

CEC
CCA
CCE

Cambios de comportamiento para reducir la pérdida y el desperdicio de alimentos en los hogares de América del Norte

Cuaderno de trabajo

Hojas de trabajo y estudios de caso complementarios
a la guía para practicantes

Citar como:

CCA (2026), *Cambios de comportamiento para reducir la pérdida y el desperdicio de alimentos en los hogares de América del Norte - Cuaderno de trabajo*, Comisión para la Cooperación Ambiental, Montreal, Canadá, 134 pp.

La presente publicación fue elaborada por WRAP para el Secretariado de la Comisión para la Cooperación Ambiental. La información que contiene es responsabilidad del autor y no necesariamente refleja las opiniones de la CCA o de los gobiernos de Canadá, Estados Unidos o México.

Acerca del autor

WRAP es una organización no gubernamental de acción ambiental con presencia mundial que impulsa la transformación de los sistemas alimentarios y de producción con miras a promover un estilo de vida circular.

Se permite la reproducción —total o parcial— de este documento sin previa autorización, siempre y cuando se haga con absoluta precisión, su uso tenga fines educativos y no lucrativos, y se cite debidamente la fuente, con el correspondiente crédito a la Comisión para la Cooperación Ambiental. La CCA apreciará que se le envíe una copia de toda publicación o material que utilice este trabajo como fuente.

A menos que se indique lo contrario, el presente documento está protegido mediante licencia de tipo "Reconocimiento – No comercial – Sin obra derivada" de Creative Commons.

© Comisión para la Cooperación Ambiental, 2026
ISBN: 978-2-89700-448-4 (versión electrónica)

Original en inglés.
Available in English – ISBN: 978-2-89700-447-7 *(electronic version)*
Disponible en français – ISBN: 978-2-89700-446-0 *(version électronique)*

Depósito legal: Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2026
Depósito legal: Library and Archives Canada, 2026

Detalles de la publicación

Categoría del documento: publicación de proyecto
Fecha de publicación: noviembre 2026
Idioma original: inglés
Procedimientos de revisión y aseguramiento de calidad:
Revisión final de las Partes: septiembre 2026
QA 417

Proyecto: Plan Operativo 2024, Estimular cambios de comportamiento para reducir la pérdida y el desperdicio de alimentos en América del Norte y ampliar la promoción y utilización de recursos de la CCA sobre el tema

Imagen de portada: xxx

Si desea más información sobre esta y otras publicaciones de la CCA, diríjase a:

Comisión para la Cooperación Ambiental
1001 Robert-Bourassa Boulevard, bureau 1620
Montreal, Quebec, Canadá, H3B 4L4
Tel.: 514.350.4300; fax: 438.701.1434
info@cec.org / www.cec.org

Índice

to add

to add

Introducción

Las hojas de trabajo y estudios de caso incluidos en este cuaderno acompañan la guía *Cambios de comportamiento para reducir la pérdida y el desperdicio de alimentos en los hogares de América del Norte: guía para 'practicantes' sobre el diseño de intervenciones basadas en teorías del cambio conductual.*[1]

Estos materiales —la guía y las hojas de trabajo— muestran cómo aplicar la teoría del cambio de comportamiento en el diseño, puesta en marcha y evaluación de intervenciones dirigidas al público en situaciones de la vida real, con el propósito de reducir la pérdida y el desperdicio de alimentos (PDA) en los hogares.

La serie de diez hojas de trabajo (plantillas) se complementa con dos conjuntos de ejemplos desarrollados (estudios de caso) para cada hoja de trabajo que ejemplifican su empleo en proyectos concretos. Estos materiales conforman una herramienta que puede utilizarse para poner en práctica la estrategia en cinco pasos para inducir cambios de comportamiento que aparece en el apartado 5 de la guía.

Cómo se relacionan las hojas de trabajo con la estrategia de cambio de comportamiento en cinco pasos

Enseguida se presenta una descripción general de cómo se integran las hojas de trabajo con la estrategia en cinco pasos para impulsar un cambio de comportamiento (con indicación del apartado correspondiente en la guía).

Paso 1. Definir el problema de comportamiento (apartado 5.1 de la guía)

- Utiliza la hoja de trabajo 1 para apoyarte en este paso.

Paso 2.Diagnosticar el cambio conductual y elaborar la estrategia de cambio pertinente (apartado 5.2 de la guía)

- La hoja de trabajo 2 te ayudará en la primera parte de este paso, que consiste en revisar la información disponible e identificar los vacíos de conocimiento prevalecientes.
- Emplea la hoja de trabajo 3 para la segunda parte, que se refiere a elaborar una teoría del cambio y diseñar la estrategia de cambio de comportamiento pertinente.

Paso 3. Diseñar la solución (apartado 5.3 de la guía)

- Sírvete de la hoja de trabajo 4 para la primera parte de este paso, en la que empezarás a razonar ideas para tus posibles intervenciones.
- Recurre a la hoja de trabajo 5 para la etapa siguiente, pues te ayudará a robustecer tus ideas de intervención mediante los marcos EAST y MINDSPACE, presentados en el apartado 4.4 de la guía.
- Utiliza la hoja de trabajo 6 para la última fase, en la que evaluarás tus ideas de intervención y seleccionarás las más pertinentes y viables.

1 Materiales de apoyo para "practicantes" en materia de PDA (profesionales, facilitadores y especialistas) elaborados por la Comisión para la Cooperación Ambiental (CCA) en el marco del proyecto *Estimular cambios de comportamiento para reducir la pérdida y el desperdicio de alimentos (PDA) en América del Norte y ampliar la promoción y utilización de recursos de la CCA sobre el tema*, disponible en: <www.cec.org/es/estimular-cambios-de-comportamiento-para-reducir-la-perdida-y-el-desperdicio-de-alimentos/>.

Paso 4. Implementar la fase piloto (apartado 5.4 de la guía)

- La hoja de trabajo 7 te ayudará a poner en marcha tu(s) prueba(s) piloto. Aplícala para determinar quién debe hacer *qué*, *cuándo*, dónde y *por qué*, a efecto de implementar eficazmente tu intervención; esto te permitirá elaborar tu plan de implementación y garantizar que todas las personas participantes conozcan sus funciones y responsabilidades.
- Apóyate en la hoja de trabajo 8 para reflexionar acerca de cómo medirás el éxito de tu intervención, y a partir de ello formular el correspondiente plan de evaluación.

Paso 5. Adaptar y escalar (apartado 5.5 de la guía)

- Una vez implementada la fase piloto de tu intervención, utiliza la hoja de trabajo 9 para revisar cómo funcionó y considerar qué aspectos podrían mejorarse o adaptarse, a efecto de ampliar y eficientar su aplicación.
- Luego de todo este esfuerzo podrás pensar en cómo narrar tu experiencia y hacerla llegar a las personas adecuadas. La hoja de trabajo 10 te ayudará a estructurar tu historia y determinar a quiénes deseas comunicarla, a fin de dar a conocer los logros de tu intervención.

Cómo completar las hojas de trabajo

Para comprender plenamente cómo se integra cada hoja de trabajo en la estrategia de cambio de comportamiento en cinco pasos, consulta en la guía el apartado correspondiente; asimismo, puede resultarte útil observar cómo se resolvieron los ejemplos desarrollados (estudios de caso), a medida que vas completando tus propias hojas de trabajo.

Las hojas de trabajo son documentos de apoyo y no tienen por qué ser perfectas. Con todo, a medida que avances, quizá consideres conveniente regresar a los primeros pasos para actualizar o ajustar tus respuestas. Mejorar tus ideas conforme ejecutas las etapas forma parte del proceso.

Estudios de caso (ejemplos desarrollados)

Se incluyen dos conjuntos de hojas de trabajo ya resueltas a manera de estudios de caso, para ilustrar la utilización de estas herramientas.

El primero corresponde a un proyecto de la organización no gubernamental WRAP (*Waste and Resources Action Programme*) que consistió en desarrollar y poner a prueba una novedosa iniciativa para reducir la PDA en hogares de Denver, Colorado, Estados Unidos, centrada en mejorar la capacidad y la confianza de las personas para determinar si un alimento todavía es apto para el consumo, ayudándolas así a no desechar aquello que sigue siendo comestible.

El segundo conjunto se refiere a otro proyecto de la misma organización implementado también en Estados Unidos, en este caso en el condado de Hamilton, Ohio, con el propósito de ayudar a las personas a gestionar mejor los alimentos de casa —es decir, revisar qué alimentos se tienen disponibles y consumirlos antes de comprar más—, así como enseñarles mejores prácticas para conservar frutas y verduras, ya sea en el refrigerador, sobre una superficie de la cocina o en un lugar fresco y oscuro.

Hoja de trabajo 1:
Paso 1: Definir el problema de comportamiento

Paso 1: Definir el problema de comportamiento

Antes de diseñar soluciones e iniciativas de intervención, resulta fundamental tener claro qué comportamiento deseas modificar y a quién pretendes influir. Esta hoja de trabajo te ayudará a definir con precisión el o los comportamientos específicos que deseas transformar y el público objetivo al que necesitas llegar. Luego, mediante una matriz de impacto y viabilidad, podrás analizar qué oportunidades tienen mayores posibilidades de cambio, y cuáles son las más viables de implementar. Al terminar este ejercicio sabrás hacia dónde dirigir tus esfuerzos y te será más sencillo elaborar intervenciones eficaces.

Define claramente el comportamiento a cambiar y el público objetivo

Utiliza este cuadro para trabajar en los pasos que te ayudarán a definir el o los comportamientos concretos que quieres modificar, así como a identificar el público destinatario de la intervención que estás planificando.

¿Qué comportamientos específicos deseas fomentar?		
¿Quén necesita hacer qué? *Piensa en los grupos con los que deberás trabajar para impulsar el comportamiento objetivo. ¿Trabajarás con el público? Si es así, ¿con qué grupos o segmentos? ¿Deseas que actúen las marcas o los minoristas? ¿Podrían contribuir a la solución los establecimientos que sirven alimentos fuera del hogar? ¿Será necesario involucrar a productores de alimentos, asociaciones vecinales, comunidades indígenas o religiosas, escuelas o gobiernos locales? Y, por supuesto, probablemente también deberás colaborar con entidades de financiamiento.*	Quién	Qué
	Quién	Qué
	Quién	Qué
	Quién	Qué

El siguiente paso consiste en utilizar la matriz de impacto y viabilidad que se presenta a continuación para priorizar los comportamientos específicos que deseas modificar.

Matriz de impacto y viabilidad

¿Qué comportamientos tienen el mayor impacto y son viables de modificar?

