



Formación en liderazgo regenerativo

Módulo 8

Desarrollado por Upwell | 2026

PROJECT NUMBER: 2024-1-FR01-KA220-VET-000244092



**Co-funded by
the European Union**

Funded by the European Union. The views and opinions expressed are those of the author(s) and do not necessarily reflect those of the European Union or of Agence Erasmus+ France / Education Formation. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for this.



!Pensamiento ecológico!

Antes de imprimir cualquier material, piensa si es realmente necesario. En caso de que haya que imprimir algo, vale la pena plantearse dónde hacerlo (por ejemplo, en una imprenta local, en una imprenta online ecológica, etc.), en qué tipo de papel (por ejemplo, papel reciclado, papel de hierba u otras alternativas al papel blanco habitual) y con qué tipo de tintas.

¡Protege el medio ambiente!



Co-funded by
the European Union



Material formativo

8. Práctica Organizativa y de Gestión Regenerativa

Implementación de principios regenerativos en las estructuras organizativas, los procesos y las rutinas diarias.

Por Upwell

8.1 Introducción

Temas y conceptos clave.

Este módulo se centra en cómo los principios regenerativos pueden integrarse en la práctica diaria de las organizaciones. En lugar de volver a abordar por qué la regeneración es importante, este módulo plantea cómo puede hacerse visible en la forma en que las organizaciones se gestionan realmente: en las reuniones, la toma de decisiones, la comunicación, las rutinas de equipo, el comportamiento del liderazgo, la asignación de recursos y los procesos de gestión.

A partir de los módulos anteriores, se invita a los participantes a conectar los aprendizajes sobre regeneración, pensamiento sistémico, inclusión, liderazgo, cambio y reflexión, y a transformarlos en acciones organizativas prácticas. El enfoque no se limita únicamente a estrategias de transformación a gran escala, sino que se centra en los hábitos y estructuras organizativas concretas que configuran la vida laboral cotidiana. De esta manera, el módulo ayuda a los participantes a pasar de la intención a la implementación.

El módulo es especialmente relevante porque muchas organizaciones ya expresan valores como la sostenibilidad, la inclusión, la participación y el bienestar, pero estos valores no siempre se reflejan en las rutinas diarias y en las prácticas de gestión. La práctica organizativa regenerativa implica alinear los valores con las acciones y crear entornos de trabajo que favorezcan el aprendizaje, la confianza, la contribución, la adaptación y la salud a largo plazo.

Por ello, este módulo actúa como un puente práctico entre las ideas exploradas en los módulos anteriores y los próximos pasos de implementación de los participantes en sus propios contextos organizativos.

Tema del módulo:

Este módulo se centra en la integración práctica de los principios regenerativos en la práctica organizativa y de gestión. Explora cómo las organizaciones pueden configurar sus rutinas diarias, estructuras y formas de trabajo para apoyar la participación, la inclusión, el bienestar, la responsabilidad compartida y el aprendizaje continuo.

Su relevancia radica en que la regeneración sólo se hace realidad cuando se refleja en la vida organizativa cotidiana. No es suficiente que las organizaciones definan ambiciones regenerativas a nivel estratégico o de valores; estas ambiciones también deben influir en la forma en que las personas colaboran, cómo se toman las decisiones, cómo fluye la comunicación, cómo se gestiona el feedback y cómo se ejerce el liderazgo en el día a día.

Dentro del programa formativo general, este módulo tiene un papel específico: es el módulo orientado a la implementación que conecta los aprendizajes anteriores con la práctica organizativa

concreta. Mientras que los módulos anteriores se centran en comprender la regeneración, analizar sistemas, reflexionar sobre la inclusión y los sesgos, liderar el cambio y medir el impacto, este módulo se enfoca en cómo traducir esos aprendizajes en rutinas organizativas diarias y decisiones de gestión.

Además, prepara a los participantes para desarrollar su propio **Camino Regenerativo** como un siguiente paso realista y adaptado a su contexto.

Conceptos clave:

Práctica Organizativa Regenerativa: Un enfoque de organización del trabajo que busca fortalecer a las personas, las relaciones y los sistemas más amplios conectados con la organización, en lugar de centrarse únicamente en mantener las operaciones actuales.

Práctica de Gestión: Las formas cotidianas en las que se coordinan y lideran las actividades, incluyendo la comunicación, las reuniones, la toma de decisiones, el feedback y la delegación. Estas son áreas clave donde los principios regenerativos se hacen visibles en la práctica.

