



Impulsando Comunidad

Guía para la construcción y
desarrollo de cocinas comunitarias

Cuidando contextos de bienestar y convivencia

Impulsando Comunidad



www.impulsandocomunidad.es



D.L. AS-01433-2021

1. Introducción

Todas y todos hemos escuchado alguna vez el término desarrollo comunitario, pero ¿Qué quiere decir eso? ¿Cómo se hace? ¿Qué implica? ¿Quién lo hace?

Hemos encontrado una forma sencilla de explicarlo y entenderlo. ¿Por qué no hablar de cocina comunitaria? ¿Habéis pensado alguna vez qué todas y todos podemos cocinar? Y lo más importante de todo, ¿Os imagináis cocinar sin cocinas? Sería complicado

Pues sobre esto van las próximas páginas. Sobre la necesidad de promover y construir **cocinas comunitarias**.

Cocinas comunitarias : entendidas estas como los espacios donde se generan relaciones e interconexiones que favorecen e impulsan procesos de desarrollo comunitario .



Índice

1. Introducción	3
2. ¿Qué es esta guía y qué vas a encontrar en ella?	5
3. ¿Cómo se ha construido este documento?	6
4. Principios de la cocina comunitaria	7
5. Elementos de estas cocinas	12
6. El proceso de las cocinas comunitarias	18
7. ¿Qué nos dicen desde las cocinas ?	20
8. Técnicas de la cocina comunitaria	21
9. Perfil de cocinillas.....	30
10. Glosario	31



2. ¿Qué es esta guía y qué vas a encontrar en ella?

Esta guía no es un libro de cocina al uso. Si vienes buscando recetas, aquí no las encontrarás.

Esta guía recoge un trabajo de análisis de todas aquellas cuestiones que inciden en la creación de cocinas comunitarias. Una manera de acompañar a todas aquellas personas que quieran poner en marcha o implicarse en algún proceso comunitario. Personas que creen en modelos de trabajo que apuestan por la transformación, la comunidad y la interrelación de agentes.

Descubrirás maneras, herramientas, modos de hacer. No verás fórmulas mágicas, platos estrella, recetas. Un viaje a los principios básicos y a los elementos que condicionan el funcionamiento de estas cocinas maravillosas que junta a gente diversa en la creación de comunidad.

Aquí se analizan y encuentran todos esos mínimos. Desglosados y explicados para poder enfrascarse en el mundo de la cocina.

- Los principios básicos del arte de cocinar: los conceptos a conocer en todo proceso de cocina comunitaria.
- Los elementos de las cocinas comunitarias: esas chispitas y condicionantes que inciden en nuestros procesos. Elementos que si no los tenemos en cuenta marcarán como ir cuidando y creando las cocinas comunitarias.
- Las técnicas para hacer nuestros platos: Conocer algunas herramientas que tenemos a nuestro alcance y que cosas se pueden hacer con ellas. Como adaptarlas a mi contexto y al momento.
- Recomendaciones y consejos, por si en algún momento os animáis a cocinar.

Diferentes chefs del panorama, con muchos años de experiencia echándole mimo a las ollas, han dejado su sello en esta guía. Nos regalan sus recomendaciones para todas aquellas personas en las que se despierte el interés comunitario y que quieran ponerse manos a la obra. ¿Tú te animas?



3. ¿Cómo se ha construido este documento?

Esta guía de cocina nace y se nutre gracias a la aportación de diversas personas que han dado sus conocimientos y experiencias culinarias para que todo el mundo pueda poner en marcha su propia cocina, adaptadas a las necesidades y recursos de cada contexto, de cada cultura, de cada lugar. Se construye bajo un largo proceso de recolección de información a través de:

- Grupos de trabajo y reflexión
- Entrevistas
- Cuestionarios
- Rastreo documental

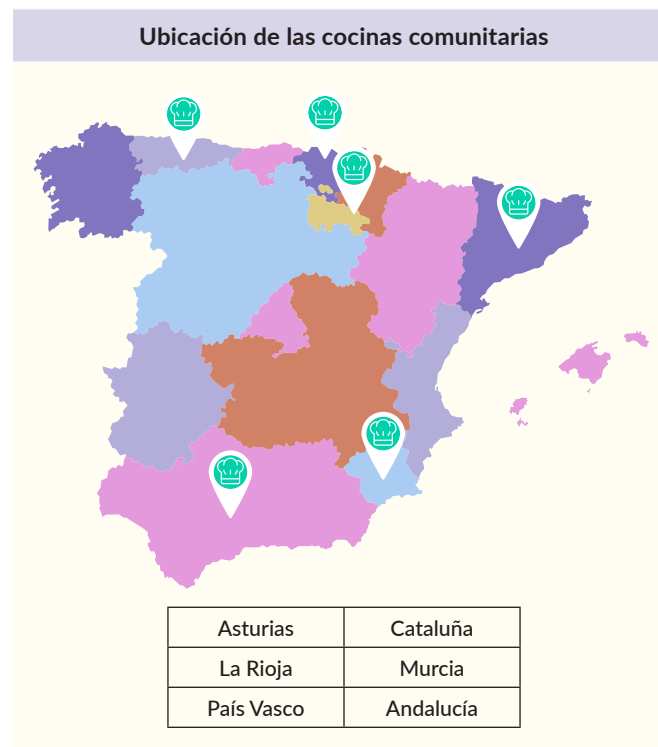
Hemos hecho un viaje por diversas cocinas de España, conociendo así gastronomías y cocinas muy variopintas, aptas para todos los gustos y personas. Para realizar esta guía se ha contado con una gran cantidad de personas que, de algún modo, están o han estado fuertemente vinculadas con el desarrollo comunitario y la participación, con experiencia en diferentes procesos y con diversas formas de hacer.

En esta guía lo importante no es la receta final, si no el proceso. A través de este grupo de cocineros y cocineras expertas se ha recopilado información diversa sobre las diferentes técnicas y metodologías que existen en las diversas cocinas comunitarias de España. Se han meditado, debatido y analizado todas estas aportaciones y se han extraído los elementos más esenciales de esta disciplina dando lugar a este documento-guía.

Esto se completa con una indagación documental y una búsqueda bibliográfica sobre movimientos, metodologías y técnicas

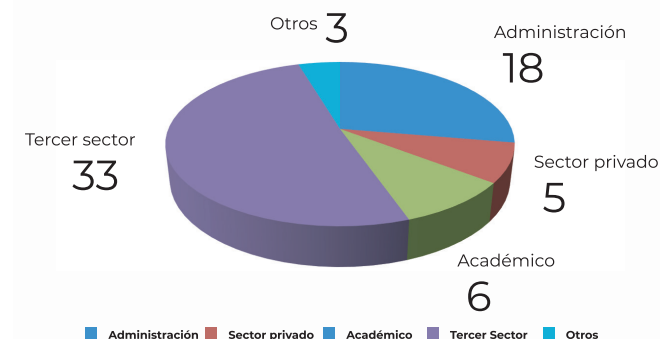
relacionadas con las cocinas comunitarias y la participación desde diferentes fuentes de información y diversidad de miradas.

Con este revoltijo de conocimientos hemos construido este texto, lleno de sabores, aromas e ideas, para despertar en la gente el apetito comunitario, y animar a los que ya lo han sentido a enfrascarse en el mundo de la cocina, de la cocina comunitaria.



Perfiles chefs comunitarios

Perfil Chefs



N.º Cuestionarios

23

N.º Entrevistas

18

Grupos de trabajo y reflexión

Herramientas comunitarias I	Herramientas comunitarias II	Condicionantes	Reflexión
11 participantes	5 participantes	20 participantes	8 participantes
<ul style="list-style-type: none"> • Tercer sector • Administración pública • Sector privado • Académico 	<ul style="list-style-type: none"> • Tercer sector • Sector privado 	<ul style="list-style-type: none"> • Tercer sector • Sector privado • Administración 	<ul style="list-style-type: none"> • Tercer sector • Administración pública • Sector privado • Académico

Más información en la web
www.impulsandocomunidad.es

4. Principios de la cocina comunitaria

Durante este título vamos a hacer un breve recorrido por el arte de cocinar para entender aquellos elementos que forman parte de la cocina de manera inherente a ella. Seguro que no habías pensado en la cocina de esta manera, por eso...



Abre tu mente, disfruta y reflexiona

Principios de la cocina comunitaria

- ✓ Contexto
- ✓ Transformación
- ✓ Equilibrio
- ✓ Conflicto
- ✓ Flexibilidad
- ✓ Expectativas
- ✓ Motivación
- ✓ Aprendizaje
- ✓ Liderazgo
- ✓ Resultado/ Proceso



La cocina como contexto

Cuando cocinamos tenemos que tener claro que la cocina ha de ser abierta. Abierta a todo el mundo. Una cocina que nos permita cocinar para todas y con todas las personas.

Para poder hacer esto tenemos que tener en cuenta el contexto en el que vamos a cocinar, el territorio en el que nos ponemos manos a la obra. Las circunstancias que se dan en unos lugares y en unos momentos no tienen por qué darse en otros.

La cocina no es una ciencia exacta, y no todas las cocinas están en el mismo espacio ni cuentan con los mismos equipamientos, utensilios o productos. Las realidades y contextos son diferentes y por eso, antes de ponernos a cocinar debemos conocer muy bien donde va a estar mi cocina y cómo va a ser, identificar las partes que la componen y descubrir sus características.



Cocinar para transformar

Cuando hablamos de cocinar y de alimentos es inevitable hablar de nutrición, entendida esta como ese proceso en el que somos capaces de aprovechar todos los recursos que nos rodean, para sacarles el máximo provecho posible, exprimirlos, combinarlos... en definitiva, transformarlos para obtener su esencia, sus nutrientes.

La transformación es un proceso propio de las cocinas. Las cosas se transforman desde la lógica de proceso mezclando, combinando y ayudando a cambiar las formas, para crear nuevas cosas, gracias a la propia esencia de la transformación que se pone de manifiesto en la cocina.

Nuestro cuerpo asimila todos los nutrientes que le damos, con el fin de desarrollarse positivamente, buscando ese estado de salud a todos los niveles que conocemos como bienestar. Esto mismo que sucede en la nutrición es lo que pasa cuando se da lugar a un proceso de desarrollo comunitario.

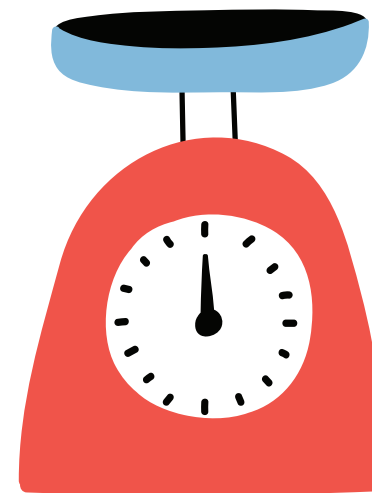
De nuestra cocina, de nuestro contexto o territorio concreto, surge un proceso de transformación que implica a todas las partes o instrumentos que en él se encuentran, con el objetivo de que todos los miembros alcancen y experimenten la satisfacción de sus necesidades y la mejora del bienestar de la comunidad. La cocina comunitaria es un proceso abierto que impacta directamente en el bienestar de todas las personas que cocinan y para las que se cocina.

La cocina, la de cada uno, es capaz de movilizar una transformación comunitaria, de transformar el mundo, el contexto, los marcos relacionales... y es que no solo es transformador lo que haces sino también cómo lo haces.