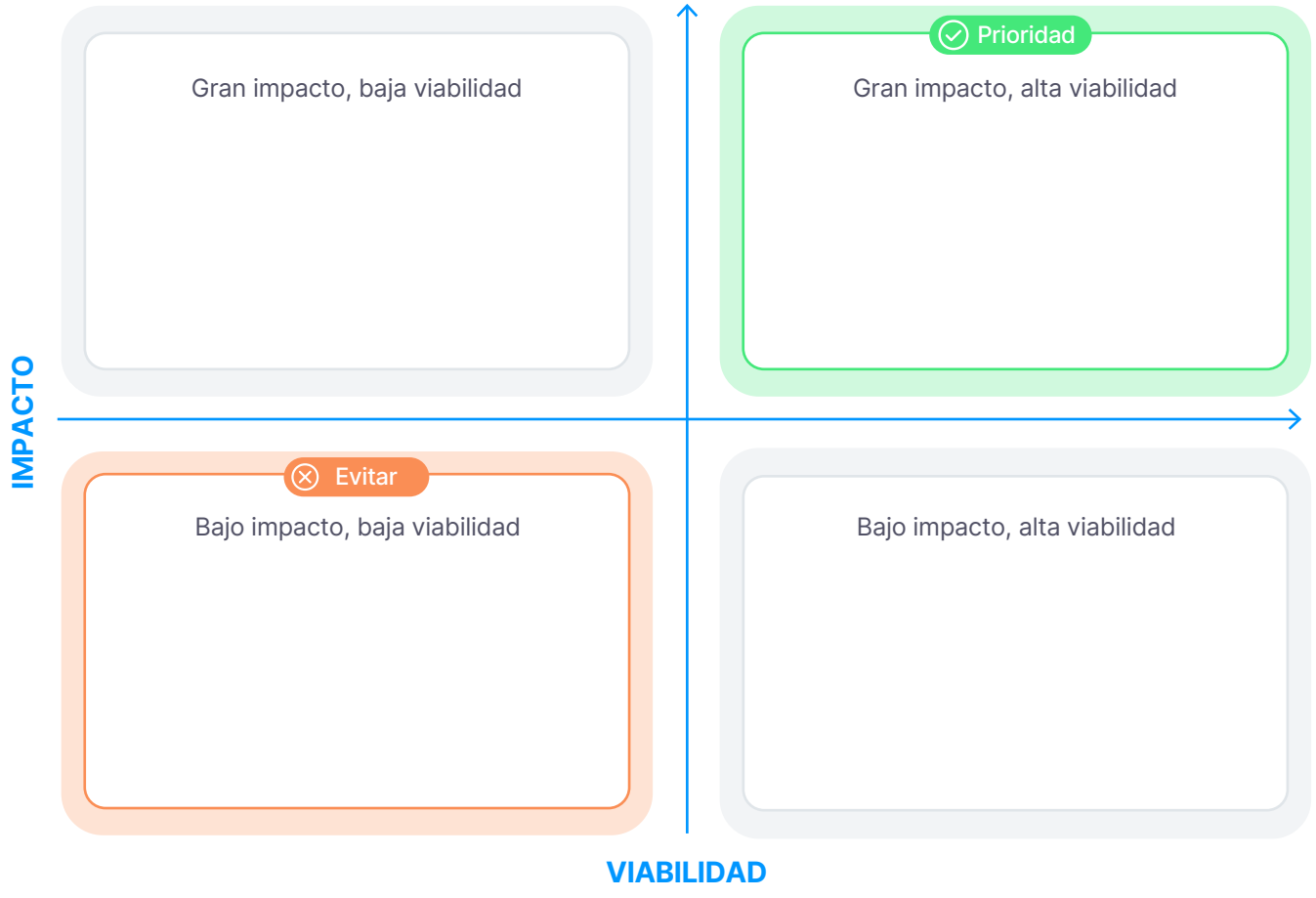
La matriz de impacto y viabilidad es una herramienta que permite comparar iniciativas y priorizar acciones en función de su posible efecto y la facilidad con que pueden implementarse. Al ubicar tus ideas en la matriz, podrás identificar qué oportunidades ofrecen resultados rápidos, cuáles requieren una planificación más exhaustiva y también las que podrían no representar el mejor uso de los recursos disponibles.

Ubica en la matriz cada uno de los comportamientos específicos que identificaste en el cuadro anterior. Es posible que algunos sean difíciles de cambiar, aunque el impacto que generarían si se lograra influir en ellos sería significativo y podría marcar una gran diferencia; colócalos en el cuadrante superior izquierdo: “Alto impacto, baja viabilidad”.

Otras conductas quizá no produzcan un efecto relevante por sí solas, pero pueden ser fáciles de modificar; ubícalas en el cuadrante “Bajo impacto, alta viabilidad”, abajo a la derecha. Toma en consideración que, aunque el impacto de su cambio de manera individual sea reducido, pueden resultar valiosas en conjunto y justificar el esfuerzo si —como parte de una estrategia a más largo plazo— se interviene simultáneamente en varias de ellas.

Algunos cambios de comportamiento de alto impacto también pueden resultar relativamente fáciles de modificar; éstos deben ubicarse en el cuadrante superior derecho, “Alto impacto, alta viabilidad”, y representarán las principales prioridades para la planificación de tu intervención. En cambio, conviene evitar los comportamientos del cuadrante inferior izquierdo, “Bajo impacto, baja viabilidad”, ya que además de resultar difíciles de modificar, aportarán escasos beneficios al desafío conductual en su conjunto.

Los ejemplos, ya completados, te ayudarán a iniciar tu planeación.



A continuación utiliza el cuadro siguiente para determinar el público objetivo de tus intervenciones.

También en este caso, los ejemplos completados podrán orientarte en el proceso.

Público objetivo Utiliza los recuadros "quién", "cuándo", "dónde" y "por qué" para identificar el público objetivo al planear tu intervención			
¿Quién es el público objetivo de tu intervención?	**¿Cuándo** es el mejor momento para llegar al grupo?	**¿Dónde** puedes alcanzar a tu público objetivo?	**¿Por qué** quieres dirigir la intervención a ese grupo?
Por ejemplo, hogares con niñas, niños y adolescentes.	A la hora de la comida, con las personas menores de edad del hogar.	En casa, mientras se elaboran tareas escolares de ciencias.	Es un grupo con altos niveles de desperdicio de alimentos (8.5 tazas por semana, en contraste con 6.2 en otros hogares).

¡Has completado exitosamente la hoja de trabajo 1!

Los comportamientos y públicos objetivo que definiste aquí serán la base para llevar a cabo el paso 2, en el que revisarás lo que ya sabes acerca de tales comportamientos y personas destinatarias e identificarás las lagunas de información, para en seguida formular tu teoría del cambio y generar tu estrategia de cambio de comportamiento.

¡Sigamos adelante!

Tu avance:



Paso 1: Definir el problema de comportamiento

Antes de diseñar soluciones e iniciativas de intervención, resulta fundamental tener claro qué comportamiento deseas modificar y a quién pretendes influir. Esta hoja de trabajo te ayudará a definir con precisión el o los comportamientos específicos que deseas transformar y el público objetivo al que necesitas llegar. Luego, mediante una matriz de impacto y viabilidad, podrás analizar qué oportunidades tienen mayores posibilidades de cambio, y cuáles son las más viables de implementar. Al terminar este ejercicio sabrás hacia dónde dirigir tus esfuerzos y te será más sencillo elaborar intervenciones eficaces.

Define claramente el comportamiento a cambiar y el público objetivo

Utiliza este cuadro para trabajar en los pasos que te ayudarán a definir el o los comportamientos concretos que quieres modificar, así como a identificar el público destinatario de la intervención que estás planificando.

¿Qué comportamientos específicos deseas fomentar?	1. Consumir el tallo del brócoli en lugar de desecharlo.	
	2. Utilizar la prueba de flotabilidad del huevo para comprobar su frescura, en lugar de basarse únicamente en la fecha de caducidad impresa en el empaque.	
	3. Almacenar adecuadamente las sobras de comida para aprovecharlas en vez de desperdiciarlas; por ejemplo, etiquetándolas para consumirlas dentro de los siguientes cuatro días.	
	4. Cortar los brotes de las papas y aprovechar el resto, en lugar de desecharlas.	
	5. Verificar si la leche sigue siendo apta para el consumo utilizando los sentidos —gusto y el olfato—, más que basarse sólo en la fecha de caducidad impresa en el envase.	
	6. Fomentar en las escuelas que el alumnado tome leche solamente cuando la va a consumir, en lugar de ofrecérsela de manera predeterminada.	
¿Quén necesita hacer qué? *Piensa en los grupos con los que deberás trabajar para impulsar el comportamiento objetivo. ¿Trabajarás con el público? Si es así, ¿con qué grupos o segmentos? ¿Deseas que actúen las marcas o los minoristas? ¿Podrían contribuir a la solución los establecimientos que sirven alimentos fuera del hogar? ¿Será necesario involucrar a productores de alimentos, asociaciones vecinales, comunidades indígenas o religiosas, escuelas o gobiernos locales? Y, por supuesto, probablemente también deberás colaborar con entidades de financiamiento.*	Quién Comercios minoristas	Qué Animar a los consumidores a que aprovechen al máximo los alimentos que compran.
	Quién Público en general	Qué Modificar los hábitos para aprovechar mejor los alimentos que se adquieren.
	Quién Gobiernos locales; por ejemplo, los municipios.	Qué Difundir y reforzar el mensaje de la campaña.
	Quién Escuelas	Qué Enseñar al alumnado a servirse únicamente los alimentos y bebidas que prevea consumir.

El siguiente paso consiste en utilizar la matriz de impacto y viabilidad que se presenta a continuación para priorizar los comportamientos específicos que deseas modificar.

Matriz de impacto y viabilidad

¿Qué comportamientos tienen el mayor impacto y son viables de modificar?

La matriz de impacto y viabilidad es una herramienta que permite comparar iniciativas y priorizar acciones en función de su posible efecto y la facilidad con que pueden implementarse. Al ubicar tus ideas en la matriz, podrás identificar qué oportunidades ofrecen resultados rápidos, cuáles requieren una planificación más exhaustiva y también las que podrían no representar el mejor uso de los recursos disponibles.

Ubica en la matriz cada uno de los comportamientos específicos que identificaste en el cuadro anterior. Es posible que algunos sean difíciles de cambiar, aunque el impacto que generarían si se lograra influir en ellos sería significativo y podría marcar una gran diferencia; colócalos en el cuadrante superior izquierdo: “Alto impacto, baja viabilidad”.

Otras conductas quizá no produzcan un efecto relevante por sí solas, pero pueden ser fáciles de modificar; ubícalas en el cuadrante “Bajo impacto, alta viabilidad”, abajo a la derecha. Toma en consideración que, aunque el impacto de su cambio de manera individual sea reducido, pueden resultar valiosas en conjunto y justificar el esfuerzo si —como parte de una estrategia a más largo plazo— se interviene simultáneamente en varias de ellas.

Algunos cambios de comportamiento de alto impacto también pueden resultar relativamente fáciles de modificar; éstos deben ubicarse en el cuadrante superior derecho, “Alto impacto, alta viabilidad”, y representarán las principales prioridades para la planificación de tu intervención. En cambio, conviene evitar los comportamientos del cuadrante inferior izquierdo, “Bajo impacto, baja viabilidad”, ya que además de resultar difíciles de modificar, aportarán escasos beneficios al desafío conductual en su conjunto.

Los ejemplos, ya completados, te ayudarán a iniciar tu planeación.

IMPACTO

Gran impacto, baja viabilidad

~ Almacenar adecuadamente las sobras de comida para aprovecharlas en vez de desperdiciarlas; por ejemplo, etiquetándolas para consumirlas dentro de los siguientes cuatro días.
~ Recurrir a los sentidos —el gusto y el olfato— para verificar si la leche sigue siendo apta para el consumo, más que basarse sólo en la fecha de caducidad impresa en el envase.

Prioridad

Gran impacto, alta viabilidad

~ Fomentar en las escuelas que el alumnado elija solamente la leche que va a consumir, en lugar de ofrecérsela de manera predeterminada.
~ Consumir el tallo del brócoli en lugar de desecharlo.

Evitar

Bajo impacto, baja viabilidad

~ Utilizar la prueba de flotabilidad del huevo para comprobar su frescura, en lugar de basarse únicamente en la fecha de caducidad impresa en el empaque

Bajo impacto, alta viabilidad

~ Cortar los brotes de las papas y aprovechar el resto, en lugar de desecharlas

VIABILIDAD

A continuación utiliza el cuadro siguiente para determinar el público objetivo de tus intervenciones.

También en este caso, los ejemplos completados podrán orientarte en el proceso.

