 El Elefante en la sala	19
4.6 ¿Qué puedes enseñarme?	20
<b>5. Dos actividades más</b>	21
5.1 Brainwriting	21
5.2 Escritura de 5 minutos	23
<b>6. Algunas reflexiones sobre cómo utilizar la caja de herramientas</b>	23
6.1 Comenzar	23
6.2 Seleccionar la actividad adecuada	24
6.3 Maximizar el impacto	24
<b>7. Observaciones finales</b>	24
<b>8. Anexo I: Resultados de la investigación</b>	26
<i>Encuesta con profesionales juveniles</i>	26
<i>Conclusiones</i>	29

## 1. Introducción

BE WATER ayuda a reducir el impacto ambiental de los campamentos juveniles en las cuencas hidrográficas y a empoderar tanto a los participantes como a los profesionales juveniles como actores activos en el proceso, convirtiéndolos en agentes de cambio para que los campamentos mantengan el equilibrio ecológico y preserven la biodiversidad. Esto incluye proporcionar hábitat y sustento para muchas especies y garantizar los recursos y la calidad del agua, mediante la reducción de la contaminación, la disminución de la alteración del ciclo natural del agua y dejando un legado positivo para el medio ambiente y la sociedad.

La Caja de Herramientas BE WATER aborda el compromiso de los participantes en los campamentos en el esfuerzo por volverse más sostenibles y circulares, no considerándolos como sujetos pasivos, sino como agentes activos del cambio que se desea lograr. Esta caja de herramientas, a través de los organizadores y de quienes interactúan directamente con los participantes, muestra cómo empoderar a los jóvenes para que asuman un rol más activo, involucrándolos en el desarrollo de estrategias e ideas durante todo el proceso, desde la concepción hasta la implementación real.

Mientras que el Cuaderno de Trabajo BE WATER ofrece una guía sobre cómo diseñar, organizar e implementar campamentos y sus actividades de manera más sostenible y reducir su impacto ambiental, la Caja de Herramientas de Actividades se enfoca en la movilización de los jóvenes como agentes activos en estos procesos. El uso combinado de ambos recursos proporciona el mayor impacto posible en la sostenibilidad de los campamentos involucrados.

La caja de herramientas de actividades, basada en una investigación inicial de escritorio sobre literatura, prácticas y experiencias relevantes en participación juvenil, desarrolló una encuesta cuyo objetivo era identificar las principales barreras y desafíos relacionados con el tipo de participación previsto de los jóvenes en todas las fases del diseño y organización de un campamento (juvenil). Tanto los profesionales juveniles como los propios jóvenes fueron encuestados sobre este tema. El Anexo I ofrece una visión general del análisis.

Con base en las barreras y desafíos identificados, así como en la investigación realizada, se definió un conjunto de actividades que pueden ser utilizadas por quienes diseñan, organizan e implementan campamentos (juveniles), especialmente aquellos en torno al agua, para movilizar e involucrar a sus participantes. Las actividades identificadas se clasifican en tres tipos:

1. Actividades orientadas a objetivos: cómo apoyar a los jóvenes en la definición de metas y objetivos para campamentos más sostenibles y circulares;
2. Actividades de participación colaborativa: empoderar a los jóvenes para que trabajen en equipo y colaboren hacia el logro de los objetivos establecidos (participación colaborativa);
3. Actividades para la creación de un entorno seguro para la participación: cómo crear un espacio en el que los jóvenes se sientan respetados y valorados, y por tanto participen.

Como complemento, también se incluyen dos actividades adicionales que son versátiles y pueden utilizarse en los tres contextos anteriores, dependiendo del enfoque y del tema seleccionado. Estas se presentan después de las tres categorías principales.

Para cada actividad se proporciona un breve resumen que incluye el objetivo de la actividad, cómo prepararla e implementarla, y cómo cerrarla y/o hacer una retroalimentación al final. También se indican los materiales necesarios para su realización.

Las actividades y ejercicios tienen un fuerte enfoque práctico, con información útil, consejos y trucos

La Caja de Herramientas está disponible como un archivo PDF descargable completo, que incluye una visión general de los resultados de la investigación y describe las actividades. También está disponible una base de recursos en línea, donde los profesionales juveniles pueden buscar entre las actividades utilizando un conjunto de filtros preestablecidos. Se puede acceder a los recursos online a través de la página web de BE WATER: <https://2bewater.eu/espanol-es/>

## 2. Actividades orientadas a objetivos

Las siguientes actividades están incluidas:

Hoja Anti-Pesimismo	Identificar pensamientos pesimistas o negativos que puedan surgir en la vida cotidiana.
Mapa Comunitario del Agua	Identificar cómo se utiliza el agua en el campamento y cómo pueden aplicarse mejoras prácticas.
Rueda del Futuro	Analizar críticamente los posibles resultados de un cambio o decisión, explorando tanto los efectos positivos como los negativos.
Mi Planeta de la Comunicación	Reflexionar sobre las formas de comunicación, lo que valoran los participantes al comunicarse con otros y cómo se sienten al hacerlo.
Rueda de Soluciones	Reflexionar sobre el problema del uso excesivo de agua en el campamento y generar colectivamente ideas prácticas para reducir el desperdicio.
Caminata de Observación	Observar colectivamente cómo se utiliza el agua en diferentes áreas del campamento (cocina, duchas, estaciones de lavado, baños, espacios comunes).
Calculadora de Huella Hídrica y Plan de Acción	Concienciar sobre el uso diario del agua y fomentar la adopción de hábitos más sostenibles.
Árbol de Problemas Relacionados con el Agua	Ayudar a los participantes a explorar un problema real relacionado con el uso del agua en el campamento o en su comunidad.

### 2.1 Hoja Anti-Pesimismo

**Objetivo de la actividad:** Ayudar a los participantes a identificar pensamientos pesimistas o negativos que puedan surgir en su vida diaria (especialmente en entornos grupales como un campamento) y a aprender cómo reformularlos de una manera más realista, constructiva u optimista.

**Preparación:** Prepara y entrega a cada participante una hoja dividida en tres columnas:

- Columna 1: Pensamiento Negativo
- Columna 2: ¿Es 100% verdadero?
- Columna 3: Reformulación Realista/Positiva

También puedes escribir los encabezados en una pizarra o en varias hojas grandes de papel para que todos puedan verlos mientras trabajan.

**Inicio de la actividad:** Explica a los participantes que todas las personas, en algún momento, tienen pensamientos que las desaniman, les hacen dudar de sí mismas o les impiden actuar. Esta actividad tiene como objetivo identificar y transformar esos pensamientos para poder manejarlos mejor y actuar de una manera más positiva y constructiva.



Un ejemplo: ¿Alguna vez has pensado algo como “No soy bueno en esto” o “Seguro que lo voy a arruinar”? Hoy vamos a aprender a darle la vuelta a esos pensamientos y verlos desde otra perspectiva, más útil y realista.

**Implementación: trabajo individual:** Entrega la hoja de trabajo a cada participante. Pídeles que piensen en al menos tres pensamientos negativos o pesimistas que hayan tenido recientemente (pueden estar relacionados con el campamento, el grupo o algo personal), y que escriban cada uno en la primera columna.

Para ayudarles, puedes dar algunos ejemplos comunes:

- “No soy bueno en esto.”
- “Mi opinión no importa.”
- “Definitivamente vamos a perder el juego.”
- “Esto nunca va a funcionar.”
- “Solo estoy molestando al grupo.”

Luego, deben preguntarse en la segunda columna: ¿Es lo que estoy pensando 100% cierto? ¿O hay otra manera de verlo?

Finalmente, en la tercera columna, escriben una versión más realista o constructiva del pensamiento. Ejemplo:

Pensamiento Negativo	¿Es 100% verdadero?	Reformulación Realista/Positiva
“No soy bueno en esto”	No, solo estoy empezando	“Estoy aprendiendo y es normal cometer errores.”
“Nadie me escucha”	A veces las personas sí me escuchan	“Puedo intentar encontrar un mayor momento para hablar”

**Implementación: Compartir con el grupo:** Invita a los participantes (solo si se sienten cómodos) a compartir un ejemplo con el grupo. Esto ayuda a que todos vean que tienen pensamientos similares y que pueden trabajar juntos para superarlos. Puedes usar preguntas como:

- “¿Alguien quiere compartir cómo transformó uno de sus pensamientos?”
- “¿Alguna vez has pensado algo así antes? ¿Qué te ayudó a verlo de otra manera?”

Esto genera empatía y normaliza el hecho de que todos enfrentamos pensamientos difíciles a veces.

**Cierre / reflexión final:** Pide a cada participante que elija uno de sus pensamientos reformulados y se comprometa a recordarlo y aplicarlo durante el resto del día o la semana. También puedes invitarlos a escribir ese pensamiento positivo en una tarjeta para llevar consigo o colgarla en un mural grupal.

Aquí tienes algunas preguntas de reflexión que puedes hacerles:

- ¿Cuál pensamiento te fue más difícil reformular?
- ¿Cómo te sentiste al darte cuenta de que podías cambiarlo por algo más útil?
- ¿Qué te ayuda a pensar de manera más positiva?
- ¿Qué harás la próxima vez que tengas un pensamiento negativo?

**Materiales:** Hojas de papel y bolígrafos

## 2.2 Mapa Comunitario del mapeo

**Objetivo de la actividad:** Identificar colectivamente cómo se usa el agua en el campamento, dónde existen riesgos o prácticas insostenibles, y cómo se pueden aplicar mejoras prácticas.

El mapa servirá como una herramienta visual para ayudar a pensar en acciones realistas que los participantes ya hayan propuesto o quieran implementar.

#### **Preparación:**

- Mapas base del campamento (pueden usar un plano impreso o dibujar uno en un cartel)
- Marcadores de colores
- Pegatinas, post-its, cinta adhesiva de colores
- Hojas grandes de papel si no hay mapas base disponibles
- Si no existe un plano del campamento, hagan un boceto básico juntos en 5 minutos

#### **Inicio de la actividad:**

Explicar al grupo que van a crear un mapa en el que marcarán:

- Fuentes de agua: grifos, duchas, lavabos, tanques
- Áreas de uso: cocina, baños, duchas, áreas comunes
- Riesgos o áreas problemáticas: lugares donde se desperdicia agua, existen fugas o se observan malos hábitos
- Posibles soluciones o mejoras: ideas para un uso más sostenible del agua

**Implementación:** Forma grupos pequeños (3–5 personas) y da a cada grupo un mapa o una hoja grande de papel. Pídeles que:

- Dibujen o marquen las fuentes de agua
- Usen símbolos o colores para diferentes usos (por ejemplo, azul para duchas, verde para cocina)
- Usen otro color para indicar riesgos o áreas problemáticas (por ejemplo, fugas, duchas largas)
- Finalmente, coloquen pegatinas o post-its donde piensen que se podrían implementar acciones sostenibles (como duchas más cortas, cerrar los grifos, etc.)

Para ayudarles pueden usar estas preguntas:

- ¿Dónde creen que se usa más agua?
- ¿Hay lugares donde se desperdicia agua sin que nos demos cuenta?
- ¿Dónde podrían aplicar una acción personal para reducir el uso de agua?
- ¿Cómo podríamos rediseñar el espacio para ahorrar agua?
- ¿Quién debería involucrarse para que funcione mejor (consejeros, personal de cocina, el grupo)?

**Puesta en común:** Cada grupo presenta su mapa al resto de participantes:

- ¿Qué áreas críticas identificaron?
- ¿Qué soluciones sugirieron?
- ¿Qué acción encontraron más realista para implementar de inmediato?

Pueden escribir las ideas comunes o más prácticas en un cartel grande o pizarra.

