



MANUAL DE FACILITACIÓN

Para Talleres de Comida Consciente

CRÉDITOS

Sistematización y Edición: Equipo del PICC de La Casa de les Ningunes

Diseño y Diagramación: Ana Sainz Young

Fotografía: Archivo de La Casa de les Ningunes (entre otrxs: Verónica Leyton, Peter Rios, Jocelyn Kellenberger, Samantha Garrido, Andrea Puente, Mauricio Panozo)

Impresión: Naranja Print

Primera Edición
La Paz - Bolivia, 2019

Este Manual de Facilitación para Talleres de Comida Consciente es una iniciativa del Programa Integral de Comida Consciente (PICC) de La Casa de les Ningunes, que forma parte del Movimiento de Comida Consciente y se realizó gracias al apoyo de Hivos.



PRESENTACIÓN DEL KIT PARA TALLERES DE COMIDA CONSCIENTE

Este kit consta de tres materiales.

Manual de Facilitación para Talleres de Comida Consciente: un manual detallado, dirigido a todas las personas que quieran organizar talleres u otras actividades relacionadas a la incidencia social en temas de alimentación sostenible.

Set de Tarjetas “¿Sabías que...?”: Una recopilación de datos útiles sobre consumismo, seguridad alimentaria, soberanía alimentaria, derecho a la alimentación, cambio climático, degradación ambiental y otros temas relacionados a los sistemas alimentarios sostenibles.

Libreta de Herramientas de Facilitación: Las técnicas grupales y las instalaciones callejeras creadas colectivamente para dinamizar la experiencia de las y los participantes, con instrucciones claras, recomendaciones y materiales necesarios para aplicarlas en los talleres o en otras actividades.

Si quieres pasar nuestros talleres o te gustaría aprender a aplicar las herramientas del Kit para talleres de Comida Consciente, comunícate con el equipo del Programa Integral de Comida Consciente de La Casa de les Ningunes.

Tel. / WhatsApp: (+591) 655 55 156

Correo electrónico: lacasa.proyecto@gmail.com

AGRADECIMIENTOS

A todas las personas que aportaron para crear y construir este manual, a quienes han sido y son parte del equipo de La Casa de les Ningunes y, del Programa Integral de Comida Consciente (PICC), a la Kasa Muyu, a Reacción Climática, a Slow Food Bolivia, a las y los facilitadores que nos compartieron aprendizajes y de quienes tomamos mucha inspiración, a las y los voluntarios que nos apoyaron y participaron tantas veces de los talleres, ferias, festivales y eventos realizados. Este es un trabajo de esfuerzo colectivo ¡Gracias!



ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	3
2. ¿POR QUÉ REALIZAR TALLERES DE COMIDA CONSCIENTE?	4
3. GENERACIÓN DE CONSCIENCIA	9
4. TIPOS DE TALLERES Y METODOLOGÍAS PASO A PASO	11
5. OTRAS ACCIONES	20

1. INTRODUCCIÓN

La combinación de la preparación teórica y las repetidas prácticas de facilitar talleres de Comida Consciente, han llevado a que en La Casa de las Ningunes desarrollemos conocimientos que quisiéramos compartir con cualquier persona o grupo. Facilitar talleres nos ha permitido transmitir diferentes mensajes a través de la comida, con el objetivo de generar incidencia social y política. Es decir, la Comida Consciente se ha convertido en una herramienta de comunicación.

Creemos que el cambio mundial debe partir desde los cambios personales y el acto de comer es algo cotidiano que tiene grandes impactos en nuestro entorno. En primer lugar, la comida se transforma y llega a convertirse en parte de nuestros cuerpos. Además de ser algo fundamental para cuidar nuestra salud, es indispensable para cuidar al medio ambiente y a todos los seres.

De esta manera, los talleres de Comida Consciente ofrecen la posibilidad de transmitir información científica y experiencial con respecto a las crisis planetarias actuales y las medidas que se pueden tomar desde nuestras acciones diarias. Son una combinación de teoría y práctica, que comparten los Criterios de Comida Consciente de forma dinámica y divertida, fortaleciendo la conciencia crítica y aportando al equilibrio del planeta y a sociedades más felices.