Público objetivo Utiliza los recuadros "quién", "cuándo", "dónde" y "por qué" para identificar el público objetivo al planear tu intervención			
¿Quién es el público objetivo de tu intervención?	**¿Cuándo** es el mejor momento para llegar al grupo?	**¿Dónde** puedes alcanzar a tu público objetivo?	**¿Por qué** quieres dirigir la intervención a ese grupo?
Por ejemplo, hogares con niñas, niños y adolescentes.	A la hora de la comida, con las personas menores de edad del hogar.	En casa, mientras se elaboran tareas escolares de ciencias.	Es un grupo con altos niveles de desperdicio de alimentos (8.5 tazas por semana, en contraste con 6.2 en otros hogares).
El alumnado	Durante el servicio de comida, a la hora del almuerzo.	En los comedores escolares	La leche es un alimento con alto desperdicio en las escuelas.
Las personas que, para desechar alimentos, se basan sólo en las fechas de caducidad impresas en el empaque.	Mientras están en casa.	En sus hogares; por ejemplo, mediante recordatorios en el refrigerador.	En investigaciones de campo de WRAP se encontró que quienes desperdician más alimentos son las personas que para desecharlos se basan sólo en las fechas de caducidad impresas en los envases.
Las personas menos reacias a consumir sobras de comidas (recalentado).	Mientras están en casa.	En sus hogares; por ejemplo, mediante recordatorios en el refrigerador o en los contenedores de sus alimentos.	Las investigaciones de WRAP revelaron que muchas personas desechan las sobras de alimentos uno o dos días después de haberlos preparado, en lugar de consumirlas.

¡Has completado exitosamente la hoja de trabajo 1!

Los comportamientos y públicos objetivo que definiste aquí serán la base para llevar a cabo el paso 2, en el que revisarás lo que ya sabes acerca de tales comportamientos y personas destinatarias e identificarás las lagunas de información, para en seguida formular tu teoría del cambio y generar tu estrategia de cambio de comportamiento.

¡Sigamos adelante!

Tu avance:

Paso 1: Definir el problema de comportamiento

Antes de diseñar soluciones e iniciativas de intervención, resulta fundamental tener claro qué comportamiento deseas modificar y a quién pretendes influir. Esta hoja de trabajo te ayudará a definir con precisión el o los comportamientos específicos que deseas transformar y el público objetivo al que necesitas llegar. Luego, mediante una matriz de impacto y viabilidad, podrás analizar qué oportunidades tienen mayores posibilidades de cambio, y cuáles son las más viables de implementar. Al terminar este ejercicio sabrás hacia dónde dirigir tus esfuerzos y te será más sencillo elaborar intervenciones eficaces.

Define claramente el comportamiento a cambiar y el público objetivo

Utiliza este cuadro para trabajar en los pasos que te ayudarán a definir el o los comportamientos concretos que quieres modificar, así como a identificar el público destinatario de la intervención que estás planificando.

¿Qué comportamientos específicos deseas fomentar?

1. Gestionar los alimentos disponibles en casa, utilizando primero lo que ya se tiene antes de comprar más.
2. Comprender el significado de las fechas de caducidad y de consumo preferente.
3. Crear un espacio en el refrigerador para colocar los alimentos que deben “comerse primero”.
4. Aprender mejores prácticas para el almacenamiento de los alimentos perecederos.

¿Quén necesita hacer qué?

Piensa en los grupos con los que deberás trabajar para impulsar el comportamiento objetivo. ¿Trabajarás con el público? Si es así, ¿con qué grupos o segmentos? ¿Deseas que actúen las marcas o los minoristas? ¿Podrían contribuir a la solución los establecimientos que sirven alimentos fuera del hogar? ¿Será necesario involucrar a productores de alimentos, asociaciones vecinales, comunidades indígenas o religiosas, escuelas o gobiernos locales? Y, por supuesto, probablemente también deberás colaborar con entidades de financiamiento.

Quién	Población en general	Qué	1. Revisar el refrigerador antes de ir de compras. 2. Entender bien las etiquetas sobre fechas. 3. Crear en el refrigerador un espacio para alimentos que deben consumirse primero. 4. Almacenar en condiciones óptimas los productos perecederos.
Quién	Entidades del gobierno local	Qué	1. Impartir educación. 2. Elaborar leyes. 3. Impartir educación. 4. Impartir educación.
Quién	Red de mercados de productores y equipos e instalaciones deportivas	Qué	1. Impartir educación. 2. Impartir educación. 3. Impartir educación. 4. Impartir educación.
Quién	Organismos de recuperación de alimentos y empresas de compostaje	Qué	1. Impartir educación. 2. Impartir educación. 3. Impartir educación. 4. Impartir educación.

El siguiente paso consiste en utilizar la matriz de impacto y viabilidad que se presenta a continuación para priorizar los comportamientos específicos que deseas modificar.

Matriz de impacto y viabilidad

¿Qué comportamientos tienen el mayor impacto y son viables de modificar?

La matriz de impacto y viabilidad es una herramienta que permite comparar iniciativas y priorizar acciones en función de su posible efecto y la facilidad con que pueden implementarse. Al ubicar tus ideas en la matriz, podrás identificar qué oportunidades ofrecen resultados rápidos, cuáles requieren una planificación más exhaustiva y también las que podrían no representar el mejor uso de los recursos disponibles.

Ubica en la matriz cada uno de los comportamientos específicos que identificaste en el cuadro anterior. Es posible que algunos sean difíciles de cambiar, aunque el impacto que generarían si se lograra influir en ellos sería significativo y podría marcar una gran diferencia; colócalos en el cuadrante superior izquierdo: “Alto impacto, baja viabilidad”.

Otras conductas quizá no produzcan un efecto relevante por sí solas, pero pueden ser fáciles de modificar; ubícalas en el cuadrante “Bajo impacto, alta viabilidad”, abajo a la derecha. Toma en consideración que, aunque el impacto de su cambio de manera individual sea reducido, pueden resultar valiosas en conjunto y justificar el esfuerzo si —como parte de una estrategia a más largo plazo— se interviene simultáneamente en varias de ellas.

Algunos cambios de comportamiento de alto impacto también pueden resultar relativamente fáciles de modificar; éstos deben ubicarse en el cuadrante superior derecho, “Alto impacto, alta viabilidad”, y representarán las principales prioridades para la planificación de tu intervención. En cambio, conviene evitar los comportamientos del cuadrante inferior izquierdo, “Bajo impacto, baja viabilidad”, ya que además de resultar difíciles de modificar, aportarán escasos beneficios al desafío conductual en su conjunto.

Los ejemplos, ya completados, te ayudarán a iniciar tu planeación.



A continuación utiliza el cuadro siguiente para determinar el público objetivo de tus intervenciones.

También en este caso, los ejemplos completados podrán orientarte en el proceso.

Público objetivo Utiliza los recuadros "quién", "cuándo", "dónde" y "por qué" para identificar el público objetivo al planear tu intervención			
¿Quién es el público objetivo de tu intervención?	**¿Cuándo** es el mejor momento para llegar al grupo?	**¿Dónde** puedes alcanzar a tu público objetivo?	**¿Por qué** quieres dirigir la intervención a ese grupo?
Por ejemplo, hogares con niñas, niños y adolescentes.	A la hora de la comida, con las personas menores de edad del hogar.	En casa, mientras se elaboran tareas escolares de ciencias.	Es un grupo con altos niveles de desperdicio de alimentos (8.5 tazas por semana, en contraste con 6.2 en otros hogares).
Persona responsable de al menos la mitad de las compras de alimentos para el hogar.	A la hora de decidir qué comer y qué comprar para la semana.	- En el hogar, a través de los materiales de la intervención. - Canal de televisión por cable de acceso público. - Paraderos de autobús.	Es quien toma las decisiones sobre la compra de alimentos en el hogar.
Integrantes del hogar que "pican" alguna cosa del refrigerador o preparan sus propias comidas, pero no participan en las principales comidas familiares.	En el momento de decidir qué van a comer.	En el hogar, concretamente en el refrigerador.	Porque están al margen de las comidas planificadas y pueden interferir en la propia planificación.

¡Has completado exitosamente la hoja de trabajo 1!

Los comportamientos y públicos objetivo que definiste aquí serán la base para llevar a cabo el paso 2, en el que revisarás lo que ya sabes acerca de tales comportamientos y personas destinatarias e identificarás las lagunas de información, para en seguida formular tu teoría del cambio y generar tu estrategia de cambio de comportamiento.

¡Sigamos adelante!

Tu avance:



Hoja de trabajo 2:
Paso 2: Diagnosticar el desafío conductual

Paso 2: Diagnosticar el desafío conductual

Parte 1: Revisa los hallazgos e identifica las lagunas de información

Esta hoja de trabajo está concebida para ayudarte a reflexionar sobre la información de la que ya dispones y determinar si es necesario realizar investigaciones adicionales para subsanar los vacíos de conocimiento prevalecientes. Se incluye un cuadro basado en el modelo COM-B, así como un conjunto de preguntas que te permitirán detectar las barreras que impiden a las personas adoptar el comportamiento objetivo. Ello te facilitará el diseño de intervenciones centradas en los factores que realmente se requieren para hacer posible el cambio de comportamiento.

¿ En qué consiste el modelo COM-B?

El modelo COM-B te ayuda a comprender qué condiciones deben estar presentes para que se dé determinado comportamiento. Explica que el comportamiento (B, por *behavior*, en inglés) es el resultado de la interacción dinámica de tres factores o componentes esenciales: la capacidad (C), la oportunidad (O) y la motivación (M). Consulta las definiciones que se presentan a continuación.

Aplicación del modelo COM-B

Capacidad:
También denominada *habilidad*, se define como la posibilidad de una persona para adoptar un comportamiento; puede ser **psicológica** (conocimientos, habilidades cognitivas, autorregulación, etc.) o **física** (destrezass físicas, funciones corporales u otras).

+

Oportunidad:
Se refiere a cualquier elemento del entorno o del contexto de una persona que influye en su comportamiento, sea de naturaleza **social** (normas, presiones o influencias sociales, etc.) o **física** (recursos necesarios para poner en práctica dicho comportamiento).

+

Motivación:
Conjunto de procesos mentales que impulsan y dirigen el comportamiento, ya sean **reflexivos** (procesos conscientes de toma de decisiones conscientes, actitudes y creencias,metas e intenciones, entre otros) o **automáticos** (procesos de toma de decisiones no conscientes, hábitos, emociones y otros).

=

Comportamiento

Comportamiento objetivo y público destinatario

Los definiste en la hoja de trabajo 1.

Puedes utilizar la hoja de trabajo 2 para cada combinación de comportamiento y público objetivo.

Responde las preguntas del cuadro siguiente empleando tus conocimientos actuales y las investigaciones de que dispongas.

Capacidad	Oportunidad	Motivación
¿Qué habilidades interpersonales necesitan para llevar a cabo el comportamiento?	¿Cuentan con el tiempo o el espacio necesarios para realizar el comportamiento?	¿Alguna parte del comportamiento se realiza rutinariamente?
¿Qué habilidades de juicio y toma de decisiones necesitan para poner en práctica el comportamiento?	¿Tienen la oportunidad de ver a otras personas realizando este comportamiento?	¿Qué papel desempeñan las emociones para facilitar o impedir el comportamiento?
¿Qué habilidades de autorregulación requieren para llevar a cabo el comportamiento? ¿Necesitan recordatorios frecuentes para mantener la atención?	¿Cómo creen que otras personas percibirán el comportamiento?	¿Está este comportamiento vinculado al sentido de identidad de la persona?

Capacidad	Oportunidad	Motivación
¿Qué deben saber para llevar a cabo e comportamiento? ¿Ya lo saben?	¿Se considera que este comportamiento es normal? ¿Se percibe como propio de un grupo específico?	¿La persona está dispuesta a llevar a cabo el comportamiento?
¿La información contradictoria dificulta saber cuál es la opción correcta?	¿Cómo influye el comportamiento de otras personas en el propio?	¿La persona se siente capaz de realizar este comportamiento?
	¿Cuentan con las herramientas y recursos necesarios para llevar a cabo el comportamiento?	
	¿Qué elementos del entorno desencadenan este comportamiento?, o ¿cuáles deberían estar ausentes para que se pudiera activar?	

¿Tienes dificultades para responder a las preguntas?
Si alguna te resulta difícil de responder, anótala en el cuadro siguiente como un asunto que requiere de investigación adicional y registra cómo obtendrán la información; encontrarás una columna para anotar tus nuevos hallazgos una vez que realices la investigación.