Alineación entre Valores y Práctica: La coherencia entre los valores declarados de una organización, como la inclusión, el bienestar o la sostenibilidad, y sus rutinas y comportamientos reales del día a día.

Rutinas Regenerativas: Prácticas habituales que favorecen la reflexión, la participación, el aprendizaje, el bienestar y la adaptación en el trabajo cotidiano.

Liderazgo Distribuido: Un enfoque de liderazgo en el que la responsabilidad y la iniciativa se comparten entre diferentes roles y miembros del equipo, promoviendo la apropiación, la colaboración y la capacidad de adaptación.

Seguridad Psicológica: Un clima laboral en el que las personas se sienten capaces de expresarse abiertamente, aportar ideas, hacer preguntas y plantear preocupaciones sin miedo a ser culpabilizadas o excluidas.

Camino Regenerativo: Un conjunto práctico de acciones y prioridades que ayuda a los participantes a traducir los principios regenerativos en próximos pasos realistas dentro de su propio contexto organizativo.

Objetivos generales y objetivos de aprendizaje

El objetivo general de este módulo es apoyar a los participantes en la traducción de las ideas regenerativas en prácticas organizativas y de gestión concretas. Les ayuda a identificar cómo las rutinas diarias, las estructuras y los comportamientos de liderazgo pueden reforzar patrones convencionales o contribuir a formas de trabajo más regenerativas.

Un segundo objetivo es fortalecer la capacidad de los participantes para reconocer la dimensión práctica de la regeneración. En lugar de considerar la regeneración como una aspiración organizativa amplia, el módulo anima a los participantes a centrarse en las prácticas específicas que configuran el trabajo diario: cómo se facilitan las reuniones, cómo se comparten las responsabilidades, cómo aprenden los equipos, cómo se aplica la inclusión y cómo las condiciones laborales apoyan tanto a las personas como al propósito de la organización.

El módulo también funciona como un espacio de síntesis dentro de la formación. Se anima a los participantes a conectar los aprendizajes de los módulos anteriores y utilizarlos para definir prioridades realistas y adaptadas a su propio contexto organizativo. Esto proporciona la base para el desarrollo de su **Camino Regenerativo** personal u organizativo.

Conocimientos

Los participantes serán capaces de:

- describir qué significa la práctica organizativa y de gestión regenerativa en términos cotidianos;
- explicar cómo las rutinas diarias y los procesos de gestión influyen en la cultura organizativa y el bienestar;
- identificar la diferencia entre los valores organizativos declarados y la práctica organizativa real;
- reconocer el papel de la participación, la seguridad psicológica y la responsabilidad distribuida en las organizaciones regenerativas;
- comprender cómo las estructuras, rutinas y patrones de comunicación pueden apoyar o dificultar la práctica regenerativa.

Habilidades

Los participantes serán capaces de:

- analizar las rutinas organizativas diarias desde una perspectiva regenerativa;
- identificar dónde las prácticas actuales no están alineadas con los valores organizativos o las intenciones regenerativas;
- evaluar las prácticas de gestión en relación con la participación, la inclusión, la comunicación y el bienestar;
- generar ideas concretas para mejorar rutinas, estructuras y prácticas de liderazgo en su propio contexto;
- definir un camino regenerativo realista para su implementación en su equipo, organización o entorno profesional.

Actitudes

Los participantes serán capaces de:

- valorar la práctica cotidiana como un espacio clave para la transformación organizativa;
- mostrar apertura para replantear rutinas establecidas y hábitos de gestión;
- reconocer la participación, la confianza y la responsabilidad compartida como fundamentos del trabajo regenerativo;
- demostrar compromiso con la alineación del comportamiento de liderazgo con valores regenerativos e inclusivos;
- asumir la responsabilidad de contribuir a mejoras organizativas prácticas y adaptadas al contexto.

Recursos





- **Regenerative Leadership**
<https://www.wordzworth.com/sales/authorbooks?ISBN=9781783241194>
- **Reinventing Organizations**
<https://www.reinventingorganizations.com/>
- **The Fifth Discipline**
<https://www.penguinrandomhouse.com/books/163984/the-fifth-discipline-by-peter-m-senge/>
- **Leadership and the New Science**
https://www.bkconnection.com/products/9781576753446_leadership-and-the-new-science
- **An Everyone Culture**
<https://hbsp.harvard.edu/product/14259-PDF-ENG>
- **Drive**
<https://www.danpink.com/books/drive/>