**Cierre individual y reflexión:** Pedir a cada participante que responda por escrito o en voz alta:

- “¿Qué acción para ahorrar agua quiero implementar esta semana y en qué parte del campamento la haré?”
- “¿Qué obstáculos podría enfrentar y cómo los superaré?”

#### **Materiales:**

- Mapas del campamento o carteles grandes
- Marcadores de colores
- Pegatinas o post-its
- Cinta adhesiva o imanes para mostrar los mapas

## **2.3 Rueda del Futuro**

**Objetivo de la actividad:** Ayudar a los participantes a pensar de manera amplia y crítica sobre los efectos de un cambio o decisión, reconociendo tanto beneficios como riesgos, y fomentando la creatividad y la comprensión colectiva.

**Preparación:** El facilitador propone un cambio claro y realista, idealmente relacionado con la vida diaria de los participantes (especialmente útil en un campamento).

Ejemplos de cambios relacionados con el campamento:

- “Durante este campamento no se usará agua embotellada.”
- “Se reducirá el consumo de carne en las comidas.”
- “Se implementará una política de comunicación no violenta.”
- “No se usarán teléfonos móviles durante parte del día.”

Escoge un cambio realista y significativo que pueda generar opiniones o emociones diversas.

**Inicio de la actividad:** Dibujar la Rueda. Escribe el cambio propuesto en el centro, dentro de un círculo grande. Luego dibuja flechas que se extiendan desde el centro, cada una apuntando a una consecuencia directa (positiva o negativa). Desde esas consecuencias, dibuja nuevas flechas que conduzcan a posibles efectos secundarios. Puedes profundizar de 2 a 3 niveles, creando una cadena de causas y efectos como una red visual.

**Implementación:** Esta parte se puede realizar en grupo grande o en subgrupos más pequeños (cada uno con una hoja grande).

**Consecuencias inmediatas:** “¿Qué pasaría inmediatamente si hiciéramos este cambio?”

- a) Consecuencias de segundo nivel: “¿Qué pasaría como resultado de esas primeras consecuencias?”
- b) Proyección a futuro: “¿Cómo cambiaría la vida del grupo a mediano o largo plazo?”

Fomenta el pensamiento en diferentes áreas: ambiente, relaciones, organización, emociones, hábitos, impactos externos, etc.

Para ayudarlos, aquí tienes algunas preguntas que puedes usar:

- ¿Qué ganaríamos con este cambio?
- ¿Qué desafíos o resistencias podrían surgir?
- ¿Qué nuevas decisiones tendríamos que tomar?
- ¿Este cambio afectaría solo al campamento o también tendría impacto fuera de él?
- ¿Qué emociones podrían surgir (comodidad, incomodidad, motivación, resistencia...)?

**Puesta en común:** Invita al grupo a observar toda la rueda de consecuencias y reflexionar:

- ¿Hay más consecuencias positivas o negativas?
- ¿Parece un cambio viable?
- ¿Qué necesitaríamos para implementarlo efectivamente?
- ¿Nos inspira a tomar alguna acción real y pequeña dentro del grupo?

Reflexión individual opcional: Cada participante puede escribir una idea o acción que quiera llevarse de esta actividad.

**Materiales:**

- Papel grande (por ejemplo, rotafolio, pizarra o cartulina)
- Marcadores de varios colores
- Post-its (opcional, si quieres mover ideas)
- Hojas individuales para reflexión personal (opcional)

## 2.4 Mi Planeta de la Comunicación

**Objetivo de la actividad:** Invitar a los participantes a reflexionar sobre sus formas de comunicarse, lo que valoran en la comunicación con los demás y cómo se sienten al comunicarse. A través del dibujo de un planeta personal, identificarán sus fortalezas, límites y necesidades para mejorar la convivencia y el trabajo en grupo.

**Preparación e inicio de la actividad:** Explícales que cada persona tiene una forma única de comunicarse y que, a veces, esas diferencias pueden generar malentendidos. Esta actividad los invita a imaginar que viven en su propio “planeta,” donde las reglas de comunicación



están alineadas con sus preferencias y valores personales. Así podrán explorar cómo se comunican, qué valoran en la comunicación y cómo mejorar la convivencia y el trabajo en grupo.

A continuación un ejemplo de introducción: “Imaginad que cada uno de vosotros tiene su propio planeta donde os comunicáis de la manera que os resulta más cómoda. En este planeta están las cosas que valoráis en una conversación, lo que os molesta, las formas en que os gusta expresaros y cómo preferís ser escuchados.”

**Implementación:** Entrega a cada persona una hoja en blanco y materiales para dibujar (marcadores, lápices de colores, crayones, etc.).

Pídeles que dibujen su “Planeta de la Comunicación”, representando, por ejemplo:

- Idiomas o modos preferidos: (verbal, gestual, visual, artístico...)
- Formas de escuchar y ser escuchado
- Reglas del planeta: ¿Qué está permitido? ¿Qué se evita?
- Elementos simbólicos: muros si tienen dificultad para expresarse, puentes si conectan fácilmente, radares si son buenos para captar emociones ajenas...
- Lugares clave: zonas para escuchar, espacios para el silencio, rincones para hablar sin interrupciones

El dibujo no necesita ser “bonito” o detallado, sino que debe representar cómo se sienten respecto a la comunicación.

Para acompañarlos en el proceso, a continuación hay algunas preguntas:

- ¿Cómo prefieres comunicarte con los demás?
- ¿Hay algo que no te gusta cuando hablas con alguien?
- ¿Qué necesitas para sentir que te están escuchando?
- ¿Qué haces cuando ves que alguien no se siente entendido?
- ¿Qué reglas existirían en tu planeta para evitar conflictos?

**Puesta en común:** Invita a quien quiera compartir su planeta con el grupo. Algunas formas de hacerlo son:

- Mostrar el dibujo y explicar qué representa.
- Crear una “galería” donde todos cuelguen sus planetas y luego caminen para observarlos.
- En parejas: describir el planeta a un compañero.

Para guiarlos, puedes hacer la siguiente pregunta: “¿Qué descubriste sobre tu forma de comunicarte mientras hacías el dibujo?”

También se puede hacer la reflexión a nivel individual, pidiendo a cada participante que escriba o diga una frase que resuma lo que descubrió sobre sí mismo, por ejemplo:

- “Me he dado cuenta de que necesito más tiempo para expresar mis ideas.”
- “Valoro mucho no ser interrumpido cuando hablo.”
- “Quiero intentar escuchar más sin juzgar.”

**Materiales:**

- Hojas en blanco tamaño A4 o cartulina,
- Lápices de colores, crayones, marcadores,
- Cinta adhesiva o chinchetas para exhibir los dibujos (opcional).

## 2.5 Rueda de Soluciones

**Objetivo de la actividad:** Invitar a los participantes a reflexionar sobre el problema del uso excesivo de agua en el campamento y generar colectivamente ideas prácticas para reducir el desperdicio. Este ejercicio promueve el pensamiento creativo, el trabajo en equipo y el compromiso con hábitos sostenibles.

**Preparación:** Crea un espacio abierto donde el grupo pueda reunirse en círculo o alrededor del papel que se utilizará para la actividad.



**Inicio de la actividad:** Explica la actividad con palabras simples. Por ejemplo: “Hoy vamos a trabajar sobre un tema muy importante: en el campamento usamos mucha agua — a veces más de la que realmente necesitamos. Juntos vamos a pensar en formas de reducir ese uso y cuidar este recurso tan valioso.” O también: “Vamos a usar una herramienta visual que se llama ‘rueda de soluciones’. En el centro vamos a escribir el problema, y alrededor dibujaremos posibles soluciones.”

En el centro de la hoja, pueden escribir una frase como: “Usamos demasiada agua en el campamento.” También pueden añadir un dibujo sencillo (por ejemplo, una gota grande de agua o un grifo que gotea).

**Implementación:** Lluvia de ideas para construir la rueda. Pide a los participantes que dibujen ramas que salgan del círculo central. En cada una, escriban una posible solución.

Para ayudarlos a generar ideas, haz preguntas como:

- ¿Cuándo usamos más agua aquí?
- ¿Qué podríamos hacer diferente en las duchas, la cocina o al lavar cosas?
- ¿Has visto buenas prácticas para ahorrar agua en casa o en otro lugar?

Ejemplos de soluciones que podrían proponer:

- Ducharse solo una vez al día y por menos tiempo
- Cerrar el grifo mientras se enjabonan o se cepillan los dientes
- Reutilizar el agua de enjuague para regar plantas
- Usar botellas reutilizables en lugar de lavar vasos todo el tiempo
- Avisar si un grifo está goteando
- Poner carteles recordatorios cerca de los lavabos y duchas

Cuando haya suficientes ideas, léelas todas en voz alta con el grupo y discutan:

- ¿Qué ideas parecen más fáciles de hacer?
- ¿Cuáles ahorrarían más agua?
- ¿Hay alguna que podamos empezar hoy mismo?

**Puesta en común:** Cada participante elige **una acción concreta** de la rueda para comprometerse durante los próximos días. Para ayudarlos a reflexionar, pregunta:

- ¿Qué idea puedes probar hoy?
- ¿Qué necesitarías para mantener ese compromiso?
- ¿Cómo podrías motivar a otros a hacer lo mismo?

(Puedes escribir todos los compromisos en una hoja compartida o dejar que cada uno los dibuje o escriba de forma individual.)

**Materiales:** Cartulina o una hoja grande de papel y rotuladores de colores

## 2.6 Caminata de observación

**Objetivo de la actividad:** Observar colectivamente cómo se está utilizando el agua en diferentes áreas del campamento (cocina, duchas, estaciones de lavado, baños, espacios compartidos), identificar áreas con posible uso excesivo o desperdicio, y reflexionar sobre formas específicas de mejorar y reducir el consumo innecesario de agua.

**Preparación:** Explícale al grupo que harán una caminata de observación por el campamento para ver cómo se está utilizando el agua en diferentes lugares. El objetivo es identificar prácticas que podrían mejorarse para cuidar mejor este recurso tan valioso. Puedes decir algo como: “A veces usamos el agua sin darnos cuenta del impacto que tiene. Hoy vamos a prestar mucha atención a lo que sucede en nuestro propio campamento: dónde se usa el agua, dónde podría estarse desperdiciando y cómo podemos hacerlo mejor.”

**Inicio de la actividad:** Entrega a cada grupo una hoja de papel o un cuaderno para tomar notas. Si es posible, proporciona un mapa sencillo del campamento para que puedan marcar sus observaciones. Luego, divide a los participantes en pequeños subgrupos de 3 a 5



personas. Puedes asignar zonas específicas a cada grupo (por ejemplo: duchas, cocina, baños, áreas comunes) o permitir que todos recorran libremente el campamento.

**Implementación:** Luego pídeles que caminen por el campamento y dales las siguientes instrucciones:

- Observen dónde y cómo se está utilizando el agua (duchas, lavabos, cocina, etc.).
- Tomen nota de los lugares donde el agua podría estarse desperdiciando.
- Identifiquen prácticas positivas que deberían fomentarse.
- Escriban pequeñas sugerencias para mejorar.
- Anoten ejemplos concretos de lo que ven, no solo ideas generales.

**Puesta en común:** Después de la caminata, reuníos todos juntos. Cada subgrupo compartirá sus observaciones:

- ¿Qué usos del agua os parecieron excesivos o innecesarios?
- ¿Qué buenas prácticas observasteis?
- ¿Qué cambios concretos propondrías para mejorar el uso del agua en el campamento?

Puedes guiar la discusión con preguntas como:

- ¿Qué zona del campamento parece usar más agua?
- ¿Qué soluciones sugirió vuestro grupo para ahorrar agua?
- ¿Visteis alguna idea que os gustaría probar también en casa?

Después, pedid a cada participante que elija una acción realista y específica con la que se comprometa esta semana para ayudar a ahorrar agua.

