

Caja De Herramientas

“FORTALECIMIENTO DE LAS HABILIDADES NARRATIVAS Y COMUNICACIONALES DE LAS Y LOS NARRADORES ESMERALDEÑOS”



INTRODUCCIÓN.

El Proyecto Regional Chile-Ecuador: “Reducción de la vulnerabilidad climática y el riesgo de inundación en áreas urbanas y semiurbanas costeras en ciudades de América Latina y el Caribe - AdaptaClima” es una iniciativa conjunta del Ministerio del Medio Ambiente de Chile (MMA) y el Ministerio de Ambiente, Agua y Transición Ecológica de Ecuador (MAATE). Este proyecto es implementado por CAF - Banco de Desarrollo de América Latina y el Caribe y ejecutado por el Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD), con el financiamiento del Fondo de Adaptación.

AdaptaClima tiene como propósito reducir la vulnerabilidad de las ciudades costeras ante los impactos negativos del cambio climático, como inundaciones, deslizamientos de tierra y flujos de lodos. Sus acciones se desarrollan en las ciudades de Antofagasta y Taltal, en Chile, y Esmeraldas, en Ecuador, con el objetivo de generar aprendizajes y buenas prácticas replicables en otros territorios de América Latina y el Caribe.

La iniciativa Narradores juega un papel fundamental en este proyecto, ya que contribuye a mantener una memoria viva de eventos climáticos pasados y transfieren conocimientos a nuevas generaciones, promoviendo una adaptación basada en riesgos climáticos.

Este documento ofrece a las y los Narradores Esmeraldeños herramientas para mejorar sus habilidades y hacer que sus historias lleguen a más personas. Con recursos para crear narrativas en diferentes formatos y aprovechar las plataformas digitales, el material busca fortalecer la resiliencia colectiva frente al cambio climático.



ÍNDICE.

1. **Mapa de Eventos Climáticos en Esmeraldas**
2. **Tour Virtual de la Plataforma Web de AdaptaClima**
3. **Manual de Vocería Comunitaria**
4. **Guía para Construir Narrativas Múltiples**
5. **Manual de Uso de Redes Sociales**
6. **Video sobre Lenguaje Inclusivo**
7. **Video sobre la Interfaz de InShot**



Mapa de Eventos Climáticos en Esmeraldas.





Mapa de Eventos Climáticos en Esmeraldas.

Explora un mapa interactivo que muestra los eventos climáticos más significativos en Esmeraldas. Descubre cómo inundaciones, deslizamientos y otros desastres han afectado a la comunidad y cómo estas experiencias pueden enriquecer las narrativas de adaptación.

MAPA DE EVENTOS CLIMÁTICOS EN ESMERALDAS.

La ciudad de esmeraldas ha sufrido durante esto último años de inundaciones ocasionadas por desbordamiento de los ríos. Donde se vieron afectadas familias, así como las infraestructuras dañadas.



Las fuertes lluvias que cayeron en Esmeraldas el fin de semana del **4 y 5 de junio de 2023** causaron inundaciones que **afectaron a 2.895 familias, 11.750 personas** con daños menores, **16 damnificadas** y **1.467 ciudadanos rescatados**.

Las afectaciones se centraron en los siguientes barrios, **Vuelta larga, Puerto Limón, Gatazo, Isla Pierda, Isla Luis Vargas Torres, 50 Casas, Tabiazo, Tabete, Codesa, Propicia**, dañando vías de primer y segundo orden, viviendas, unidades educativas y cultivos.

Algunos ciudadanos fueron evacuados, pero retornaron y vieron que sus casas quedaron gravemente dañadas. Esto les ha obligado a quedarse en los albergues.



Tour Virtual de la Plataforma Web de AdaptaClima.





Tour Virtual de la Plataforma Web de AdaptaClima.

Conoce la plataforma web de AdaptaClima a través de un tour virtual. Explora recursos, informes sobre riesgos climáticos, historias de la comunidad y materiales educativos, todo en un solo lugar.

LINK DE ACCESO:

<https://youtube.com/shorts/pqGaeAsz5Pk?feature=share>

Manual de Vocería Comunitaria.



Manual de Vocería Comunitaria.

El Manual de Vocería Comunitaria ayuda a los narradores a comunicar de forma clara y empática las experiencias sobre el cambio climático. Con pautas para organizar y presentar mensajes, fortalece la voz de la comunidad frente a los desafíos climáticos.