TED Talks

- **How to build (and rebuild) trust — Frances Frei**
https://www.ted.com/talks/frances_frei_how_to_build_and_rebuild_trust
- **Why good leaders make you feel safe — Simon Sinek**
https://www.ted.com/talks/simon_sinek_why_good_leaders_make_you_feel_safe

8.2 Actividades

Actividad 1: Rompehielos

Objetivos de aprendizaje:

- Los participantes se conocen entre sí de una manera dinámica, divertida y activa.
- Los participantes se relacionan con el tema de los caminos regenerativos a través del movimiento, la imaginación y breves intercambios personales.
- Los participantes comienzan a reconectar con el recorrido de aprendizaje de los Módulos 1–7 de una forma lúdica y no formal.
- Los participantes crean una atmósfera positiva y energética antes de comenzar el Juego de la Oca Regenerativo.

Procedimiento y metodología:

Procedimiento	Formato de grupo	Materiales	Duración
El facilitador da la bienvenida a los participantes y explica que están a punto de crear un rápido y divertido “camino humano” por la sala. El facilitador señala que el cambio regenerativo no siempre comienza con un plan perfecto: a veces empieza con un pequeño paso, una idea inesperada o una conexión que no se había previsto.	Sesión plenaria	Espacio abierto; notas del facilitador	1 minuto
Los participantes se ponen de pie y se mueven por la sala. Cuando el facilitador dice «¡ALTO!», cada participante forma una pareja con la persona que tenga más cerca.	Sesión plenaria / Trabajo en parejas	Espacio abierto	1 minuto

En parejas, los participantes responden a la primera pregunta rápida: «Si tu camino regenerativo fuera un animal, ¿qué animal sería y por qué?». Cada participante dispone de unos 20 segundos para responder.	Trabajo en parejas	Tarjetas de preguntas o guía de preguntas para el facilitador	2 minutos
Los participantes comienzan a moverse de nuevo. Cuando el facilitador dice «¡ALTO!», buscan una nueva pareja. Esta vez responden a la segunda pregunta: «Si tu aprendizaje de los Módulos 1–7 fuera un superpoder, ¿cuál sería?». Cada participante comparte una respuesta breve y divertida, conectándola con algo que haya aprendido. Nota: El facilitador puede mencionar los temas de los módulos si resulta útil para apoyar las respuestas.	Trabajo en parejas	Tarjetas de preguntas o guía de preguntas del facilitador	2 minutos
Los participantes se mueven por la sala una vez más. Cuando el facilitador dice «¡ALTO!», buscan una pareja final. Responden a la tercera pregunta: «¿Qué objeto ridículo pero útil llevarías en un camino regenerativo?». Cada participante nombra un objeto y explica cómo podría ayudar.	Trabajo en parejas	Tarjetas de preguntas o indicaciones del facilitador	2 minutos
El facilitador reúne nuevamente a todos los participantes en sesión plenaria y pide a 3–4 voluntarios que compartan la respuesta más divertida o creativa que hayan escuchado, sin que sea necesariamente la propia. El facilitador conecta brevemente las respuestas con el tema del módulo, destacando la creatividad, la imaginación, la cooperación y el pensamiento orientado al futuro.	Sesión plenaria	N/A	1 minuto
El facilitador cierra el rompehielos explicando que los participantes ya han comenzado a construir pequeñas partes de un camino regenerativo a través del humor, la imaginación y el intercambio. Estas ideas servirán de apoyo para la siguiente actividad, el Juego de la Oca Regenerativo.	Sesión plenaria	N/A	1 minuto

Actividad 2: El Juego de la Oca Regenerativo – “Recorriendo el camino”

Los participantes juegan al **Juego de la Oca Regenerativo** para repasar las ideas clave de los Módulos 1–7, reflexionar sobre la transformación personal y organizativa, y recopilar ideas que se utilizarán posteriormente en la actividad final, **“Mi Camino Regenerativo”**.

El objetivo del juego no es ganar lo más rápido posible, sino generar reflexiones útiles, aprendizajes y propuestas prácticas.

Objetivos de aprendizaje:

Al finalizar esta actividad, los participantes serán capaces de:

- recordar y conectar conceptos clave de los Módulos 1–7, incluyendo el pensamiento regenerativo, la conciencia sistémica, la colaboración, el bienestar, la circularidad, el cambio organizativo y la acción orientada al futuro;
- aplicar principios regenerativos a situaciones personales, profesionales y organizativas concretas;
- fortalecer las habilidades de comunicación, escucha, cooperación y reflexión mediante la interacción grupal basada en el juego;
- identificar aprendizajes significativos, desafíos, valores y compromisos que puedan apoyar el desarrollo de su propio camino regenerativo;
- conectar el aprendizaje individual con la transformación colectiva y la responsabilidad compartida.

