

Hacer el cambio desde casa:

UNA GUÍA PARA LOS AGENTES DE CAMBIO EMERGENTES

Ideas, historias e inspiración para generar el cambio



Hacer el cambio desde casa:
UNA GUÍA PARA LOS AGENTES
DE CAMBIO EMERGENTES

Ideas, historias e inspiración para generar el cambio



*Todos podemos
ser agentes de cambio*

Es hora de aprovechar el momento

Introducción

NO ES SORPRESA EL HECHO de que estamos viviendo un momento histórico. El mundo está cambiando rápidamente y, por desgracia, no todos se benefician siempre: hay una creciente desigualdad social, una política extremista y, ahora, una pandemia. En ocasiones, este ritmo de cambio e incertidumbre puede resultar abrumador.

Sin embargo, los muros de los sistemas establecidos se tambalean y no hay mejor momento que ahora para construir un mundo más equitativo, más feliz y más saludable. Un mundo en el que todos se sientan poderosos, uno en el que todos sientan que pueden contribuir; un mundo en el que todos se vean a sí mismos como agentes de cambio.

Este nuevo mundo te necesita. Tú eres el agente de cambio que necesitamos para reconstituir un mejor mundo. Tienes el poder de concebir una idea, formar un equipo y liderar un cambio positivo para tu comunidad. Ser un agente de cambio significa que puedes generar y crear cambios positivos. Esta es la clave de la felicidad en un mundo en donde el cambio es la única constante. Un estudio llevado a cabo por la plataforma de LinkedIn demostró que las personas que emprendieron una iniciativa durante su adolescencia tienen 4 veces más probabilidades de tener puestos de alta dirección y 5 veces más probabilidades de ser creadores de empresas.

(<https://www.ashoka.org/en-in/story/ashoka-launches-%E2%80%9C-great-changemakers-start-their-youth%E2%80%9D>)

Lo más importante es que tienes el poder de impulsar a otros, cuestión que cambiará sus vidas porque ellos también tendrán el poder de cambiar el mundo. La comunidad de agentes de cambio, de emprendedores sociales y de líderes de Ashoka en todo el mundo te acompañan en tu iniciativa. Es hora de que des un paso adelante y aproveches el momento.

Guía para agentes de cambio principiantes

¿QUIÉN ES UN AGENTE DE CAMBIO?

Un agente de cambio es alguien que actúa para abordar un problema, impulsa a otros y trabaja para encontrar soluciones que beneficien a todos.

¿Cuándo me daré cuenta de que soy un agente de cambio?

Ser un agente de cambio no es una simple acción. Ser un agente de cambio significa embarcarse en un viaje de toda la vida. En este viaje tendrás una mentalidad en constante crecimiento, un conjunto de herramientas y redes para prosperar en un mundo que cambia aceleradamente.

¿En qué consiste hacer el cambio?

No todos hacen el cambio de la misma manera. A continuación, se presentan tres puntos para saber que estás en el camino correcto:

- Tu idea: Empatizar con la comunidad, comprender el problema y concebir una idea para resolverlo.
- Tu equipo: Crea un equipo para defender esta idea. El equipo debe funcionar mediante la colaboración, no mediante el control.
- Tu impacto: Dale vida a la idea. Repite y falla cuantas veces sean necesarias.

Muy pronto, estarás generando un impacto positivo en tu comunidad.

¿En dónde puedo saber más sobre los agentes de cambio?

Las historias de LeadYoung les dan voz a los agentes de cambio que practican el cambio desde muy temprano. Estas historias muestran las experiencias, aptitudes y reflexiones de jóvenes de todo el mundo que han tomado medidas para crear un cambio positivo en los problemas sociales.

¿Por dónde empiezo?

Identifica un problema y una oportunidad que tenga gran importancia para ti en este momento. Desde el medio ambiente, hasta la salud mental, hay problemas que puedes ayudar a resolver desde casa. Esta guía contiene varias historias e ideas de nuestra comunidad global de agentes de cambio para que puedas comenzar.