Contenidos:

Introducción a la Vocería: *Definición y propósito de ser vocero en la comunidad, así como la importancia de representar las voces locales.*

Técnicas de Narración: *Ejercicios sencillos para mejorar la modulación de la voz, la claridad y la conexión emocional con el público.*

Actuación Frente a la Cámara: *Consejos sobre cómo posicionarse, usar el lenguaje corporal adecuado y mantener una buena iluminación y encuadre. Incluirá recomendaciones para relajarse y expresarse con naturalidad al grabar.*

Ejemplos Visuales: *Imágenes y dibujos que ilustren los conceptos y técnicas, facilitando la comprensión.*

Utilidad: *Este manual no solo servirá durante el taller, sino que también será un recurso valioso para que los participantes sigan practicando y mejorando sus habilidades de comunicación, tanto en público como frente a la cámara, en el futuro.*

Manual de Vocería Comunitaria.

Cómo contar tu historia de manera clara y efectiva

¿Qué es ser un vocero comunitario?

Ser un vocero de tu comunidad significa ser la voz de las personas, contar sus historias y hablar por ellas. Un vocero tiene la responsabilidad de transmitir las experiencias, preocupaciones y sueños de su gente. En Esmeraldas, ser vocero es muy importante, porque nuestras historias de lucha y esperanza, especialmente después de eventos climáticos fuertes, deben ser escuchadas.

Ser vocero no solo es hablar en público, sino también comunicar de manera clara y sencilla, para que todos puedan entender lo que estamos viviendo.

Cómo contar tu historia

Contar historias es algo que todos podemos hacer, pero hay formas de hacerlo mejor para que más personas te escuchen y entiendan. Aquí te damos algunos consejos:

Haz de la voz tu más poderosa herramienta

Respira bien

La respiración es clave para hablar bien. Si respiras profundamente, tu voz se escuchará más fuerte y clara.

Ejercicio: Practica respirando por la nariz durante 4 segundos, luego aguanta el aire por otros 4 segundos y exhala por 4 segundos. Repite varias veces.



¿Qué es ser un vocero comunitario?

A veces, es difícil hablar claro, pero con práctica lo lograrás. Trata de decir trabalenguas.

Ejercicio: Repite por lo menos cinco veces alguno de estos trabalenguas

- *Pepe pica pocas papas con un pico. Si con un pico Pepe pica pocas papas, ¿cuántas papas pica Pepe con un pico?*
- *Yo como como como, y tu comes como comes. Si yo como como comes, ¿cómo comes como como?*
- *El dicho que tu has dicho es un dicho que yo he dicho. ¿Por qué has dicho el dicho que yo he dicho, si es un dicho que he dicho yo?*



Juega con el tono de tu voz

El tono de tu voz puede cambiar dependiendo de lo que estás contando. Si hablas de algo triste, usa un tono serio. Si hablas de algo esperanzador, ponle más energía a tu voz.

Ejercicio: Este ejercicio te ayudará a manejar tu tono de voz según las emociones que quieras transmitir.

Cómo hacerlo: Piensa en diferentes emociones (alegría, tristeza, miedo, sorpresa, etc.).

Luego, di una frase sencilla, como “Esto es muy importante” usando un tono de voz diferente para cada emoción. Por ejemplo:

- Feliz:** “¡Esto es muy importante!” (con entusiasmo, voz elevada).
- Triste:** “Esto es muy importante...” (voz baja, más pausada).
- Miedo:** “¡Esto es muy importante!” (voz aguda, rápida).
- Enojo:** “¡Esto es muy importante!” (voz fuerte, clara, sin dudar).

Practica varias veces con diferentes emociones.