Procedimiento y metodología:

Procedimiento	Formato de grupo	Materiales	Duración
El facilitador introduce el Juego de la Oca Regenerativo como la actividad principal del módulo. Se explica a los participantes que el juego les ayudará a repasar los temas clave de los Módulos 1–7 y a recopilar ideas para su camino personal final.	Sesión plenaria	Tablero del Juego de la Oca Regenerativo; notas del facilitador; reglas del juego	5 minutos

El facilitador aclara que el objetivo no es únicamente llegar a la casilla final, sino reflexionar, dialogar y aprender unos de otros mientras construyen materiales que utilizarán en la siguiente actividad.			
Los participantes se dividen en pequeños grupos de 4–6 personas. Cada grupo recibe un tablero de juego, un conjunto de cartas, un dado y una ficha para cada participante. Los participantes se sientan alrededor del tablero y eligen sus fichas.	Trabajo en grupo	Tableros de juego; mazos de cartas; un dado por grupo; fichas	5 minutos
El facilitador explica las reglas del juego. Los jugadores se turnan para tirar el dado y mover su ficha por el tablero. Cuando un participante cae en una casilla, sigue la instrucción indicada en el tablero o extrae la carta correspondiente. Las cartas pueden pedirles que respondan a una pregunta, afronten un desafío, reflexionen sobre una situación, compartan un ejemplo o propongan una acción. El facilitador recuerda a los participantes que el propósito del juego es recopilar ideas útiles, no competir.	Sesión plenaria / trabajo en grupo	Hoja de reglas impresa; tablero; dado; fichas; mazos de cartas	5 minutos
Los participantes juegan al juego en sus grupos. Cada jugador tira el dado, avanza por el tablero y completa la actividad asociada a la casilla en la que cae. Los demás miembros del grupo escuchan, hacen preguntas y pueden añadir sus propias reflexiones. El facilitador se desplaza entre los grupos para apoyar el proceso, aclarar las reglas y fomentar conversaciones significativas.	Trabajo en grupo	Tablero del Juego de la Oca Regenerativo; dado; fichas; mazo completa de cartas; temporizador	25 minutos

Cuando termina el tiempo del juego, cada participante escribe al menos tres aprendizajes, ideas, valores, desafíos o posibles acciones que hayan surgido durante la actividad.	Trabajo individual	Ficha de Notas del Camino (Pathway Notes) o papel en blanco; bolígrafos	5 minutos
Debrief: Cada grupo debate las siguientes preguntas: ¿Cuál fue el aprendizaje más importante del juego? ¿Qué desafío fue el más relevante para nuestro contexto? ¿Qué idea podría formar parte de un camino regenerativo? Cada participante comparte una idea clave que se lleva de la actividad.	Trabajo en grupo	Notas de los participantes; tablero de juego; cartas	8 minutos
Cada grupo comparte una idea clave con todo el grupo. El facilitador escribe las ideas en un papelógrafo o pizarra blanca y las agrupa por temas comunes. A continuación, el facilitador realiza explícitamente la transición: «Ahora han recopilado el material inicial para su propio camino. En la siguiente actividad, transformarán estas reflexiones en un plan de acción personal u organizativo concreto».	Sesión plenaria	Papelógrafo o pizarra blanca; rotuladores	7 minutos

WP 3 | Actividad 2 | Módulo 8

Guía del facilitador – Juego de la Oca Regenerativa

Propósito de la actividad

El juego transforma las reflexiones de los Módulos 1–7 en un Camino Regenerativo personal que es concreto y alcanzable.

Número de participantes

Juega en grupos de 4-5 personas. Cada participante tiene su propia Hoja de Camino, mientras comparten el tablero, el dado y las cartas.

Duración sugerida

55 minutos en total: 5 minutos para la introducción, 35 minutos de juego, 10 minutos para completar la hoja y 5 minutos para la puesta en común final. NB puedes ajustar los tiempos según sea necesario.

Materiales necesarios

1 tablero impreso por mesa, 1 dado, 1 mazo de cartas, 1 ficha por jugador, 1 Hoja de Camino por participante y bolígrafos.

Regla principal

El objetivo no es llegar primero, sino completar un camino concreto. Cada respuesta breve expresada en voz alta también debe escribirse en la hoja personal.