Únete a la discusión de las redes sociales utilizando [#ChangeMakingFromHome](#). Encontrarás más fuentes, oportunidades, historias y personas como tú para impulsar tu trabajo y tu viaje como agente de cambio.



Ideas para comenzar

■ CLUB DE DEBATE 2.0

Reúnete con otros estudiantes de diferentes escuelas para organizar un debate en línea. Asóciate con profesores, periodistas y organizaciones locales, como los Clubes Rotarios, para crear una plataforma más amplia que fomente el aprendizaje colaborativo, las perspectivas de la comunidad y la libertad de expresión.

■ TUTORÍA ENTRE IGUALES

Organiza un proyecto de tutoría digital que abarque todas las áreas académicas. Especialmente, considera a los estudiantes que necesitan apoyo adicional por cuestiones de tecnología limitada o falta de acceso a programas extracurriculares que están cerrados.

■ MICRÓFONO ABIERTO VIRTUAL

Coordínate con la escuela o el centro de jóvenes de la comunidad para organizar eventos virtuales, con el fin de que los estudiantes aprendan, practiquen y presenten su trabajo en el campo de las artes escénicas, desde la comedia, hasta la poesía y las habilidades musicales. Mira cómo es que Simar Singh, un poeta que se volvió agente de cambio, organiza talleres en línea y “slams” para artistas en formación.

■ BOLETO PARA EL ARTE

Ayuda a que haya materiales para manualidades que lleguen a las casas de los estudiantes. Estimula a los estudiantes para que elaboren artesanías basadas en diferentes temas. Malcolm, de 16 años de edad, se apoyó del arte para que los niños hospitalizados pudieran tener un cambio en sus experiencias dentro del hospital.

■ APOYO PARA LA CARRERA PROFESIONAL

Apoya a estudiantes e involúcralos en charlas y debates en línea sobre modelos de conducta de diversas carreras, para que se motiven. Manat organiza talleres para que las jóvenes descubran su autoestima, confianza y autopercepción.



Me importa mucho...

Nuestra Educación

La historia de Rere

A la edad de 10 años, Rere abrió una biblioteca comunitaria dentro de su casa, a la cual ella denomina como centro de alfabetización, para crear una cultura positiva de libre expresión mediante la escritura creativa en Magelang, Indonesia. Ella y su equipo impulsaron un club de lectura en línea por Zoom, para leer y discutir los libros, y así compensar los huecos de la escasa educación en línea.



Ideas para comenzar

■ ALFABETIZACIÓN DIGITAL

Ayuda a las personas mayores a ser digitalmente independientes, enseñándoles a acceder a los servicios e información disponibles en línea, como la entrega de alimentos o las plataformas de reuniones virtuales. Después de lograrlo, desafía a tus amigos para que hagan lo mismo por sus vecinos o parientes mayores.

■ ANÉCDOTAS

Invita a los ancianos a compartir su tiempo y su vasta experiencia para la recopilación de anécdotas. Prepara una biblioteca digital o un podcast para documentar y compartir sus historias. Albeiro Vargas comenzó a trabajar con ancianos cuando tenía 7 años de edad en su pueblo natal en América del Sur.

■ TUTORÍA

Conecta a los ciudadanos mayores interesados con padres y madres que necesitan ayuda con la enseñanza o con el cuidado de sus hijos, especialmente los pequeños. Los ancianos pueden involucrar a los niños, mediante la narración de cuentos, lectura, juegos, o también pueden guiarlos en la elaboración de manualidades desde la comodidad de su hogar.

■ PASEO DE PERROS

Haz que los ancianos estén acompañados y aumenten su actividad física juntándolos con una familia de su vecindario. Los ancianos podrían cuidar y pasear a los perros de su vecindario.

Me importa mucho...