Conecta con la gente

Para que tu historia llegue al corazón de las personas, debes hacerlas sentir lo que tú sientes. Algunas formas de conectar son:

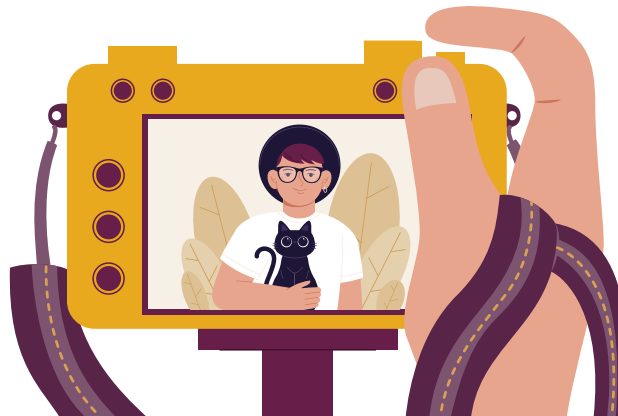
- **Habla desde el corazón:** *Cuéntales tu experiencia, lo que realmente sientes. Si ellos te entienden, te van a escuchar más.*
- **Haz pausas:** *No tengas miedo de hacer una pausa antes de decir algo importante. Eso ayuda a que la gente piense en lo que acabas de decir.*
- **Cuida tu voz:** *Hablar muy rápido puede hacer que nadie entienda lo que dices. Habla despacio y claro, pero con emoción.*

Cómo hablar frente a una cámara: Consejos para ser natural y relajado

Hablar frente a una cámara puede ser un poco intimidante al principio, pero con práctica lo vas a lograr. Aquí te damos algunos trucos para que te sientas más cómodo:

Posicionamiento frente a la cámara

- 1. Encuadra bien tu imagen:** *La cámara debe estar a la altura de tus ojos, no demasiado arriba ni abajo. Eso hará que tu cara se vea clara. Deja un espacio pequeño arriba de tu cabeza, y asegúrate de que se vean tus hombros.*
- 2. Lenguaje corporal:** *No te pongas rígido. Relájate, siéntete cómodo, y usa tus manos para contar tu historia, pero sin exagerar. Los gestos deben ser naturales.*
- 3. Mira a la cámara:** *Mira directamente a la cámara como si estuvieras hablando con una persona. Eso hace que la gente sienta que les hablas directamente.*



Relájate y sé tú mismo

- **Antes de grabar:** *Tómate un momento para relajarte. Respira profundamente y mueve un poco los hombros para liberar tensión. Eso te ayudará a sentirte más tranquilo.*
- **Habla como si hablaras con un amigo:** *No pienses que la cámara te está mirando. Imagina que estás hablando con alguien cercano, eso te ayudará a ser más natural.*



Guía para Construir Narrativas Múltiples.





Guía para Construir Narrativas Múltiples.

Esta guía proporcionará un enfoque paso a paso sobre cómo construir narrativas ricas y diversas, incluyendo la creación de guiones y la planificación de videos. Los participantes aprenderán a estructurar sus historias de manera efectiva, integrando diferentes perspectivas y emociones.

Utilidad

Al tener una comprensión sólida de cómo construir narrativas, los participantes estarán mejor equipados para contar sus propias historias y las de su comunidad, asegurando que se escuchen múltiples voces y experiencias.

Guía para Construir Narrativas Múltiples.

Cómo contar historias de manera rica y diversa para fortalecer nuestra comunidad

¿Por qué es importante contar historias múltiples?

En Esmeraldas, nuestras historias son tan diversas como nuestra gente. Cada persona tiene una perspectiva única, especialmente después de enfrentar situaciones difíciles como eventos climáticos catastróficos. Contar historias múltiples significa dar espacio a todas esas voces, compartir no solo los hechos, sino también las emociones, las luchas y las esperanzas de cada quien.

Contar historias de diferentes personas nos ayuda a crear una memoria colectiva, donde todos son escuchados. Esto es clave para enfrentar el futuro y prepararnos para lo que venga, especialmente en momentos de crisis.

Paso 1: Entender tu Historia y la Historia Colectiva

Antes de contar una historia, es importante entender qué quieres comunicar. Pregúntate:

- **¿Qué quiero compartir?**

Piensa en tu experiencia personal o en lo que ha vivido tu comunidad. Puede ser una historia sobre un evento climático, un reto que enfrentaron, o un acto de solidaridad.

- **¿Cómo me siento al respecto?**

Las emociones juegan un papel fundamental en cualquier historia. No se trata solo de contar lo que pasó, sino de transmitir lo que sentiste, lo que vivieron otras personas, y lo que el evento significó para ti y tu comunidad.

- **¿Qué aprendí?**

Cada historia tiene algo que enseñar. Reflexiona sobre lo que aprendiste a través de esa experiencia, y cómo ese conocimiento puede ayudar a otros.