- ¿Qué es una cosa que puedes empezar a hacer hoy para usar menos agua?
- ¿Qué necesitas para asegurarte de cumplir con ese compromiso?

**Materiales:** Folios de papel/Cuaderno y bolígrafos y lápices.

## 2.7 Calculadora de Huella Hídrica y Plan de Acción

**Objetivo de la actividad:** Es fundamental concienciar a los jóvenes sobre su uso diario del agua —tanto directo como indirecto— y animarles a adoptar hábitos más sostenibles mediante la creación de un plan de acción personalizado en colaboración con los organizadores del campamento. En esta actividad, se invita a los participantes a reflexionar sobre cómo utilizan el agua en su vida cotidiana, a través de escenarios imaginarios que les plantean decisiones en situaciones donde el agua es un recurso limitado.

**Preparación:** La actividad debe comenzar con una explicación del concepto de huella hídrica: este concepto describe qué representa la huella hídrica y cómo se calcula, teniendo en cuenta tanto el consumo directo (el agua que usamos en nuestras actividades diarias) como el consumo indirecto (el agua utilizada en la producción de bienes y servicios que consumimos).

Hay muchos recursos en línea disponibles para ayudarte a explicar el concepto de huella hídrica, que puedes utilizar durante tus sesiones con jóvenes. Aquí tienes un ejemplo que considera tanto el consumo directo como el consumo indirecto:

- **Consumo directo:** Es el agua que usamos de forma visible y habitual. Por ejemplo: ducharnos, cepillarnos los dientes o lavar los platos en el campamento.
- **Consumo indirecto:** Es el agua que se utiliza para producir las cosas que consumimos, aunque no la veamos. Por ejemplo: el agua necesaria para producir los alimentos que comemos (como una hamburguesa), fabricar nuestra ropa o incluso para elaborar las botellas de plástico que llevamos al campamento.

Puedes preparar esta parte con antelación utilizando recursos visuales como una presentación en PowerPoint, una infografía o una ficha impresa. A continuación, te dejo algunos recursos que puedes consultar si quieres apoyar tu explicación:

ES: <https://www.solucionesice.com/como-calcular-la-huella-hidrica/>

**Inicio de la actividad:** Una vez que se haya introducido el concepto de la huella hídrica, se realiza una discusión con los participantes, preguntándoles sobre sus hábitos diarios de consumo de agua para fomentar la reflexión sobre su uso.

Si el grupo tiene más de 5 personas, se recomienda dividirlo en grupos más pequeños de 3 a 5 participantes. Una vez formados los grupos, pídeles que analicen la huella hídrica del campamento.

Si no hay datos disponibles sobre el consumo de agua del campamento, pueden reflexionar sobre el uso del agua en sus hogares y luego extrapolarlo al entorno del campamento.

Existen muchas herramientas en línea para calcular la huella hídrica. Aquí tienes algunos ejemplos que pueden ser útiles para esta actividad: <https://watercalculator.org/wfc2/esp/>

**Implementación:** Una vez que se haya analizado la huella hídrica actual, se puede invitar a los participantes a reflexionar sobre qué medidas tomarían en el campamento para reducir su huella hídrica. Si es necesario, puedes ofrecer algunos ejemplos para inspirarles, como:

- Ducharse solo una vez al día y durante menos de 3 minutos.
- Reutilizar el agua (por ejemplo, para regar plantas o para descargar los baños).
- Comer menos carne durante el campamento.

Luego, cada grupo selecciona tres acciones de la lista a las que quieran comprometerse durante el campamento. Deberán discutir el posible impacto que cada acción podría tener en la huella hídrica del campamento y priorizar las acciones en consecuencia. Finalmente, cada grupo comparte sus decisiones y reflexiones con el resto de los participantes.

**Puesta en común:** A continuación, se realiza una reflexión grupal con todos los participantes, animándoles a pensar sobre:

1. ¿Por qué priorizasteis unas acciones sobre otras? ¿Cuál creéis que sería la más efectiva si todos en el campamento la llevaran a cabo?
2. ¿Qué pasaría si todo el campamento se comprometiera a realizar solo una acción?
3. ¿Qué dificultades podrían surgir para llevar a cabo estas acciones?
4. ¿Qué necesitaríais para poder cumplir con esos compromisos?

Al finalizar la actividad, cada participante debe reflexionar sobre sus propias decisiones y expresar un compromiso personal que quiera asumir. Se invita a cada persona a comprometerse con una acción específica, realista y alcanzable relacionada con el uso del agua, que llevará a cabo durante la semana siguiente. Para apoyar esta reflexión, puedes usar preguntas guía como:

- ¿Qué acción específica puedes tomar la próxima semana para ahorrar agua?
- ¿Cómo puedes asegurarte de cumplir con este compromiso durante toda la semana?

**Materiales:**

- Hojas de papel o cuadernos para que los participantes escriban su compromiso
- Bolígrafos o lápices
- Tarjetas o cartulinas para que cada participante escriba y comparta su compromiso con el grupo (Opcional)

## 2.8 Árbol de Problemas Relacionados con el Agua

**Objetivo de la actividad:** Ayudar a los participantes a explorar un problema real relacionado con el uso del agua en el campamento o en su comunidad. Identificarán las causas (raíces) y los efectos (ramas) del problema. Esta actividad fomenta el pensamiento crítico y prepara el camino para idear soluciones realistas en sesiones futuras.

**Preparación:** Dibuja un esquema sencillo de un árbol en cada cartel con anticipación, asegurándote de incluir el tronco, las raíces y las ramas.



**Inicio de la actividad:** Comienza presentando el problema a los participantes, un ejemplo podría ser: “Se está usando demasiada agua en el campamento.” Luego, explica brevemente en qué consiste el problema usando ejemplos como duchas largas, grifos que gotean, lavar los platos con el agua corriendo, entre otros.

A continuación, explica la metáfora del árbol:

- El tronco representa el problema principal.
- Las raíces son las causas del problema.
- Las ramas son los efectos que ocurrirán si el problema continúa.

Divide al grupo en subgrupos pequeños (de 3 a 5 personas) y proporciona a cada grupo una hoja grande de papel o cartulina (una por grupo), en la que ya hayas dibujado el árbol.

**Implementación:** Pide a cada grupo que analice el problema y haga lo siguiente:

1. Escribir el problema definido en el tronco, por ejemplo: “Se está usando demasiada agua en el campamento”.
2. Identificar al menos 3 raíces (causas) del problema.
3. Identificar al menos 3 ramas (consecuencias) del problema si continúa.
4. Añadir sus ideas al árbol y decorarlo si lo desean.

Aquí tienes algunas preguntas que pueden ayudarte si los grupos no avanzan (basadas en el problema ejemplo identificado):

- ¿Por qué creéis que estamos usando más agua de la que necesitamos?
- ¿Qué hábitos o normas no se están respetando?
- ¿Qué podría pasar si esto continúa durante toda la semana?
- ¿Quiénes son los más afectados por esta situación?

**Puesta en común:** Cada grupo presenta su árbol al resto de los participantes. Puedes colgar los árboles en la pared para que todos puedan verlos. Durante las presentaciones, puedes guiarlos con preguntas como:

- ¿Algún grupo identificó las mismas raíces?
- ¿Alguna de las consecuencias les resultó sorprendente?
- ¿Cuáles son algunas cosas que podríamos empezar a hacer de manera diferente?

Luego, pide a todos que se tomen un momento para reflexionar sobre:

- ¿Cuál creéis que es la raíz más importante que debemos cambiar?
- ¿Qué es una cosa que tú personalmente podrías hacer para ayudar a solucionar este problema?

Pueden escribir un compromiso breve o compartirlo en voz alta.

**Materiales:**

- Hojas grandes de papel o cartulina (una por grupo)
- Rotuladores de colores
- Cinta adhesiva (opcional)

### 3. Actividades de participación colaborativa

Las siguientes actividades están incluidas:

Juego de rol: Negociación del agua	Simular una negociación sobre el uso de los recursos hídricos, representando diferentes intereses.
Momentos brillantes	Fomentar la autoestima, la conexión grupal y una mirada positiva sobre las experiencias personales.
El nudo humano	Promover la cooperación, la comunicación no verbal, la resolución de problemas en grupo y la confianza.
El desafío del Marshmallow	Estimular el trabajo en equipo, la creatividad, la planificación, la experimentación y la comunicación.

### 3.1 Juego de rol: Negociación del agua

**Objetivo de la actividad:** Simular una negociación sobre el uso de los recursos hídricos, representando diferentes intereses (miembros de la comunidad, empresas, gobierno, agricultores, etc.). Esta actividad ayuda a desarrollar habilidades de diálogo, empatía, pensamiento crítico, cooperación y resolución de conflictos.

**Implementación:** Inicia la simulación de negociación. Prepara el espacio colocando a los participantes en círculo o en mesas, simulando un “consejo comunitario”. Comienza el juego de roles con la negociación. Puedes actuar como facilitador/a neutral o asignar a alguien para ese papel. Consejos para facilitar:

- Asegúrate de que todos tengan la oportunidad de hablar.
- Interviene si un grupo domina demasiado o si alguien queda excluido.
- Anima a usar argumentos, propuestas y contraofertas.
- Recuerda a todos que el objetivo no es “ganar”, sino alcanzar acuerdos viables y justos.
- Puedes hacer una pausa a mitad de la actividad para que los grupos reevalúen sus estrategias.

**Puesta en común** Finaliza la negociación con una votación simbólica (Pregunta: ¿Se llegó o no a un acuerdo?). Luego, realiza una reflexión grupal para que los participantes compartan sus experiencias. Puedes guiar la conversación con estas preguntas:

- ¿Cómo os sentisteis representando vuestro rol?
- ¿Fue fácil o difícil defender esa posición? ¿Por qué?
- ¿Escuchasteis perspectivas que no habíais considerado antes?
- ¿Qué estrategias ayudaron a llegar a acuerdos?
- ¿Esta negociación os recuerda a algún conflicto real que conozcáis?

Como reflexión individual final, pide a cada participante que reflexione sobre cómo actúa cuando está en conflicto o desacuerdo con otras personas. Invítales a escribir o pensar en estas preguntas:

- ¿Qué he aprendido hoy sobre negociar o dialogar con personas que piensan diferente a mí?
- ¿Qué puedo aplicar de esta experiencia en situaciones reales donde haya un conflicto de intereses?

**Materiales:**

- Hojas de rol impresas (una por participante o grupo)
- Elementos opcionales para ambientar la escena (etiquetas con nombres, carteles, sombreros, etc.)
- Cronómetro o reloj

### 3.2 Momentos Brillantes

**Objetivo de la actividad:** Fomentar la autoestima, la conexión grupal y una actitud positiva hacia las experiencias personales. Los participantes identificarán y compartirán momentos personales en los que se sintieron bien, útiles, felices o valorados, ayudando a reforzar la confianza en sí mismos y a construir un ambiente de apreciación mutua.

**Preparación** Explica brevemente: “Todos tenemos momentos en los que nos sentimos especiales, valorados o felices. A veces son pequeños, pero dejan una gran huella. Hoy vamos a recordar y compartir algunos de esos momentos brillantes: situaciones en las que te sentiste orgulloso de ti mismo, alguien te valoró o simplemente disfrutaste mucho de algo.”

**Inicio de la actividad:** Entregad a cada participante una hoja de papel y un bolígrafo. Pedidles que escriban de 1 a 3 de sus *momentos brillantes*. Aquí tenéis algunas preguntas guía que pueden ayudarles a recordar:

- ¿Cuándo fue la última vez que os sentisteis realmente orgullosos?
- ¿Recordáis un momento en el que ayudasteis a alguien y os sentisteis útiles?
- ¿Hubo algún momento en el campamento (o en otro lugar) en el que alguien os dio las gracias por algo?
- ¿Qué fue algo pequeño que os hizo realmente felices recientemente?