El objetivo de este manual y este Kit para Talleres de Comida Consciente es aportar a las y los facilitadores a despertar hábitos de Comida Consciente en las y los participantes, con el fin de cuidar el medio ambiente, vivir sanamente y generar comunidad.





Las personas que den talleres podrán otorgar información de Comida Consciente; despertar el interés de quienes participen; y proporcionar herramientas para adoptar una posición crítica con respecto a su alimentación. Además, se motivará a acciones grupales posteriores a los talleres de alcance más allá de lo personal.

Desde nuestra experiencia local, ofrecemos este manual y este kit, que son una recopilación de información, datos y experiencias, para que sean aplicados en contextos diversos. Hemos intentado que tenga un enfoque multidisciplinario y sea lo más versátil posible, con el objetivo de que sea utilizado por diversos grupos y hacia distintos públicos.

2. ¿POR QUÉ REALIZAR TALLERES DE COMIDA CONSCIENTE?

La Comida Consciente es, para nosotras y nosotros, reconocer que el acto de comer es un acto político, porque detrás de él hay determinados sistemas alimentarios y efectos en nuestros cuerpos; sociedades; sistemas políticos y económicos; cultura y medio ambiente. Por ello, definimos a la Comida Consciente como:

“Saber, sentir y pensar en lo que comemos y sus consecuencias y a partir de ese conocimiento tomar decisiones más responsables.”

Esto implica desarrollar una postura crítica con respecto a lo que comemos y sus consecuencias a partir de informarnos, escuchar nuestros cuerpos y reflexionar sobre lo que consumimos. Entonces, al comer de forma “consciente” tomamos la posición política de aportar a la construcción de un determinado sistema alimentario, mediante nuestras acciones y decisiones cotidianas. Por ejemplo, estamos apoyando la producción agroecológica en vez de los monocultivos; la economía local en vez de las transnacionales; el consumo responsable en vez del consumismo, etc.

Creemos que las crisis actuales deben movernos para hacer cambios personales y sistémicos. En este contexto, Comida Consciente es una propuesta de relacionarnos de forma armoniosa con la Madre Tierra, porque busca una forma más armoniosa de relacionarnos con nuestros alimentos. Además, integra otros conceptos, porque detrás de la alimentación existen muchas acciones, como ir al mercado, cocinar y reciclar. Es decir, la Comida Consciente es al mismo tiempo un estilo de vida dirigido hacia la sustentabilidad.

CONTENIDOS:

LOS CRITERIOS DE COMIDA CONSCIENTE

En base a reflexiones del Movimiento de Comida Consciente sobre qué está detrás de todo lo que comemos, tanto a nivel económico, social, político, cultural y ambiental, surgieron los Criterios de Comida Consciente. Estos hacen referencia a los problemas y las crisis, pero también a lo que podemos hacer y proponer concretamente. Por ello, están divididos en dos categorías: “en resistencia”; y “alternativas sistémicas”. Vale aclarar que los criterios definidos no son estáticos ni únicos, y cada facilitador o facilitadora puede incluir nuevas temáticas que vea pertinentes.