Incorpora en el cuadro siguiente los temas que requieren más investigación y describe cómo vas a conseguir la información. Hay una columna para que agregues tus nuevos hallazgos.

Nuevos hallazgos			
Componente del modelo COM-B	**¿Qué necesitas saber?**	**¿Cómo obtendrás la información?**	**¿Qué aprendiste?** Incorpora aquí tus nuevos hallazgos a partir de la investigación.
Capacidad			
Psicológica			
Física			
Oportunidad			
Social			
Física			
Motivación			
Reflexiva			
Automática			

¡Has completado exitosamente las hojas de trabajo 1 y 2!

Una vez que hayas obtenido tus nuevos hallazgos podrás regresar a esta hoja de trabajo para incorporarlos; posteriormente, utilizarás la información de las primeras dos hojas de trabajo en la tercera —incluidos los nuevos hallazgos—, donde concluirás el paso 2 elaborando tu teoría del cambio y tu estrategia de cambio de comportamiento.

Tu avance:



Paso 2: Diagnosticar el desafío conductual

Parte 1: Revisa los hallazgos e identifica las lagunas de información

Esta hoja de trabajo está concebida para ayudarte a reflexionar sobre la información de la que ya dispones y determinar si es necesario realizar investigaciones adicionales para subsanar los vacíos de conocimiento prevalecientes. Se incluye un cuadro basado en el modelo COM-B, así como un conjunto de preguntas que te permitirán detectar las barreras que impiden a las personas adoptar el comportamiento objetivo. Ello te facilitará el diseño de intervenciones centradas en los factores que realmente se requieren para hacer posible el cambio de comportamiento.

¿ En qué consiste el modelo COM-B?

El modelo COM-B te ayuda a comprender qué condiciones deben estar presentes para que se dé determinado comportamiento. Explica que el comportamiento (B, por *behavior*, en inglés) es el resultado de la interacción dinámica de tres factores o componentes esenciales: la capacidad (C), la oportunidad (O) y la motivación (M). Consulta las definiciones que se presentan a continuación.

Aplicación del modelo COM-B

Capacidad:
También denominada *habilidad*, se define como la posibilidad de una persona para adoptar un comportamiento; puede ser **psicológica** (conocimientos, habilidades cognitivas, autorregulación, etc.) o **física** (destrezass físicas, funciones corporales u otras).

+

Oportunidad:
Se refiere a cualquier elemento del entorno o del contexto de una persona que influye en su comportamiento, sea de naturaleza **social** (normas, presiones o influencias sociales, etc.) o **física** (recursos necesarios para poner en práctica dicho comportamiento).

+

Motivación:
Conjunto de procesos mentales que impulsan y dirigen el comportamiento, ya sean **reflexivos** (procesos conscientes de toma de decisiones conscientes, actitudes y creencias,metas e intenciones, entre otros) o **automáticos** (procesos de toma de decisiones no conscientes, hábitos, emociones y otros).

=

Comportamiento

Comportamiento objetivo y público destinatario

Los definiste en la hoja de trabajo 1.

Puedes utilizar la hoja de trabajo 2 para cada combinación de comportamiento y público objetivo.

Responde las preguntas del cuadro siguiente empleando tus conocimientos actuales y las investigaciones de que dispongas.

Capacidad	Oportunidad	Motivación
¿Qué habilidades interpersonales necesitan para llevar a cabo el comportamiento?	¿Cuentan con el tiempo o el espacio necesarios para realizar el comportamiento?	¿Alguna parte del comportamiento se realiza rutinariamente?
N/A	Sí, siempre y cuando ya utilicen brócoli fresco entero como parte de su dieta habitual.	
¿Qué habilidades de juicio y toma de decisiones necesitan para poner en práctica el comportamiento?	¿Tienen la oportunidad de ver a otras personas realizando este comportamiento?	¿Qué papel desempeñan las emociones para facilitar o impedir el comportamiento?
Comprender que los tallos de brócoli son seguros y tienen buen sabor.	No necesariamente, ya que lo más frecuente es no utilizar los tallos.	
¿Qué habilidades de autorregulación requieren para llevar a cabo el comportamiento? ¿Necesitan recordatorios frecuentes para mantener la atención?	¿Cómo creen que otras personas percibirán el comportamiento?	¿Está este comportamiento vinculado al sentido de identidad de la persona?
N/A	Probablemente les parezca extraño, ya que lo común es desechar los tallos del brócoli.	

Capacidad	Oportunidad	Motivación
¿Qué deben saber para llevar a cabo e comportamiento? ¿Ya lo saben?	¿Se considera que este comportamiento es normal? ¿Se percibe como propio de un grupo específico?	¿La persona está dispuesta a llevar a cabo el comportamiento?
Como ya se dijo, necesitan comprender que, además de ser seguros para el consumo, los tallos de brócoli tienen buen sabor.	No se le considera normal y tampoco queda claro si es más común en determinados grupos.	Sí, ya que es muy sencillo, pero habría que convencer a las personas de que lo intenten.
¿La información contradictoria dificulta saber cuál es la opción correcta?	¿Cómo influye el comportamiento de otras personas en el propio?	¿La persona se siente capaz de realizar este comportamiento?
Lo más común es no aprovechar los tallos del brócoli (incluso, en ocasiones, se vende sin ellos, como cuando se presenta congelado), lo que puede generar confusión acerca de cuál es la práctica adecuada.	Influye, sí, el ejemplo de terceras partes, especialmente entre quienes son jóvenes y están aprendiendo habilidades culinarias de otras personas en el hogar.	Igual que en el caso anterior.
	¿Cuentan con las herramientas y recursos necesarios para llevar a cabo el comportamiento?	
	Sí, aunque podrían necesitar recetas o consejos de preparación.	
	¿Qué elementos del entorno desencadenan este comportamiento?, o ¿cuáles deberían estar ausentes para que se pudiera activar?	
	Cocinar para sí mismas o para otras personas (puede ser que algunas no estén abiertas a la idea de cocinar y consumir tallos de brócoli)	

¿Tienes dificultades para responder a las preguntas?
Si alguna te resulta difícil de responder, anótala en el cuadro siguiente como un asunto que requiere de investigación adicional y registra cómo obtendrán la información; encontrarás una columna para anotar tus nuevos hallazgos una vez que realices la investigación.

Incorpora en el cuadro siguiente los temas que requieren más investigación y describe cómo vas a conseguir la información. Hay una columna para que agregues tus nuevos hallazgos.

Nuevos hallazgos			
Componente del modelo COM-B	**¿Qué necesitas saber?**	**¿Cómo obtendrás la información?**	**¿Qué aprendiste?** Incorpora aquí tus nuevos hallazgos a partir de la investigación.
Capacidad			
Psicológica	N/A		
Física	Si las personas cuentan con habilidades para cocinar.	Mediante encuestas dirigidas al público objetivo de la campaña.	
Oportunidad			
Social			
Física	Recetas	Colaborando con especialistas o consultores externos.	
Motivación			
Reflexiva			
Automática	Cuántas personas aprovechan o desechan habitualmente los tallos del brócoli.	Mediante encuestas dirigidas al público objetivo de la campaña.	

¡Has completado exitosamente las hojas de trabajo 1 y 2!

Una vez que hayas obtenido tus nuevos hallazgos podrás regresar a esta hoja de trabajo para incorporarlos; posteriormente, utilizarás la información de las primeras dos hojas de trabajo en la tercera —incluidos los nuevos hallazgos—, donde concluirás el paso 2 elaborando tu teoría del cambio y tu estrategia de cambio de comportamiento.

Tu avance:



Paso 2: Diagnosticar el desafío conductual

Parte 1: Revisa los hallazgos e identifica las lagunas de información

Esta hoja de trabajo está concebida para ayudarte a reflexionar sobre la información de la que ya dispones y determinar si es necesario realizar investigaciones adicionales para subsanar los vacíos de conocimiento prevalecientes. Se incluye un cuadro basado en el modelo COM-B, así como un conjunto de preguntas que te permitirán detectar las barreras que impiden a las personas adoptar el comportamiento objetivo. Ello te facilitará el diseño de intervenciones centradas en los factores que realmente se requieren para hacer posible el cambio de comportamiento.

¿ En qué consiste el modelo COM-B?

El modelo COM-B te ayuda a comprender qué condiciones deben estar presentes para que se dé determinado comportamiento. Explica que el comportamiento (B, por *behavior*, en inglés) es el resultado de la interacción dinámica de tres factores o componentes esenciales: la capacidad (C), la oportunidad (O) y la motivación (M). Consulta las definiciones que se presentan a continuación.

Aplicación del modelo COM-B

Capacidad:
También denominada *habilidad*, se define como la posibilidad de una persona para adoptar un comportamiento; puede ser **psicológica** (conocimientos, habilidades cognitivas, autorregulación, etc.) o **física** (destrezass físicas, funciones corporales u otras).

+

Oportunidad:
Se refiere a cualquier elemento del entorno o del contexto de una persona que influye en su comportamiento, sea de naturaleza **social** (normas, presiones o influencias sociales, etc.) o **física** (recursos necesarios para poner en práctica dicho comportamiento).

+

Motivación:
Conjunto de procesos mentales que impulsan y dirigen el comportamiento, ya sean **reflexivos** (procesos conscientes de toma de decisiones conscientes, actitudes y creencias,metas e intenciones, entre otros) o **automáticos** (procesos de toma de decisiones no conscientes, hábitos, emociones y otros).

=

Comportamiento

Comportamiento objetivo y público destinatario

Los definiste en la hoja de trabajo 1.

Puedes utilizar la hoja de trabajo 2 para cada combinación de comportamiento y público objetivo.

1. Gestionar los alimentos disponibles en casa, utilizando primero lo que ya se tiene antes de comprar más.
2. Aprender a almacenar correctamente los productos perecederos.

Público destinatario: Persona responsable de cuando menos la mitad de las compras de alimentos para el hogar.

Responde las preguntas del cuadro siguiente empleando tus conocimientos actuales y las investigaciones de que dispongas.

Capacidad	Oportunidad	Motivación
¿Qué habilidades interpersonales necesitan para llevar a cabo el comportamiento?	¿Cuentan con el tiempo o el espacio necesarios para realizar el comportamiento?	¿Alguna parte del comportamiento se realiza rutinariamente?
Habilidades interpersonales para coordinarse con otras personas.	Hacer un inventario de los alimentos disponibles requiere poco tiempo y ningún espacio adicional.	Las compras suelen realizarse por hábito. Adoptar este comportamiento requiere incorporar la práctica de revisar los alimentos disponibles antes de comprar.
¿Qué habilidades de juicio y toma de decisiones necesitan para poner en práctica el comportamiento?	¿Tienen la oportunidad de ver a otras personas realizando este comportamiento?	¿Qué papel desempeñan las emociones para facilitar o impedir el comportamiento?
Habilidades para tomar decisiones a partir de las cuales evaluar qué alimentos se necesitan realmente.	Es probable que la actuación de otras personas desempeñe un papel limitado, ya que este comportamiento suele realizarse en el hogar y, por lo general, de forma individual.	Conocer los datos sobre las repercusiones económicas y ambientales del desperdicio de alimentos puede fortalecer la motivación y generar una conexión emocional.
¿Qué habilidades de autorregulación requieren para llevar a cabo el comportamiento? ¿Necesitan recordatorios frecuentes para mantener la atención?	¿Cómo creen que otras personas percibirán el comportamiento?	¿Está este comportamiento vinculado al sentido de identidad de la persona?
Se requiere autorregulación para convertir la intención en un hábito. También se necesita disciplina para dedicar tiempo a revisar los alimentos disponibles, sobre todo si las personas tienden a olvidar con qué cuentan.	En general, se percibe como un comportamiento inteligente, ya que permite ahorrar dinero, con independencia de la identidad o las características de quienes lo adoptan.	Puede estar relacionado con la identidad personal y con la necesidad de procurar lo necesario para familiares y amistades.