Podéis escribirlo en forma de lista, con frases sueltas, o incluso dibujarlo, si lo preferís.

**Implementación:** Luego, reunid a los participantes en grupos pequeños, donde durante unos 10 a 15 minutos compartan sus reflexiones individuales. Cada persona puede compartir (si así lo desea) uno o más de sus momentos brillantes. Animad al grupo a escuchar activamente, sin juzgar ni interrumpir. Recalcad que compartir es opcional, pero que escuchar con respeto es obligatorio.

**Puesta en común:** Esto puede hacerse a nivel grupal, a nivel individual o ambos. En este último caso, empezad por la reflexión en grupo antes de pasar a la reflexión individual.

Reflexión grupal: Volved a reuniros como un solo grupo e invitad a reflexionar con preguntas como:

- ¿Cómo ha sido recordar esos momentos?
- ¿Habéis aprendido algo nuevo sobre alguien del grupo?
- ¿Por qué creéis que es importante reconocer y compartir este tipo de momentos?

Cierre individual: Pide a cada participante que elija uno de sus momentos brillantes y lo escriba como una frase que les gustaría recordar. Pueden decorarla y guardarla como recordatorio personal.

#### **Materiales:**

- Papel (una hoja por participante)
- Bolígrafos, lápices o rotuladores
- Música de fondo suave para la fase de reflexión (opcional)
- Tarjetas decorativas o papel bonito para escribir la frase final (opcional)

### **3.3 El Nudo Humano**

**Objetivo de la actividad:** Fomentar la cooperación, la comunicación no verbal, la resolución de problemas en grupo y la confianza entre los participantes mediante una dinámica lúdica, en la que debéis trabajar juntos para resolver un reto físico: deshacer un nudo humano sin soltaros las manos.

**Preparación:** Aseguraos de realizar la actividad en un espacio amplio y seguro donde el grupo pueda moverse libremente sin obstáculos.

#### **Inicio de la actividad: Formad un nudo humano**

- Todos los participantes, idealmente en grupos de 6 a 12 personas, formáis un círculo.
- Cada uno extiende el brazo derecho y agarra la mano de alguien que esté al otro lado del círculo (no de la persona a vuestro lado).
- Después, hacéis lo mismo con el brazo izquierdo, agarrando la mano de una persona distinta (de nuevo, no puede ser alguien justo al lado ni la misma persona que ya tenéis agarrada).
- Aseguraos de que nadie agarre ambas manos de la misma persona ni de personas que estén junto a él/ella.

**Nota:** Puede ser útil supervisar esta parte para asegurarse de que el “nudo” sea lo suficientemente complejo, pero aún posible de deshacer. Si el grupo es demasiado grande, divididlo en subgrupos más pequeños para que todos podáis participar activamente.

**Implementación:** Una vez que todos estén conectados:

- El grupo debe trabajar en conjunto para “desenredar el nudo” moviéndose, girando, pasando por encima o por debajo de los brazos de los demás.



- Regla importante: ¡Nadie puede soltarse de las manos que está sujetando!
- Si alguien siente incomodidad física o el grupo se queda atascado, pueden hacer pausas o reiniciar parcialmente si es necesario.

*Para hacerlo más desafiante, puedes imponer una regla de no hablar durante la actividad (solo se comunican con gestos).*

**Puesta en común:** Después de completar el reto, dedica unos minutos a reflexionar con el grupo. Puedes hacer preguntas como:

- ¿Qué les ayudó a resolver el problema?
- ¿Con qué dificultades se encontraron?
- ¿Alguien asumió un rol de liderazgo? ¿Fue útil?
- ¿Cómo se sintieron trabajando tan cerca físicamente?
- ¿Qué aprendieron sobre la cooperación o la comunicación en el grupo?

**Materiales:** Ninguno.

### 3.4 El Desafío del Marshmallow

**Objetivo de la actividad:** Fomentar el trabajo en equipo, la creatividad, la planificación, la experimentación y la comunicación entre los participantes. A través de un reto lúdico, se observa cómo colaboran, resuelven problemas y toman decisiones bajo presión.

**Preparación:** Distribuye a los participantes en grupos pequeños de 3 a 5 personas (el número ideal es 4 por equipo). No formes grupos más grandes, ya que esto disminuiría la efectividad del ejercicio.

**Inicio de la actividad:** Explica que están a punto de enfrentar un reto creativo en equipo. Tendrán que construir la torre más alta posible utilizando únicamente los materiales proporcionados. El marshmallow (malvavisco o nube) debe ir en la cima de la torre.

Puedes usar esta explicación como ejemplo: “Hoy vamos a construir algo en equipo. Tendrán que construir la torre más alta posible usando solo espaguetis, cinta adhesiva, hilo y un marshmallow. Puede parecer fácil, pero hay una condición: ¡el marshmallow debe estar en la cima! Este desafío nos ayudará a descubrir cómo trabajamos en equipo, si planificamos o improvisamos, y cómo reaccionamos cuando algo no sale como esperábamos.”

Explica claramente las reglas del desafío:

- Cada grupo recibirá los mismos materiales (puedes entregarlos en sobres o bolsas).
- La torre debe sostenerse por sí sola — no se puede pegar a la mesa ni al suelo.
- El marshmallow debe estar entero y colocado en la cima de la torre.
- No se permite usar ningún otro material que no sea el entregado.
- Los equipos tienen exactamente 18 minutos para construir. Usa un temporizador visible para controlar el tiempo.

Asegúrate de que todos comprendan que el marshmallow no puede ir al lado ni en la base, sino que debe estar en la cima de la torre.

#### Implementación:

Reparte los materiales a cada grupo y comienza el temporizador de 18 minutos.

Puedes poner música de fondo para crear un ambiente enfocado o energético. Mientras tanto, camina por el espacio y observa cómo se organiza cada grupo:

- ¿Quién toma el liderazgo?
- ¿Hablan mucho o poco?
- ¿Prueban diferentes ideas o se apegan a una sola?
- ¿Alguien está siendo excluido?

**Puesta en común:** Cuando termine el tiempo, ve grupo por grupo para medir cada torre. Solo mide las torres que estén de pie por sí solas y que tengan el marshmallow en la cima. Haz una pequeña celebración simbólica con aplausos para la torre más alta.

Luego, invita al grupo a reflexionar con preguntas como:

- ¿Qué funcionó bien en su equipo?
- ¿Qué desearían haber hecho diferente?
- ¿Alguien sugirió una idea que no probaron? ¿Por qué no?
- ¿Cómo manejaron los errores o los momentos en que algo se cayó?
- ¿Quién planificó antes de construir? ¿Quién se lanzó directo a la tarea?

Luego, pide a cada participante que reflexione sobre cómo trabajó dentro del grupo y qué aprendió sobre sí mismo o sobre el trabajo en equipo. Puedes darles estas dos preguntas para que escriban o discutan:

- ¿Qué rol sueles asumir cuando trabajas en grupo? ¿Cómo te sentiste en ese rol hoy?
- ¿Qué podrías intentar diferente la próxima vez para colaborar de manera más efectiva?

**Materiales:** (por grupo de 4 personas):

- 20 espaguetis crudos (sin romper),
- 1 metro de cinta adhesiva (sin cortar),
- 1 metro de cuerda o cinta (sin cortar),
- 1 marshmallow o nube
- Tijeras.

## 4. Actividades para la creación de un entorno seguro para la participación

Las siguientes actividades están incluidas:

Escucha empática	Fomentar habilidades de escucha activa, empatía y conexión interpersonal.
Mapa de empatía	Ponerse en el lugar de otra persona (real o imaginaria), reflexionando sobre lo que esa persona podría estar sintiendo, pensando, diciendo y haciendo.
Externalización de problemas	Crear distancia emocional respecto a las dificultades separando la identidad propia del problema
Observación del lenguaje corporal	Desarrollar la capacidad de observar y entender el lenguaje corporal, reconociendo cómo se comunican emociones y actitudes sin palabras.
El elefante en la sala	Crear un espacio seguro donde los participantes puedan expresar anónimamente preocupaciones, tensiones, malentendidos o temas sensibles que afectan al grupo.
¿Qué puedes enseñarme?	Fomentar la autoestima, la expresión personal y la conexión entre jóvenes a través del intercambio de conocimientos.

### 4.1 Escucha Empática

**Objetivo de la actividad:** Fomentar habilidades de escucha activa, empatía y conexión interpersonal. A través de esta actividad simple pero poderosa, los participantes aprenderán a escuchar verdaderamente a los demás —sin interrumpir, juzgar ni dar consejos— y a sentirse escuchados profundamente. Este tipo de escucha atenta es algo que a menudo falta en la sociedad acelerada de hoy.

**Preparación:** Pide a los participantes que se formen en parejas. Si hay un número impar, alguien puede observar o ayudar a facilitar. Tomarán turnos para ser hablante y oyente.

**Inicio de la actividad:** Necesitamos entender la diferencia entre oír y escuchar. Comienza explicando que muchas veces escuchamos para responder, no para comprender realmente.

Esta actividad busca cambiar eso. La escucha empática significa dar toda tu atención a lo que la otra persona está diciendo —sin interrumpir ni juzgar. Puedes decir algo como: *“En ocasiones, lo más valioso que podemos ofrecer a alguien es simplemente escuchar. No interrumpir, no dar consejos —solo estar presentes.”*

**Implementación:** da instrucciones en cada turno.

- Primero, una persona habla durante 2–3 minutos sobre un tema elegido o sugerido.
- La otra persona escucha sin interrumpir, sin dar consejos, sin reírse ni reaccionar negativamente. El oyente simplemente permanece presente, muestra atención con el lenguaje corporal y escucha activamente.
- Luego, intercambian roles.

**Temas sugeridos para hablar:**

- Algo que te haya hecho feliz recientemente
- Algo que te preocupe o te cause dudas
- Un momento en que te sentiste comprendido — o incomprendido
- ¿Qué significa para ti un buen amigo?

Aclaración: No necesitan compartir algo muy personal. Lo importante es practicar una escucha real, sin juzgar.

**Puesta en común:** Una vez que todos hayan tenido su turno, reúne al grupo completo para una reflexión guiada. Puedes hacer preguntas como:

- ¿Cómo fue hablar sin que te interrumpieran? ¿Cómo se sintió escuchar sin dar tu opinión?
- ¿Cuál fue la parte más difícil de escuchar de esta manera?
- ¿Te sentiste comprendido?
- Crees que normalmente escuchamos así en la vida diaria?

Puedes escribir en una pizarra o cartel las palabras o sentimientos clave que surjan: calma, nervios, sorpresa, conexión, incomodidad, etc. Luego pide a cada participante que reflexione individualmente:

- “¿Qué te llevas de esta experiencia?”
- “¿Cómo podrías aplicar la escucha empática en tu vida diaria esta semana?”

Pueden escribirlo en su cuaderno o compartirlo en voz alta si prefieren.

**Materiales:** Cronómetro o temporizador (puede ser el del teléfono).

## 4.2 Mapa de la Empatía

**Objetivo de la actividad:** Ayudar a los participantes a ponerse en el lugar de otra persona (real o imaginaria), reflexionando sobre lo que esa persona podría estar sintiendo, pensando, diciendo y haciendo. Esto fomenta la empatía, la escucha activa y el trabajo en equipo — no se necesitan materiales visuales.

**Preparación:** Elige a una persona o personaje para explorar. Puedes escoger un caso tú mismo o pedir al grupo que sugiera uno. Algunas ideas incluyen:

- Un compañero que no participa mucho en las actividades grupales.
- Alguien nuevo en el grupo que aún no conoce a nadie.
- Una persona que rompió una regla y tuvo problemas.
- Alguien que parece triste o molesto últimamente.
- Un perfil inventado, por ejemplo: “Martín, 15 años, no quiere jugar con los demás.”