Instrucciones para el facilitador

Mantén un ritmo dinámico. Cuando las respuestas sean demasiado abstractas, pregunta: ¿Qué está ocurriendo ahora? ¿Qué cambiarías exactamente? ¿Cuál es el primer paso? ¿A quién necesitas involucrar?

Cierre

Invita a cada participante a formular una frase final: "En mi contexto, quiero mejorar _____ cambiando _____, empezando por _____."

Reglas del juego

Lanza el dado y mueve tu ficha.

Lee las instrucciones de la casilla o roba la carta indicada.

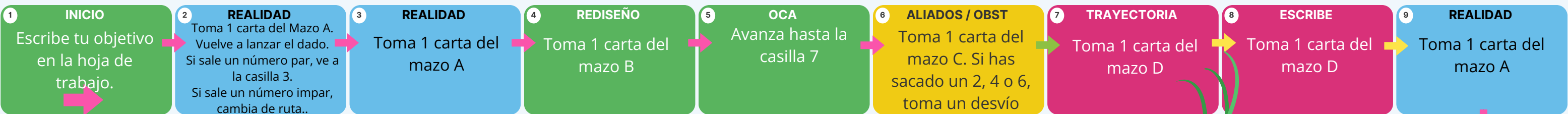
Responde en voz alta, de forma breve y clara.

Escribe la respuesta útil en tu Hoja de Camino.

Si caes en una casilla de OCA, avanza según las instrucciones.

Si caes en una casilla de OBSTÁCULO, aplica el efecto indicado.

Cuando se acabe el tiempo, todos completan la frase final de su camino.



JUEGO DE LA OCA REGENERATIVO

Fit for the Future: Mi Camino hacia la Regeneración

30 FINAL
Lee tu primer paso en voz alta. ¿Dónde estás ahora?

29 CONSTRUCCIÓN FINAL
Completa tu recorrido

28 ESCRIBE
Escribe tu primer paso concreto

27 TRAYECTORIA
Toma 1 carta del Mazo D.

26 ALIADOS / OBST
Toma 1 carta del Mazo C. Si has sacado un 2, un 4 o un 6, toma un desvío.

25 NIEBLA
Retrocede hasta la casilla 23

24 REDISEÑO
Toma 1 carta del mazo B

23 REALIDAD
Toma 1 carta del mazo A

22 IMPULSO DE EQUIPO
Cada jugador te da una palabra de ánimo

NIEBLA
Espera una ronda. Después, avanza al siguiente estanque.



ESTANQUE
Juega a piedra, papel o tijera con un jugador al azar. Si pierdes, intercambias posiciones y esperas una ronda. Si ganas, ve a la casilla 10

10 OCA
Avanza hasta la casilla 12.

11 REDISEÑO
Toma 1 carta del mazo B

12 ALIADOS / OBST
Toma 1 carta del mazo C. Si has sacado un 1, 3 o 5, toma el desvío



13 TRAYECTORIA
Toma 1 carta del mazo D

14 ESCRIBE
Toma 2 cartas del mazo D y toma el desvío



15 NIEBLA
Retrocede hasta la casilla 13

16 REALIDAD
Toma 1 carta del mazo A. Juega



Espera a la siguiente ronda.
elige el mazo del que quieres sacar la carta. Elige también a otra persona para que juegue la carta. Después, avanza hasta la casilla 28.

LANZA EL DADO Y SIGUE EL RECORRIDO DESDE INICIO (1) HASTA FINAL (30).

Las casillas OCA te permiten avanzar.

Las casillas OBSTÁCULO te hacen retroceder o perder un turno

¡Reflexiona, debate y planifica tu camino regenerativo!

CÓMO JUGAR

PROPÓSITO DE LA ACTIVIDAD
El juego transforma las reflexiones de Fit for the Future en un **Camino Regenerativo** individual que es concreto y alcanzable

¡NO LO OLVIDES!
¡Responde de la manera más concreta posible!

REGLA PRINCIPAL
El objetivo no es llegar primero, sino completar un camino concreto. Cada respuesta breve expresada en voz alta también debe escribirse en la hoja personal de camino regenerativo.

NÚMERO DE PARTICIPANTES
Juega en grupos de 4-5 personas. Cada participante tiene su propia Hoja de Camino, mientras comparten el tablero, el dado y las cartas.