CAMBIO CLIMÁTICO
 la DEGRADACIÓN
 ambiental
 a los
 TRANSGÉNICOS

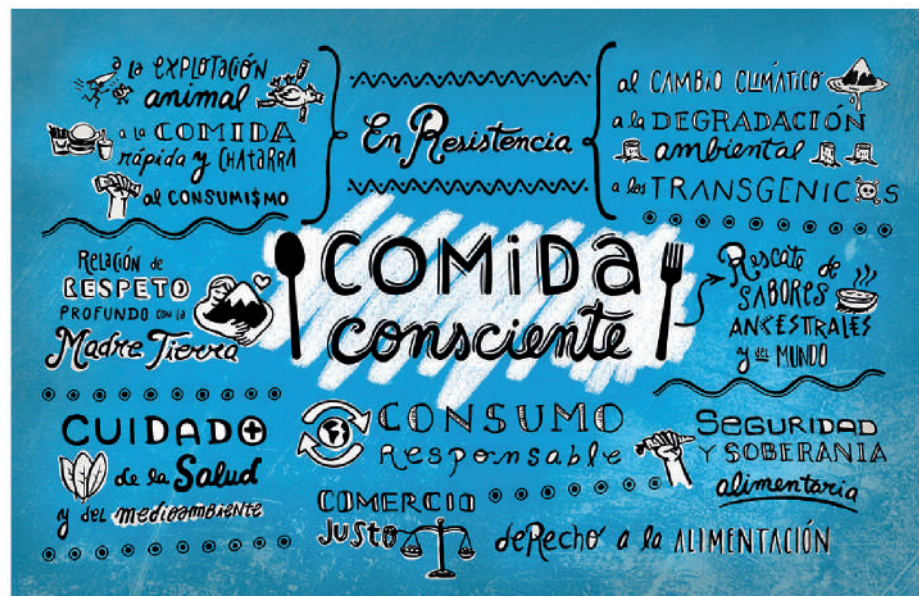
Rescate
 de
 Sabores y Saberes
 ANCESTRALES
 y del
 MUNDO

SEGURIDAD
 Y SOBERANÍA
 alimentaria

ALIMENTACIÓN

Los 13 Criterios de Comida Consciente son:

- En Resistencia a la explotación animal
 - En Resistencia a la comida rápida y chatarra
 - En Resistencia al consumismo
 - En Resistencia al cambio climático
 - En Resistencia a la degradación ambiental
 - En Resistencia a los transgénicos
-
- Relación de respeto profundo con la Madre Tierra
 - Cuidado de la salud y del medio ambiente
 - Consumo responsable
 - Comercio justo
 - Rescate de saberes y sabores ancestrales y del mundo
 - Seguridad y soberanía alimentaria
 - Derecho a la alimentación



Estos Criterios tienen el objetivo de caracterizar a la Comida Consciente, lo que ayudará al facilitador o facilitadora a explicar el concepto en el taller que imparta. Además de eso, los Criterios aportarán dando contenido a los talleres, que podrán enfocarse en uno, varios o todos ellos. También servirán para armar la estructura del taller, con dos momentos principales:

1. Reflexión sobre los sistemas alimentarios predominantes, que implican a la producción, transformación, consumo y residuos de la alimentación. Es decir “lo que está mal en el mundo”.

2. Propuesta de cambios de hábitos, que sean factibles en las realidades locales. O dicho de otra forma, “lo que podemos hacer desde lo personal para mejorar las cosas”.

QUÉ SON Y CUÁL ES LA IMPORTANCIA DE LOS TALLERES DE COMIDA CONSCIENTE

Como humanidad, vivimos una etapa de transformación, donde es urgente superar los sistemas hegemónicos, como el capitalismo y el patriarcado. Es necesario construir alternativas sistémicas, como la agroecología, la transición y la ecología política, para hacer posible un mundo nuevo.

A nivel general, los talleres de Comida Consciente buscan que las y los participantes absorban los mensajes y apliquen lo aprendido, cambiando hábitos personales y haciendo incidencia en otros círculos. Por eso, los Criterios se comparten de forma dinámica, participativa y divertida. La intención es llamar la atención del público y encaminarnos hacia una relación armoniosa con nuestro entorno, fortaleciendo nuestro pensamiento crítico, para así aportar al equilibrio del planeta y a sociedades más felices.





A nivel más específico, los talleres de Comida Consciente, buscan profundizar la temática de sistemas alimentarios dominantes y sistemas alimentarios sostenibles, con todo lo que se relaciona a ellos (como los modelos de producción, la transformación de alimentos, la gastronomía, el consumo, el comercio y el manejo de residuos). Además, buscan crear el enlace entre los sistemas alimentarios con nuestro rol en ellos, para así generar cambios personales, familiares y políticos.