Nuestros ancianos

La historia de Inderpreet

Inderpreet Sigh, de la India, comenzó a trabajar con los ancianos de su comunidad a los 17 años. Su organización, Grey Shades, otorga una beca de 100 días para personas mayores, que incluye iniciativas como la alfabetización digital, terapia artística, danza, meditación, charlas relacionadas con la nutrición y muchas cosas más. También ayuda con la entrega de productos esenciales como alimentos, medicinas y suplementos alimenticios a domicilio durante el confinamiento. Su equipo ha reclutado a más de 500 voluntarios que han estado atendiendo a más de 100 ancianos y a sus familias durante el confinamiento.





Ideas para comenzar

■ CHEQUEO DE BIENESTAR

Establece un grupo de apoyo al bienestar con tus colegas, que organice servicios telefónicos, llamadas frecuentes de chequeo para las personas en situaciones difíciles y conversaciones en línea sobre el bienestar y el cuidado personal. Invita a tus amigos a practicar meditación y mindfulness con recursos y aplicaciones en línea gratuitos.

■ CUIDAR DE LOS DEMÁS

Cuidar de los demás es una de las formas de mejorar la empatía cognitiva y la autoeficacia. Desafía a tus amigos para que cuiden niños de manera virtual, o para que cuiden a los mayores, mediante la narración de cuentos, lecturas, juegos en línea o manualidades.

■ JARDINERÍA URBANA

Proporciona semillas, herramientas básicas para jardinería y recomendaciones de YouTube para ayudar a tus amigos a plantar un jardín en casa. Comparte enlaces con tus amigos, noticias positivas e inspiradoras (como las de LeadYoung) sobre el medio ambiente para impulsar la empatía y el cuidado del planeta, mientras aprendes a cultivar un jardín.

■ COLABORACIONES EN LÍNEA

Organiza sesiones y retos en línea para ayudar a que más personas compartan su historia (de forma anónima, en caso de ser necesario), y para que sientan que pueden ser escuchados. Para más ejemplos, ve la historia de Tazreen. Impulsa a los artistas jóvenes para que representen el autocuidado y el bienestar. Mira la iniciativa de Kaajal para más ejemplos.



Me importa mucho...

Nuestra salud mental

La historia de Hannah y de Charlie

Los hermanos estadounidenses, Hannah y Charlie, lanzaron una aplicación de salud mental, NotOk, para evitar el miedo a la hora de pedir ayuda. El estigma hace que sea más difícil pedir y encontrar apoyo para la salud mental. La aplicación envía mensajes a los contactos de confianza, como un hermano, o algún amigo, en cuanto el usuario activa la alerta "NotOk".

Ahora, en esta época de confinamiento y distanciamiento social, NotOk es un medio de solidaridad para más de 100 mil usuarios en Estados Unidos.



Ideas para comenzar

■ CONTROL DE DESECHOS

Ayuda a tus papás y a tus vecinos a comprender el profundo impacto que nuestro estilo de vida tiene en el medio ambiente debido al uso de plásticos no reciclables. Cambia la mentalidad en casa y hazles entender a los miembros de tu familia que tanto la basura que generamos, como su impacto son nuestra responsabilidad.

■ AHORRAR AGUA Y ENERGÍA

Mientras la gente siga en su casa, ayúdales a medir y a evaluar el consumo de agua o energía dentro de sus hogares, para que consuman con mayor conciencia. Utiliza herramientas en línea como el intranet de la escuela, las redes sociales y sitios locales de noticias para compartir métodos de medición del consumo de energía y soluciones para reducir el consumo. Para ver más ejemplos, sigue la iniciativa de Garvita Why waste? (¿Por qué desperdiciar?).

■ DE LA GRANJA, AL HOGAR

Establece mercados locales de agricultores u organiza un modelo de suscripción para que los agricultores locales puedan vender directamente sus productos en tu comunidad, especialmente durante la pandemia de COVID-19. Conecta a los agricultores con los propietarios de las tiendas locales que puedan ofrecer sus espacios de almacenamiento para aumentar la vida útil de los productos, las carnes y otros alimentos, con el fin de evitar el desperdicio. Consulta la página de Nupur Kisan para más ideas.