El equilibrio

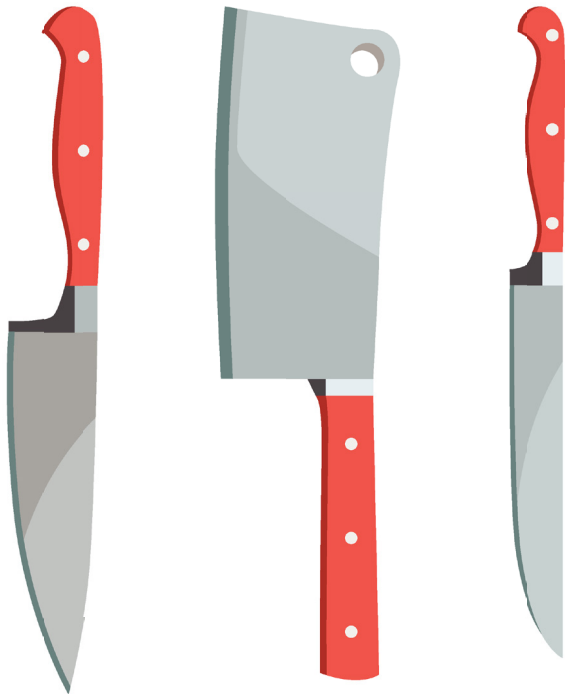
La transformación ha de venir acompañada de un equilibrio, debemos ser capaces de gestionar el choque que se puede producir dentro de los procesos comunitarios para mantenerlo. Hay que encontrar el punto común entre todos los elementos de nuestra cocina comunitaria.

Un equilibrio entre la tradición y la experimentación, un proceso **intergeneracional**, en el que tenga cabida niños, niñas, adultos y personas mayores. Un equilibrio entre el Fastfood y el Slowfood, ser capaces de **adaptarse** a todas las cosas que tenemos, a un punto común entre ellas. O un equilibrio entre la cocina de km 0 y lo exótico, un punto de **convivencia** entre todos, donde todas las cocinas del mundo tengan cabida. Pues la cocina, como la vida misma, está cargada de **diversidad e interculturalidad**.



El conflicto

El conflicto no es más que una confrontación natural, propia de las personas, que surge cuando de forma grupal o individual se intercambian opiniones y reflexiones con intereses, posturas y experiencias diferentes. Por este motivo, normalmente, para encontrar nuestro equilibrio nutricional se necesita esta confrontación entre diversas realidades. Este debate entre los elementos que hay en nuestra cocina, para cuestionar las bases propias y ajenas, y que nos permite ampliar los puntos de mira y de partida, este proceso requiere necesariamente de flexibilidad.



La flexibilidad

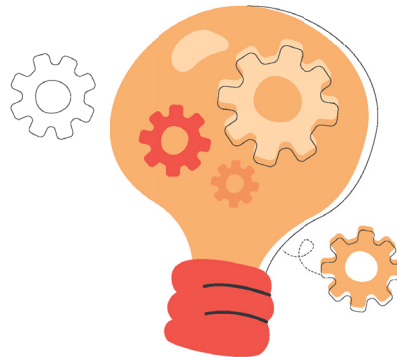
No siempre están las mismas personas cocinando ni cocinamos de la misma manera, no siempre tenemos los mismos productos en la nevera, los recursos disponibles varían, por lo tanto, es necesario ser flexibles en el acto de cocinar, adaptarse a cada plato o adaptar cada plato a nuestra realidad

La flexibilidad nos permite:

- Adaptarse con facilidad a las diversas circunstancias
- Acomodar las normas a las distintas situaciones o necesidades.
- Adecuar nuestro plato a nuestras neveras y nuestras cocinas.
- Atender al equilibrio necesario en cada proceso

Cuando abrimos la nevera y somos flexibles activamos la creatividad en la cocina, lo que nos permite aportar ideas, platos nuevos.

La creatividad es la que te permite abrir la mente, crear cosas nuevas.
No tengas miedo a experimentar.
Atrévete a innovar



Expectativas

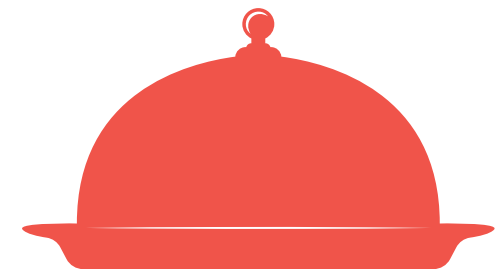
Los recursos que tenemos a nuestra disposición, junto con la flexibilidad y el juego de equilibrios nos permitirán gestionar las expectativas que tenemos.

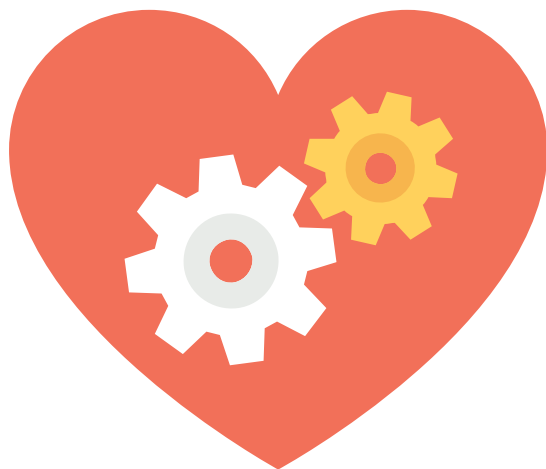
Cuestiones que nos pueden conducir a un proceso de nutrición desequilibrada del que no obtenemos aprendizaje, en definitiva, un **fracaso** en la cocina:

- Generar expectativas muy ambiciosas
- Una mala gestión de las expectativas
- Una mala interpretación de estos marcos de experimentación
- Una falta de aplicación de equilibrio ante la realidad que nos rodea y el contexto

No olvidemos que la cocina es un espacio de experimentación, con éxitos y fracasos, y se debe entrenar la capacidad de antepo- nernos a las adversidades que se presentan en la cocina todos los días, ser **resilientes**.

Para poner en marcha el amor por la cocina comunitaria necesitamos estimularla, atenderla y motivarnos.





Motivación

Y, ¿Por qué cocinamos? Cocinamos porque tenemos **hambre, hambre comunitaria que es nuestra motivación**. Ese algo que nos empuja a que saciemos nuestro hambre y la de los demás, a que probemos cosas nuevas, a que conozcamos cocinas y todo lo que sale de ellas. Aquí hay un elemento importante, que está vinculado con la **educación en la participación** y los procesos participativos, y nuevamente con los aprendizajes, y es que es muy difícil fomentar el desarrollo de cocinas comunitarias si no podemos estimular la participación y los procesos participativos. Si no obtenemos un aprendizaje de los procesos que llevamos a cabo..

El aprendizaje

Llevar a cabo nuestra cocina comunitaria implica ser permeables a la transferencia de conocimientos, aprender, y a su vez ser transmisores de estos mismos, enseñar. La **transmisión de conocimientos** nos permite conocer los trucos más comunes para cocinar, esos que nos facilitan la receta, o nos mejoran los platos. Esta transmisión de conocimientos ha de ser intergeneracional, como esa receta de la abuela que pasa de generación en generación, adaptándose a cada tiempo, a cada cocina, a cada persona.

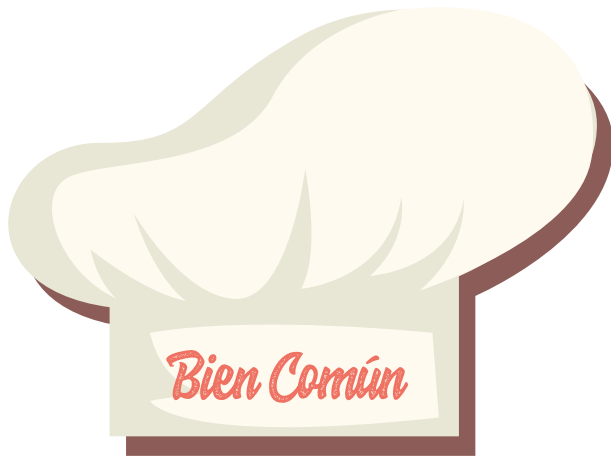
Es muy importante cuidar y fomentar la participación en las distintas cocinas, entendida esta como; que todas las personas sean escuchadas, aporten lo que tienen y formen parte.

El aprendizaje es el catalizador de la acción de cocinar, base y fuente de la transformación.

Cuando aprendemos a cocinar lo hacemos practicando, comenzamos por lo básico, haciendo pequeñas transformaciones y enfrentándonos a pequeños conflictos.

El aprendizaje nos permite mejorar poco a poco nuestras cocinas.

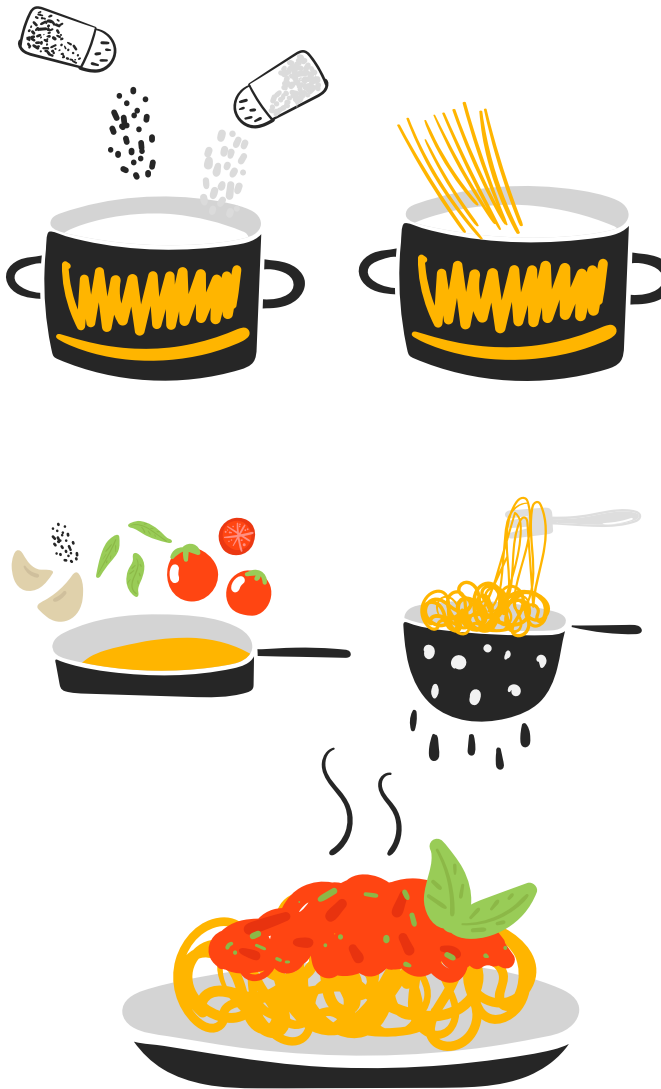




Liderazgo

En todo esto es tremendamente importante el ejercicio de los liderazgos, pero unos liderazgos al servicio del bien común. Unos liderazgos que abanderan las cocinas, pero que permitan a todos sus miembros dar sus opiniones, proponer los cambios en los platos o llevarlos a cabo. Y es que estamos hablando de cocina comunitaria, no de auto cocina. De cocinar para los demás y con los demás.

Tipos de liderazgo Más info en la web : www.impulsandocomunidad.es



El resultado y el proceso

La cocina comunitaria ya es un resultado y un proceso en sí misma, cocinamos porque queremos crear algo: un plato, un menú... algo que nos sacie ese hambre comunitaria, propia y de los demás. El resultado es todo lo que surge de ese proceso de cocción a fuego lento que llevamos a cabo. Sin embargo, ponemos el foco en el proceso, ese saciar el hambre y esa satisfacción que produce, nos empujan hacia la felicidad y el bienestar.

Al final, el bienestar es el fin de toda cocina comunitaria, de la nutrición, de todo proceso comunitario.