La Comida Consciente es un tema muy amplio y profundo que, como ya mencionamos, incluye otras temáticas. En este sentido, los talleres de Comida Consciente permiten profundizar diversos temas. Los talleres son una herramienta de transformación social desarrollada por el Programa Integral de Comida Consciente (PICC) de La Casa de les Ningunes, que tiene muchos alcances, como:

- Compartir información para comprender los impactos de lo que comemos diariamente en el medio ambiente, la salud, la sociedad y la economía.
- Reflexionar sobre las acciones que se pueden realizar para producir y consumir alimentos de forma más responsable.
- Desarrollar un pensamiento crítico sobre el modelo de desarrollo actual y cómo nuestros estilos de vida se ven implicados en él.
- Alcanzar otros temas, como por ejemplo: la ecología, el cambio climático o la transición a alternativas sistémicas.
- Promover la expansión de un movimiento social que fomente la Comida Consciente.

3. EL PROCESO DE GENERACIÓN DE CONSCIENCIA

La metodología que se utiliza en los talleres de Comida Consciente es una combinación de aprendizajes de la psicología ambiental y la ecología profunda, que busca la generación de consciencia a partir de cinco etapas¹. Todas las personas viven distintas experiencias, van estableciendo ciertos principios para actuar y a la larga desarrollan una posición definida frente a diferentes aspectos de la vida y, en lo ideal, actúan en concordancia a ellos, atravesando un proceso individual particular.

Con los talleres intentamos replicar este proceso de manera colectiva, en un nivel más pequeño y manejable, para aportar a la **generación de consciencia** y existen innumerables técnicas y experiencias vivenciales que se pueden aplicar para introducirnos a las etapas de este proceso.

¿Qué significa ser consciente?

Una pregunta complicada. Lo que sabemos es que es un proceso individual particular y hay pautas que nos pueden ayudar a entenderlo mejor.



1. Esta versión es una adaptación basada en las técnicas de Intervención Proambiental desarrolladas por Kruse encontrado en el artículo "Modelo de Influencia Normativa: Norma Personal" <https://isa250392.wordpress.com/2013/05/>





PROCESO DE GENERACIÓN DE CONSCIENCIA

ENFOQUE	FACTORES QUE INFLUYEN	DESCRIPCIÓN
Acercamiento y reencuentro con la Madre Tierra	<ul style="list-style-type: none"> • Uso de los sentidos • Percepción • Evaluación de las condiciones • Experimentación 	Estamos en contacto directo con los fenómenos naturales y sociales y generamos nuestras primeras impresiones.
Información y conocimiento	<ul style="list-style-type: none"> • Atención • Memoria • Comprensión • Estilos de aprendizaje • Conocimientos previos • Interés 	Aprendemos sobre lo que nos rodea. Recibimos y procesamos información de nuestras experiencias, pero también de lo que nos enseñan en los círculos sociales, los establecimientos educativos, los medios de comunicación, las redes sociales, etc.
Posición crítica	<ul style="list-style-type: none"> • Evaluación de la información • Capacidad de análisis • Cuestionamiento • Actitudes • Argumentación 	Se establece la coherencia entre lo que pensamos, sentimos y hacemos. Exponemos y argumentamos nuestra posición en base y hechos provenientes de nuestra experiencia.
Oportunidades de actuar	<ul style="list-style-type: none"> • Acción • Motivación • Confianza • Liderazgo • Trabajo en equipo • Compromiso 	Reforzamos nuestra posición a través de acciones concretas, en diferentes espacios, donde socializamos con otras personas que comparten los mismos intereses, intenciones y experiencias.
Motivación a la acción	<ul style="list-style-type: none"> • Aprendizajes previos • Retroalimentación • Escucha • Percepción de las consecuencias • Perseverancia 	Recibimos información sobre los efectos de nuestras acciones, sobre sus consecuencias e impactos. Observamos los cambios que hemos generado. Percibimos la influencia de nuestras acciones en otras personas.