**Inicio de la actividad:** Explica que muchas veces vemos lo que las personas hacen o dicen, pero no siempre nos detenemos a imaginar qué sienten o piensan por dentro. Esta actividad nos ayudará a imaginar y comprender distintas realidades.



Puedes decir algo como: “Hoy vamos a imaginar ser otra persona. Trataremos de ver el mundo desde su perspectiva — entendiendo qué siente, piensa, dice y hace. Esto es clave para mejorar cómo vivimos juntos, cómo nos apoyamos y cómo evitamos juzgar sin conocer.”

**Implementación:** Trabaja en grupos pequeños o con el grupo completo (dependiendo del tamaño). Pídeles que respondan estas 4 preguntas guiadas, ya sea en voz alta o por escrito, una a la vez. No se necesitan ayudas visuales, solo una reflexión estructurada. Haz cada pregunta y deja tiempo para pensar o discutir:

1. ¿Qué crees que esta persona está sintiendo? (por ejemplo: nerviosa, triste, insegura, sola, esperanzada...)
2. ¿Qué podría estar pensando esta persona por dentro, aunque no lo diga? (por ejemplo: “No encajo”, “Ojalá alguien me hablara”, “No sé si lo estoy haciendo bien.”)
3. ¿Qué tipo de cosas suele decir o cómo se comunica con los demás? (por ejemplo: “No quiero jugar”, “Déjenme en paz”, silencio, bromas...)
4. ¿Qué hace cuando está con el grupo o durante las actividades? (por ejemplo: se queda atrás, hace una rabieta, ayuda en silencio sin llamar la atención...)

Si lo consideras útil, puedes escribir las ideas en una pizarra o cartel.

**Puesta en común:** Invita a los grupos (o a los individuos) a compartir lo que han pensado. Puedes preguntar:

- ¿Te sorprendió algo al imaginar su punto de vista?
- ¿Te hizo pensar en alguien real?
- ¿Qué podríamos hacer como grupo para ayudar a esta persona?
- ¿Somos más parecidos de lo que pensamos?

Luego, pide a cada participante que piense en una persona real en su vida a la que le gustaría mostrar más empatía o comprensión.

Ofrece estas dos preguntas de reflexión para que escriban o compartan en voz alta:

- ¿Qué podría hacer esta semana para ser más amable con alguien que podría estar pasando un momento difícil?
- ¿Cómo cambiarían las cosas si, antes de juzgar, intentara imaginar cómo se siente la otra persona?

**Materiales:** Ninguno

### 4.3 Externalización de Problemas

**Objetivo de la actividad:** Ayudar a los jóvenes a crear distancia emocional de sus dificultades separando su identidad del problema. La idea clave es: “*Tú no eres el problema; el problema es el problema.*” Este cambio ayuda a analizar y enfrentar los desafíos con nuevas estrategias.

**Preparación e inicio de la actividad:** Explica el concepto de manera sencilla: “A veces decimos cosas como ‘soy un desastre’ o ‘no sirvo para esto’, y eso nos hace creer que somos el problema. Pero muchas veces solo estamos enfrentando algo difícil. Hoy vamos a probar una forma distinta de ver nuestros problemas: sacarlos de nuestra cabeza y darles un nombre, para entenderlos y manejarlos mejor.”

Pide a los participantes que piensen en un problema actual que estén enfrentando, por ejemplo:

- “No puedo concentrarme.”
- “Me cuesta hablar con otros.”
- “Siempre siento que voy a fracasar.”

Aclara que no tienen que compartirlo en voz alta. Pueden escribirlo o dibujar una representación.

**Implementación: Externalizar el problema** Ahora invítalos a darle al problema un nombre creativo, como si fuera un personaje, un monstruo, una sombra o una figura. Ejemplos:

- “El Miedo Parlanchín”
- “La Duda Gritona”
- “Don/Doña No-Puedes”

Haz preguntas como:

- Si tu problema fuera un personaje, ¿cómo se llamaría?
- ¿Qué cosas te dice o qué te hace sentir?
- ¿Cuándo suele aparecer?

Pueden escribir el nombre en letras grandes en su papel y, si quieren, dibujarlo o representarlo visualmente (el dibujo es opcional).

Anímalos a describir a este “personaje-problema” en su hoja:

- ¿Qué quiere este problema?
- ¿Cuándo aparece más?
- ¿Cómo intenta molestarte o bloquearte?
- ¿Qué intenta impedir que hagas?
- ¿Qué le da fuerza?
- ¿Qué lo debilita?

Esto ayuda a que el problema se sienta menos como parte de ellos y más como algo con lo que *pueden interactuar*.

**Implementación: Buscar estrategias:** Una vez que hayan descrito claramente el problema, es momento de pensar en cómo responder. Usa preguntas guía como:

- ¿Qué puedes hacer cuando este problema aparece?
- ¿Quién podría ayudarte a enfrentarlo?
- ¿Qué podrías decirle o hacerle a este personaje para quitarle su poder?
- ¿Qué estás haciendo ya que lo debilita?

**Puesta en común:** Puedes compartir en una reflexión grupal o a nivel individual. En una reflexión grupal, invita a quien se sienta cómodo a compartir su “personaje-problema” con el grupo, explicar cómo actúa y qué planea hacer para enfrentarlo. Esto suele crear una fuerte empatía grupal y un sentido de comunidad.

Si haces la reflexión a nivel individual, pide a cada participante que escriba en una esquina de su hoja: “Una cosa que puedo hacer esta semana para quitarle poder a este problema es...” Anímalos a comprometerse a intentar esa acción en los próximos días.

**Materiales:**

- Cartulina o hojas grandes de papel
- Marcadores, crayones o bolígrafos

#### 4.4 Observación del Lenguaje Corporal

**Objetivo de la actividad:** Desarrollar la capacidad de los participantes para observar y entender el lenguaje corporal, reconociendo cómo se comunican las emociones y actitudes sin necesidad de palabras. Esta actividad fomenta la empatía, la escucha activa y la conciencia emocional en las interacciones cotidianas.

**Preparación:** Comienza explicando qué es el lenguaje corporal y por qué es importante: Nuestro cuerpo también habla. A veces dice cosas que ni siquiera expresamos con palabras. En esta actividad, vamos a practicar observar los cuerpos de los demás para entender mejor cómo se sienten y qué podrían estar intentando comunicar, incluso sin hablar. Aclara que el objetivo no es juzgar, sino observar con curiosidad y respeto.

**Inicio de la actividad:** Divide a los participantes en parejas o tríos. Una persona actuará y la otra observará. Si el grupo es grande, puedes hacer que dos personas actúen frente a todo el grupo mientras los demás observan.

**Implementación:** Pide a los “actores” que representen situaciones simples y cotidianas, como:

- Alguien molesto porque no lo están escuchando
- Una persona que quiere unirse pero no se atreve
- Alguien feliz porque fue elegido para algo
- Una persona que se siente excluida o insegura
- Dos personas discutiendo, pero una intenta calmar la situación

Luego cambien de roles: quienes observaron ahora actúan y los actores observan.

Si ves que los participantes tienen dificultades o crees que les resultará complicado expresar una idea concreta, puedes crear algunos escenarios y utilizarlos.

Luego, instruye a los observadores para que consideren los siguientes aspectos y tomen notas:

- ¿Cómo es la postura de la persona?
- ¿Cómo mueven las manos o los brazos?
- ¿Hacia dónde miran? ¿Evitan el contacto visual?
- ¿Cuál es su expresión facial?
- ¿Cómo se mueven: rápido, lento, rígido, relajado?
- ¿Qué emociones crees que están expresando con su cuerpo?
- ¿Cómo te hizo sentir observar esa escena?

**Puesta en común:** Haz preguntas al grupo para animarlos a compartir lo que observaron. Algunas preguntas útiles pueden ser:

- ¿Qué señales corporales te llamaron más la atención?
- ¿Crees que es fácil malinterpretar cómo se siente alguien solo por cómo se mueve?
- ¿Alguna vez te pasó que alguien malinterpretó cómo te sentías por tu lenguaje corporal?
- ¿Cómo podemos usar esta habilidad en la vida diaria para mejorar la comunicación?

Luego invita a cada participante a reflexionar a nivel individual:

- ¿Qué podrías hacer la próxima vez que creas que alguien está triste, molesto o incómodo solo por su lenguaje corporal?
- ¿Y tú? ¿Qué muestra tu cuerpo cuando estás nervioso, feliz o incómodo?

Pueden escribir una breve respuesta en su cuaderno o compartirla en círculo si se sienten cómodos.

**Materiales:**

- Hojas de observación (pueden ser lisas o incluir las preguntas guía)
- Lápices o bolígrafos
- Cronómetro o teléfono, si deseas limitar las escenas a 2–3 minutos

#### 4.5 El Elefante en la Sala

**Objetivo de la actividad:** Crear un espacio seguro donde los participantes puedan expresar de forma anónima preocupaciones, tensiones, malentendidos o temas sensibles que estén afectando al grupo. Esta actividad ayuda a identificar los “elefantes en la sala” para que luego puedan ser abordados de manera respetuosa y constructiva.

**Preparación:**

- Pequeños papeles o post-its (al menos uno por participante)
- Lápices o bolígrafos (uno por participante)
- Una caja, frasco o recipiente cerrado



- Un espacio tranquilo y en calma para la discusión grupal

Asegúrate de que todos comprendan que los papeles son anónimos — esto es clave para generar confianza.

**Inicio de la actividad:** Explica claramente la metáfora al grupo: “A veces hay cosas que todos notan, pero nadie dice en voz alta. Puede ser un conflicto, una sensación incómoda, algo que sigue ocurriendo, o simplemente una preocupación. A esto lo llamamos ‘el elefante en la sala’ — algo grande que está claramente ahí, pero todos fingen que no lo ven.”

**Implementación:** Escritura anónima: Pide a cada participante que piense en un “elefante” que perciben en el grupo, el campamento o la actividad. Puede ser:

- Un conflicto o tensión no resuelta
- Una actitud que molesta o incomoda
- Algo que sucede repetidamente pero nadie menciona
- Un malentendido, sentimiento de exclusión, favoritismo, falta de participación, etc.

Importante: Recuérdales que escriban sin nombrar a personas ni ofender a nadie:

- “Siento que las voces de algunas personas no están siendo escuchadas.”
- “Hay tensión entre dos personas, y no sabemos cómo actuar.”
- “Hay un problema con la limpieza del que nadie habla.”
- Una vez que terminen, doblan su papel y lo colocan en el recipiente.

**Puesta en común:** El/la facilitador(a) (o una persona de confianza) abre la caja y lee cada nota en voz alta, una por una. Después de cada lectura, permite una breve discusión en grupo con preguntas como:

- ¿Este “elefante” les resulta familiar?
- ¿Cómo podríamos abordar este tema juntos?
- ¿Qué podemos hacer para que el grupo funcione mejor?

Recuerda: El objetivo no es señalar culpables, sino encontrar soluciones compartidas. Si hay muchas notas similares, puedes agrupar los temas relacionados y priorizar los más urgentes.

Luego, invita a los participantes a reflexionar de forma individual sobre lo siguiente:

- ¿Cómo me sentí al escuchar estos “elefantes”?
- ¿Puedo comprometerme con algo pequeño para mejorar el ambiente del grupo?

Puedes cerrar con una ronda de participación en la que cada persona comparta una idea o acción para mejorar la convivencia — solo si se sienten cómodos haciéndolo.