Capacidad	Oportunidad	Motivación
¿Qué deben saber para llevar a cabo e comportamiento? ¿Ya lo saben?	¿Se considera que este comportamiento es normal? ¿Se percibe como propio de un grupo específico?	¿La persona está dispuesta a llevar a cabo el comportamiento?
Se precisa adquirir confianza y desarrollar las competencias necesarias para gestionar los alimentos, así como conocer recetas para aprovechar los ingredientes sobrantes.	Este comportamiento suele pasar inadvertido.	
¿La información contradictoria dificulta saber cuál es la opción correcta?	¿Cómo influye el comportamiento de otras personas en el propio?	¿La persona se siente capaz de realizar este comportamiento?
Las ofertas y la forma de exhibir los productos en las tiendas pueden desviar la atención hacia ingredientes que no se necesitan o que no estaban previstos. Además, la publicidad puede resultar tentadora.	Le influye el deseo de ser vista como una persona que procura los alimentos necesarios.	
	¿Cuentan con las herramientas y recursos necesarios para llevar a cabo el comportamiento?	
	La mayoría de la gente tendrá un bolígrafo y papel o un celular para llevar un inventario por escrito.	
	¿Qué elementos del entorno desencadenan este comportamiento?, o ¿cuáles deberían estar ausentes para que se pudiera activar?	

¿Tienes dificultades para responder a las preguntas?
Si alguna te resulta difícil de responder, anótala en el cuadro siguiente como un asunto que requiere de investigación adicional y registra cómo obtendrán la información; encontrarás una columna para anotar tus nuevos hallazgos una vez que realices la investigación.

Incorpora en el cuadro siguiente los temas que requieren más investigación y describe cómo vas a conseguir la información. Hay una columna para que agregues tus nuevos hallazgos.

Nuevos hallazgos			
Componente del modelo COM-B	**¿Qué necesitas saber?**	**¿Cómo obtendrás la información?**	**¿Qué aprendiste?** Incorpora aquí tus nuevos hallazgos a partir de la investigación.
Capacidad			
Psicológica			
Física			
Oportunidad			
Social			
Física	Existen barreras que impidan a las personas revisar los alimentos disponibles en casa?		
Motivación			
Reflexiva	Sería útil conocer mejor las creencias relacionadas con mantener el refrigerador lleno o con la necesidad de comprar alimentos en exceso para asegurar que no falten. ¿Las motiva más reducir el desperdicio de alimentos o ahorrar dinero?	Encuesta dirigida a personas responsables de las compras de alimentos, así como a foros comunitarios.	
Automática	Sería útil conocer mejor los hábitos de compra.	Encuesta dirigida a personas responsables de las compras de alimentos.	

¡Has completado exitosamente las hojas de trabajo 1 y 2!

Una vez que hayas obtenido tus nuevos hallazgos podrás regresar a esta hoja de trabajo para incorporarlos; posteriormente, utilizarás la información de las primeras dos hojas de trabajo en la tercera —incluidos los nuevos hallazgos—, donde concluirás el paso 2 elaborando tu teoría del cambio y tu estrategia de cambio de comportamiento.

Tu avance:



Hoja de trabajo 3:
Paso 2: Diagnosticar el desafío conductual

Paso 2: Diagnosticar el desafío conductual

Parte 2: Elabora una teoría del cambio y genera una estrategia de cambio de comportamiento

En esta segunda parte del paso 2 harás un diagnóstico del desafío conductual para poder diseñar la solución más adecuada. Esta hoja de trabajo te permitirá analizar a profundizar tu objetivo de comportamiento (problema objeto de la intervención) y desglosarlo en comportamientos específicos; asimismo, utilizarás una teoría del cambio para representar cómo y por qué esperas que la intervención produzca los resultados deseados.

Al finalizar tendrás una comprensión clara y fundamentada de qué debe cambiar, por qué ese cambio es importante y qué estrategias pueden contribuir a lograrlo.

Utiliza la información recopilada en las hojas de trabajo 1 y 2 para completar los cuadros siguientes.

Objetivo de comportamiento			
¿Cuál es el cambio que buscas conseguir?			
¿Qué comportamientos específicos conforman o generan el problema?			
Quién debe actuar	Qué debe hacer de manera diferente	Cuándo	Dónde

Teoría del cambio

- En el recuadro 1 describe el problema de comportamiento que deseas abordar.
- A continuación, en el recuadro 4, indica el impacto que buscas lograr.
- Utiliza la lista de comportamientos prioritarios que definiste en la hoja de trabajo 1 para completar el recuadro 3 y los recuadros adicionales situados debajo. Ello te permitirá identificar los resultados a mediano plazo que esperas alcanzar y que contribuirán al impacto previsto.
- Por último, en el recuadro 2 y los que aparecen abajo, escribe las intervenciones que conducirán al logro de cada uno de esos resultados.
- Es posible que, en algunos casos, resulte más sencillo definir primero las intervenciones y después los resultados, lo cual es perfectamente válido, siempre y cuando te asegures de que exista una relación lógica entre ambos: las intervenciones (recuadro 2) conducen a los resultados (recuadro 3) y éstos, a su vez, contribuyen al impacto esperado (recuadro 4), lo que permite atender el problema definido (recuadro 1).

Problema de comportamiento	**Recuadro 1:** Define el problema

Intervención	**Resultado**	**Impacto**
Recuadro 2: Describe tu intervención	**Recuadro 3:** ¿Qué cambio esperas lograr como resultado de la intervención? Por ejemplo, ¿qué quieres que las personas hagan de manera diferente?	**Recuadro 4:** ¿Cuál es el impacto esperado del conjunto de intervenciones?
Intervención		
Intervención		

Ejemplo completado

Problema de comportamiento	Con frecuencia, las personas preparan las verduras de manera que aprovechan sólo una parte y desechan el resto, aunque también sea comestible.

Intervención	Resultado	Impacto
Intervención 1 Colocar, en el punto de venta, información y recetas para dar a conocer que los tallos, las hojas y otras partes de las verduras —como los tallos del brócoli y del cilantro y las hojas de la coliflor— son comestibles y tienen valor nutricional.	Más personas aprenden que los tallos, las hojas y otras partes de las verduras —como los tallos del brócoli y del cilantro y las hojas de la coliflor— son comestibles y nutritivas.	Las personas comienzan a aprovechar partes comestibles de las verduras, como los tallos del brócoli y del cilantro y las hojas de la coliflor, en lugar de desecharlas.
Intervención 2 Colaborar con chefs y establecimientos proveedores de servicios de alimentación para que preparen y ofrezcan platillos que incorporen partes comestibles de las verduras que habitualmente se desechan, como los tallos del brócoli y del cilantro y las hojas de la coliflor.	Más personas tienen la oportunidad de conocer y probar recetas que aprovechan partes comestibles de las verduras que normalmente se desechan	
Intervención 3 Producir videos demostrativos de cocina con chefs reconocidos que preparen recetas utilizando partes comestibles de las verduras, como los tallos de brócoli y de cilantro.	Más personas se sienten motivadas a preparar recetas que aprovechan partes comestibles de las verduras.	

Estrategia de cambio de comportamiento

Una estrategia de cambio de comportamiento es un plan claro que orienta el diseño de intervenciones para ayudar a las personas a adoptar cambios positivos en su comportamiento a partir de la comprensión de los factores que facilitan o dificultan tales cambios.

1. Objetivo de comportamiento	¿Qué comportamiento deseas que las personas adopten o modifiquen? Describe con precisión el o los comportamientos que buscas promover o modificar (copia esta información de la hoja de trabajo 1).	
2. Público objetivo	¿Quiénes deberían adoptar este comportamiento? Describe el público objetivo e incluye, cuando sea posible, información que facilite saber cómo y dónde llegar a los distintos grupos o segmentos de población (copia esta información de la hoja de trabajo 1).	
3. Resumen de los hallazgos y sus implicaciones	¿Qué sabes sobre el comportamiento objetivo y el público destinatario? Identifica las principales barreras y facilitadores del comportamiento, y explica de qué manera estos hallazgos orientarán el diseño y la puesta en marcha de la intervención.	
4. Teoría del cambio	Resume la teoría del cambio que desarrollaste previamente para mantenerla presente durante los siguientes pasos del proceso. Incluye, cuando corresponda, los principales supuestos que sustentan la intervención y los riesgos identificados.	
5. Técnicas y principios	¿Qué técnicas de cambio de comportamiento pueden contribuir al logro del objetivo? Selecciona únicamente aquellas que sean viables en el marco de tu proyecto. También puedes registrar otras opciones que, aunque actualmente estén fuera de su ámbito de acción —por ejemplo, cambios en la política pública o en la legislación—, podrían considerarse en el futuro. Consulta el inciso 4.5 de la guía para obtener ideas.	
6. Estrategia de aplicación	Describe las posibles partes aliadas para la implementación; los canales de difusión; el cronograma; la asignación de recursos, y cualquier otro aspecto relevante para poner en marcha la intervención.	
7. Plan de seguimiento y evaluación	Pregúntate: ¿Qué significa (cómo se verá) el éxito? Define los indicadores clave de desempeño y describe cómo medirás los resultados.	

¡Has completado exitosamente la hoja de trabajo 3!

Identificaste (lograste diagnosticar) el desafío conductual mediante los pasos 1 y 2; ahora cuentas con los elementos necesarios para comenzar el paso 3: diseñar la solución.

Tu avance:



Paso 2: Diagnosticar el desafío conductual

Parte 2: Elabora una teoría del cambio y genera una estrategia de cambio de comportamiento

En esta segunda parte del paso 2 harás un diagnóstico del desafío conductual para poder diseñar la solución más adecuada. Esta hoja de trabajo te permitirá analizar a profundizar tu objetivo de comportamiento (problema objeto de la intervención) y desglosarlo en comportamientos específicos; asimismo, utilizarás una teoría del cambio para representar cómo y por qué esperas que la intervención produzca los resultados deseados.

Al finalizar tendrás una comprensión clara y fundamentada de qué debe cambiar, por qué ese cambio es importante y qué estrategias pueden contribuir a lograrlo.

Utiliza la información recopilada en las hojas de trabajo 1 y 2 para completar los cuadros siguientes.

Objetivo de comportamiento
¿Cuál es el cambio que buscas conseguir?
Fortalecer la capacidad y la confianza de las personas para determinar qué partes de los alimentos son aptas para el consumo y actuar en consecuencia, con el fin de reducir el desperdicio de alimentos. En particular, se busca propiciar que se aprovechen los tallos del brócoli en lugar de desecharlos.

¿Qué comportamientos específicos conforman o generan el problema?			
Quién debe actuar	Qué debe hacer de manera diferente	Cuándo	Dónde
El público, al preparar los alimentos	Aprovechar el tallo del brócoli al cocinar, en lugar de desecharlo	Durante la preparación de los alimentos.	En el hogar.
El público, al consumir los alimentos.	Consumir en lugar de desechar el tallo del brócoli.	A la hora de la comida.	En el hogar.
Los comercios minoristas, fabricantes, supermercados y mercados de productores.	Promover entre los consumidores que aprovechen el tallo del brócoli; por ejemplo, mediante información o mensajes en el etiquetado del producto.	Cuando las personas observan el brócoli o deciden comprarlo.	En el punto de venta o durante la exhibición de los productos.

Teoría del cambio

- En el recuadro 1 describe el problema de comportamiento que deseas abordar.
- A continuación, en el recuadro 4, indica el impacto que buscas lograr.
- Utiliza la lista de comportamientos prioritarios que definiste en la hoja de trabajo 1 para completar el recuadro 3 y los recuadros adicionales situados debajo. Ello te permitirá identificar los resultados a mediano plazo que esperas alcanzar y que contribuirán al impacto previsto.
- Por último, en el recuadro 2 y los que aparecen abajo, escribe las intervenciones que conducirán al logro de cada uno de esos resultados.
- Es posible que, en algunos casos, resulte más sencillo definir primero las intervenciones y después los resultados, lo cual es perfectamente válido, siempre y cuando te asegures de que exista una relación lógica entre ambos: las intervenciones (recuadro 2) conducen a los resultados (recuadro 3) y éstos, a su vez, contribuyen al impacto esperado (recuadro 4), lo que permite atender el problema definido (recuadro 1).