Estamos ante un marco definitorio de la cocina comunitaria en la que, si sabemos gestionarla y construirla, se generarán diversidad de impactos:

- En la creatividad
- En la convivencia
- En la diversidad
- En la intergeneracionalidad
- En la adaptabilidad
- En la inclusión,
- En el desarrollo....
- Y, en definitiva , en el BIENESTAR.

5. Elementos a tener en cuenta en las cocinas comunitarias

Existen multitud de tipos de cocinas, estas pueden ser: grandes, pequeñas, muy equipadas, básicas, de fuego, de carbón... pero independientemente de todo esto, hay una serie de factores que hay que tener en cuenta, antes, durante y después,

de ponernos manos a la obra. Todos estos elementos que se mencionan a continuación pueden influir de manera positiva o negativa en los procesos comunitarios. Son los **condicionantes de las cocinas comunitarias**.

- | | |
|---|-------------------------------------|
| ✓ Análisis previo del entorno y la realidad | ✓ La planificación estratégica |
| ✓ Redes de contacto | ✓ La cultura y el clima comunitario |
| ✓ Los roles | ✓ Comunicación y difusión |
| ✓ Liderazgo | ✓ Procesos participativos |

Un análisis previo del entorno y la realidad.

Antes de intentar iniciar cualquier actividad en la cocina hay que realizar un análisis previo de esta. Tener claro el entorno donde se va a cocinar, acotarlo y delimitarlo con claridad. Una vez que tenemos clara la zona de acción es necesario conocer la realidad de esta. Es decir, ¿Quién hay en mi cocina? ¿Qué hay en mi cocina?, ¿Para quién voy a cocinar?, ¿voy a tener ayuda?...

En primer lugar, se recomienda hacer una indagación y análisis previo de todas las cosas que nos podemos encontrar en estas cocinas comunitarias en la que vamos a trabajar:

- Los comensales
- Cociner@s y ayudantes
- La cocina

- Las cocinas vecinas
- Los utensilios
- ...

Esto quiere decir que tenemos que analizar y conocer:

- la configuración social
- el mapa de poder
- la realidad geográfica
- y los recursos a los que vamos a tener acceso para realizar nuestro plato.





Conocimiento de la configuración social ¿Qué quiere decir esto? Conocer a las personas que se encuentran dentro de nuestras cocinas, de la zona que hemos delimitado como nuestra zona de actuación.

Tener conocimiento sobre :

- Quiénes son las personas
- Cómo se relacionan entre ellas
- Si hay relaciones de especial interés
- Qué rol desempeña cada persona
- Cómo realizan ese rol, desde dónde lo realizan y cuál es su finalidad
- Y muy importante en qué momento del proceso de cocinado se encuentran dentro de sus propios procesos.

Tener conocimiento sobre el mapa de poder, está muy relacionado con lo anterior, pero en este punto lo importante es indagar sobre las **figuras** tanto actuales como pasadas, que **tienen influencia** dentro de las cocinas de la zona, o que de alguna manera son relevantes en estas y por lo tanto podrían tenerla. No solo consiste en identificar las figuras, sino que, también es necesario saber cómo se relacionan y que rol ocupan actualmente en cada una de las cocinas del entorno

Indagar en la realidad geográfica, si bien antes de empezar hablábamos de delimitar, para saber dónde se quiere trabajar, ahora hablamos de conocer el entorno, las características peculiares de este, los puntos relevantes, las zonas que lo forman.

Debemos realizar un mapeo de los recursos existentes en nuestra cocina, tanto los actuales como aquellos que hubiera habido en el pasado. La idea con esto es ser capaz de contestar a la pregunta, ¿Qué tengo en mi cocina?

- Personas
- Medios
- Grupos
- Estructuras
- Entidades
- Materias primas
- Administración
-

Identificar a cada uno de manera individual y conocer los vínculos que tienen con las diferentes partes de la comunidad gastronómica.

Una vez llegado hasta aquí puede suceder que te hayas encontrado con diversos escenarios, personas o grupos interesados en cocinar lo mismo que tú, personas o grupos que pueden estar cocinando lo mismo que tú quieres, o simplemente que se han interesado en tu plato. En este punto y antes de comenzar a hacer cualquier cosa en tu cocina debes, realizar una reflexión previa:

¿Es realmente necesaria mi cocina en este territorio? ¿Debería seguir adelante o unirme a lo preexistente?

El conocimiento y trabajo sobre estos elementos condicionará de manera positiva nuestro desarrollo, pues cuanto mayor sea el análisis previo, mayor será el conocimiento de la zona y, por tanto, tendremos más datos de cómo orientar nuestro proceso.



Redes de contacto

Cuando se hace cocina comunitaria nunca debemos de olvidarnos que no cocinamos solos y para nosotros, que no es auto cocina, si no que cocinamos para la gente y con la gente. Por este motivo debemos de generar, conocer y cuidar las redes de contacto que tenemos **antes, durante y al finalizar** nuestro plato además de conocer y dialogar con las cocinas pre-existentes.

Antes de comenzar a realizar cualquier acción en la cocina, debemos conocer las redes existentes en el territorio tanto **las formales como las informales**.

Entenderemos por redes formales aquellas estructuras generadas por agentes o entidades consideradas como oficiales, mientras que las informales serán aquellas que se construyen en un ambiente más distendido, que no están formalmente establecidas pero que suponen una interconexión y relación entre diversas personas y colectivos.

Una vez identificadas las distintas cocinas preexistentes y la relación que hay entre ellas, debemos conocer su naturaleza y la interconexión que tienen. El sentimiento de pertenencia que se muestre dentro de estas cocinas comunitarias será muy importante para la durabilidad de las redes. El hecho de contar con redes de contacto previas será un condicionante facilitador del proceso de cocinado, lo mismo ocurre cuando la zona en la que se va intervenir cuenta con redes previas. Los problemas surgen cuando estas son inexistentes, por ello, si no se encuentran, es necesario crearlas antes de llevar a cabo cualquier proceso.

Las redes de contacto han de funcionar como interconexiones de las diferentes realidades en las que se puede encontrar cada cocina.

Los roles

Los roles son un elemento muy importante a cuidar dentro de las cocinas comunitarias, es necesario definirlos, y conocerlos.

- Qué es lo que cada uno debe desarrollar dentro de cada cocina
- Quién está cocinando
- Quién es el suministrador
- Quién ayuda...

Cuanto más se conozca todo esto mejor será para la creación e implementación de cocinas comunitarias.

Los desarrolladores del proceso han de ser meros facilitadores, han de ayudar al grupo a entender el proceso y guiarlos a conseguir los resultados. Cuando hablamos de esto hay que tener en cuenta que es necesario ser generadores de confianza, dentro del grupo y fuera de este, que la gente crea y conozca las cocinas, y que confíe en que van a poder cocinar en ellas.

Existirán roles activos, que serán personas generadoras de acciones y muy involucradas en la cocina, y roles pasivos que serán aquellas que se encuentren a la espera de que otros se pongan a cocinar. Detectarlos e identificarlos, es parte importante del proceso, para conocer la realidad de acción social en la que vamos a movernos, en la que vamos a cocinar.

Los roles también se encontrarán dispersos por sectores, debemos conocer que papel desempeñaran las distintas estructuras que se encuentran en el territorio, las entidades, administraciones, ONG, sociedad civil...

El proceso de roles debe basarse en la confianza mutua y en la multiplicidad de funciones y talentos que se encuentran en cada cocina. Es muy importante dejar de lado los egos, para una buena interconexión entre estos.

Liderazgo

Dentro de las distintas cocinas comunitarias siempre debemos encontrar unos liderazgos que sean compartidos, facilitadores, transformadores. Y ¿Qué quiere decir esto? La persona o personas que abanderan las cocinas deben dinamizar y guiar los primeros pasos, pero según se vayan desarrollando las cocinas deben ir diluyéndose en el grupo, permitiendo que los procesos puedan continuar sin ellos. Las personas que se encuentren en estas cocinas deben facilitar que todo el mundo pueda cocinar y a su vez que estos platos sean transformadores. Produzcan cambios positivos en nuestra cocina y la de los demás.

Los liderazgos serán referentes, pero no han de gestionarlo todo, han de buscar que todas las partes se sientan miembros del proceso. Independientemente de cómo deba ser el líder o el liderazgo del proceso, debemos conocer los tipos que existen en el territorio y los procesos existentes, tanto a nivel individual como colectivo.



La planificación estratégica

Antes de empezar a cocinar, preparamos nuestra cocina: preparamos los utensilios, miramos los ingredientes, tenemos a mano la receta ... Cuando organizamos todo esto hacemos una planificación estratégica de nuestro plato y es que antes de comenzar, se debe realizar la planificación del proceso. Normalmente se hace mucho hincapié en los objetivos y resultados que se quieren conseguir, pero no tanto en cómo se va a llegar a estos objetivos. La recomendación en este punto pasa por plantear previamente la receta que se va a realizar para llegar a un plato, este camino ha de plantearse en un marco realista, teniendo en cuenta el contexto, los cambios y las demandas que este puede imponer sobre el propio proceso.

Dentro del planteamiento de este plan estratégico es necesario cuidar el **lenguaje**, que todos los miembros que vayan a participar en el proceso empleen un lenguaje común, y **los tiempos**, no solo se trata de temporalizar el proceso, si no, de tener la disponibilidad necesaria para cocinar. El proceso debe plantearse con una visión estratégica.

La cultura y el clima comunitario

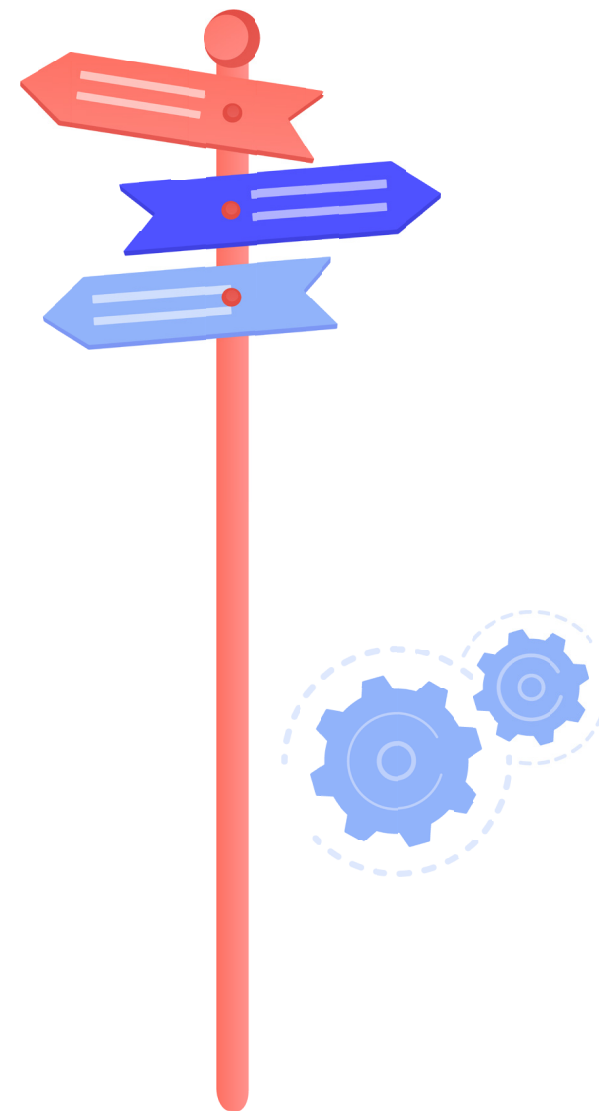
El clima comunitario es la sensación de pertenencia a la comunidad. El clima de hogar que se genera en las cocinas. Cocinas en las que todos y todas nos sentimos protagonistas de algo, en las que todos tenemos cabida. Es la buena relación que se produce entre las diferentes cocinas, lo que se busca que surja entre ellas. Es el deseo de buscar el bien común de todos.