#### **Materiales:**

- Papeles pequeños o post-its (al menos uno por persona)
- Lápices o bolígrafos
- Una caja cerrada, frasco o recipiente
- Un espacio tranquilo para la discusión grupal

## **4.6 ¿Qué puedes enseñarme?**

**Objetivo de la actividad:** Fomentar la autoestima, la expresión personal y la conexión entre los jóvenes mediante el intercambio de conocimientos. Cada participante enseña al grupo una habilidad sencilla que conozca y pueda explicar o practicar en solo unos minutos. Esta actividad refuerza la idea de que todos sabemos algo valioso y que podemos aprender unos de otros, sin importar la edad, experiencia o nivel educativo

**Preparación:** Explica al grupo que todos tendrán la oportunidad de **enseñar un consejo o habilidad** simple a los demás. No tiene que ser nada elaborado, solo algo práctico o interesante que disfruten o sepan hacer bien.

Puedes decir: ¿Recuerdan el dicho “cada día se aprende algo nuevo”? Todos sabemos algo que alguien más no sabe. Puede ser un truco, un juego, una manualidad, una receta, una técnica de respiración, una palabra en otro idioma... Hoy vamos a compartir esas cosas. Aquí tienes algunos ejemplos que pueden ayudarte a inspirar la reflexión de los participantes:

- Cómo hacer una figura de papel (origami básico)
- Un saludo en lenguaje de señas
- Una canción corta o una tendencia popular
- Una forma creativa de atarse los cordones de los zapatos
- Cómo dar un masaje de mano
- Un truco con cartas o monedas
- Cómo presentarte en otro idioma
- Cómo relajar la mente en 30 segundos

Importante: Enfatiza que no necesitan ser expertos, solo compartir algo que sepan y les gustaría enseñar.

#### Inicio de la actividad:

- Si el grupo es grande, divídelos en grupos más pequeños de 4 a 6 personas.
- Dales unos 5 minutos para pensar qué van a enseñar y prepararse si es necesario.
- Cada persona tendrá entre 2 y 5 minutos para explicar su habilidad al grupo.
- Hazles saber que algunas habilidades pueden requerir materiales (si aplica), pero el enfoque está en compartir, no en hacer una demostración perfecta.

**Implementación:** Cada participante se presenta brevemente y explica o demuestra su habilidad. El resto del grupo la prueba, repite y/o hace preguntas. Si hay tiempo, los grupos pueden rotar o hacer una ronda de “habilidades sorpresa” para compartir algo improvisado.

**Puesta en común:** Después de las presentaciones, realiza una discusión grupal para compartir percepciones y experiencias. Algunas preguntas que pueden ayudar en la reflexión son:

- ¿Qué habilidad aprendiste hoy que te gustó?
- ¿Te diste cuenta de que sabes más de lo que pensabas?
- ¿Cómo te sentiste al enseñar algo a otros?
- ¿Qué aprendiste sobre las personas en tu grupo?
- ¿Crees que podrías usar alguna de estas habilidades otra vez?

**Materiales:** No se requieren materiales específicos. Opcionalmente, pueden necesitarse materiales según las habilidades (papel, cartas, música, objetos pequeños...), así como papel y bolígrafos por si alguien quiere anotar lo aprendido

## 5. Dos actividades más

Las siguientes actividades están incluidas:

Brainwriting	Fomentar la creatividad colectiva y la participación equitativa entre todos los jóvenes, evitando la presión de hablar en voz alta.
Escritura de Cinco Minutos	Fomentar la expresión libre y espontánea de ideas, pensamientos o emociones sin preocuparse por la ortografía o la estructura.

### 5.1 Brainwriting

**Objetivo de la actividad:** Fomentar la creatividad colectiva y la participación equitativa entre todos los jóvenes, evitando la presión de hablar en voz alta. A través de la escritura silenciosa

y el trabajo colaborativo, se generan múltiples ideas, los participantes se apoyan en las contribuciones de los demás y se fortalecen las habilidades de escucha y cooperación.

**Preparación:** Explica al grupo qué es el brainwriting. Puedes usar esta explicación: “A veces, en una sesión de lluvia de ideas, algunas personas hablan más mientras que otras no se sienten lo suficientemente seguras para participar. Hoy vamos a hacer algo diferente: escribiremos nuestras ideas en silencio, y luego las pasaremos a otra persona para que las continúe o las mejore. De esta manera, todas las voces importan, y juntos podemos construir ideas mucho más ricas.” Luego, entrega a cada participante una hoja de papel en blanco y un bolígrafo o lápiz.

Luego, entrega a cada participante una hoja de papel en blanco y un bolígrafo o lápiz.

Si prefieres, puedes usar una plantilla con tres columnas:

Columna 1: Idea inicial

Columna 2: ¿Qué agregarías?

Columna 3: Comentarios finales

**Inicio de la actividad:** Presenta la pregunta o el desafío. Plantea una pregunta o desafío claro y relevante para el grupo. Ejemplos:

- ¿Qué podríamos hacer para usar menos agua en el campamento?
- ¿Qué ideas tenemos para mejorar la armonía del grupo?
- ¿Qué nuevas actividades podríamos proponer para el próximo día de grupo?

Es fundamental que todos trabajen sobre el mismo tema.

**Implementación:** Primera ronda – Escritura silenciosa: Cada persona escribe 1 o 2 ideas en su hoja. Puede ser una solución, una propuesta, una mejora, etc. No hay respuestas incorrectas. Importante: enfatiza que no se trata de escribir “perfectamente,” sino de expresar ideas libremente.

Segunda ronda – Intercambio de hojas: Después de unos minutos, cada uno pasa su hoja a otra persona (esto se puede hacer en círculo o al azar). La nueva persona lee la idea escrita y añade algo nuevo:

Mejora la propuesta:

- Hacer una variación
- Agregar un beneficio o precaución
- Hacer una pregunta para ayudar a refinarla

Repite el proceso unas 3 veces, hasta que cada hoja haya pasado por varias manos.

**Puesta en común:** Cada participante recupera su hoja original, ahora enriquecida con las aportaciones de los demás. Pídeles que lean lo que otros han escrito y elijan la idea que les parezca más útil o creativa. Luego, puedes invitar a voluntarios a compartir algunas de estas ideas con el grupo.

Cierre con una breve conversación grupal usando preguntas como:

- ¿Qué les pareció escribir en lugar de hablar?
- ¿Se sorprendieron con lo que otros añadieron a su idea?
- ¿Qué aprendimos sobre trabajar en equipo sin hablar?
- ¿Qué podríamos hacer con todas estas ideas? ¿Cómo podemos convertirlas en acción?

**Materiales:**

- Hojas de papel (1 por participante)
- Bolígrafos o lápices
- Temporizador o reloj para controlar el tiempo (opcional)



## 5.2 Escritura de 5 minutos

**Objetivo de la actividad:** Fomenta la expresión libre y espontánea de ideas, pensamientos o emociones sin preocuparse por la ortografía o la estructura. Esta técnica ayuda a desbloquear la creatividad, identificar ideas clave, emociones ocultas o perspectivas personales sobre un tema específico. También puede servir como punto de partida para discusiones, actividades grupales o procesos de reflexión más profundos.

**Preparación** Asigna un tema específico según el contexto del grupo. Aquí tienes tres ejemplos listos para usar (elige uno por sesión):

- “¿Cómo usamos el agua en el campamento y qué podríamos mejorar?”
- “Un momento en que me sentí escuchado o ignorado en un grupo”
- “¿Qué pequeño cambio puedo hacer para cuidar mejor el planeta?”

También puedes adaptar el tema a una emoción, una experiencia vivida o una reflexión grupal.

**Inicio de la actividad:** Explica las instrucciones de manera sencilla: *“Vamos a escribir sin parar durante 5 minutos. Lo más importante no es que sea perfecto o bonito. Lo que importa es que no dejes de escribir, aunque no estés seguro de qué decir. Si te sientes bloqueado, escribe sobre eso. La clave es dejar que tus pensamientos fluyan, sin censura.”*

Recuérdales:

- No levantes el bolígrafo durante 5 minutos.
- No importa si repites palabras, si no tiene sentido o si te sales del tema.
- Puedes escribir oraciones completas, listas, frases al azar — lo que salga.
- No te preocupes por la ortografía ni por estar “correcto.”

**Implementación** Lee el tema elegido en voz alta, inicia el temporizador y avísales cuándo comenzar y cuándo detenerse. Crea un ambiente tranquilo, sin interrupciones.

**Puesta en común:** Después de estos 5 minutos, puedes sugerir que:

- Compartan una frase o idea si se sienten cómodos
- Subrayen lo que más les sorprendió o lo que los hizo reflexionar.

Reflexionen en grupo con preguntas como:

- ¿Cómo se sintieron al escribir sin parar?
- ¿Surgieron ideas inesperadas?
- ¿Qué descubriste sobre ti mismo o sobre el tema?

Puedes usar esta reflexión como punto de partida para una actividad más profunda, como una discusión, un ejercicio creativo o un compromiso grupal.

**Materiales:**

- Papel o cuadernos (uno por participante)
- Bolígrafo o lápiz
- Temporizador o cronómetro (un teléfono sirve)

## 6. Reflexiones sobre cómo utilizar la caja de herramientas

Las actividades incluidas en la caja de herramientas pueden utilizarse en distintas etapas del diseño, preparación e implementación de los campamentos.

### 6.1 Comenzar

Al combinar la presente caja de herramientas con el cuaderno de trabajo *BE WATER*, se multiplica el impacto. El cuaderno ayuda a diseñar el marco del campamento sostenible, mientras que la caja de herramientas proporciona las actividades para movilizar a los participantes dentro de ese marco.



Recuerda que el objetivo principal de esta caja de herramientas es empoderar a los jóvenes como agentes activos de cambio, y no simplemente como participantes pasivos. Esta mentalidad es fundamental, y tenerla presente en todo momento te ayudará a seleccionar y facilitar las actividades adecuadas.

## 6.2 Seleccionar la actividad adecuada

La estructura de la caja de herramientas BE WATER es intencional, diseñada para abordar barreras específicas a la participación juvenil. Los tres tipos de actividades pueden combinarse de distintas maneras, así que reflexiona cuidadosamente sobre qué tipo de actividades se necesitan, en función de la realidad y las características del campamento y de los jóvenes involucrados. Elige con intención.

- Actividades orientadas a objetivos: Son más adecuadas en contextos donde se necesita el apoyo del grupo para analizar un problema, establecer objetivos y visualizar soluciones.
- Actividades colaborativas: Son las más apropiadas si es clave fomentar el trabajo en equipo, la comunicación y las habilidades de resolución colectiva de problemas en un entorno determinado.
- Actividades de participación colaborativa: Son las más apropiadas si es clave fomentar el trabajo en equipo, la comunicación y las habilidades de resolución colectiva de problemas en un entorno determinado.

Para lograr un impacto más profundo, organiza las actividades de forma lógica. Una buena opción es empezar con una actividad de entorno seguro para generar confianza, luego pasar a una actividad orientada a objetivos como el Árbol de Problemas Relacionados con el Agua para definir un desafío, y después usar una actividad colaborativa para trabajar en las soluciones identificadas.

Las dos actividades "extra", Brainwriting y Escritura de cinco minutos, son altamente versátiles. Tenlas a la mano para estimular la creatividad, recoger opiniones rápidas o aprovechar productivamente un momento libre.

## 6.3 Maximizar el impacto

Cada una de las actividades incluidas contiene una sección de "Reflexión y preguntas". Este es uno de los pasos más importantes, ya que permite a los participantes reflexionar sobre la experiencia, conectarla con problemáticas del mundo real y asimilar los aprendizajes clave.