Tabla 1: Proceso de generación de consciencia (elaboración propia)

HERRAMIENTAS DE FACILITACIÓN

Las herramientas de facilitación son estrategias utilizadas para transmitir el concepto y los Criterios de Comida Consciente de manera más efectiva. Además, estas se aplican a los enfoques metodológicos previamente mencionados para que las y los participantes tengan la experiencia de “generación de consciencia” durante el taller.

Existen varios factores que influyen en la atención de las y los participantes, como su estado de ánimo, la duración de los talleres o el interés que tengan en el tema compartido. Por lo tanto, las técnicas y las instalaciones que proponemos, son de gran ayuda para distensionar los cuerpos, captar la atención, entretener y enseñar a través del juego. Específicamente, las instalaciones son instrumentos físicos, que sirven para volver los talleres más dinámicos y divertidos, de forma que la información sea mejor recibida por las y los participantes. Tanto las técnicas grupales, como las instalaciones que han sido desarrolladas desde La Casa de les Ningunes se encuentran en la Libreta de Herramientas de Facilitación.

4. PREPARANDO UN TALLER: PASO A PASO

Ahora que entendemos mejor qué es un taller, qué metodologías y qué técnicas se pueden usar, podemos compartir la información sobre cómo organizarlo, compartimos la logística que nos ha sido útil.

Considerando que organizar un taller implica la preparación, la facilitación y las tareas posteriores, se lo puede dividir en tres tiempos: ANTES, DURANTE y DESPUÉS.





ANTES DEL TALLER

CARACTERÍSTICAS BÁSICAS

Responder a las preguntas básicas ¿qué? ¿cómo? ¿cuándo? y ¿dónde? nos ayudará a comenzar a delinear el tipo de actividad que queremos presentar.

- Para quién. Definiremos a las y los participantes a quienes se les dará el taller, como por ejemplo: niñas y niños; estudiantes de colegio; mujeres; madres y padres de familia; docentes; estudiantes de gastronomía; emprendedores en servicios de alimentación; vecinos y vecinas; oficinistas; servidoras y servidores públicas y públicos; etc. Cada público tiene características y necesidades específicas que debemos tomar en cuenta para que se aprovechen al máximo los contenidos del taller.
- Dónde. La institución o espacio donde se realizará el taller, como: colegios, institutos técnicos, universidades, espacio propio, instituciones públicas; organizaciones privadas; juntas vecinales; etc. y sus características físicas: espacio abierto o cerrado, iluminado u oscuro, frío o templado, etc.
- Cuándo. El tiempo de duración recomendado es mínimamente 90 minutos y no existe un tiempo máximo. En nuestra experiencia, una duración apropiada son 2 días, porque el tiempo permite asimilar, interactuar entre participantes y aplicar lo aprendido. Si dura más de 90 minutos, debemos pensar en un refrigerio, así que incluiremos esos tiempos en la programación del taller. Una buena comida puede ser un factor que motive a las y los participantes.
- Qué. El contenido del taller será definido por el interés del público o la intención de incidencia del grupo organizador. Como ya se mencionó, los Criterios de Comida Consciente son útiles para delimitar los temas.
- Cómo. Los materiales disponibles, como las herramientas de facilitación, determinan las capacidades de acción y el tipo de taller que se llevará a cabo. Por ello, es importante saber con qué materiales y capacidades se cuenta.

DIFUSIÓN

Para lograr mayor asistencia y mayor diversidad de las y los participantes, es importante difundir el taller por varios medios. Esto también depende del objetivo del taller y del público al cual está dirigido. En cuanto a redes sociales, si se utiliza una plataforma como Facebook, se recomienda que la publicación de un “evento” se haga 2 semanas antes del taller.

La difusión para otras redes como WhatsApp, Instagram y Twitter puede hacerse más cerca al evento e incluso durante y después. En ese lapso de tiempo es positivo mantener información actualizada constantemente en las diversas plataformas, como: datos sobre el futuro taller, videos o imágenes relacionadas, perfiles de las y los expositores, etc. Si es posible, se debe diseñar un arte específico para el taller y utilizar hashtags en cada post. Tampoco se deben dejar de lado los medios de comunicación tradicionales como la televisión, radio y periódicos.