Cuando hablamos del clima comunitario nos referimos a la existencia de un caldo de cultivo previo, relacionado con la cocina. Aunque la gente no tenga los conocimientos o las herramientas.

Y ¿hay cocinas comunitarias? ¿Hay clima comunitario en tu entorno?

Estas preguntas debes realizártelas siempre que quieras montar tu cocina. Porque la cultura comunitaria que exista en el territorio en el que se va a cocinar condicionará en gran medida el proceso a implementar. Es muy importante analizar cuál es el conocimiento que se tiene en la zona de los procesos comunitarios y participativos.

El no contar con esto condicionará negativamente nuestro proceso. **Generar o contar con un contexto con un nivel mínimo de implementación y desarrollo de la cultura comunitario es base para poder cocinar.**





Comunicación y difusión

El cuidado de la comunicación y la difusión de cada cocina serán también condicionante de las mismas.

No solo es necesario que exista comunicación dentro de los procesos que se den en estas y entre las partes que las forman, si no, que tan importante como esto es comunicar las cosas que se están llevando a cabo en cada una, con la gente que está fuera de ellas.

En los procesos de comunicación deben tenerse en cuenta todas las partes.

Las cocinas comunitarias requieren de planes de difusión con los que todas las partes de una comunidad, u otras comunidades conozcan las cosas que se están realizando o que se pueden realizar en el entorno.

Procesos participativos

Dentro de cualquier cocina comunitaria han de existir procesos participativos, pero esta participación ha de ser real. ¿Y qué quiere decir esto? Que todas las miradas que forman parte de las cocinas tendrán cabida en ellas, una existencia de diversidad de miradas. Todas podrán hablar y aportar al proceso en igualdad. Además, para desarrollar estos es importante utilizar metodologías y herramientas que fomenten la participación, herramientas comunitarias, de las que se hablará en este documento más adelante.

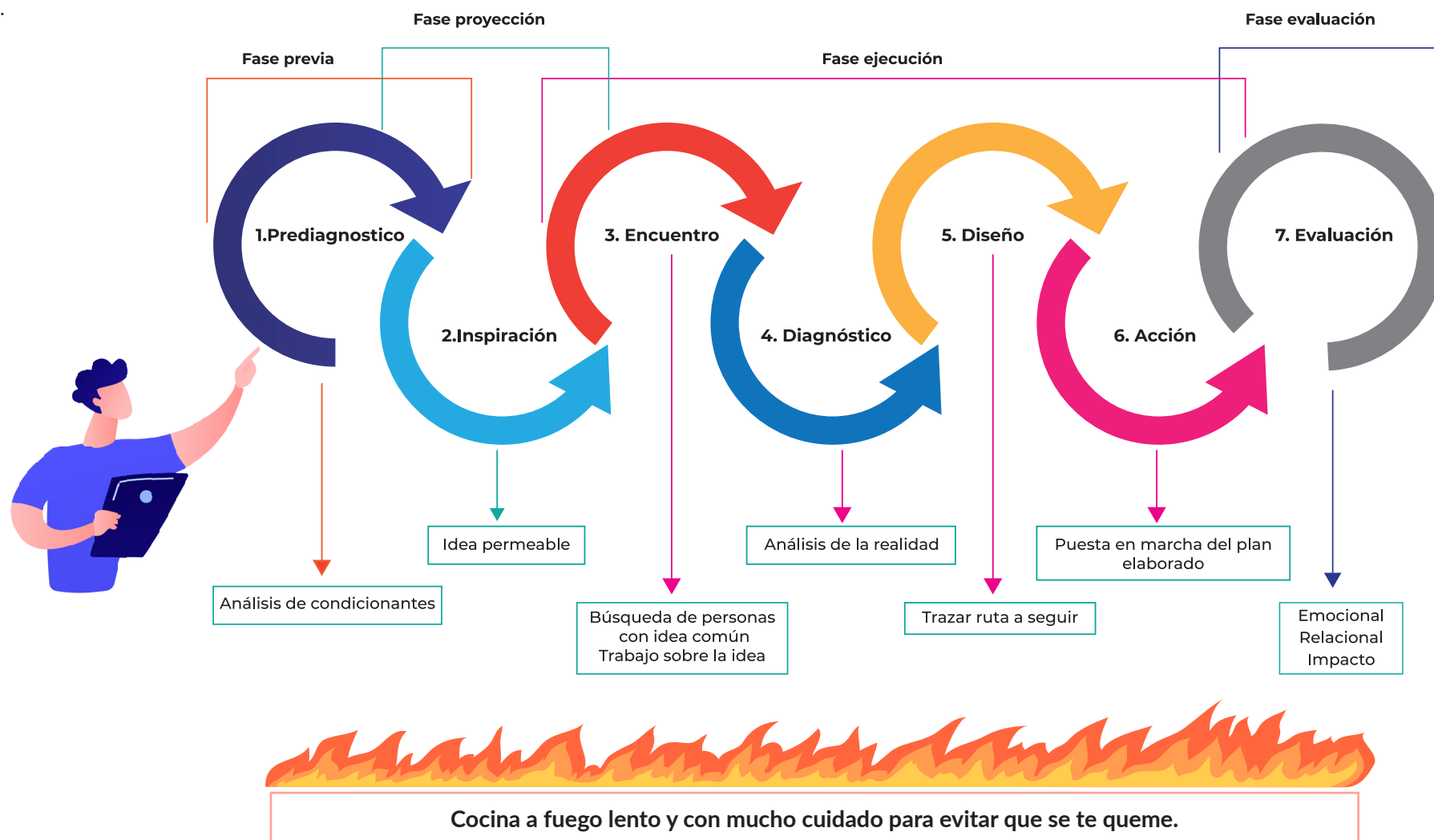
¿Y por qué condicionante empezar?

Hemos hecho un pequeño experimento, hemos juntado a distintas personas vinculadas con la cocina comunitaria y la puesta en funcionamiento de estas. Veinte personas con miradas y experiencias diversas, a las que les hemos planteado todos estos condicionantes para que los analizaran. De este grupo se ha obtenido un orden de impacto sobre las cocinas comunitarias.

Desarrollo cultura y clima comunitario → Existencia de redes → Existen liderazgos facilitadores y transformadores → Conocimiento de la configuración social → Existencia de roles distintos en el territorio → Conocimiento mapa de poder → Conocimiento Realidad Geográfica → Existe un conocimiento y reconocimiento de diversidad de miradas → Existencia de mapeos de recursos → Existencia y uso de canales de comunicación

Si quieres hacer tu autodiagnóstico entra en la web www.impulsandocomunidad.es descarga gratuitamente el material para hacerlo.

6. El proceso de las cocinas comunitarias



Fase previa

1. Fase de prediagnóstico

En este momento hay que realizar una revisión y análisis exhaustivo de todos los elementos a tener en cuenta en las cocinas comunitarias, comprobando así en qué momento se encuentra cada uno dentro de nuestra cocina.

Este análisis previo de los elementos de las cocinas comunitarias será una hoja de ruta para saber si podemos empezar a cocinar directamente o si debemos trabajar sobre ellos previamente, ya que nuestra cocina no se encontrará aun preparada para cocinar.

Trabajar el contexto antes de empezar a cocinar será la base para obtener un plato realmente nutritivo.

Sólo en el momento en el que creamos que los elementos que componen nuestra cocina están preparados es cuándo podremos comenzar a cocinar.

Fase de proyección

2. Inspiración

¿Por qué ponemos en marcha nuestras cocinas comunitarias? Porque tenemos hambre comunitaria (se necesita dinamizar o generar movimiento comunitario en nuestro entorno) y hemos tenido una idea, una inspiración para lograrlo.

Esta idea que nos lleva a sumergirnos en el arte de la cocina ha de cumplir unas premisas básicas:

- Contar con todo el mundo
- Buscar el bienestar
- Ser permeable.

Nuestra cocina tiene que ser con todos y para todos y todo lo que se haga en ella debe ir encaminado a buscar el bienestar de todo el mundo. Debe tener una visión de comunidad, dejando a un lado las individualidades y lo más importante, nuestra idea de cocina debe ser permeable, esta debe poder cambiar, amoldarse a los acontecimientos, a los deseos del grupo, no podemos hablar de platos inamovibles.

Fase de ejecución

3. Encuentro: una vez que tenemos nuestra idea, tenemos que buscar a otras personas que estén de acuerdo con ella, y que se quieran unir y trabajar sobre esta.

4. Diagnóstico: Se deben observar las necesidades reales que se encuentran alrededor de nuestras cocinas. Las necesidades para las que vamos a cocinar. Hay que valorar si nuestras cocinas y nuestros platos se adaptan a ellas, y amoldar estas a través del trabajo en equipo.

Volveremos a revisar los elementos que tenemos en nuestras cocinas, como se hizo en el pre-diagnostico, para comprobar si realmente nuestra idea se amolda a las necesidades reales.

5. Diseño: Aquí se recoge el cómo se quieren hacer las cosas. Se traza el camino que se quiere seguir a lo largo del proceso y cómo se quiere llevar a cabo. Realizar una planificación estratégica de

las acciones a través del uso de herramientas y metodologías comunitarias.

6. Acción: Es el momento de encender las cocinas. Ponerse a cocinar.

No olvidarse de implicar al resto de la comunidad y llevando a cabo las acciones necesarias para conseguir nuestros platos.



Fase de evaluación

7. Evaluación: La evaluación es un proceso constante que debe realizarse en cada uno de los escalones que se han mencionado, sin embargo, siempre es necesario realizar una evaluación en la fase final, del proceso global.

Ha de tenerse en cuenta el impacto que el proceso ha producido sobre las personas a las que iba dirigido y la comunidad, sus efectos emocionales y relacionales.

7. ¿Qué nos dicen desde las cocinas comunitarias?

Recomendaciones por si te animas a cocinar.

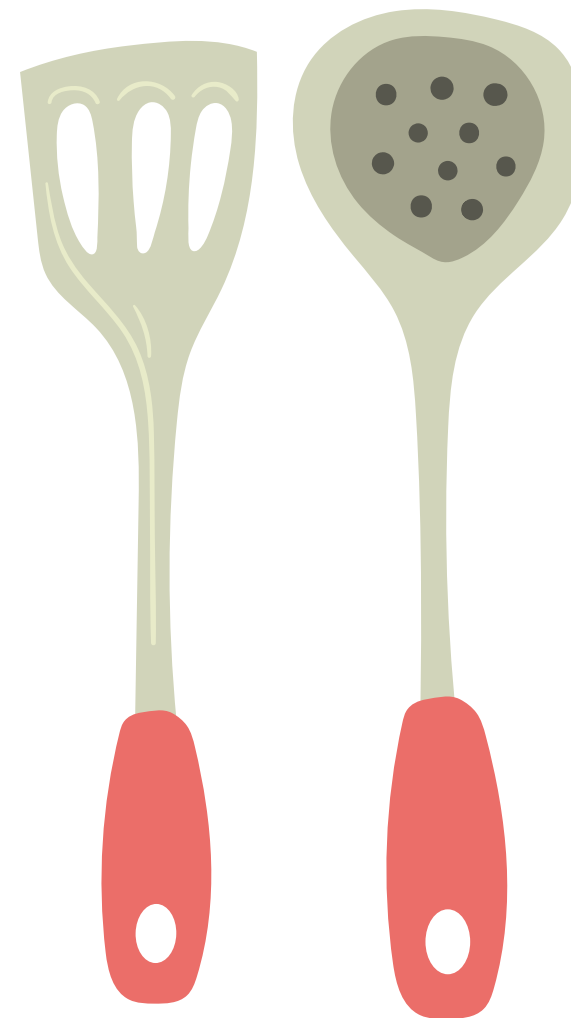
- ✓ Antes de encender nuestras cocinas y empezar a trabajar en ellas es muy importante tener claro qué es lo que queremos hacer (definir un objetivo claro) para que todo el mundo pueda entenderlo. No debemos olvidar el para qué y por qué hacemos esta elección y no otra.
- ✓ Todos los platos que hagamos en nuestra cocina han de ir encaminados a la mejora del bienestar de las personas.
- ✓ Una vez que sabemos cómo queremos que sea nuestra cocina y que queremos hacer en ella. Tenemos que tener claro los utensilios, ingredientes, elementos... todas las cosas con las que vamos a poder contar.
- ✓ Las instituciones deben estar implicadas en nuestra cocina.
- ✓ Cuidar los tiempos, estos son muy importantes para que el plato tenga el resultado deseado. Adaptarlos a las personas que participan en el proceso
- ✓ Para ponernos el delantal debemos estar motivados, porque la cocina implica constancia durante todo el proceso. Implica confianza, creer en nuestra receta y en como la vamos hacer. Y lo más importante, paciencia, porque la cocción de lo comunitario es un proceso que se hace a fuego lento.