Problema de comportamiento	**Recuadro 1:** Define el problema El público desecha los tallos del brócoli en lugar de aprovecharlos al preparar o consumir alimentos

Intervención	**Resultado**	**Impacto**
Recuadro 2: Describe tu intervención	**Recuadro 3:** ¿Qué cambio esperas lograr como resultado de la intervención? Por ejemplo, ¿qué quieres que las personas hagan de manera diferente?	**Recuadro 4:** ¿Cuál es el impacto esperado del conjunto de intervenciones? Los tallos del brócoli se aprovechan en lugar de desecharse, lo que permite utilizar todas las partes comestibles de la hortaliza y, en consecuencia, reducir el desperdicio de alimentos. La experiencia adquirida al aprovechar los tallos del brócoli puede motivar a las personas a utilizar otras partes comestibles de frutas y verduras que normalmente se consideran no aptas para el consumo, como la cáscara de las papas y las puntas de las zanahorias, entre otras.
Intervención Distribuir imanes para refrigerador que recuerden aprovechar los tallos del brócoli.	Las personas recuerdan, al momento de preparar sus alimentos, que los tallos del brócoli también pueden aprovecharse.	
Intervención Elaborar tarjetas con recetas para preparar platillos que incluyan tallos de brócoli, como ensalada de col, pesto y sopa.	Las recetas motivan a las personas a incorporar los tallos de brócoli en la preparación de sus alimentos.	

Ejemplo completado

Problema de comportamiento	Con frecuencia, las personas preparan las verduras de manera que aprovechan sólo una parte y desechan el resto, aunque también sea comestible.

Intervención	Resultado	Impacto
Intervención 1 Colocar, en el punto de venta, información y recetas para dar a conocer que los tallos, las hojas y otras partes de las verduras —como los tallos del brócoli y del cilantro y las hojas de la coliflor— son comestibles y tienen valor nutricional.	Más personas aprenden que los tallos, las hojas y otras partes de las verduras —como los tallos del brócoli y del cilantro y las hojas de la coliflor— son comestibles y nutritivas.	Las personas comienzan a aprovechar partes comestibles de las verduras, como los tallos del brócoli y del cilantro y las hojas de la coliflor, en lugar de desecharlas.
Intervención 2 Colaborar con chefs y establecimientos proveedores de servicios de alimentación para que preparen y ofrezcan platillos que incorporen partes comestibles de las verduras que habitualmente se desechan, como los tallos del brócoli y del cilantro y las hojas de la coliflor.	Más personas tienen la oportunidad de conocer y probar recetas que aprovechan partes comestibles de las verduras que normalmente se desechan	
Intervención 3 Producir videos demostrativos de cocina con chefs reconocidos que preparen recetas utilizando partes comestibles de las verduras, como los tallos de brócoli y de cilantro.	Más personas se sienten motivadas a preparar recetas que aprovechan partes comestibles de las verduras.	

Estrategia de cambio de comportamiento

Una estrategia de cambio de comportamiento es un plan claro que orienta el diseño de intervenciones para ayudar a las personas a adoptar cambios positivos en su comportamiento a partir de la comprensión de los factores que facilitan o dificultan tales cambios.

1. Objetivo de comportamiento	¿Qué comportamiento deseas que las personas adopten o modifiquen? Describe con precisión el o los comportamientos que buscas promover o modificar (copia esta información de la hoja de trabajo 1).	Aprovechar los tallos del brócoli al prepararlo y consumirlo, en lugar de desecharlos.
2. Público objetivo	¿Quiénes deberían adoptar este comportamiento? Describe el público objetivo e incluye, cuando sea posible, información que facilite saber cómo y dónde llegar a los distintos grupos o segmentos de población (copia esta información de la hoja de trabajo 1).	Personas que de manera habitual consumen brócoli pero aún no aprovechan sus tallos.
3. Resumen de los hallazgos y sus implicaciones	¿Qué sabes sobre el comportamiento objetivo y el público destinatario? Identifica las principales barreras y facilitadores del comportamiento, y explica de qué manera estos hallazgos orientarán el diseño y la puesta en marcha de la intervención.	Sabemos que, para la mayoría de las personas, desechar los tallos del brócoli sigue siendo la práctica habitual.
4. Teoría del cambio	Resume la teoría del cambio que desarrollaste previamente para mantenerla presente durante los siguientes pasos del proceso. Incluye, cuando corresponda, los principales supuestos que sustentan la intervención y los riesgos identificados.	Las personas reciben recordatorios visuales e ideas de recetas que las animan a aprovechar los tallos del brócoli; como resultado, aumenta el aprovechamiento de esta parte del alimento y disminuye su desperdicio.
5. Técnicas y principios	¿Qué técnicas de cambio de comportamiento pueden contribuir al logro del objetivo? Selecciona únicamente aquellas que sean viables en el marco de tu proyecto. También puedes registrar otras opciones que, aunque actualmente estén fuera de su ámbito de acción —por ejemplo, cambios en la política pública o en la legislación—, podrían considerarse en el futuro. Consulta el inciso 4.5 de la guía para obtener ideas.	Ayudas para la memoria (recordatorios) y relevancia visual. Ubicar imanes en el refrigerador, cerca de donde se preparan los alimentos, aumenta la probabilidad de captar la atención de las personas en el momento oportuno para recordarles que pueden aprovechar los tallos del brócoli.
6. Estrategia de aplicación	Describe las posibles partes aliadas para la implementación; los canales de difusión; el cronograma; la asignación de recursos, y cualquier otro aspecto relevante para poner en marcha la intervención.	Gobiernos municipales, organizaciones comunitarias y no gubernamentales, así como comercios minoristas, pueden colaborar con la distribución de los materiales de la intervención.
7. Plan de seguimiento y evaluación	Pregúntate: ¿Qué significa (cómo se verá) el éxito? Define los indicadores clave de desempeño y describe cómo medirás los resultados.	Siempre que sea posible, se medirá directamente la reducción del desperdicio de alimentos; si ello no es viable, se aplicarán encuestas antes y después de la intervención para evaluar los cambios en el conocimiento y el comportamiento en relación con el aprovechamiento de los tallos del brócoli. La intervención podrá considerarse exitosa si aumenta el número de personas conscientes de que los tallos del brócoli son aptos para el consumo, y efectivamente los aprovechan.

¡Has completado exitosamente la hoja de trabajo 3!

Identificaste (lograste diagnosticar) el desafío conductual mediante los pasos 1 y 2; ahora cuentas con los elementos necesarios para comenzar el paso 3: diseñar la solución.

Tu avance:



Paso 2: Diagnosticar el desafío conductual

Parte 2: Elabora una teoría del cambio y genera una estrategia de cambio de comportamiento

En esta segunda parte del paso 2 harás un diagnóstico del desafío conductual para poder diseñar la solución más adecuada. Esta hoja de trabajo te permitirá analizar a profundizar tu objetivo de comportamiento (problema objeto de la intervención) y desglosarlo en comportamientos específicos; asimismo, utilizarás una teoría del cambio para representar cómo y por qué esperas que la intervención produzca los resultados deseados.

Al finalizar tendrás una comprensión clara y fundamentada de qué debe cambiar, por qué ese cambio es importante y qué estrategias pueden contribuir a lograrlo.

Utiliza la información recopilada en las hojas de trabajo 1 y 2 para completar los cuadros siguientes.

Objetivo de comportamiento
¿Cuál es el cambio que buscas conseguir?
1. Las personas comienzan a utilizar —o lo hacen con mayor regularidad— los alimentos que ya tienen en casa antes de comprar más. 2. Las personas comienzan a almacenar —o lo hacen con mayor regularidad— los productos perecederos (frutas y verduras frescas) en condiciones óptimas.

¿Qué comportamientos específicos conforman o generan el problema?			
Quién debe actuar	Qué debe hacer de manera diferente	Cuándo	Dónde
Personas responsables de más de la mitad de las compras de alimentos para el hogar.	Revisar los alimentos disponibles antes de decidir qué comidas preparar.	Durante la semana y al planificar las compras.	Cocina, despensa u otros lugares de almacenamiento de alimentos en el hogar.

Teoría del cambio

- En el recuadro 1 describe el problema de comportamiento que deseas abordar.
- A continuación, en el recuadro 4, indica el impacto que buscas lograr.
- Utiliza la lista de comportamientos prioritarios que definiste en la hoja de trabajo 1 para completar el recuadro 3 y los recuadros adicionales situados debajo. Ello te permitirá identificar los resultados a mediano plazo que esperas alcanzar y que contribuirán al impacto previsto.
- Por último, en el recuadro 2 y los que aparecen abajo, escribe las intervenciones que conducirán al logro de cada uno de esos resultados.
- Es posible que, en algunos casos, resulte más sencillo definir primero las intervenciones y después los resultados, lo cual es perfectamente válido, siempre y cuando te asegures de que exista una relación lógica entre ambos: las intervenciones (recuadro 2) conducen a los resultados (recuadro 3) y éstos, a su vez, contribuyen al impacto esperado (recuadro 4), lo que permite atender el problema definido (recuadro 1).

Problema de comportamiento	**Recuadro 1:** Define el problema

Intervención	**Resultado**	**Impacto**
Recuadro 2: Describe tu intervención Pizarrón para planificar las comidas de la semana	**Recuadro 3:** ¿Qué cambio esperas lograr como resultado de la intervención? Por ejemplo, ¿qué quieres que las personas hagan de manera diferente? Las personas elaboran una lista de los alimentos que tienen en casa.	**Recuadro 4:** ¿Cuál es el impacto esperado del conjunto de intervenciones? Reducción del desperdicio de alimentos que suele resultar de comprar de más y no aprovechar la comida que ya se tiene en casa.
Intervención Etiqueta “Cómeme primero”	Las personas destinan un espacio en el refrigerador a los alimentos que se echan a perder pronto o a aquellos que deben consumirse primero, o bien colocan la etiqueta directamente sobre esos productos	
Intervención Imanes para el refrigerador	- Recuerdan que deben utilizarse primero los alimentos disponibles en casa. - Se aprenden nuevas formas de aprovechar los alimentos a la mano. - Las personas conocen nuevas herramientas para obtener ideas de recetas que les permitan aprovechar primero los alimentos que ya tienen.	

Ejemplo completado

Problema de comportamiento	Con frecuencia, las personas preparan las verduras de manera que aprovechan sólo una parte y desechan el resto, aunque también sea comestible.

Intervención	**Resultado**	**Impacto**
Intervención 1 Colocar, en el punto de venta, información y recetas para dar a conocer que los tallos, las hojas y otras partes de las verduras —como los tallos del brócoli y del cilantro y las hojas de la coliflor— son comestibles y tienen valor nutricional.	Más personas aprenden que los tallos, las hojas y otras partes de las verduras —como los tallos del brócoli y del cilantro y las hojas de la coliflor— son comestibles y nutritivas.	Las personas comienzan a aprovechar partes comestibles de las verduras, como los tallos del brócoli y del cilantro y las hojas de la coliflor, en lugar de desecharlas.
Intervención 2 Colaborar con chefs y establecimientos proveedores de servicios de alimentación para que preparen y ofrezcan platillos que incorporen partes comestibles de las verduras que habitualmente se desechan, como los tallos del brócoli y del cilantro y las hojas de la coliflor.	Más personas tienen la oportunidad de conocer y probar recetas que aprovechan partes comestibles de las verduras que normalmente se desechan	
Intervención 3 Producir videos demostrativos de cocina con chefs reconocidos que preparen recetas utilizando partes comestibles de las verduras, como los tallos de brócoli y de cilantro.	Más personas se sienten motivadas a preparar recetas que aprovechan partes comestibles de las verduras.	