Paso 2: Construcción de una Historia Sencilla pero que deje huella

Ahora que sabes qué historia vas a contar y por qué, es hora de estructurarla. Aquí tienes un enfoque simple para organizar tu narrativa:

Inicio (Contexto y Presentación)

¿Dónde y cuándo ocurrió? Situar a tu audiencia en el espacio y el tiempo es esencial. Habla sobre el lugar, las condiciones, el contexto de lo que está pasando.

¿Quién está involucrado? Habla de las personas que forman parte de la historia, de su rol y su importancia.

Desarrollo (El conflicto y las emociones)

¿Qué sucedió? Aquí vas a contar el evento central de tu historia: puede ser una inundación, un terremoto, un incendio, o cualquier otra situación que haya marcado a tu comunidad. No tengas miedo de incluir detalles que te ayuden a transmitir la intensidad de lo vivido.

¿Cómo te sentiste? Recuerda que las emociones son fundamentales. Describe cómo te afectó lo que pasó, pero también cómo afectó a tu comunidad.

Desenlace (El aprendizaje y la esperanza)

¿Cómo se resolvió la situación? O si aún no se ha resuelto, ¿qué esperas para el futuro? Habla sobre las lecciones que has aprendido y sobre cómo tú y tu comunidad están superando los desafíos.

¿Qué enseñanza deja la historia? Cada historia tiene algo que puede ayudar a otros. ¿Qué lecciones podemos sacar de la experiencia.

Paso 3: Integrar Diferentes Voces y Perspectivas

Una historia no solo debe ser la de una persona, sino que debe incluir las experiencias de otros. Esto enriquece la narrativa, mostrando que lo vivido por un individuo también es parte de una historia colectiva. Aquí algunos consejos para hacerlo:

Entrevistas y Testimonios:

Si estás creando un video o audio, incluye voces de diferentes personas. Por ejemplo, puedes entrevistar a un vecino, a un amigo o a un familiar. Esto agrega diferentes puntos de vista sobre el mismo evento.

Asegúrate de que las personas se sientan cómodas compartiendo sus experiencias. Si no quieren estar frente a la cámara, puedes pedirles que escriban o graben su voz.

Enfoque de Comunidad:

Si la historia que estás contando involucra un desastre natural o una crisis, muestra cómo la comunidad se unió para enfrentarlo. Habla de la solidaridad, del apoyo mutuo, de cómo las personas se ayudaron.

Voces de la Generación Joven y la Generación Mayor:

Asegúrate de que tanto las personas jóvenes como las mayores tengan su espacio para hablar. Las generaciones más jóvenes pueden ofrecer una perspectiva fresca, mientras que las más mayores aportan la sabiduría de la experiencia.

Paso 4: Uso de la Emoción y la Narrativa Visual

Una historia no solo se cuenta con palabras. Puedes usar otras herramientas visuales, como videos y fotos que ayudarán a que tu historia se entienda de manera más poderosa. Algunas ideas:

Usa imágenes que acompañen tu mensaje:

Si estás contando la historia de una inundación, muestra imágenes de las calles inundadas, pero también de la gente trabajando junta, de las manos que se extienden para ayudar.

Haz que tu historia sea emocionalmente conectada:

No se trata solo de mostrar lo que pasó. Es importante que tu audiencia sienta lo que tú sentiste. Usa imágenes y palabras que reflejen tristeza, esperanza, miedo o fortaleza según corresponda.

Paso 5: Planificación de Videos o Audios

Si decides contar tu historia en formato de video o audio, la planificación es clave. Aquí tienes algunos pasos básicos:

1. Estructura del Guion:

Inicio: *Introduce tu historia, presenta los personajes y el contexto.*

Desarrollo: *Cuenta los eventos principales, resalta los momentos más importantes y cómo se sintieron las personas.*

Desenlace: *Finaliza con el aprendizaje o el mensaje de esperanza.*

2. Encuadres y Tiempos:

En video, cuida la iluminación y el encuadre. Asegúrate de que las personas estén bien visibles, y que el fondo no distraiga del mensaje.

En audio, cuida que el sonido sea claro y sin ruidos molestos.

3. Recuerda ser breve:

Las historias más efectivas son las que se cuentan con precisión. No es necesario contar todos los detalles, sino aquellos que realmente ayudan a transmitir tu mensaje central.