El objetivo final de la Caja de Herramientas de Actividades BE WATER es empoderar a los jóvenes. Como estrategia avanzada, una vez que los participantes se familiaricen con la estructura de la caja de herramientas, pueden ser formados para facilitar por sí mismos algunas de las actividades más sencillas, convirtiéndose así en verdaderos líderes activos.

## 7. Observaciones finales

La Caja de Herramientas de Actividades BE WATER ha sido desarrollada para empoderar a los participantes jóvenes de los campamentos, transformándolos de sujetos pasivos en agentes activos de cambio para la sostenibilidad ambiental. Mientras que el cuaderno de trabajo BE WATER guía el diseño sostenible de los campamentos, esta caja de herramientas se centra específicamente en movilizar a los jóvenes en esos esfuerzos. El uso combinado de estos recursos pretende generar el mayor impacto posible en la sostenibilidad de los campamentos.

Basada en investigaciones sobre las barreras y desafíos de la participación juvenil, la caja de herramientas está estructurada en torno a tres tipos principales de actividades:



- Actividades orientadas a objetivos: Ayudan a los jóvenes a establecer metas y objetivos de sostenibilidad, utilizando herramientas como el Mapeo Comunitario del Agua, la Rueda de Futuros y el Árbol de Problemas Relacionados con el Agua para analizar el uso del agua y visualizar soluciones.
- Actividades colaborativas: Empoderan a los participantes para trabajar en conjunto mediante ejercicios como la Representación de Roles: Negociación del Agua, El Nudo Humano y El Desafío del Malvavisco, que fomentan el trabajo en equipo, la comunicación y las habilidades de resolución colectiva de problemas.
- Actividades para crear un entorno seguro de participación: Se enfocan en crear un espacio donde los jóvenes se sientan respetados y valorados, utilizando métodos como la Escucha Empática, el Mapeo de Empatía y El Elefante en la Habitación para construir confianza y entendimiento mutuo. Además, se incluyen dos actividades versátiles, Lluvia de ideas por escrito (*Brainwriting*) y Escritura de cinco minutos, para fomentar la creatividad y la expresión en distintos contextos.

Cada actividad se presenta con un enfoque práctico y aplicado, detallando su objetivo, preparación, pasos para la implementación y preguntas para la reflexión, junto con una lista de los materiales necesarios. Para apoyar aún más a los profesionales juveniles, esta caja de herramientas se complementa con una serie de historias de usuarios que comparten experiencias reales con estas actividades.

En conclusión, esta caja de herramientas ofrece una colección seleccionada de actividades prácticas y fáciles de usar, diseñadas para involucrar y empoderar eficazmente a los jóvenes, ayudándolos a asumir un rol activo y colaborativo para hacer que sus campamentos sean más sostenibles y conscientes del medio ambiente.





## 8. Anexo I: Resultados de la investigación

Durante la fase de investigación documental se analizaron un total de 11 publicaciones y 11 prácticas o casos prácticos que se enfocaron en movilizar y comprometer a los jóvenes en actividades relacionadas con el empoderamiento juvenil para la sostenibilidad. Estos aportaron valiosas ideas y contribuciones para el desarrollo del trabajo de campo, que profundizó en las barreras y desafíos que enfrentan los organizadores y profesionales juveniles involucrados en campamentos (juveniles) al tratar de involucrar y empoderar a los jóvenes para que participen activamente en todas las fases relacionadas con el diseño, organización e implementación de los campamentos (y sus actividades). Los principales hallazgos de la fase de investigación documental fueron:

Factores que favorecen la participación

- Enfoque holístico hacia la participación y el empoderamiento para la sostenibilidad en toda la organización responsable del campamento.
- Buen conocimiento sobre los jóvenes/participantes involucrados en el proceso, tomando en cuenta sus edades y niveles de madurez.
- Enfoque orientado a la comunidad, constructivo y basado en el aprendizaje activo.
- Enfoque basado en el lugar y estrategias orientadas a la acción.
- Atención a los roles y capacidades de liderazgo.
- Importancia del papel de mentores y modelos a seguir.
- Autoestima y confianza en sí mismos entre los jóvenes involucrados.
- Asegurar que los jóvenes tengan los conocimientos y habilidades necesarias para ser agentes activos y cooperar con sus pares y los organizadores del campamento.
- La participación y el compromiso como parte del bienestar personal y colectivo.

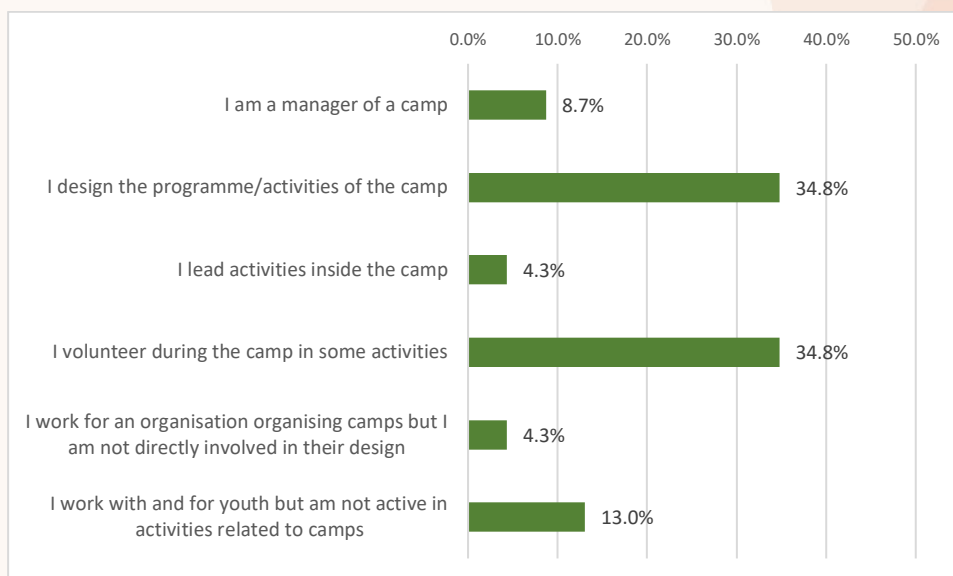
Factores que dificultan la participación:

- Falta de conocimientos entre los profesionales juveniles.
- Recursos limitados.
- Apoyo insuficiente por parte de las instituciones, tanto para hacer que los campamentos sean más sostenibles como para involucrar a los jóvenes en todas las fases.
- Restricciones financieras.
- Barreras culturales y sociales para la participación y el compromiso juvenil.
- Formación insuficiente para los profesionales en participación juvenil.
- Tiempo limitado dentro del programa.
- Resistencia al cambio.
- Apoyo insuficiente por parte de los padres.

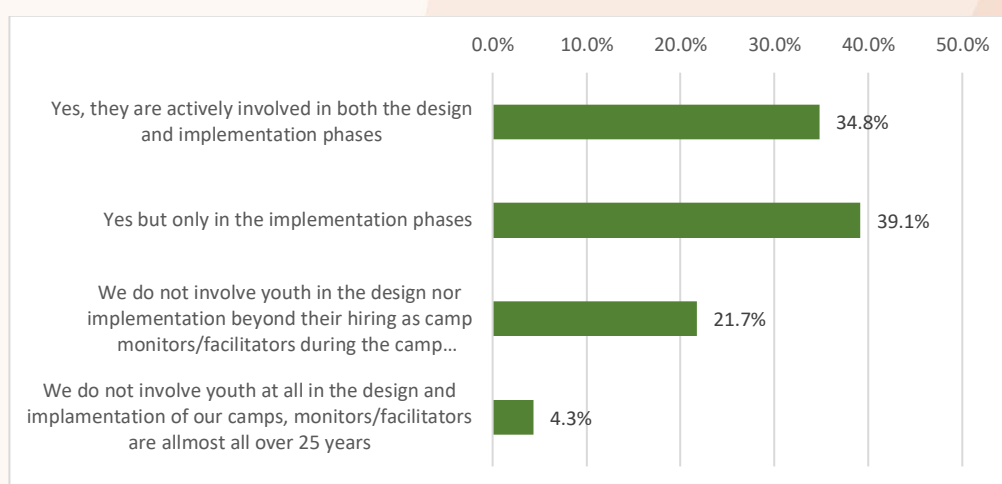
Las preguntas de la encuesta fueron diseñadas teniendo en cuenta las aportaciones y resultados de la investigación documental, y se realizaron preguntas similares tanto a los profesionales juveniles como a los propios jóvenes, con el objetivo de identificar brechas específicas o diferentes puntos de vista y percepciones respecto a las barreras y desafíos para la participación juvenil en este ámbito.

### *Encuesta con profesionales juveniles*

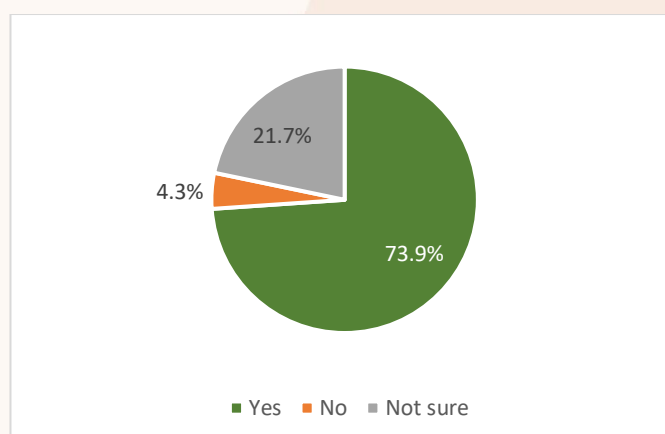
Un total de 23 profesionales participaron en la encuesta, desempeñando distintos roles dentro del diseño y la organización de campamentos. Esta combinación garantiza que las diferentes perspectivas de los distintos roles estén debidamente reflejadas en los resultados.



Cuando se les preguntó sobre el nivel de participación e involucramiento de los jóvenes directamente en el diseño y la implementación/ejecución del campamento y sus actividades, la mayoría de los profesionales indicó que los involucran en algunas de las etapas.

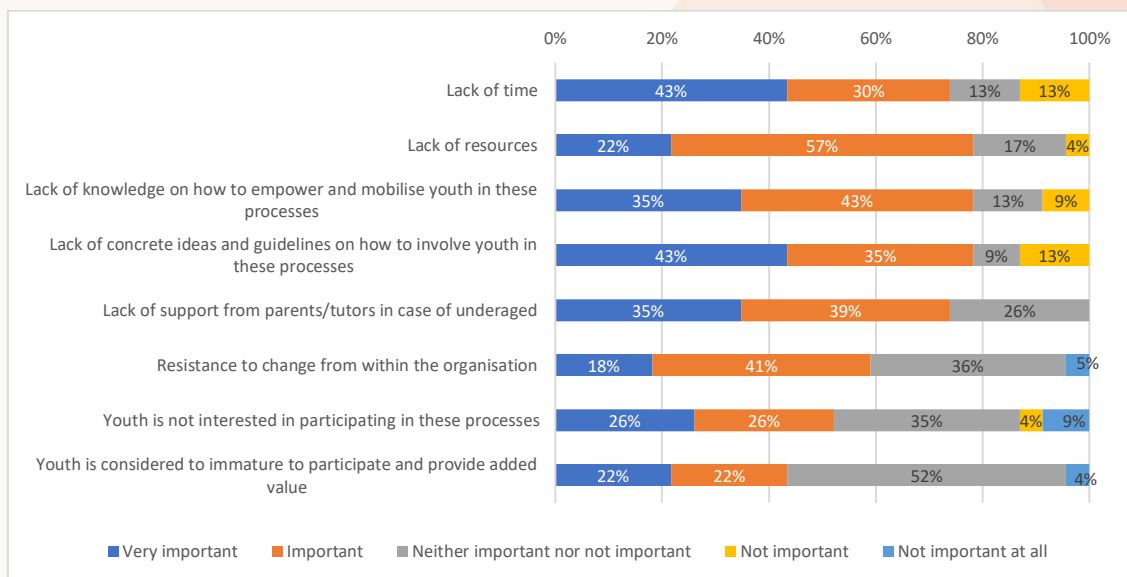


La mayoría de los profesionales encuestados considera importante involucrar a los jóvenes en la planificación y ejecución de los campamentos y sus actividades, pero un número significativo indica no estar seguro al respecto.