ORGANIZACIÓN DEL EQUIPO

El equipo organizador debe tener una comunicación fluida, las aplicaciones modernas permiten hacerlo de manera virtual, por ejemplo con grupos de **WhatsApp** o **Telegram** para intercambiar información sobre el taller y mantener al equipo actualizado.

La tecnología nos permite encontrar muchas maneras para mantener una buena comunicación. Busca la que mejor se adapte a tu equipo.

Es muy recomendable tener dos momentos con la presencia de todo el equipo involucrado: una reunión de planificación del taller donde se lanzan propuestas y se exploran diferentes alternativas y una reunión antes del taller para ajustar detalles y tomar decisiones sobre imprevistos. Recomendamos elaborar un plan interno, que puede basarse en la siguiente tabla:



TALLER DE COMIDA CONSCIENTE						
TÍTULO	Taller para estudiantes de Gastronomía				FECHA	1/02/19
OBJETIVO	Compartir los conceptos básicos de Comida Consciente. Identificar las necesidades de las y los estudiantes para aplicar los criterios en su vida personal.				NRO DE PARTICIPANTES	20
ACTIVIDAD	TIEMPO En minutos	HORA	OBJETIVO	DESCRIPCIÓN	MATERIALES	RESPONSABLE
PREPARACIÓN DE MATERIALES	60	8:00 - 9:00	Tener los materiales y contenidos listos para el taller	Las personas responsables preparan el espacio y los materiales antes de comenzar.	Salón, sillas. Material de escritorio. Proyector.	Montse
REGISTRO	15	9:00-9:15	Tener listas de registro de las y los asistentes	Registrar la llegada de las y los participantes en las listas.	Tableros, listas, bolígrafos.	Kantuta
INTRODUCCIÓN Y ACUERDOS	15	9:15-9:30	Explicación previa y acuerdos	El equipo se presenta, se da una breve descripción del programa del día y se plantean acuerdos para el resto de la sesión.	Ninguno	Ángela
PRESENTACIONES: Estoy en el círculo	10	9:30-9:40	Técnica de presentación, aprender los nombres del grupo, que se conozcan	Las personas se ponen en círculo y a medida que dicen su nombre y algo que les gusta, las otras personas entran y salen del círculo, si se sienten identificadas.	Ninguno	Montse
LA HISTORIA DE LA PAPA	30	9:40 - 10:10	Acercamiento a la naturaleza	En círculo ¿una persona guía la meditación?	Parlantes, Música, 20 papas	Apniuq
QUÉ ES COMIDA CONSCIENTE	20	10:10-10:30	Información y conocimiento	Explicación de conceptos básicos	Proyector, Presentación	Ángela
VIDEO: ¿QUIÉN ES EL ENEMIGO DE NUESTRO PLANETA?	15	11:15-11:45	Posición crítica	Presentación de video	Proyector Parlantes	Montse
TRABAJO GRUPAL: DEBATE	15	10:45-11:00	Posición crítica	En grupos, se designa una posición para argumentar a favor o en contra de la posición planteada en el video	Ninguno	Montse
REFRIGERIO	15	11:00-11:15			Refrigerio	Kantuta
TRABAJO GRUPAL: DIME QUÉ COMES	30	11:15-11:45		En grupos, analizamos los ingredientes de una plato, según la guía	Papelógrafos Marcadores	Ángela
CONCLUSIONES Y COMPROMISOS	25	11:45-12:10	Oportunidades de actuar	En plenaria, cada grupo comparte sus conclusiones y redactamos una lista de compromisos personales a partir de la reflexión	Ninguno	Ángela
PLANIFICACIÓN DE UNA ACCIÓN	20	12:10-12:30	Motivación a la acción	Organizamos una acción concreta para realizar en un tiempo corto, definiendo una manera de verificar su cumplimiento, por ejemplo, una preparación "Consciente" y publicarlo en alguna red.	Ninguno	Montse
ALMUERZO Y CIERRE	60	12:30-13:30	Motivación a la acción	Degustamos un almuerzo preparado con los criterios de comida consciente y compartimos la receta	Receta impresa o en digital para compartir	Kantuta Apniuq
RECOJO Y GUARDADO DE MATERIALES	60	13:30-14:30		Después de guardar todos los materiales, evaluar el desarrollo del taller y anotar las recomendaciones		Todo el equipo