Estrategia de cambio de comportamiento

Una estrategia de cambio de comportamiento es un plan claro que orienta el diseño de intervenciones para ayudar a las personas a adoptar cambios positivos en su comportamiento a partir de la comprensión de los factores que facilitan o dificultan tales cambios.

1. Objetivo de comportamiento	¿Qué comportamiento deseas que las personas adopten o modifiquen? Describe con precisión el o los comportamientos que buscas promover o modificar (copia esta información de la hoja de trabajo 1).	Revisar los alimentos disponibles en casa antes de planificar las comidas y hacer las compras.
2. Público objetivo	¿Quiénes deberían adoptar este comportamiento? Describe el público objetivo e incluye, cuando sea posible, información que facilite saber cómo y dónde llegar a los distintos grupos o segmentos de población (copia esta información de la hoja de trabajo 1).	Persona responsable de cuando menos la mitad de las compras de alimentos para el hogar.
3. Resumen de los hallazgos y sus implicaciones	¿Qué sabes sobre el comportamiento objetivo y el público destinatario? Identifica las principales barreras y facilitadores del comportamiento, y explica de qué manera estos hallazgos orientarán el diseño y la puesta en marcha de la intervención.	Las investigaciones cuantitativas y cualitativas previas al proyecto muestran que el desperdicio de alimentos ocurre en todos los subgrupos, pero tiene poca relevancia frente a otras preocupaciones más generales relacionadas con los alimentos. Sólo 16% de las personas encuestadas lo situó entre sus tres principales preocupaciones. Este porcentaje fue inferior al correspondiente al precio de los alimentos (56%); la posibilidad de adquirir alimentos suficientes para sí mismas o para su familia (26%); el uso de hormonas, esteroides o antibióticos (19%); el uso de plaguicidas (19%); intoxicación alimentaria (19%), y el carácter saludable de los alimentos que integran su dieta (18%). Entre las competencias clave que contribuyen a reducir el desperdicio de alimentos, evitar comprar más de lo necesario fue la menos desarrollada.
4. Teoría del cambio	Resume la teoría del cambio que desarrollaste previamente para mantenerla presente durante los siguientes pasos del proceso. Incluye, cuando corresponda, los principales supuestos que sustentan la intervención y los riesgos identificados.	Motivar a las personas a revisar los alimentos disponibles, planificar las comidas y utilizar primero los productos que ya tienen —mediante recordatorios, herramientas y normas sociales— reduce el desperdicio de alimentos en el hogar; promueve cambios de comportamiento duraderos; genera ahorro de recursos, y también disminuye el impacto ambiental.
5. Técnicas y principios	¿Qué técnicas de cambio de comportamiento pueden contribuir al logro del objetivo? Selecciona únicamente aquellas que sean viables en el marco de tu proyecto. También puedes registrar otras opciones que, aunque actualmente estén fuera de su ámbito de acción —por ejemplo, cambios en la política pública o en la legislación—, podrían considerarse en el futuro. Consulta el inciso 4.5 de la guía para obtener ideas.	Aumentar la relevancia del desperdicio de alimentos. Aprovechar la aversión a la pérdida, destacando el costo de los alimentos que se desperdician. Utilizar recordatorios y estímulos oportunos. Apelar a las emociones y al efecto de satisfacción por hacer lo correcto (warm glow). Considerar el uso de recompensas e incentivos
6. Estrategia de aplicación	Describe las posibles partes aliadas para la implementación; los canales de difusión; el cronograma; la asignación de recursos, y cualquier otro aspecto relevante para poner en marcha la intervención.	Canales: paradas de autobús, murales, bibliotecas, escuelas de educación básica, centros de salud o recreativos, eventos, redes sociales y señalización.
7. Plan de seguimiento y evaluación	Pregúntate: ¿Qué significa (cómo se verá) el éxito? Define los indicadores clave de desempeño y describe cómo medirás los resultados.	Las personas destinatarias de la intervención adoptan las medidas propuestas, reducen el desperdicio de alimentos y, como resultado de este cambio de hábito, son menos los alimentos que necesitan comprar.

¡Has completado exitosamente la hoja de trabajo 3!

Identificaste (lograste diagnosticar) el desafío conductual mediante los pasos 1 y 2; ahora cuentas con los elementos necesarios para comenzar el paso 3: diseñar la solución.

Tu avance:



Hoja de trabajo 4:
Paso 3: Diseñar tu solución

Paso 3: Diseñar tu solución

Parte 1: Elabora ideas para la intervención

¡Pongámonos creativos! Esta hoja de trabajo te ayudará a reflexionar acerca de los diferentes tipos de intervención que podrías considerar como posibles soluciones al desafío conductual que identificaste. A continuación encontrarás distintas intervenciones, junto con sus ventajas y desventajas, y los aspectos clave a considerar para que las aproveches al máximo.

Al concluir el llenado de esta hoja habrás determinado qué tipo de intervención se adapta mejor a tu desafío y habrás reunido ideas estimulantes que podrás adecuar para diseñar tus propias intervenciones. Con esto, estarás en forma para poner a prueba tus ideas y, a partir de ello, integrar una lista de opciones prioritarias.

Tipos de intervención y ejemplos

Educación y capacitación



- Clases de cocina
- Programas escolares para poner de relieve la importancia de no desperdiciar alimentos
- Demostraciones de preparación de alimentos
- Consejos para conservar los alimentos

Comunicación y mensajes



- Campaña de sensibilización como *Love Food Hate Waste* [Ama la comida, odia el desperdicio] (Canadá)
- Muros publicitarios o carteles
- Boletines informativos o correo directo
- Artículos de revista

Participación, modelización y normas



- Participación de líderes de opinión (chefs, por ejemplo) en actividades donde muestren o preparen recetas que reduzcan el desperdicio
- Demostración de los avances de una comunidad en relación con un objetivo de reducción

Diseño de servicios y procesos



- Un refrigerador comunitario o una mesa compartida para repartir alimentos que no se ocuparán
- Platos más pequeños en comedores o bufés

Diseño de productos y envases



- Envases con porciones fragmentadas más pequeñas y leyendas como “cocinar la mitad y congelar el resto” en el etiquetado
- Aplicación para compartir comida
- Herramienta para planificar comidas
- Cuadro o registro para recordar los alimentos guardados en el refrigerador

Políticas y legislación



- Establecer objetivos de reducción del desperdicio de alimentos
- Etiquetas con fecha más claras
- Políticas escolares de “platos limpios”
- Multas por dejar comida en el plato en los bufés de autoservicio

Registra los tipos de intervención y compáralos entre sí

Educación y capacitación

Ventajas

Genera conocimiento y confianza, y desarrolla habilidades prácticas; aumenta la motivación y la capacidad.

Desventajas

El cambio de comportamiento puede perder fuerza si no se cuenta con mecanismos para reforzarlo o con sistemas de apoyo.

Consejos útiles

Se recomienda brindar una experiencia práctica y pertinente; recurrir a educadores de confianza, y vincular con beneficios concretos "del mundo real" (ahorro económico y reducción de desechos).

$$ **!!**

Comunicación y mensajes

Ventajas

Resulta útil para fomentar la sensibilización y la educación en general, lo que refuerza otras medidas.

Desventajas

Es poco probable que esta intervención, por sí sola, produzca cambios significativos y duraderos en el comportamiento.

Consejos útiles

Debe mantenerse un tono coherente; apelar a las emociones; adaptarse al público, y realizarse en el momento oportuno.

$ **!**

Participación, modelización y normas

Ventajas

Fomenta la toma de conciencia y promueve normas sociales como fuente de motivación.

Desventajas

El impacto será de corta duración si no se aplica de forma constante o se combina con otras medidas.

Consejos útiles

Se recomienda recurrir a portavoces y personalidades influyentes de confianza; destacar los avances, y aprovechar las oportunidades para resaltar el grado de popularidad.

$$ **!!**

Diseño de servicios y procesos

Ventajas

Ofrece asistencia práctica y contribuye a mejorar la infraestructura, lo que puede impulsar cambios significativos.

Desventajas

Se requieren fondos y apoyo operativo, así como la colaboración de las partes interesadas.

Consejos útiles

Debe garantizarse que exista una necesidad; lo ideal es contar con la participación local

$$$ **!!!**

Diseño de productos y envases

Ventajas

Aporta novedad, y ofrece la oportunidad de aumentar la conveniencia.

Desventajas

Puede resultar costoso y requiere la colaboración de las partes interesadas.

Consejos útiles

Debe satisfacer necesidades reales, garantizar la asequibilidad y valorar si el enfoque centrado en el desperdicio alimentario favorece o dificulta la aceptación de la iniciativa.

$$$ **!!!**

Políticas y legislación

Ventajas

Impulsa cambios en todo el sistema; genera un impacto duradero basado en la rendición de cuentas.

Desventajas

Su puesta en práctica lleva tiempo; depende de la aplicación de la normativa y de la voluntad política.

Consejos útiles

Debe guardar consonancia con objetivos nacionales y locales; garantizar la equidad y viabilidad, y complementarse con acciones de comunicación para facilitar el cumplimiento.

$$$ **!!!**

Nota: El costo de cada tipo de intervención varía entre bajo (**$**), medio (**$$**) y alto (**$$$**).
El nivel de complejidad o esfuerzo varía entre bajo (**!**), medio (**!!**) y alto (**!!!**)

Utiliza el siguiente cuadro para decidir qué tipos de intervención podrían ser útiles.

Tipo de intervención	✓ — or — ✗	Quién, Qué Cuándo
Educación y capacitación Proporcionar información para aportar conocimientos o desarrollar habilidades que fortalezcan las capacidades.	☐	
Comunicación y mensajes Explicar y mostrar a las personas cómo adoptar el comportamiento deseado; para ello se buscará generar conciencia y sensibilizar, o se usarán narrativas que orienten su comportamiento.	☐	
Participación, modelización y normas Campañas dirigidas a procurar la participación con un propósito compartido; involucramiento de la comunidad; demostraciones a cargo de personas influyentes, y foros, entre otras acciones.	☐	

Tipo de intervención	✓ — or — ✗	Quién, Qué Cuándo
Diseño de servicios y procesos Ajustar el sistema y adaptar el entorno para que el comportamiento deseado sea más fácil y conveniente de adoptar.	☐	
Diseño de productos y envases Introducir cambios que incorporen factores facilitadores en el sistema —por ejemplo, facilidad de uso, conveniencia o precios más favorables— para aumentar la probabilidad de que el público objetivo adopte el comportamiento deseado.	☐	
Políticas y legislación Introducir cambios —o promover su adopción— que sancionen los comportamientos no deseados y recompensen aquellos que se desea fomentar.	☐	

Ahora que has seleccionado los tipos de intervención, incorpora en el cuadro siguiente tus ejemplos preferidos.

Tipo de intervención				
Quién Qué Cuándo				
Ejemplos de referencia, para inspirarte (agrega una descripción o enlace).				
¿Qué te gusta de estos ejemplos?				
¿Qué cambiarías o añadirías para adaptarlos a tus necesidades?				

¡Has completado exitosamente la hoja de trabajo 4!

Ya cuentas con una lista de las ideas que consideras más convenientes para formular tus posibles soluciones. El siguiente paso consiste en elaborarlas y ponerlas a prueba utilizando la hoja de trabajo 5, para evaluar cuáles ofrecen el mayor potencial. ¡Veamos qué tan bien funcionan!

Tu avance:



Paso 3: Diseñar tu solución

Parte 1: Elabora ideas para la intervención

¡Pongámonos creativos! Esta hoja de trabajo te ayudará a reflexionar acerca de los diferentes tipos de intervención que podrías considerar como posibles soluciones al desafío conductual que identificaste. A continuación encontrarás distintas intervenciones, junto con sus ventajas y desventajas, y los aspectos clave a considerar para que las aproveches al máximo.

Al concluir el llenado de esta hoja habrás determinado qué tipo de intervención se adapta mejor a tu desafío y habrás reunido ideas estimulantes que podrás adecuar para diseñar tus propias intervenciones. Con esto, estarás en forma para poner a prueba tus ideas y, a partir de ello, integrar una lista de opciones prioritarias.