Paso 6: Revisar y Mejorar tu Historia

Una vez que hayas creado tu historia, revisa todo lo que has escrito o grabado. Algunas preguntas para guiarte:

- **¿Es clara?** *¿El mensaje principal se entiende fácilmente?*
- **¿Es emocionalmente conectada?** *¿Hace sentir algo a quien la escucha o ve?*
- **¿Tiene variedad?** *¿Se escuchan diferentes voces y perspectivas?*

Si encuentras algo que no te convence, no dudes en modificarlo. El proceso de contar historias es siempre un trabajo en constante evolución.

Manual de Uso de Redes Sociales.

para Visibilizar Causas
y Empoderar Comunidades





Manual de Uso de Redes Sociales.

Ofrece una guía práctica sobre cómo utilizar plataformas como Facebook, Instagram, Twitter y TikTok para visibilizar causas y empoderar comunidades. Incluye estrategias para crear contenido atractivo, gestionar publicaciones e interactuar con la audiencia.

Utilidad

Facilita la creación de contenido relevante, aumenta la visibilidad de causas sociales y proporciona herramientas para una comunicación efectiva y segura.

Manual de Uso de Redes Sociales.

Las redes sociales son herramientas poderosas para visibilizar causas, compartir experiencias y conectar con audiencias más amplias. Este manual tiene como objetivo guiarte en cómo utilizar plataformas populares como Facebook, Instagram, X y TikTok para generar contenido atractivo y empoderar a las comunidades. A través de una serie de estrategias y mejores prácticas, aprenderemos a gestionar publicaciones, interactuar con la audiencia y maximizar el impacto de nuestro mensaje.

Facebook: Conectando Comunidades Locales

Utiliza Facebook para crear grupos de apoyo, eventos, y publicaciones que movilicen a la comunidad local.

Estrategias:

- **Crear una página o grupo de Facebook:** *Crea una página para tu causa o un grupo cerrado para fortalecer la participación de tu comunidad.*
- **Publicaciones interactivas:** *Utiliza encuestas, preguntas abiertas y llamados a la acción para fomentar la participación.*

Ejemplo: “¿Cuál fue tu experiencia durante el último evento climático extremo? ¡Compártelo con nosotros!”

- **Eventos en vivo y en directo:** *Facebook Live es una excelente herramienta para interactuar en tiempo real con tu audiencia. Utilízalo para compartir historias, entrevistas o transmitir eventos importantes.*
- **Uso de imágenes y videos:** *Asegúrate de que tus publicaciones incluyan fotos o videos relacionados con tu causa. Las imágenes aumentan el alcance e interacción.*

Consejos:

- *Mantén una frecuencia constante en las publicaciones.*
- *Responde a los comentarios y mensajes para mantener la interacción.*

Instagram: Contando Historias a Través de Imágenes

Usa Instagram para contar las historias sobre lo que viviste durante los eventos climáticos extremos, compartiendo fotos que muestren lo que sucedió.

Estrategias:

- **Publicaciones visuales (Fotos y Videos):** *Publica fotos auténticas, gráficos e infografías que cuenten la historia de tu comunidad. Usa imágenes poderosas que conecten emocionalmente con la audiencia.*
- **Historias de Instagram:** *Las historias son perfectas para mostrar contenido más sencillo y cercano, como testimonios, procesos creativos o momentos espontáneos de la comunidad.*
- **Reels:** *Utiliza los Reels para crear videos cortos y dinámicos. Es ideal para compartir tips, reflexiones o breves testimonios.*
- **Hashtags:** *Usa hashtags relacionados con tu causa (#HistoriasDeEsmeraldas, #MemoriaCultural, #ResilienciaClimática) para facilitar que otras personas encuentren tu contenido.*

Consejos:

- *Utiliza herramientas como encuestas, preguntas y cajas de respuestas en las historias para involucrar a la audiencia.*
- *Aprovecha las colaboraciones con otras cuentas o causas afines para ampliar tu alcance.*

X: Difusión Rápida y Actualizaciones en Tiempo Real

Aprovecha X para compartir actualizaciones rápidas, noticias y reflexiones sobre eventos climáticos extremos.