CLAVE DE COLORES
Mazo A: Contraste con la realidad
Mazo B: Laboratorio de rediseño
Mazo C: Aliados y obstáculos
Mazo D: Constructor de caminos
NIEBLA / Obstáculo

Toma 3 cartas de cualquier mazo, descarta 1 y ve al estanque

A-1

Contraste con la realidad

Menciona una rutina, un gesto o una práctica en tu entorno que ya contribuya a generar confianza, claridad o inclusión.



A-2

Contraste con la realidad

Identifica un momento en el trabajo cotidiano en el que las personas se sientan excluidas, sobrecargadas o no realmente escuchadas.



A-3

Contraste con la realidad

¿Qué valor menciona con más frecuencia tu organización? ¿Dónde sigue sin ser visible en la práctica cotidiana?



A-4

Contraste con la realidad

¿Qué hábito de gestión o coordinación se da por sentado, pero realmente necesita replantearse?



A-5

Contraste con la realidad

¿Qué parte del trabajo cotidiano aporta energía a las personas? ¿Qué parte la agota innecesariamente?



A-6

Contraste con la realidad

¿Cómo se toman habitualmente las decisiones en tu contexto? ¿Quién suele quedar fuera del proceso?



A-7

Contraste con la realidad

¿Qué es algo que tu equipo u organización ya hace bien y que debería proteger de manera deliberada?



A-8

Contraste con la realidad

¿Qué valor se menciona con frecuencia, pero sigue sin ser claramente visible en la práctica cotidiana?



B-1

Laboratorio de Rediseño

Elige una práctica cotidiana que te gustaría mejorar.
¿Qué debería suceder de manera diferente?



B-2

Laboratorio de Rediseño

¿Cuál es una acción concreta que podrías llevar a cabo durante las próximas dos semanas?



B-3

Laboratorio de Rediseño

¿Cómo puedes hacer que tu propuesta sea más pequeña, más clara y más factible?



B-4

Laboratorio de Rediseño

¿Qué cambio único haría que las reuniones fueran más útiles, justas o participativas?



B-5

Laboratorio de Rediseño

¿Qué momento periódico de feedback o reflexión podrías introducir?



B-6

Laboratorio de Rediseño

¿Cómo puedes asegurarte de que el cambio no dependa únicamente de ti?



B-7

Laboratorio de Rediseño

¿Qué cambio podría reducir la sobrecarga innecesaria en el trabajo cotidiano?



B-8

Laboratorio de Rediseño

¿Qué práctica repetida podría ayudar a convertir esta idea en un hábito?



C-1

Apoyo y obstáculos

¿Quién podría apoyar tu idea desde el principio?



C-2

Apoyo y obstáculos

¿Qué obstáculo podría ralentizar o bloquear este cambio?



C-3

Apoyo y obstáculos

¿Qué política, rutina, relación o práctica existente podría ayudarte a impulsar esta idea?



C-4

Apoyo y obstáculos

Si alguien dijera: «Este cambio no es necesario», ¿cómo responderías?



C-5

Apoyo y obstáculos

¿Qué recurso, permiso, tiempo o espacio te ayudaría a empezar bien?



C-6

Apoyo y obstáculos

¿Cuál es el principal riesgo si nada cambia?



C-7

Apoyo y obstáculos

¿Qué fortaleza, recurso o habilidad tienes ya que pueda ayudarte a liderar este paso?



C-8

Apoyo y obstáculos

¿Qué señal concreta mostrará que las personas están empezando a involucrarse en el cambio?



D-1

Intercambio en grupo

Comparte tu idea con otra persona del grupo y pídele una sugerencia práctica.



D-2

Intercambio en grupo

Pregunta a otra persona del grupo quién podría quedar excluida o no ser tenida en cuenta en tu propuesta.



D-3

Intercambio en grupo

Intercambia obstáculos con otra persona del grupo y propongan mutuamente una respuesta al desafío de la otra persona.



D-4

Intercambio en grupo

Explica tu primer paso en una sola frase. Si no es claro, reescríbelo.



D-5

Intercambio en grupo

Pregunta a otra persona del grupo qué parte de tu plan le parece más sólida.



D-6

Intercambio en grupo

Invita a otra persona del grupo a cuestionar una de las suposiciones de tu plan.



D-7

Intercambio en grupo

Explica tu cambio en una sola frase y pregunta a otra persona del grupo si le parece realista.



D-8

Intercambio en grupo

Pregunta a otra persona del grupo qué parte interesada podrías haber pasado por alto.





A-9

Contraste con la realidad

¿Qué regla informal determina cómo se comportan las personas en tu contexto? ¿Favorece o limita la confianza?