Un análisis previo de la zona en la que se quiere intervenir incluyendo a todos los agentes (entidades, vecinos, administraciones locales, recursos en general...), escuchar a todo el mundo. Conocer que hay en marcha en las cocinas y valorar si es necesario crear algo nuevo o unirse a algo existente. Crear una red de contacto, en la que se impliquen todas aquellas personas con objetivos comunes.

- ✓ Hacer un diagnóstico previo de las necesidades para comprobar si lo que queremos preparar es algo demandado por la comunidad. Escuchar a las personas antes de ponernos manos a la obra, y cambiar de plato si el nuestro no cumple con los deseos de la gente, tal vez no tengamos que cambiar de plato, pero tenemos que estar dispuestos a modificarlo.
- ✓ Invertir tiempo y recursos en este diagnóstico de necesidades.

Recomendaciones desde las cocinas veteranas

- ✓ Define un objetivo claro
- ✓ Mejora del bienestar común
- ✓ Identifica los ingredientes, elementos (recursos) con los que cuentas
- ✓ Análisis de la realidad
- ✓ Diagnóstico participativo
- ✓ Implicar a las instituciones
- ✓ Cuidar los tiempos y adaptarlos a las personas
- ✓ Motivación y constancia
- ✓ Paciencia



8. Técnicas de la cocina comunitaria.

A la hora de poner en marcha las cocinas comunitarias existen multitud de técnicas y herramientas que se pueden utilizar, esta variedad es tan amplia que sería difícil recogerlas todas en esta guía.

A continuación, se presentan algunas de las que han sido destacadas por personas con mucha experiencia en las cocinas comunitarias.

- Dinámicas
- Gamificación
- Trabajo cooperativo y trabajo colaborativo
- Comunicación

Las **dinámicas** son actividades que se llevan a cabo con el fin de producir o conocer la interacción entre diferentes personas, la relación que se da entre ellas, o como se influyen estas. Se plantean a través de recrear una situación ficticia. Existen infinidad de dinámicas y usos:

- Dinámicas de presentación: podemos utilizarlas para que las personas se conozcan entre sí, o para crear o afianzar relaciones. Situaciones sencillas que permiten el acercamiento y el contacto entre personas.
- Dinámicas de confianza y cohesión: podemos utilizarlas para estimular las relaciones que existen dentro del grupo, la confianza entre los miembros o la calidad de las relaciones existente.

- Dinámicas de comunicación: podemos utilizarlas para fomentar las redes existentes, su calidad y funcionamiento. Favorecer la escucha activa.
- Dinámicas para la resolución de conflictos: podemos utilizarlas para conocer como son las situaciones de conflicto, como se abordan estos o como encontrar una solución para los mismos.
- Dinámicas de reflexión: podemos utilizarlas para fomentar la discusión sobre las actitudes y actividades frente al pensamiento y la acción.
- Frikamicas: Esas dinámicas que puede parecer extravagantes pero que nos facilitan la interrelación entre las personas. Creatividad al poder.

Se pueden seleccionar distintas dinámicas, y aplicarlas a distintos momentos, en función de los objetivos.

La **gamificación** es una técnica de aprendizaje que consiste en trasladar la mecánica de los juegos al ámbito educativo y profesional, con el fin de conseguir mejoras en los resultados, los conocimientos y las habilidades.



El **trabajo cooperativo** y el **trabajo colaborativo**, todos los agentes involucrados en una experiencia comunitaria han de trabajar conjuntamente, ya sea compartiendo sus conocimientos y habilidades entre sí o poniendo estos al servicio del grupo.



Aunque hablemos de cocinas comunitarias no podemos olvidar la **comunicación** asíncrona en nuestra forma de



relacionarnos. Esta comunicación es la que se establece entre dos personas o más de manera diferida en el tiempo, es decir, sin existir una coincidencia temporal entre todos los agentes.







Breve presentación de algunas técnicas y herramientas.



Nombre de la herramienta: Árbol de problemas																			
Breve descripción: Representación gráfica, a través de un árbol, de la relación entre un problema, sus causas y sus efectos.		Duración 2 h																	
Objetivo: <ul style="list-style-type: none">Identificar el problema central de una situación, sus causas y sus efectos.		Participantes 8-12																	
¿Cómo se desarrolla? <ul style="list-style-type: none">Se dibuja un árbol: copa, tronco y raíces.Se identifica el problema central, que será el tronco.Se ira rellenando el resto del dibujo: las raíces serán las causas y las ramas serán las consecuencias.Las ideas sobre el problema surgirán a través del dialogo y el consenso de los participantes, se busca un acuerdo común y se decide el aspecto concreto sobre el que se va a intervenir o trabajar		Materiales: <ul style="list-style-type: none">Post-itPapel, papel continuo, pizarra o similarBoli/ Rotuladores.																	
¿Para qué sirve? <table border="1" data-bbox="168 1029 638 1181"> <tr><td>Prediagnóstico</td><td>X</td><td>Diseño</td><td>X</td></tr> <tr><td>Inspiración</td><td></td><td>Acción</td><td></td></tr> <tr><td>Encuentro</td><td></td><td>Evaluación</td><td></td></tr> <tr><td>Diagnóstico</td><td>X</td><td></td><td></td></tr> </table>		Prediagnóstico	X	Diseño	X	Inspiración		Acción		Encuentro		Evaluación		Diagnóstico	X			Otra versión: <ul style="list-style-type: none">Árbol de soluciones. <p>Se diferencia en que : Las raíces serán las acciones que se plantean para solucionar el problema (tronco) Las ramas serán las metas que se quieren conseguir.</p>	
Prediagnóstico	X	Diseño	X																
Inspiración		Acción																	
Encuentro		Evaluación																	
Diagnóstico	X																		
Cuestiones a tener en cuenta: El problema ha de estar bien formulado y acotado.																			



Nombre de la herramienta: Café del mundo																			
Breve descripción: Recreación de una conversación informal con el fin de crear redes de dialogo colaborativo alrededor de asuntos importantes sobre temas del día a día.		Duración 20 min por ronda																	
Objetivo: <ul style="list-style-type: none">Potenciar los procesos de reflexión y participación de las personas alrededor de un tema concreto.Apreciar la importancia y conexión de las redes informales.Generar espacio, acuerdos, ideas o caminos de acción.		Participantes 4-5 por mesa																	
¿Cómo se desarrolla? <p>Se crean preguntas potentes sobre el tema/s a tratar. Se recrea un espacio que recuerda al de una cafetería. Los participantes se reparten por las distintas mesas. Uno de los participantes hará el papel de portavoz. Se les lanzará una de las preguntas sobre las que han de conversar y compartir ideas, en un ambiente relajado y abierto.</p> <p>Al finalizar el tiempo los participantes rotarán de manera aleatoria, a excepción del anfitrión, que resumirá las aportaciones anteriores a los nuevos miembros. La dinámica se repite para que todo el mundo rote.</p>		Materiales: <ul style="list-style-type: none">Papel discontinuoRotuladores																	
¿Para qué sirve? <table border="1" data-bbox="1198 1101 1668 1252"> <tr><td>Prediagnóstico</td><td>X</td><td>Diseño</td><td>X</td></tr> <tr><td>Inspiración</td><td></td><td>Acción</td><td>X</td></tr> <tr><td>Encuentro</td><td>X</td><td>Evaluación</td><td>X</td></tr> <tr><td>Diagnóstico</td><td>X</td><td></td><td></td></tr> </table>		Prediagnóstico	X	Diseño	X	Inspiración		Acción	X	Encuentro	X	Evaluación	X	Diagnóstico	X				
Prediagnóstico	X	Diseño	X																
Inspiración		Acción	X																
Encuentro	X	Evaluación	X																
Diagnóstico	X																		
Cuestiones a tener en cuenta: Crear un ambiente relajado y distendido antes de empezar.																			



Nombre de la herramienta: Sociograma																			
Breve descripción: Herramienta de análisis y evaluación que se basa en la identificación y representación gráfica de los vínculos sociales que se establecen en un grupo, en un contexto concreto, en torno a un agente, una problemática...		Duración indeterminada																	
Objetivo: <ul style="list-style-type: none"> Analizar las dinámicas relacionales que existen dentro de un grupo, entre los diversos agentes que lo componen y con otros externos. Relaciones existentes y posibles relaciones. 		Participantes indeterminados																	
¿Cómo se desarrolla? <ul style="list-style-type: none"> Se decide cómo se representará cada uno de los vínculos, entidades, personas... de manera gráfica. Se identifica el agente central, y se van identificando los elementos que le pueden afectar, desde un punto de vista objetivo y realista. Según se van identificando se van plasmando gráficamente en función de su vínculo y proximidad. 		Materiales: <ul style="list-style-type: none"> Papel Rotuladores O procesador de texto 																	
¿Para qué sirve? <table border="1" data-bbox="161 1061 638 1220"> <tr> <td>Prediagnóstico</td><td>X</td><td>Diseño</td><td></td></tr> <tr> <td>Inspiración</td><td></td><td>Acción</td><td></td></tr> <tr> <td>Encuentro</td><td>X</td><td>Evaluación</td><td>X</td></tr> <tr> <td>Diagnóstico</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>		Prediagnóstico	X	Diseño		Inspiración		Acción		Encuentro	X	Evaluación	X	Diagnóstico					
Prediagnóstico	X	Diseño																	
Inspiración		Acción																	
Encuentro	X	Evaluación	X																
Diagnóstico																			
Cuestiones a tener en cuenta: Tener claro el sujeto de análisis.																			