■ NARRACIÓN DE HISTORIAS BASADAS EN HECHOS

Aunque exista mucha información sobre el cambio climático, la comunicación de dicha información y su importancia necesita un enfoque narrativo. Escribe, comparte y vincula historias basadas en los hechos, pero ilústralas con los ejemplos de las personas que han logrado cambios y que trabajan en proyectos sociales de reducción de la contaminación, promueven la biodiversidad y que lideran movimientos por el clima o impulsan a las comunidades para que utilicen energía renovable.



Me importa mucho...

Nuestro medio ambiente

La historia de Rhenan

Rhenan, de Araguatins, Brasil, se preocupó por la contaminación del arroyo que cruzaba por su comunidad y se asoció con autoridades locales, la oficina del alcalde y las universidades, para transformar su visión en una realidad y eliminó más de una tonelada de desechos de las riberas.

Ideas para comenzar

■ DE ESPECTADORES A ACTORES

Ayuda a que tu escuela fomente una cultura de actores, en lugar de espectadores. Esto quiere decir que los estudiantes deben practicar la empatía cognitiva desde una edad temprana. Mira este kit de herramientas para ideas y actividades sobre el dominio de la empatía. [Abrir el kit de herramientas de empatía.](#)

■ REPRESENTACIÓN

Crea plataformas para que los estudiantes que se encuentran en situaciones vulnerables puedan hablar sobre los temas que les preocupan. Midria utiliza poesía como una herramienta que ofrece a los jóvenes una salida para discutir temas sociales importantes como el sexismo, el racismo, la discriminación de la comunidad LGTB y la discriminación de clases.

■ PROMOCIÓN CON LOS LÍDERES

Inicia tu propia campaña para impulsar políticas a nivel escolar, o, incluso, a nivel estatal para acabar con el bullying y fomentar la salud mental y la amabilidad. Cuando Morgan tenía 12 años, testificó ante los legisladores estatales y compartió su historia. También ayudó a crear un grupo de trabajo gubernamental enfocado en el bullying.

■ DEPORTES PARA LA INCLUSIÓN

Utiliza los deportes para que los estudiantes de diferentes barrios se animen a conocerse. sobre le programa de fútbol de Josh, que ayuda a que los niños con problemas de aprendizaje tengan más inclusión.

Me importa mucho...

Terminar con el bullying

La historia de Apoorvi

Apoorvi, una niña de 6 años originaria de Dehli (India), se ocupó de que se les pusiera más atención a los problemas de bullying, a los problemas de drogadicción y a la salud mental en las escuelas públicas para las personas de escasos recursos. El equipo recopila datos procesables mediante una herramienta estándar de evaluación y capacita a los maestros para abordar eficazmente este tipo de problemas. Su labor ha creado un impacto en más de 1,500 estudiantes de secundaria y preparatoria en Dehli.





Ideas para comenzar

■ DE LA GRANJA, AL COMEDOR

Aprende cómo es que los agricultores locales venden sus productos en tu comunidad. Asocia a los agricultores locales directamente con las tiendas de alimentos o con los restaurantes para conseguir más alimentos locales y solucionar los problemas del desperdicio de alimentos durante el proceso. Establece un sistema en el que los habitantes necesitados puedan recibir vales para alimentos o víveres. Para ver más ejemplos, echa un vistazo a la iniciativa de Nupur.

■ JARDINES DE LA COMUNIDAD

Moviliza a los habitantes de tu zona para identificar y recuperar los espacios comunitarios destinados a ser parques o jardines. Utiliza estos espacios con un equipo de voluntarios, para iniciar un jardín comunitario. Dona alimentos a una organización local sin fines de lucro, o a una escuela para alimentar a los niños de escasos recursos con acceso limitado a alimentos asequibles y nutritivos.

■ PRODUCTOS DEFECTUOSOS

Organiza transporte y almacenamiento para que los agricultores locales donen sus productos “defectuosos” a escuelas u organizaciones sin fines de lucro. Desafía a tus restaurantes favoritos o a tus tiendas de café preferidas para que sirvan sus productos “defectuosos”, con el fin de generar conciencia sobre el desperdicio de alimentos.