A-10

Contraste con la realidad

¿Dónde suelen dudar las personas a la hora de hablar con sinceridad? ¿Qué hace que ese espacio sea difícil?



A-11

Contraste con la realidad

¿Qué grupo, voz o perspectiva suele faltar cuando se elaboran los planes?



A-12

Contraste con la realidad

¿Qué práctica cotidiana genera presión, confusión o repetición innecesaria?



A-13

Contraste con la realidad

¿Cuándo funciona bien la colaboración en tu contexto? ¿Qué la hace posible?



A-14

Contraste con la realidad

¿Cuál es una señal de que las personas se sienten seguras, respetadas o incluidas en tu equipo u organización?



A-15

Contraste con la realidad

¿Qué decisión o proceso parece estar demasiado alejado de las personas a las que afecta?



A-16

Contraste con la realidad

¿Cuál es un pequeño comportamiento que perjudica la motivación, aunque se considere normal?



B-9

Laboratorio de Rediseño

Elige una rutina que podría ser más inclusiva. ¿Qué pequeño cambio la mejoraría?



B-10

Laboratorio de Rediseño

¿Cómo podrías crear más espacio para escuchar antes de tomar una decisión?



B-11

Laboratorio de Rediseño

¿Qué podría simplificarse para que las personas tengan más energía para el trabajo significativo?



B-12

Laboratorio de Rediseño

¿Cuál es una manera de hacer más claras las responsabilidades sin aumentar el control?



B-13

Laboratorio de Rediseño

¿Cómo podría rediseñarse una reunión periódica para generar más aprendizaje y no solo actualizaciones?



B-14

Laboratorio de Rediseño

¿Qué pequeño experimento podrías poner a prueba durante dos semanas antes de realizar un cambio más amplio?



B-15

Laboratorio de Rediseño

¿Cómo podrías hacer visible el progreso sin convertirlo en una fuente de presión o competencia?



B-16

Laboratorio de Rediseño

¿Qué práctica podría ayudar a las personas a detenerse, reflexionar y ajustarse antes de que los problemas se agraven?



C-9

Apoyo y obstáculos

¿Quién necesita comprender el propósito de tu cambio para que sea aceptado?



C-10

Apoyo y obstáculos

¿Qué miedo o preocupación podrían tener las personas respecto a este cambio?



C-11

Apoyo y obstáculos

¿Qué podría dificultar que tu idea se mantenga en el tiempo?



C-12

Apoyo y obstáculos

¿Qué fortaleza existente en tu equipo podría ayudarte a avanzar?



C-13

Apoyo y obstáculos

¿Qué tipo de apoyo facilitaría el inicio de tu primer paso?



C-14

Apoyo y obstáculos

¿Quién podría verse afectado por tu idea sin haber participado directamente en su diseño?



C-15

Apoyo y obstáculos

¿Qué podrías hacer si el primer intento no funciona como esperabas?



C-16

Apoyo y obstáculos

¿Qué señal indicaría que este cambio está empezando a formar parte de la práctica cotidiana?



D-9

Intercambio en grupo

Comparte una parte de tu idea que todavía te genere dudas y pide consejo a otra persona del grupo.



D-10

Intercambio en grupo

Pregunta a otra persona del grupo qué podría hacer que tu primer paso fuera más fácil de entender.



D-11

Intercambio en grupo

Explica quién se beneficia de tu idea y pregunta a otra persona del grupo quién más debería ser tenido en cuenta.



D-12

Intercambio en grupo

Comparte un posible obstáculo y pide a otra persona del grupo que sugiera una respuesta realista.



D-13

Intercambio en grupo

Pregunta a otra persona del grupo si tu idea le parece demasiado ambiciosa, demasiado pequeña o lo suficientemente concreta.



D-14

Intercambio en grupo

Explica tu idea sin utilizar palabras abstractas. Si es necesario, reescríbela de forma más sencilla.



D-15

Intercambio en grupo

Pregunta a otra persona del grupo qué recurso, persona o momento podría ayudarte a empezar.



D-16

Intercambio en grupo

Comparte tu frase final de compromiso y pide a otra persona del grupo que la haga más concreta.



Actividad 3: Mi Camino Regenerativo

En esta actividad final, los participantes utilizan las ideas recopiladas durante el Juego de la Oca Regenerativo, junto con sus reflexiones de los Módulos 1–7, para desarrollar su propio camino regenerativo práctico.

Esta actividad representa la aplicación final y el cierre reflexivo de todo el módulo formativo.