Nombre de la herramienta: Pregunta milagro																			
Breve descripción: A través de una pregunta busca que las personas se planteen el motivo por el cual un problema puede desaparecer.		Duración 1 h																	
Objetivo: <ul style="list-style-type: none"> Conocer la creencia que tienen las personas sobre problemas concretos y los elementos para solucionarlos. 		Participantes 2-10																	
¿Cómo se desarrolla? <p>Se plantea la pregunta milagro enfocada al problema a tratar y se deja que la persona/as respondan a esta desde su punto de vista.</p> <p>“Suponga que esta noche mientras duerme, un milagro le sucede y el problema desaparece: ¿cómo te darías cuenta?, ¿cómo sabrías que el milagro ha sucedido?, ¿qué cosas serían diferentes?, ¿cómo otras personas alrededor suyo se darían cuenta de que ha ocurrido ese milagro?”</p>		Materiales: <ul style="list-style-type: none"> Papel Bolígrafo Rotuladores 																	
¿Para qué sirve? <table border="1" data-bbox="1198 1045 1680 1204"> <tr> <td>Prediagnóstico</td><td></td><td>Diseño</td><td>X</td></tr> <tr> <td>Inspiración</td><td>X</td><td>Acción</td><td></td></tr> <tr> <td>Encuentro</td><td></td><td>Evaluación</td><td></td></tr> <tr> <td>Diagnóstico</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>		Prediagnóstico		Diseño	X	Inspiración	X	Acción		Encuentro		Evaluación		Diagnóstico					
Prediagnóstico		Diseño	X																
Inspiración	X	Acción																	
Encuentro		Evaluación																	
Diagnóstico																			
Cuestiones a tener en cuenta: Dar tiempo para crear la respuesta. Orientar los elementos hacia el futuro si las personas no dan respuesta																			



Nombre de la herramienta: Mapeo																			
Breve descripción: Representación gráfica de los procesos existentes dentro de un elemento concreto (territorio, entidad...) y su interrelación.		Duración indeterminada																	
Objetivo: <ul style="list-style-type: none">• Conocer la relación que existe entre los diferentes tipos de procesos dentro de una organización, territorio... y las interrelaciones que en estos se dan.		Participantes indeterminados																	
¿Cómo se desarrolla? <p>Identificar el elemento central de estudio y realizar un análisis e indagación sobre todas las cosas relacionadas con este.</p> <ul style="list-style-type: none">• Mapeo de relaciones: contactos existentes en un contexto• Mapeo histórico: conocimiento de un contexto en el tiempo• Mapeo de poder: personas con capacidad de mando en un contexto.• Mapeo de recursos: elementos que hay en un contexto.		Materiales: <p>En función del tipo de mapeo a realizar (mapas , papel, bolígrafo, documentación,...)</p>																	
¿Para qué sirve? <table><tr><td>Prediagnóstico</td><td>X</td><td>Diseño</td><td>X</td></tr><tr><td>Inspiración</td><td></td><td>Acción</td><td>X</td></tr><tr><td>Encuentro</td><td></td><td>Evaluación</td><td>X</td></tr><tr><td>Diagnóstico</td><td>X</td><td></td><td></td></tr></table>				Prediagnóstico	X	Diseño	X	Inspiración		Acción	X	Encuentro		Evaluación	X	Diagnóstico	X		
Prediagnóstico	X	Diseño	X																
Inspiración		Acción	X																
Encuentro		Evaluación	X																
Diagnóstico	X																		
Cuestiones a tener en cuenta: <p>No desechar ninguna conexión, aunque nos parezca poco relevante.</p>																			



Nombre de la herramienta: Lluvia de ideas																			
Breve descripción: Espacio en el que un grupo aporta diferentes ideas que no hayan sido analizadas previamente.		Duración																	
Objetivo: <ul style="list-style-type: none">Facilitar el surgimiento de nuevas ideas sobre un tema o problema determinado.		Participantes	2-10 																
<p>¿Cómo se desarrolla?</p> <p>Se establece un clima del que se deben eliminar las críticas.</p> <p>Los participantes darán ideas, todas se tendrán en cuenta, no habrá límite. En el proceso de aportación de ideas no se debaten ni se critican.</p> <p>Se reforzará la combinación de ideas y sus mejoras.</p>		<p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none">Para recopilar las ideas:Papel , bolígrafo , post –itPizarra,video....																	
<p>¿Para qué sirve?</p> <table><tr><td>Prediagnóstico</td><td></td><td>Diseño</td><td>X</td></tr><tr><td>Inspiración</td><td>X</td><td>Acción</td><td></td></tr><tr><td>Encuentro</td><td></td><td>Evaluación</td><td></td></tr><tr><td>Diagnóstico</td><td></td><td></td><td></td></tr></table>				Prediagnóstico		Diseño	X	Inspiración	X	Acción		Encuentro		Evaluación		Diagnóstico			
Prediagnóstico		Diseño	X																
Inspiración	X	Acción																	
Encuentro		Evaluación																	
Diagnóstico																			
<p>Cuestiones a tener en cuenta:</p> <p>Eliminar las críticas de todo el proceso.</p>																			



Nombre de la herramienta: Grupos de discusión																			
Breve descripción: Acción grupal con el fin de recopilar información relevante sobre un aspecto concreto, donde varias personas responden a unas preguntas abiertas.		Duración 1- 2 h																	
Objetivo: <ul style="list-style-type: none">Recopilar información sobre un tema concreto.		Participantes 5-10																	
¿Cómo se desarrolla? <ul style="list-style-type: none">Selección de información relevante al tema para crear el grupo.Revisión general del tema a tratar y creación de un ambiente relajado de discusión.Plantear el tema e ir lanzando las preguntas más concretas para obtener una información más cercana.El moderador no interviene, solo dirige el buen funcionamiento de la sesión.		Materiales: <ul style="list-style-type: none">Espacio de reunión .Que sea accesible para todos los participantes																	
¿Para qué sirve? <table><tr><td>Prediagnóstico</td><td>X</td><td>Diseño</td><td>X</td></tr><tr><td>Inspiración</td><td>X</td><td>Acción</td><td>X</td></tr><tr><td>Encuentro</td><td>X</td><td>Evaluación</td><td>X</td></tr><tr><td>Diagnóstico</td><td>X</td><td></td><td></td></tr></table>				Prediagnóstico	X	Diseño	X	Inspiración	X	Acción	X	Encuentro	X	Evaluación	X	Diagnóstico	X		
Prediagnóstico	X	Diseño	X																
Inspiración	X	Acción	X																
Encuentro	X	Evaluación	X																
Diagnóstico	X																		
Cuestiones a tener en cuenta: <p>El moderador no puede condicionar las respuestas, ha de ser neutro.</p> <p>Ese espacio de reunión puede ser físico o virtual .</p>																			



Nombre de la herramienta: Pasado mañana																			
Breve descripción: Diseño y descripción de un aspecto de la realidad tal y como te gustaría que fuese sin considerar las dificultades inmediatas		Duración 1- 3 h																	
Objetivo: <ul style="list-style-type: none">Organizar, ordenar y planificar procesos y actividades concretas		Participantes 3- 20																	
¿Cómo se desarrolla? <p>Cada participante responde por escrito a una pregunta preparada de antemano. Esas respuestas se trabajarán en grupo a través de la puesta en común, buscando el modelo ideal.</p> <p>Se trabajará sobre la idea que surjan precisando que acciones inmediatas se deben llevar a cabo.</p>		Materiales: <ul style="list-style-type: none">Hoja y lápizPizarra																	
¿Para qué sirve? <table><tr><td>Prediagnóstico</td><td></td><td>Diseño</td><td>X</td></tr><tr><td>Inspiración</td><td>X</td><td>Acción</td><td>X</td></tr><tr><td>Encuentro</td><td></td><td>Evaluación</td><td></td></tr><tr><td>Diagnóstico</td><td></td><td></td><td></td></tr></table>				Prediagnóstico		Diseño	X	Inspiración	X	Acción	X	Encuentro		Evaluación		Diagnóstico			
Prediagnóstico		Diseño	X																
Inspiración	X	Acción	X																
Encuentro		Evaluación																	
Diagnóstico																			
Cuestiones a tener en cuenta: <p>Concretar la pregunta que queremos plantear pidiendo a los participantes que se sitúen en un contexto futuro</p>																			



Nombre de la herramienta: DAFO																			
Breve descripción: analizar una realidad para apreciar los factores, tanto internos como externos, que facilitan o dificultan el desarrollo de procesos o la consecución de objetivos.		Duración Mínimo 1 hora																	
Objetivo: <ul style="list-style-type: none">• Conocer las Debilidades, Amenazas, Fortalezas y Oportunidades que presenta una actividad.• Facilitar la toma de decisiones a través del conocimiento del objeto.		Participantes 1-20																	
¿Cómo se desarrolla? <ul style="list-style-type: none">• Se selecciona el objeto de estudio y sobre este se analizan los aspectos internos y externos señalando las Debilidades , Amenazas, Fortalezas y Oportunidades.• Una vez hecho esto se obtiene conclusiones y podemos respondernos a las preguntas que nos surjan sobre nuestro objeto de estudio.		Materiales: <ul style="list-style-type: none">• Papel• Boli• Pizarra, etc..																	
¿Para qué sirve? <table><tr><td>Prediagnóstico</td><td>X</td><td>Diseño</td><td>X</td></tr><tr><td>Inspiración</td><td></td><td>Acción</td><td></td></tr><tr><td>Encuentro</td><td></td><td>Evaluación</td><td>X</td></tr><tr><td>Diagnóstico</td><td>X</td><td></td><td></td></tr></table>				Prediagnóstico	X	Diseño	X	Inspiración		Acción		Encuentro		Evaluación	X	Diagnóstico	X		
Prediagnóstico	X	Diseño	X																
Inspiración		Acción																	
Encuentro		Evaluación	X																
Diagnóstico	X																		
Cuestiones a tener en cuenta: No es una imagen estática, debe actualizarse.																			

Nombre de la herramienta: Evaluación 360																			
Breve descripción: Conocer el desempeño laboral de una persona a través de los individuos que le rodean, detectando así las fortalezas y debilidades del grupo, para mejorar los procesos de toma de decisiones.		Duración Mínimo 1 hora 																	
Objetivo: <ul style="list-style-type: none">• Medir las competencias y el desempeño del grupo, y las personas que lo componen.		Participantes 2-10 																	
¿Cómo se desarrolla? <p>Se prepara a las personas sobre las competencias que se van a tener en cuenta, estas evaluarán sobre estos criterios el objeto de estudio.</p> <p>Una vez obtenidos los datos estos se analizarán.</p> <p>Se dará una retroalimentación de los datos, de tal manera que las persona que los reciben estén preparadas y capacitadas para obtener beneficio de estos.</p>		Materiales: <ul style="list-style-type: none">• Papel, bolígrafo, etc...																	
¿Para qué sirve? <table border="1"><tr><td>Prediagnóstico</td><td></td><td>Diseño</td><td></td></tr><tr><td>Inspiración</td><td></td><td>Acción</td><td></td></tr><tr><td>Encuentro</td><td>X</td><td>Evaluación</td><td>X</td></tr><tr><td>Diagnóstico</td><td>X</td><td></td><td></td></tr></table>				Prediagnóstico		Diseño		Inspiración		Acción		Encuentro	X	Evaluación	X	Diagnóstico	X		
Prediagnóstico		Diseño																	
Inspiración		Acción																	
Encuentro	X	Evaluación	X																
Diagnóstico	X																		
Cuestiones a tener en cuenta: <p>Delimitar con claridad las competencias a analizar.</p>																			

Nombre de la herramienta: Observación directa																			
Breve descripción: Método de recogida de datos que consiste en observar un individuo, fenómeno o situación dentro de un contexto concreto, sin mediar con él.		Duración																	
Objetivo: <ul style="list-style-type: none"> • Obtener información sobre un fenómeno, individuo o situación concreta 		Participantes mínimo 2																	
¿Cómo se desarrolla? <ul style="list-style-type: none"> • Seleccionar los elementos a observar. • Se realiza una observación al individuo, fenómeno o situación, encontrándose en el contexto, pero sin interferir con este. 		Materiales: <ul style="list-style-type: none"> • Visión objetiva 																	
¿Para qué sirve? <table border="1" data-bbox="168 1021 638 1173"> <tr> <td>Prediagnóstico</td><td>X</td><td>Diseño</td><td>X</td></tr> <tr> <td>Inspiración</td><td></td><td>Acción</td><td></td></tr> <tr> <td>Encuentro</td><td></td><td>Evaluación</td><td>X</td></tr> <tr> <td>Diagnóstico</td><td>X</td><td></td><td></td></tr> </table>		Prediagnóstico	X	Diseño	X	Inspiración		Acción		Encuentro		Evaluación	X	Diagnóstico	X				
Prediagnóstico	X	Diseño	X																
Inspiración		Acción																	
Encuentro		Evaluación	X																
Diagnóstico	X																		
Cuestiones a tener en cuenta: No interferir en el contexto de análisis. Mirada abierta																			