Tabla 2: Ejemplo de un plan interno (elaboración propia)

Esto servirá previamente al taller para que cada persona del equipo sepa las tareas específicas que le corresponden, y así prevenir que alguna tarea quede sin responsable. También será útil tenerlo impreso durante el taller, pues cada persona del equipo podrá revisar qué debe hacer, en qué horario y con qué materiales.

REGISTRO

Esta parte es útil cuando queremos recabar información de las personas que participan. Antes del taller, prepararemos lo que se necesite como un cuaderno o una lista. A continuación, un ejemplo:

		<h3>NOMBRE DEL EVENTO</h3>	
ACTIVIDAD: _____			
Fecha: / /2019			
N°	NOMBRE	CONTACTO	FIRMA

Tabla 3: Ejemplo de lista de participantes (elaboración propia)





MATERIALES

Para que no tengamos que correr al último minuto, es bueno hacer una lista detallada de los materiales necesarios. Pero además, una lista de algunas cosas que podrían sacarnos de apuros si algo no sale como lo planeamos, por ejemplo: bolígrafos extra, cinta adhesiva, extensión eléctrica, tijeras, un botiquín de emergencia y todo lo que puedas pensar que sería útil.

Un elemento que recomendamos para sistematizar el taller es alistar cuadros o papelógrafos y marcadores de colores para que una persona designada del equipo organizador anote los aportes de las y los participantes de forma divertida y entendible (puede ser en formato de mapa mental, con gráficos y dibujos). Esto servirá de muchas formas: para las y los participantes, como ayuda memoria durante el taller; a la facilitadora o facilitador, para sacar conclusiones del taller; y al equipo organizador, para hacer una evaluación del taller.

REFRIGERIO

Cuando las personas tienen sus necesidades básicas cubiertas y se sienten cómodas, trabajan mejor. Así que preparar una rica comida siempre es un punto que aporta a un buen taller. Tomando en cuenta la cantidad de personas que asisten, el equipo organizador puede preparar algo simple, o, en el caso de que el taller sea muy largo, o con un número grande de participantes, contrataremos un servicio que se encargue de la alimentación. ¡Ojo! Como estamos hablando de la alimentación, buscaremos que la comida del día cumpla con los Criterios de Comida Consciente en su elaboración, pero también en su presentación, **así que nada de desechables**. Hay muchas maneras de evitar la generación de basura en nuestras actividades.

Evita generar residuos en las actividades buscando alternativas al uso de platos y vasos desechables.

DURANTE EL TALLER

INFORMACIÓN PARA LAS Y LOS PARTICIPANTES

Es importante que todas y todos estén al tanto de los momentos que vivirán en el taller, los pasos y los horarios (si es necesario). Por eso recomendamos imprimir el programa y colocarlo en un lugar visible para el equipo. También podemos buscar un espacio para colocar el resto de los cuadros que se vayan elaborando durante el trabajo. Así mismo, las personas del equipo pueden tener una etiqueta con su nombre, para poder responder a cualquier duda o pregunta que surja.

TRABAJO EN EQUIPO

Si el equipo se ha organizado antes del taller, no tendrán dificultades en tener una actividad exitosa. Es bueno tener impreso el plan con las tareas designadas, ya que sirve como una guía durante el taller y evita momentos de confusión. No olvidemos que el equipo también debe comer. Muchas veces nos enfocamos en todas las tareas que hay por hacer y desatendemos nuestro cuidado propio, pero mantener un buen ambiente de trabajo (que incluya confianza y cuidado mutuo) es una tarea importante e imprescindible para formar un equipo eficaz y, principalmente, feliz.