Objetivos de aprendizaje:

Al finalizar esta actividad, los participantes serán capaces de:

- identificar una o más prioridades concretas para el cambio regenerativo en su propio contexto profesional u organizativo;
- transformar reflexiones e ideas en un camino de acción realista y estructurado;
- definir primeros pasos prácticos, posibles aliados y condiciones necesarias para la implementación;
- conectar el aprendizaje personal con la práctica organizativa cotidiana;
- formular un compromiso final que pueda orientar futuras acciones después de la formación.

Procedimiento y metodología:

Procedimiento	Formato de grupo:	Materiales	Duración
El facilitador introduce la actividad final explicando que los participantes convertirán ahora las ideas generadas durante el juego en un camino de acción personal o profesional. El facilitador destaca que no se trata de crear una estrategia perfecta a largo plazo, sino de identificar próximos pasos realistas y significativos.	Sesión plenaria	Notas del facilitador; papelógrafo con ideas recopiladas (opcional).	5 minutos

El facilitador distribuye la Ficha del Camino Regenerativo y explica su estructura. Se invita a los participantes a utilizar sus notas del Juego de la Oca Regenerativo y de los módulos anteriores. La ficha puede incluir secciones como: ¿Qué quiero fortalecer? ¿Qué necesita cambiar? ¿Cuál es mi primer paso realista? ¿Quién debe estar involucrado? ¿Qué apoyo necesito? ¿Cómo sabré que se está produciendo un progreso?	Sesión plenaria	Ficha del Camino Regenerativo; bolígrafos	5 minutos
Los participantes trabajan individualmente en su camino. Revisan sus notas, identifican sus prioridades y completan la ficha del camino paso a paso.	Trabajo individual	Ficha del Camino Regenerativo; notas personales; bolígrafos	15 minutos
Los participantes forman parejas y presentan brevemente su borrador del camino a un compañero. La pareja responde con 2–3 preguntas orientadoras, como: ¿Qué parte ya es concreta? ¿Qué aspecto sigue siendo demasiado amplio? ¿Cuál podría ser el primer paso más pequeño posible?	Trabajo en parejas	Borrador completo del camino; bolígrafos	7 minutos
Los participantes vuelven al trabajo individual y revisan o completan su camino en función del intercambio realizado. A continuación, escriben una frase final de compromiso, por ejemplo: «En mi contexto, quiero mejorar _____ cambiando _____, empezando con _____».	Trabajo individual	Ficha del Camino Regenerativo; bolígrafos	5 minutos
Cierre reflexivo final: El facilitador invita a algunos voluntarios a compartir una acción concreta o un compromiso de su camino. El facilitador cierra el módulo destacando que el cambio regenerativo crece a través de acciones realistas, compartidas y repetidas en la práctica cotidiana.	Sesión plenaria	N/A	3 minutos

WP 3 | Activity 3 | Module 8

Hoja de trabajo – Mi camino regenerativo

Completa esta hoja durante el juego. Utiliza palabras sencillas y acciones concretas.

1. Área que quiero mejorar

2. Práctica cotidiana que quiero cambiar

3. Por qué es importante

4. Primer paso concreto (en las próximas 2 semanas)

5. Personas a involucrar

6. Posible obstáculo

7. Apoyo o recurso útil

8. Señal de progreso

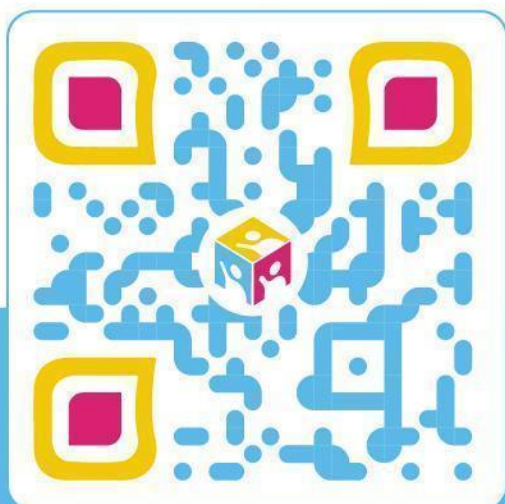
9. Mi frase final de compromiso

En mi contexto, quiero mejorar _____ cambiando _____, empezando por _____.



FITFORTHE
FUTURE

Scan for more



fit4thefuture.eu



Co-funded by
the European Union



Funded by the European Union. The views and opinions expressed are those of the author(s) and do not necessarily reflect those of the European Union or of Agence Erasmus+ France / Education Formation. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for this.