Nombre de la herramienta: Laboratorio Ciudadano																			
Breve descripción: Espacios en los que distintas personas, con saberes y conocimientos diversos, se reúnen para desarrollar proyectos en común.		Duración Indeterminada																	
Objetivo: <ul style="list-style-type: none"> • Reducir la distancia entre las personas y las instituciones, a través de la participación ciudadana. • Conectar distintos ámbitos del conocimiento entre sí. 		Participantes 2-10																	
¿Cómo se desarrolla? Proceso en la que se promueve que se analice la realidad, se propongan ideas y sobre esas ideas se interconecte gente para desarrollar pequeñas experiencias prácticas en el territorio.		Materiales: <ul style="list-style-type: none"> • Indefinidos e ilimitados 																	
¿Para qué sirve? <table border="1" data-bbox="1198 973 1680 1133"> <tr> <td>Prediagnóstico</td><td></td><td>Diseño</td><td>X</td></tr> <tr> <td>Inspiración</td><td>X</td><td>Acción</td><td>X</td></tr> <tr> <td>Encuentro</td><td>X</td><td>Evaluación</td><td></td></tr> <tr> <td>Diagnóstico</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>		Prediagnóstico		Diseño	X	Inspiración	X	Acción	X	Encuentro	X	Evaluación		Diagnóstico					
Prediagnóstico		Diseño	X																
Inspiración	X	Acción	X																
Encuentro	X	Evaluación																	
Diagnóstico																			
Cuestiones a tener en cuenta: Mentalidad abierta hacia la experimentación, esto implica dejar que la gente proponga y dejar hacer. Más información: www.barrioeste.com/tenemosunplan/laboratoriociudadano																			

Nombre de la herramienta: APS- Aprendizaje y servicio.																			
Breve descripción: Metodología/Pedagogía que promueve la conexión entre los servicios a la comunidad y los procesos de aprendizaje		Duración 1-12 meses																	
Objetivo: <ul style="list-style-type: none"> Responder a necesidades sociales que promueven procesos de aprendizaje. 		Participantes																	
¿Cómo se desarrolla? <ol style="list-style-type: none"> 1. Identificación de una necesidad social 2. Motivación hacia el grupo que dará respuesta a la necesidad social. 3. Construcción del servicio comunitario 4. Identificación de los aprendizajes a desarrollar 5. Desarrollo del servicio 6. Evaluación 7. Celebración 		Materiales: <ul style="list-style-type: none"> En función de la necesidad social. 																	
¿Para qué sirve? <table border="1"> <tr> <td>Prediagnóstico</td><td>X</td><td>Diseño</td><td>X</td></tr> <tr> <td>Inspiración</td><td>X</td><td>Acción</td><td>X</td></tr> <tr> <td>Encuentro</td><td>X</td><td>Evaluación</td><td>X</td></tr> <tr> <td>Diagnóstico</td><td>X</td><td></td><td></td></tr> </table>		Prediagnóstico	X	Diseño	X	Inspiración	X	Acción	X	Encuentro	X	Evaluación	X	Diagnóstico	X				
Prediagnóstico	X	Diseño	X																
Inspiración	X	Acción	X																
Encuentro	X	Evaluación	X																
Diagnóstico	X																		
Cuestiones a tener en cuenta: No se habla de voluntariado, y no se habla de prácticas. Es una combinación entre aprendizajes y servicio. Es una manera de interconectar los procesos de aprendizaje formal con la realidad social y el tejido asociativo de un territorio. Se puede desarrollar desde: escuelas, formación profesional, formación laboral, tiempo libre...																			
Más información y experiencias reales en www.aprendizajeyservicio.net																			

Nombre de la herramienta: Indagación apreciativa																			
Breve descripción: Metodología/enfoque a la hora de iniciar un proceso de construcción estratégico que sitúa a las personas en un análisis de evaluación desde los aspectos positivos de su experiencia, contexto, realidad...		Duración Desde horas a meses																	
Objetivo: <ul style="list-style-type: none"> Cambiar la mirada a la hora de evaluar y analizar qué cosas debemos hacer, apoyándonos en los aspectos positivos de lo que ya está funcionando para potenciarlo e inspirarnos. 		Participantes En función del proceso: mínimo 6																	
¿Cómo se desarrolla? <ol style="list-style-type: none"> 1. Descubrir: momento en el que analizamos aquellas cosas que mejor han funcionado en nuestra experiencia, practica... 2. Soñar: sobre las fortalezas descubiertas se proyecta un sueño, como nos imaginamos el futuro 3. Diseño: la conexión del sueño con nuestro punto de partida, para ir modelando nuestro proyecto, organización, territorio... con el sueño 4. Destino: organización de recursos, compromisos... para poder desarrollar el proceso de cambio 		Materiales: <ul style="list-style-type: none"> En función del proceso. 																	
¿Para qué sirve? <table border="1"> <tr> <td>Prediagnóstico</td><td>X</td><td>Diseño</td><td>X</td></tr> <tr> <td>Inspiración</td><td></td><td>Acción</td><td></td></tr> <tr> <td>Encuentro</td><td></td><td>Evaluación</td><td>X</td></tr> <tr> <td>Diagnóstico</td><td>X</td><td></td><td></td></tr> </table>		Prediagnóstico	X	Diseño	X	Inspiración		Acción		Encuentro		Evaluación	X	Diagnóstico	X				
Prediagnóstico	X	Diseño	X																
Inspiración		Acción																	
Encuentro		Evaluación	X																
Diagnóstico	X																		
Cuestiones a tener en cuenta:																			

Nombre de la herramienta: Acción/ reflexión																			
Breve descripción: Deliberar sobre las posibles alternativas para decidir las acciones que se llevarán a cabo, planificarlas y anticipar las futuras experiencias.		Duración Mínimo 1 hora																	
Objetivo: <ul style="list-style-type: none"> Analizar las dificultades y proponer soluciones 		Participantes 1-20																	
¿Cómo se desarrolla? <ul style="list-style-type: none"> Preguntarte lo que va a pasar o pasa. Cuestionarse que se puede hacer, como hacerlo, que orientación y precauciones tomar... Llevarlo a cabo. 		Materiales:																	
¿Para qué sirve? <table border="1"> <tbody> <tr> <td>Prediagnóstico</td><td>X</td><td>Diseño</td><td>X</td></tr> <tr> <td>Inspiración</td><td>X</td><td>Acción</td><td>X</td></tr> <tr> <td>Encuentro</td><td>X</td><td>Evaluación</td><td>X</td></tr> <tr> <td>Diagnóstico</td><td>X</td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table>		Prediagnóstico	X	Diseño	X	Inspiración	X	Acción	X	Encuentro	X	Evaluación	X	Diagnóstico	X				
Prediagnóstico	X	Diseño	X																
Inspiración	X	Acción	X																
Encuentro	X	Evaluación	X																
Diagnóstico	X																		
Cuestiones a tener en cuenta: Análisis crítico y constructivo																			

Aunque se hable de cocinas y del arte de cocinar, hay una serie de técnicas que no podemos olvidar.

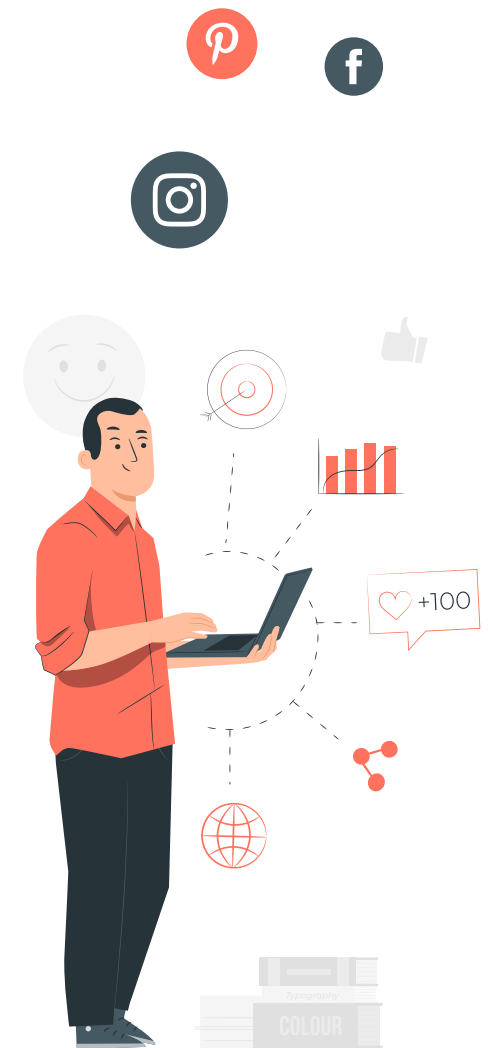
Las redes sociales sirven a las distintas cocinas de punto de unión entre ellas y entre las personas para las que se cocina. Generan espacios de conexión y difusión de acciones y conocimientos muy importantes. Además, permiten unir y dar a conocer las distintas cocinas en la distancia.

Las aplicaciones digitales son un gran recurso de apoyo en la cocina. Nos sirven para conocer y poner en práctica nuevas técnicas y herramientas, estar constantemente actualizados.

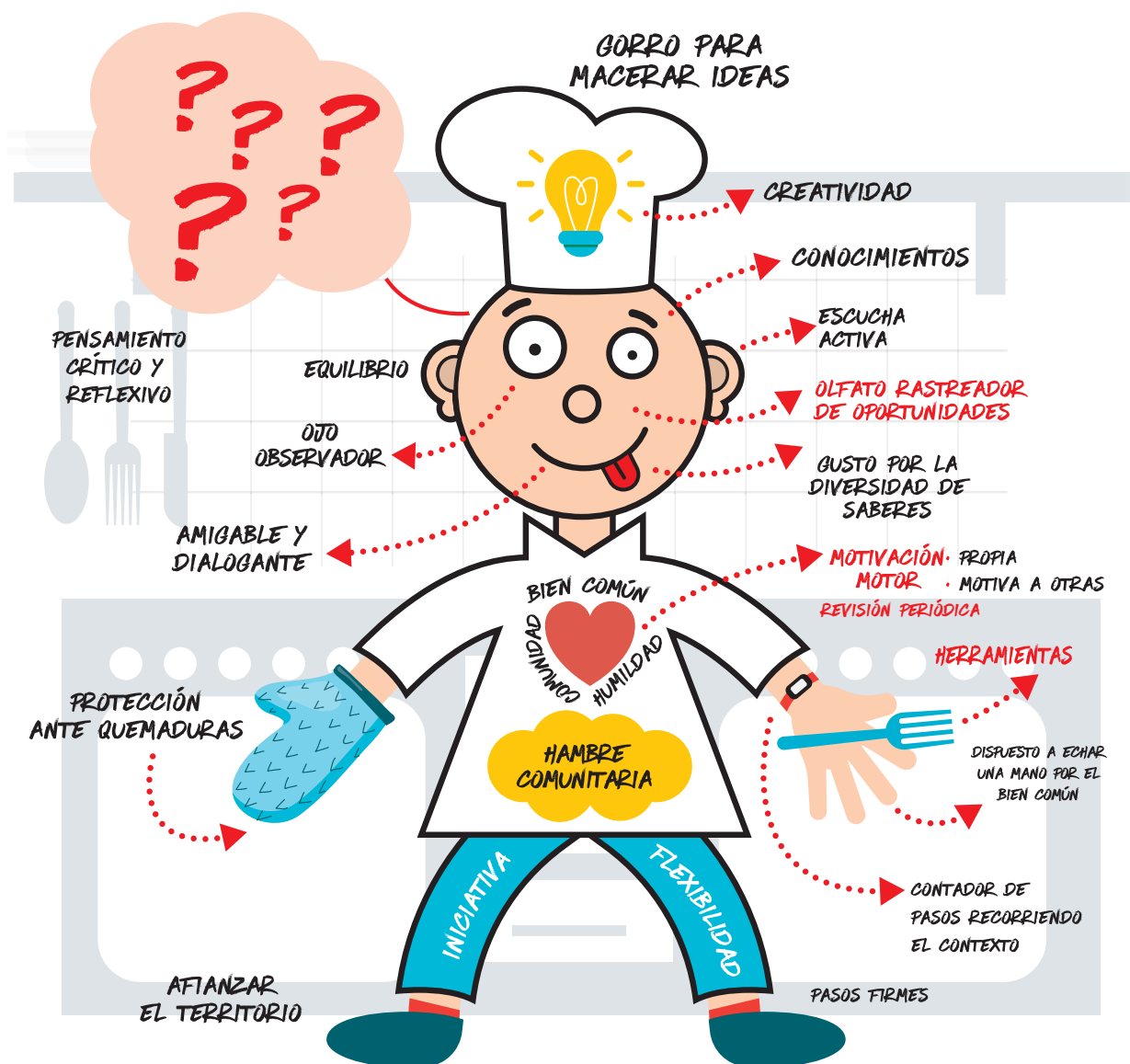
Gestores de contenido: contar con estos en las cocinas comunitarias nos permitirá recoger los procesos y los resultados que salen de esta. Nos permite que nuestras cocinas, y lo que se hace en ellas quede grabado para que otras personas o nosotros mismos podamos verlo, leerlo o recuperarlo en cualquier momento.