Estrategias:

- **Tweets informativos:** *Publica mensajes breves con información importante o reflexiones sobre los eventos climáticos, la memoria colectiva y la resiliencia.*
- **Uso de hilos:** *Los hilos de Twitter son útiles para contar historias de manera más detallada, permitiendo a los usuarios leer un relato completo en varios tweets consecutivos.*
- **Retweets y menciones:** *Retuitea contenido relevante de otras personas, ya sea de comunidades locales o de expertos en el tema, para mostrar apoyo y amplificar el mensaje.*
- **Hashtags de tendencia:** *Aprovecha los hashtags populares relacionados con el cambio climático, la resiliencia y la memoria cultural para llegar a una audiencia más amplia.*

Consejos:

- *Publica varias veces al día para mantener tu presencia activa.*
- *Responde a menciones o comentarios para fortalecer el vínculo con la comunidad.*

TikTok: Creación de Contenido Creativo y Viral

Usa TikTok para crear contenido creativo y viral sobre las experiencias vividas en eventos climáticos extremos, fomentando la participación de los más jóvenes.

Estrategias:

- **Videos creativos:** *Crea videos que muestren momentos clave de tu causa de manera dinámica, utilizando música, efectos y filtros que resalten las emociones y la narrativa.*
- **Tendencias y desafíos:** *Participa en tendencias y desafíos que puedan vincularse a tu causa, añadiendo un toque local y auténtico.*
- **Testimonios cortos:** *Realiza entrevistas breves con miembros de la comunidad que compartan sus vivencias durante eventos climáticos extremos.*
- **Narración visual:** *Usa la capacidad de TikTok para contar historias visualmente atractivas en pocos segundos, aprovechando los textos en pantalla y la edición creativa.*

Consejos:

- *Aprovecha las tendencias de música y efectos para crear contenido más atractivo.*
- *Interactúa con otros creadores de contenido para ganar visibilidad.*

Estrategias Comunes para Todas las Plataformas

- **Crea contenido auténtico y relevante:** *La autenticidad es clave. Comparte historias reales y experiencias que conecten emocionalmente con tu audiencia.*
- **Usa llamados a la acción:** *Anima a tu audiencia a compartir, comentar, o involucrarse en iniciativas relacionadas con tu causa.*

Ejemplo: “¿Te has visto afectado por eventos climáticos extremos? Comparte tu experiencia usando #HistoriasDeResiliencia”.

- **Establece un calendario de publicaciones:** *La consistencia es importante. Establece un horario regular para publicar contenido y mantener el interés de tu audiencia.*
- **Evalúa el rendimiento:** *Usa las herramientas de análisis de cada red social para entender qué tipo de contenido funciona mejor y ajustar tu estrategia.*

Las redes sociales son una herramienta poderosa para contar historias, empoderar a comunidades y visibilizar causas. Siguiendo estas estrategias, puedes aprovechar las plataformas más populares como Facebook, Instagram, Twitter y TikTok para difundir sus mensajes, aumentar el impacto y fortalecer la memoria cultural sobre los eventos climáticos extremos vividos en Esmeraldas.

Video sobre Lenguaje Inclusivo.





Video sobre Lenguaje Inclusivo.

Este video educativo explica la importancia de usar un lenguaje inclusivo en las narrativas sobre el cambio climático. Se enseñará cómo emplear un lenguaje accesible y respetuoso para todas las personas, creando un ambiente de equidad.

LINK DE ACCESO:

<https://youtube.com/shorts/Ao7LYnJkHg8?feature=share>

Video sobre la Interfaz de InShot.





Video sobre la Interfaz de InShot.

En este video tutorial, aprenderás a usar la app InShot para crear y editar videos. Descubre cómo agregar música, texto, efectos y subtítulos, y crear contenido atractivo y accesible para tu comunidad.

LINK DE ACCESO:

<https://youtube.com/shorts/-7wifQ-fZqQ?feature=share>

La narración comunitaria es fundamental.

Para construir una memoria colectiva y aumentar la resiliencia frente al cambio climático. Te invitamos a compartir tus historias sobre eventos climáticos en tu comunidad. Cada narración tiene el poder de inspirar y educar, ayudando a otros a adaptarse a futuros desastres. ¡Tu voz es clave para generar un impacto positivo!





VISÍTANOS EN

@adaptaclima @mujeresdeasfalto

www.adaptaclima.org



EN ALIANZA CON