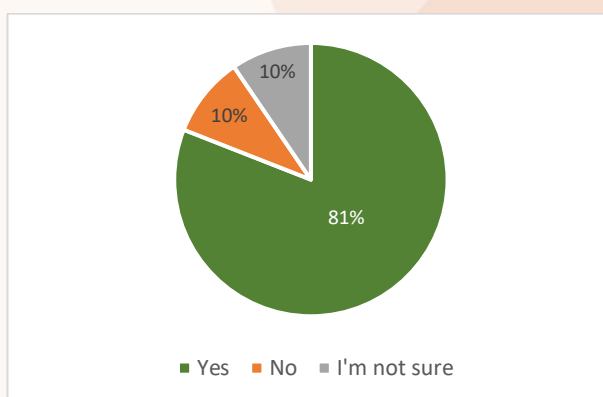
Lo que llama la atención es el hecho de que el porcentaje de profesionales que consideran que los jóvenes no deberían estar involucrados es menor que el porcentaje de los propios jóvenes que piensan que no deberían involucrarse: un 4,3 % de los profesionales frente a un 10 % de los jóvenes (ver más abajo).

Al preguntar sobre los desafíos y barreras que los profesionales perciben respecto a la participación e involucramiento de los jóvenes en las diferentes etapas de diseño, organización e implementación de los campamentos, se destaca que las consideradas (muy) importantes son, en primer lugar, la falta de pautas concretas, la falta de conocimientos sobre cómo empoderar y la falta de recursos, seguidas por la falta de tiempo y el apoyo percibido por parte de los padres.



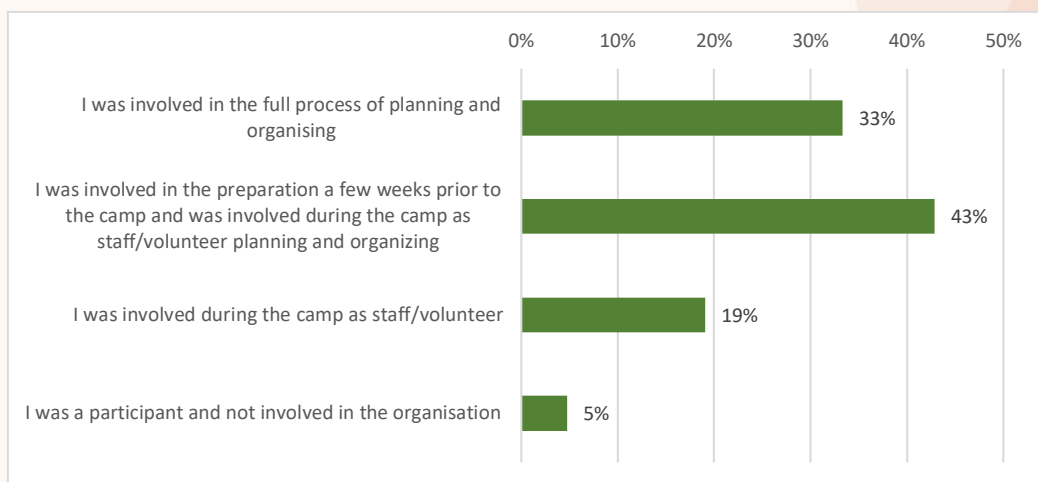
### Encuesta con jóvenes

Un total de 21 jóvenes participaron en la encuesta. La gran mayoría considera importante involucrar a los jóvenes en la planificación y ejecución de los campamentos y sus actividades.

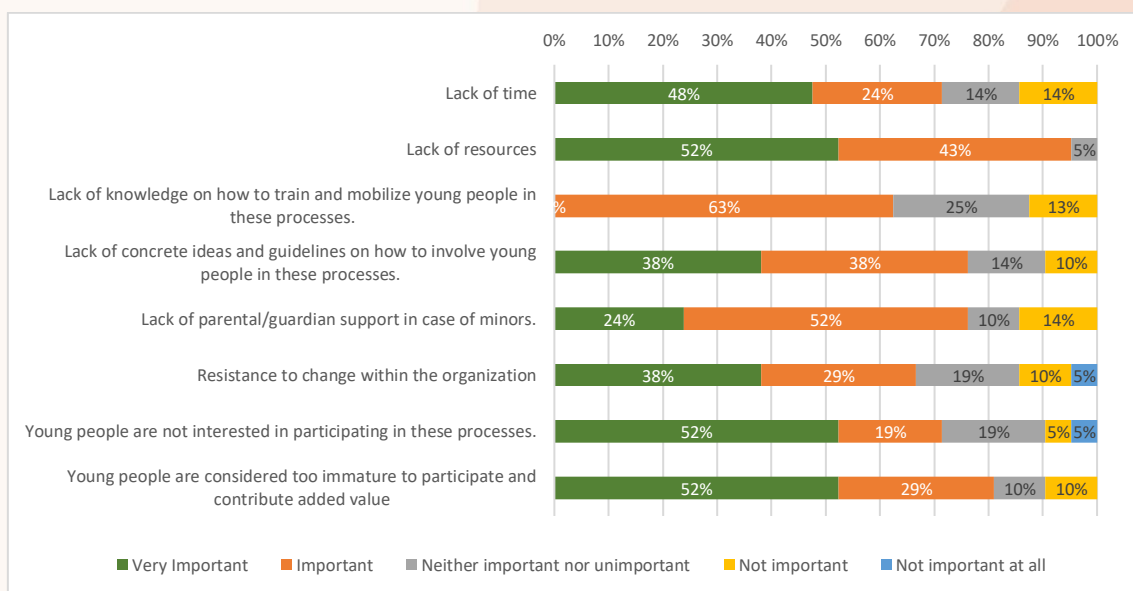


La mayoría de los jóvenes encuestados indicó haber participado en algún nivel durante las etapas de preparación, ya sea en todo el proceso o al menos algunas semanas antes de la realización del campamento. Esto aporta validez a sus respuestas sobre las barreras y desafíos, ya que se basan en su propia experiencia.





Al analizar las percepciones sobre la importancia de los desafíos o barreras relacionadas con involucrar a los jóvenes (más) en el diseño e implementación de campamentos juveniles y sus actividades, queda claro que, según la percepción de los propios jóvenes, las principales barreras y desafíos están relacionados con la falta de conocimientos por parte de los profesionales/organizadores del campamento, seguidos por la falta de recursos y la consideración de que los jóvenes son demasiado inmaduros o no están interesados (según la percepción de los profesionales y organizadores). Estas barreras fueron consideradas como importantes o muy importantes por una mayoría (amplia) de los encuestados.



## Conclusiones

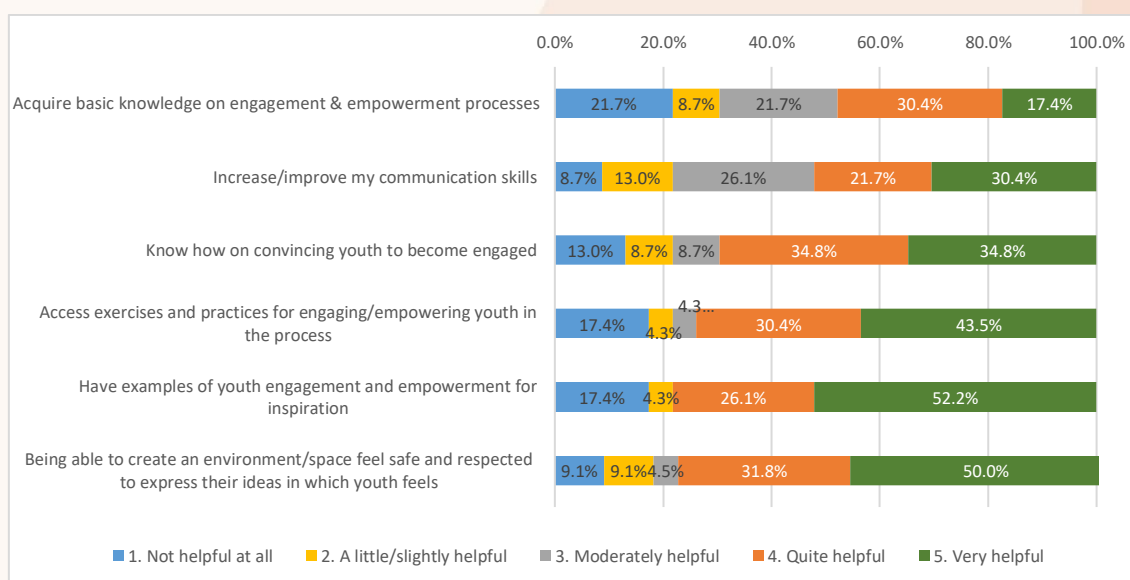
Al analizar las barreras y desafíos más importantes tal como los perciben tanto los profesionales juveniles como los propios jóvenes, llama la atención que existe un consenso respecto a la falta de conocimientos de los profesionales/organizadores del campamento, seguida por la falta de recursos, lo que confirma la necesidad de proporcionar recursos adecuados sobre cómo involucrar, comprometer y empoderar a los jóvenes.

Los profesionales juveniles son más concretos en este aspecto y además señalan la falta de pautas concretas, lo que confirma que un enfoque focalizado, como el propuesto en la Caja de Herramientas de Actividades, es el más adecuado.

Es relevante destacar que los profesionales no consideran que los jóvenes no estén interesados o sean demasiado inmaduros, ni perciben esto como una barrera para la participación, mientras que los jóvenes piensan que los profesionales los consideran desinteresados o inmaduros. Se espera que a través de la colaboración y el trabajo conjunto para hacer que los campamentos sean más sostenibles esta percepción pueda cambiar; sin embargo, es importante incluir actividades que generen entendimiento mutuo como parte de los esfuerzos de participación.

Para saber qué tipo de recursos consideran útiles los profesionales juveniles para involucrar y empoderar a los jóvenes y superar las barreras identificadas, algunos recursos destacan por ser considerados bastante o muy útiles por los profesionales (cerca o más del 70%):

1. Poder crear un entorno/espacio donde los jóvenes se sientan seguros y respetados para expresar sus ideas.
2. Ejemplos de participación y empoderamiento juvenil como fuente de inspiración.
3. Acceso a ejercicios y prácticas para involucrar/empoderar a los jóvenes en el proceso.
4. Saber cómo convencer a los jóvenes para que se comprometan.



Con base en el análisis anterior, el enfoque propuesto para la Caja de Herramientas de Actividades no pone el énfasis en los recursos según la etapa de diseño y desarrollo del campamento (es decir, ideación; implementación y cierre), como se planteó inicialmente en la propuesta, sino que se centra en:

1. Cómo apoyar a los jóvenes a la hora de establecer metas y objetivos para unos campamentos más sostenibles y circulares (participación orientada a objetivos).
2. Empoderar a los jóvenes para que trabajen juntos y colaboren en el logro de las metas establecidas (participación colaborativa).
3. Cómo crear un espacio en el que los jóvenes se sientan respetados y valorados, y por tanto participen activamente (entorno de participación seguro).

Las actividades y ejercicios tienen un fuerte enfoque práctico, con información, consejos y trucos prácticos. Este cuaderno de trabajo se acompaña de una serie de historias de usuarios que recogen las experiencias de profesionales juveniles con una o más de estas actividades.