Audiovisuales: estos nos permiten llevar a cabo una cocina innovadora. Enseñar lo que pasa en nuestras cocinas a las personas de otra manera. Que la gente pueda sentirse como dentro de ellas, aprender y crear como quien cocina. Es una técnica que además nos sirve de apoyo para nutrir nuestras redes sociales, e incluso nuestras aplicaciones digitales.

En estos tiempos, la cocina no puede quedarse solo en la calle, en lo cercano. Debe integrarse en otros espacios, llegar a la nube, a internet.



9. Perfil de cocinillas



TRATAR CON CUIDADO CONTIENE SUEÑOS

10. Glosario

AGENTES: Cada una de las personas que de manera individual o colectiva participan e intervienen en el desarrollo de procesos comunitarios. Pueden provenir de diferentes esferas.

APRENDIZAJE DEL PROCESO: Adquisición de conocimientos a través de la práctica, y gracias a la reflexión y análisis de nuestros errores y resultados, no descuidando nunca el proceso.

BIENESTAR: Es el estado en el cual todos los miembros de la comunidad alcanzan y experimentan la satisfacción de todas sus necesidades. Todo proceso comunitario debe realizarse con el fin de mejorar los factores que participan en la calidad de vida de las personas en la sociedad.

COMUNIDAD: Grupo de personas que comparten actividades, experiencias o intereses comunes, que pueden compartir un territorio común, o no, y que cuentan con un sentimiento de pertenencia.

COMUNITARIO: Unión de todos los miembros de un mismo territorio, sus necesidades y sus recursos.

CONFLICTO: confrontación natural, propia de las personas, que surge cuando de forma grupal o individual se intercambian opiniones y reflexiones con intereses, posturas y experiencias diferentes. El conflicto ayuda a avanzar en el proceso, a cuestionar las bases propias y ajenas y permite ampliar los puntos de mira y de partida. La mayor dificultad es cómo gestionarlo, ya que requiere poner en práctica habilidades sociales (como la escucha activa, la asertividad, etc.) e interés para lograr consensos que permitan mejorar el desarrollo del proceso comunitario.

DESARROLLO COMUNITARIO: proceso de transformación que se produce en un territorio bien definido, y que implica a todos los agentes que forman parte o se relacionan con este, y que tiene

como finalidad la mejora del bienestar de la comunidad a través del conocimiento previo de sus necesidades.

DINAMIZACION COMUNITARIA: coordinación y trabajo de la comunidad a través de herramientas que fomenten y animen la implicación activa de todos los agentes presentes. La finalidad es hacer partícipe al conjunto de la comunidad, logrando involucrarla en los proyectos y actividades.

EDUCACION PARA LA PARTICIPACION: proceso por el cual se dota a las personas de las herramientas y metodologías necesarias para que puedan potenciar sus habilidades, conocimientos y actitudes, y así ser o sentirse capaces de poder involucrarse activamente en los procesos de toma de decisiones.

EGOS/LUCHAS DE PODER: conflictos que se dan en el inicio o desarrollo de diferentes intervenciones. El problema viene por quién o quiénes son los que tienen que tomar decisiones u organizar la cuestión; es común que cueste relegar de ese poder para dárselo a espacios comunitarios donde se actúe de una forma democrática con la base en el consenso.

ERROR: Son el producto de aquellas acciones en las que no obtenemos el resultado esperado. Deben servir de aprendizaje y reflexión para dar continuidad al proceso.

EXPERIENCIA COMUNITARIA: acciones que involucraran a toda la comunidad de manera participativa y que se llevan a cabo a través de metodologías comunitarias.

FACILITADOR: persona, entidad, grupo... que busca ayudar a otros a comprender los objetivos, procesos e ideas, sin tomar partido en ellos. Utiliza metas que permiten aprender unos de otro, pensar y actuar juntos, encontrar un punto en común, para poder llevar a

cabo los objetivos, sin intervenir en el control de los procesos, y cediéndoles esta capacidad a los integrantes.

FRACASO: La no obtención de aprendizaje de los procesos que se realizan. Un proceso puede fracasar aun cumpliendo los objetivos marcados al no haber aportado aprendizajes y capacitación a los participantes

GOBERNANZA: El proceso de estructuración de la toma de decisiones y el cómo las decisiones son implementadas, o no. Pueden estar involucrados diferentes actores, tanto formales como informales.

HERRAMIENTAS COMUNITARIAS: son aquellas que te permiten obtener la información y conocer el entorno en el que se encuentra la comunidad.

INTERVENCION COMUNITARIA: se da cuando el proceso comunitario considera a la comunidad como protagonista y -de forma simultánea- receptora, siendo participante directa de las acciones que se desarrollen. Esto implica una forma de actuación democrática, con reparto de poderes, fomento del consenso colectivo, etc.

JUSTICIA SOCIAL/ESTADO DE JUSTICIA: en el contexto comunitario la justicia social se traduce como la que aboga por una distribución de bienes y recursos de forma equitativa. De esta forma las personas que pertenecen a una misma comunidad pueden satisfacer sus necesidades: salud, vivienda, ocio...

LENGUA/LENGUAJE: en términos de comunicación, estos conceptos se oponen: lengua hace referencia al idioma empleado; en cambio lenguaje es comunicarse asociando un significado común a los mismos términos -con independencia de que sean tecnicismos o no- relevantes para la comunidad. En muchas ocasiones lograr emplear el mismo lenguaje supone una muestra voluntad para el trabajo en común.

LIDERAZGO: capacidad o conjunto de habilidades que tiene una persona para influir y motivar a otras personas o grupos, con el objetivo de conseguir que trabajen en la búsqueda de unos logros y objetivos.

LIDERAZGO COMPARTIDO: capacidad o conjunto de habilidades que tiene una persona para iniciar o dirigir procesos en los cuales todos los participantes pueden expresar sus opiniones, guiar la toma de decisiones, y estas saldrán del propio grupo y no del líder.

METODOLOGIA COMUNITARIA: herramientas y formas de trabajo que se emplean para la creación de espacios comunes, la gestión de recursos... siendo la comunidad el punto central de todas estas y teniendo como finalidad la consecución del bienestar social.

PARTICIPACIÓN: Intervención en la toma de decisiones dentro de los procesos y entorno a unos objetivos comunes de las personas, grupos, entidades... en un territorio común.

PARTICIPACION COMUNITARIA: supone que la ciudadanía -comunidad- se involucre en la toma de decisiones sobre su comunidad; mediante procesos participativos y con la intención de mejorar los aspectos que consideren más relevantes. Este tipo de intervenciones generan impacto a nivel individual, grupal y colectivo.

PROCESO: Conjunto de acciones que se realizan a lo largo de una experiencia comunitaria para obtener unos resultados concretos. El propio proceso genera resultados, y los condiciona.

PROCESO COMUNITARIO VS POLITICO: el proceso comunitario hace referencia a una intervención comunitaria, naciendo de las demandas, intereses, carencias, aspiraciones, etc. que

tenga una comunidad concreta, con objeto de mejora hacia la misma. Estos procesos han de ser flexibles y adecuarse al ritmo de los agentes, así como a las posibles variaciones que se den durante su desarrollo. El proceso político, mencionado en oposición, es el que se da en un plano institucional, requiriendo elementos cuantitativos y resultados (para justificar las financiaciones o intervenciones); así mismo, tiene unos plazos y formas de actuación mucho más rígidas. Sus objetivos pueden ser diversos.

PROCESO PARTICIPATIVO: es la puesta en práctica de la dinamización comunitaria. Consisten en desarrollar una serie de encuentros con diferentes formatos, en los que se involucre al grueso de la comunidad (o a sus representantes). Los proyectos comunitarios deben desarrollar procesos participativos, para poder conocer las opiniones y propuestas de la ciudadanía.

PUNTO DE PARTIDA: la base del desarrollo de cualquier proceso comunitario debe surgir del respeto hacia todos los ciudadanos, la declaración de los derechos humanos debe tender las líneas rojas infranqueables en los procesos comunitarios.

RELACIONES: interacción entre las personas que forma parte de la esencia del ser humano. Desde lo comunitario hace referencia a los vínculos que posibilitan comenzar y dar continuidad a los proyectos; es imprescindible que se den relaciones de confianza, con honestidad, para poder construir intervenciones en los territorios.

RESULTADO: El fin por el cual las personas se juntan para el desarrollo de un proceso.

TECNICISMO: palabras técnicas que derivan conceptos concretos y que no deben limitar el proceso.





TERRITORIO: zona en la que se va a llevar a cabo un proceso de desarrollo comunitario, debe estar bien delimitado y han de conocerse los elementos que lo componen.

TRABAJO COLABORATIVO: Proceso en el que todos los agentes involucrados en una experiencia trabajan conjuntamente y ponen sus conocimientos al servicio del grupo, todos participan en todas las partes del proceso, y las decisiones se toman a través del consenso.

TRABAJO COMUNITARIO: forma de intervenir llevada a cabo por un grupo de personas organizadas, dentro de una comunidad definida, y con el objetivo de realizar actividades con el entorno en materia detección, análisis y mejora de las necesidades.

TRABAJO COPERATIVO: Proceso en el que todos los agentes involucrados en una experiencia comparten sus conocimientos y habilidades entre sí, generando un aprendizaje mutuo, con el fin de conseguir unos objetivos comunes, a través del reparto de tareas.

TRABAJO EN RED: Generación de espacios y vínculos de toda índole, donde se comparten ideas, inquietudes y logros. Conjunto de diferentes agentes que buscan un propósito común y que están comprometidos con ellos. No consiste en conseguir objetivos individuales, si no en contribuir en el éxito común.

TRANSFORMACION: desde una concepción radical supone ir más allá del cambio, modificando las estructuras de poder para repartir el poder entre las personas. La transformación va unida a la justicia social y, en tanto se consigue, lleva implícito el surgimiento del conflicto. La transformación conlleva alteraciones y desde el ámbito comunitario se espera que suponga mejoras para la población.



Impulsando Comunidad



www.impulsandocomunidad.es