■ TRANSPORTE DE ALIMENTOS

Coordina los servicios de transporte de alimentos de tu comunidad, mediante la recaudación de fondos, la identificación de socios distribuidores y la identificación de familias necesitadas. Echa un vistazo al caso de Felipe en Brasil y el de Sophia en Estados Unidos, para tener más inspiración.

Me importa mucho...

Combatir la inseguridad alimentaria

La historia de Joshua

Jóvenes crean “Cajas de Esperanza” (Hope boxes). Las cajas de esperanza son cajas de zapatos que contienen alimentos, artículos de aseo y una nota de inspiración destinadas a las personas sin hogar. A cierta edad, Joshua comenzó a ayudar a su madre y a sus tías, a preparar alimentos y a distribuirlos a las personas necesitadas. Desde el año 2005, el equipo ha distribuido más de 907 mil kg. de alimentos y ha ayudado a más de 400,000 personas.





Ideas para comenzar

■ CÍRCULO DE APRENDIZAJE

Organiza un grupo de estudio para que las personas aprovechen al máximo los cursos en línea para avanzar en sus carreras, mientras adquieren nuevas habilidades, obtienen un aumento de sueldo, o se cambian a un campo nuevo de trabajo. Caja de herramientas universitarias para facilitadores (Peer to Peer University Facilitator Toolkit).

■ EDUCACIÓN FINANCIERA

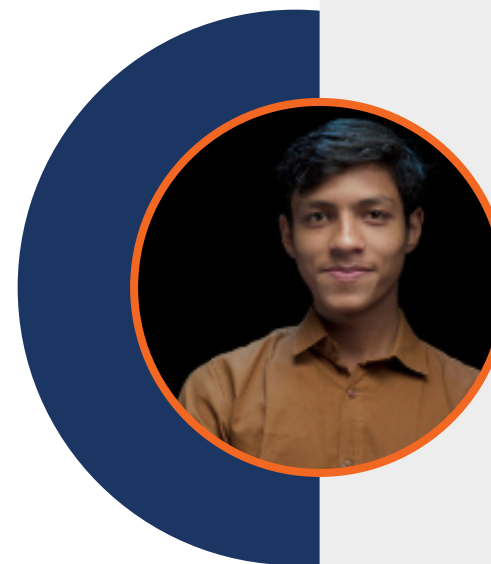
Educa a las personas a través de los medios de comunicación, talleres en vivo, o redes sociales, sobre conocimientos financieros y el bienestar. Invita a los expertos locales para que compartan sus conocimientos sobre los impuestos, ahorro, inversión, acceso al crédito y más. Paquete de materiales financieros para niños (Child Finance International Material Pack).

■ PRODUCTOS DEFECTUOSOS

Crear una cadena de suministro viable para productos defectuosos puede generar medios de subsistencia para las personas de zonas urbanas y rurales. Descubre cómo es que Sakshi está aumentando los ingresos de los agricultores y generando empleos para más personas, ayudándoles vender sus productos defectuosos.

■ INCLUSIÓN

Difunde información y recursos con las comunidades que son excluidas con frecuencia, en cuanto a las oportunidades de empleo. Para más ideas, echa un vistazo al trabajo que Tazeen ha realizado con personas transgénero.



Me importa mucho...

Terminar con el desempleo

La historia de Wasudev

Wasudev, originario de Nagpur en la India, está abordando el desempleo y el desperdicio. Su iniciativa, Silaigram, emplea a mujeres de las aldeas propensas a las sequías, para reciclar los desperdicios de tela de las fábricas y transformarlos en bolsas de tela, así como en productos sustentables, que luego vende por internet. Ahora, el equipo también está produciendo mascarillas y kits de prevención para la pandemia.



Ashoka México, Centroamérica
y el Caribe



ashoka.org.mx