Fotografía de Juan Manuel Rada. Pioneros de la Alimentación Sostenible. Movimiento de Integración Gastronómico Alimentario. La Paz. 2018.



MÁS INFORMACIÓN SOBRE LOS CONTENIDOS

Siguiendo la metodología de los talleres, se debe motivar a las y los participantes a la acción. Por ello, cuando finaliza un taller, es muy recomendable entregar algún material informativo que se pueda revisar en otros momentos. Esta información puede estar en formato escrito (libro, boletín, fanzine, guía, etc.) o digital (páginas web, blogs, páginas de Facebook o Youtube, etc.). Además, si las y los participantes tienen interés, se puede crear un grupo de WhatsApp o una cadena de mails para que todas y todos puedan enviar información y mantener contacto.

RETROALIMENTACIÓN

Al finalizar un taller, es muy útil que las y los participantes opinen sobre diferentes aspectos, como: el contenido, el cumplimiento de acuerdos, la satisfacción de expectativas, el desenvolvimiento del equipo, la comida, las técnicas, entre otros. Esto se puede hacer mediante la recolección de algunos comentarios, breves encuestas, cajas de sugerencias, o incluso, por vía virtual.

DESPUÉS DEL TALLER

AGRADECIMIENTO Y SEGUIMIENTO

Lo más importante es poder cumplir con lo que se acordó con las y los participantes, por ejemplo, enviar la presentación o la exposición, compartir otros materiales, hacer invitaciones a otros eventos, etc. Un elemento motivador muy fuerte es expresar y hacerle sentir a otra persona que su participación y su aporte son importantes. Incluso un mensaje diciendo “gracias por participar” puede ayudar a que las personas se sientan motivadas.

Si uno de los objetivos del taller es la articulación con otras personas o grupos, es muy necesario hacer un seguimiento constante. Mantener la comunicación activamente, hacer preguntas, compartir avances. De esa forma la articulación se mantiene viva y se fortalece.

LIMPIEZA

Después del taller, lo mejor es limpiar inmediatamente el espacio, los utensilios de cocina y ordenar los materiales. Esta es la tarea que a las personas les gusta menos, así que es bueno tomarla en cuenta en el plan interno que se hace previamente al taller y valorarla como corresponde. Todas y todos somos responsables de mantener la limpieza y el orden.

DETALLES DE CIERRE

Como está descrito en el plan interno, la logística del taller debe contemplar las tareas que quedan cuando este ha finalizado, para hacer un cierre completo. Después de atender las tareas de orden y limpieza inmediatas, se debe cerrar cualquier pendiente como pagos, cobros o aportes. Es útil contar con un cuaderno de actas o un talonario de recibos donde se registren los intercambios económicos.

EVALUACIÓN

Esta parte se suele olvidar, pero es una de las más importantes porque reúne las opiniones de todo el equipo y es fundamental para ir mejorando en los siguientes talleres, en base a la experiencia y capacidades propias. Tomar nota de las recomendaciones que surjan inmediatamente después del taller es invaluable. Pero también es bueno volver a revisar el trabajo después de unos días. Estos aprendizajes se deben aplicar en los siguientes talleres, para no repetir las faltas.





5. OTRAS ACCIONES

El objetivo final de toda la filosofía detrás de Comida Consciente es impulsar cambios en los hábitos alimenticios, a través de la incidencia política y social. Los talleres de Comida Consciente son tan sólo una herramienta para alcanzar ese objetivo. Por lo tanto, existen muchas otras acciones que el Movimiento de Comida Consciente ha desarrollado en los últimos años. Se las menciona en este manual, porque los conceptos, la metodología, las técnicas de facilitación, las instalaciones y la logística pueden adaptarse a ellas.

Algunas acciones para incidir en el sistema alimentario son:

- Festivales de Comida Consciente
- Ferias callejeras
- Intervenciones artísticas
- Charlas en instituciones (colegios, centros culturales, universidades, ONGs, etc.)
- Servicios de Catering
- Talleres prácticos o técnicos
- ¡Las que se te ocurran!