Tipos de intervención y ejemplos

Educación y capacitación



- Clases de cocina
- Programas escolares para poner de relieve la importancia de no desperdiciar alimentos
- Demostraciones de preparación de alimentos
- Consejos para conservar los alimentos

Comunicación y mensajes



- Campaña de sensibilización como *Love Food Hate Waste* [Ama la comida, odia el desperdicio] (Canadá)
- Muros publicitarios o carteles
- Boletines informativos o correo directo
- Artículos de revista

Participación, modelización y normas



- Participación de líderes de opinión (chefs, por ejemplo) en actividades donde muestren o preparen recetas que reduzcan el desperdicio
- Demostración de los avances de una comunidad en relación con un objetivo de reducción

Diseño de servicios y procesos



- Un refrigerador comunitario o una mesa compartida para repartir alimentos que no se ocuparán
- Platos más pequeños en comedores o bufés

Diseño de productos y envases



- Envases con porciones fragmentadas más pequeñas y leyendas como “cocinar la mitad y congelar el resto” en el etiquetado
- Aplicación para compartir comida
- Herramienta para planificar comidas
- Cuadro o registro para recordar los alimentos guardados en el refrigerador

Políticas y legislación



- Establecer objetivos de reducción del desperdicio de alimentos
- Etiquetas con fecha más claras
- Políticas escolares de “platos limpios”
- Multas por dejar comida en el plato en los bufés de autoservicio

Registra los tipos de intervención y compáralos entre sí

Educación y capacitación	Comunicación y mensajes	Participación, modelización y normas
Ventajas	**Ventajas**	**Ventajas**
Genera conocimiento y confianza, y desarrolla habilidades prácticas; aumenta la motivación y la capacidad.	Resulta útil para fomentar la sensibilización y la educación en general, lo que refuerza otras medidas.	Fomenta la toma de conciencia y promueve normas sociales como fuente de motivación.
Desventajas	**Desventajas**	**Desventajas**
El cambio de comportamiento puede perder fuerza si no se cuenta con mecanismos para reforzarlo o con sistemas de apoyo.	Es poco probable que esta intervención, por sí sola, produzca cambios significativos y duraderos en el comportamiento.	El impacto será de corta duración si no se aplica de forma constante o se combina con otras medidas.
Consejos útiles	**Consejos útiles**	**Consejos útiles**
Se recomienda brindar una experiencia práctica y pertinente; recurrir a educadores de confianza, y vincular con beneficios concretos "del mundo real" (ahorro económico y reducción de desechos).	Debe mantenerse un tono coherente; apelar a las emociones; adaptarse al público, y realizarse en el momento oportuno.	Se recomienda recurrir a portavoces y personalidades influyentes de confianza; destacar los avances, y aprovechar las oportunidades para resaltar el grado de popularidad.
$$ **!!**	**$** **!**	**$$** **!!**

Diseño de servicios y procesos	Diseño de productos y envases	Políticas y legislación
Ventajas	**Ventajas**	**Ventajas**
Ofrece asistencia práctica y contribuye a mejorar la infraestructura, lo que puede impulsar cambios significativos.	Aporta novedad, y ofrece la oportunidad de aumentar la conveniencia.	Impulsa cambios en todo el sistema; genera un impacto duradero basado en la rendición de cuentas.
Desventajas	**Desventajas**	**Desventajas**
Se requieren fondos y apoyo operativo, así como la colaboración de las partes interesadas.	Puede resultar costoso y requiere la colaboración de las partes interesadas.	Su puesta en práctica lleva tiempo; depende de la aplicación de la normativa y de la voluntad política.
Consejos útiles	**Consejos útiles**	**Consejos útiles**
Debe garantizarse que exista una necesidad; lo ideal es contar con la participación local	Debe satisfacer necesidades reales, garantizar la asequibilidad y valorar si el enfoque centrado en el desperdicio alimentario favorece o dificulta la aceptación de la iniciativa.	Debe guardar consonancia con objetivos nacionales y locales; garantizar la equidad y viabilidad, y complementarse con acciones de comunicación para facilitar el cumplimiento.
$$$ **!!!**	**$$$** **!!!**	**$$$** **!!!**

Nota: El costo de cada tipo de intervención varía entre bajo (**$**), medio (**$$**) y alto (**$$$**).
El nivel de complejidad o esfuerzo varía entre bajo (**!**), medio (**!!**) y alto (**!!!**)

Utiliza el siguiente cuadro para decidir qué tipos de intervención podrían ser útiles.

Tipo de intervención	✓ — or — ✗	Quién, Qué Cuándo
Educación y capacitación Proporcionar información para aportar conocimientos o desarrollar habilidades que fortalezcan las capacidades.	✓	**Quién:** Comercios minoristas. **Qué:** Informar a la gente que los tallos del brócoli son comestibles y mostrar formas atractivas de prepararlos. **Cuándo:** En el punto de venta, proporcionando a sus clientes un material para llevar a casa (por ejemplo, una tarjeta con recetas).
Comunicación y mensajes Explicar y mostrar a las personas cómo adoptar el comportamiento deseado; para ello se buscará generar conciencia y sensibilizar, o se usarán narrativas que orienten su comportamiento.	✓	**Quién:** Equipo de la campaña. **Qué:** Difundir mensajes que recuerden a las personas que los tallos del brócoli son comestibles. **Cuándo:** Mediante un incentivo oportuno en el momento de preparar o cocinar el brócoli (por ejemplo, colocado en el refrigerador).
Participación, modelización y normas Campañas dirigidas a procurar la participación con un propósito compartido; involucramiento de la comunidad; demostraciones a cargo de personas influyentes, y foros, entre otras acciones.	✓	**Quién:** Equipo de la campaña. **Qué:** Una campaña en línea alojada en un micrositio y complementada con publicaciones en redes sociales difundidas por las organizaciones aliadas encargadas de ejecutar la campaña.
Diseño de servicios y procesos Ajustar el sistema y adaptar el entorno para que el comportamiento deseado sea más fácil y conveniente de adoptar.		
Diseño de productos y envases Introducir cambios que incorporen factores facilitadores en el sistema —por ejemplo, facilidad de uso, conveniencia o precios más favorables— para aumentar la probabilidad de que el público objetivo adopte el comportamiento deseado.	✓	**Quién:** Equipo de la campaña. **Qué:** Diseñar un imán para refrigerador que recuerde a las personas utilizar los tallos del brócoli en lugar de desecharlos. **Cuándo:** Estos materiales pueden distribuirse durante diversos eventos.
Políticas y legislación Introducir cambios —o promover su adopción— que sancionen los comportamientos no deseados y recompensen aquellos que se desea fomentar.		

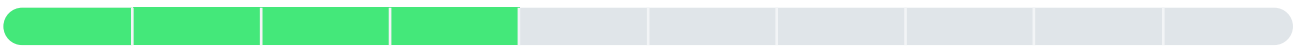
Ahora que has seleccionado los tipos de intervención, incorpora en el cuadro siguiente tus ejemplos preferidos.

Tipo de intervención	Educación y capacitación	Comunicación y mensajes	Participación, modelización y normas	Diseño de productos
Quién Qué Cuándo	**Quién:** Comercios minoristas. **Qué:** Tarjetas con recetas para informar a la gente que los tallos del brócoli son comestibles y mostrar formas atractivas de prepararlos. **Cuándo:** En el punto de venta, entregando a sus clientes material para llevar a casa.	**Quién:** Equipo de la campaña. **Qué:** Un imán para refrigerador que recuerde a las personas que los tallos del brócoli son comestibles. **Cuándo:** Al momento de preparar o cocinar el brócoli, el imán proporciona un incentivo oportuno.	**Quién:** Equipo de la campaña. **Qué:** Campaña en línea alojada en un micrositio y complementada con publicaciones en redes sociales difundidas por las organizaciones aliadas encargadas de poner en práctica la campaña.	**Quién:** Equipo de la campaña. **Qué:** Diseñar un imán para refrigerador que recuerde a las personas utilizar los tallos del brócoli en lugar de desecharlos. **Cuándo:** Estos materiales pueden distribuirse durante diversos eventos.
Ejemplos de referencia, para inspirarte (agrega una descripción o enlace).	Videos de la chef Mariana Orozco. Tarjetas con recetas de *Ama la comida, odia el desperdicio*.	Imán para refrigerador M MORCART 93: lista visual reutilizable para las compras y herramienta para llevar un seguimiento sencillo del inventario del refrigerador, en Amazon: www.amazon.co.uk/Mama-Kitchen-96PCS-Refrigerator-magnets/dp/B08HMJ2FFX	Sitio web de *Love Food, Hate Waste* (Canadá) que incluye una sección de recetas.	Véase la columna 2
¿Qué te gusta de estos ejemplos?	Las recetas ayudan a reforzar las normas sociales. Representan una buena oportunidad para colaborar con personas influyentes.	Visible cada vez que se abre el refrigerador.	Es una buena forma de presentar ideas de recetas.	Es muy visual y fácil de comprender. Llega a las personas en el momento y el lugar adecuados.
¿Qué cambiarías o añadirías para adaptarlos a tus necesidades?	Buscar recetas específicas para preparar tallos de brócoli.	Hacer el diseño más atractivo visualmente e incorporar más indicaciones escritas que sirvan como recordatorios, en lugar de depender sólo de las imágenes.	Fomentar que las personas compartan recetas y promover la participación de personas influyentes.	Hacer el diseño más atractivo visualmente y añadir más indicaciones escritas que sirvan como recordatorios, en lugar de depender sólo de las imágenes.

¡Has completado exitosamente la hoja de trabajo 4!

Ya cuentas con una lista de las ideas que consideras más convenientes para formular tus posibles soluciones. El siguiente paso consiste en elaborarlas y ponerlas a prueba utilizando la hoja de trabajo 5, para evaluar cuáles ofrecen el mayor potencial. ¡Veamos qué tan bien funcionan!

Tu avance:



Paso 3: Diseñar tu solución

Parte 1: Elabora ideas para la intervención

¡Pongámonos creativos! Esta hoja de trabajo te ayudará a reflexionar acerca de los diferentes tipos de intervención que podrías considerar como posibles soluciones al desafío conductual que identificaste. A continuación encontrarás distintas intervenciones, junto con sus ventajas y desventajas, y los aspectos clave a considerar para que las aproveches al máximo.

Al concluir el llenado de esta hoja habrás determinado qué tipo de intervención se adapta mejor a tu desafío y habrás reunido ideas estimulantes que podrás adecuar para diseñar tus propias intervenciones. Con esto, estarás en forma para poner a prueba tus ideas y, a partir de ello, integrar una lista de opciones prioritarias.

Tipos de intervención y ejemplos

Educación y capacitación



- Clases de cocina
- Programas escolares para poner de relieve la importancia de no desperdiciar alimentos
- Demostraciones de preparación de alimentos
- Consejos para conservar los alimentos

Comunicación y mensajes



- Campaña de sensibilización como *Love Food Hate Waste* [Ama la comida, odia el desperdicio] (Canadá)
- Muros publicitarios o carteles
- Boletines informativos o correo directo
- Artículos de revista

Participación, modelización y normas



- Participación de líderes de opinión (chefs, por ejemplo) en actividades donde muestren o preparen recetas que reduzcan el desperdicio
- Demostración de los avances de una comunidad en relación con un objetivo de reducción

Diseño de servicios y procesos



- Un refrigerador comunitario o una mesa compartida para repartir alimentos que no se ocuparán
- Platos más pequeños en comedores o bufés

Diseño de productos y envases



- Envases con porciones fragmentadas más pequeñas y leyendas como “cocinar la mitad y congelar el resto” en el etiquetado
- Aplicación para compartir comida
- Herramienta para planificar comidas
- Cuadro o registro para recordar los alimentos guardados en el refrigerador

Políticas y legislación



- Establecer objetivos de reducción del desperdicio de alimentos
- Etiquetas con fecha más claras
- Políticas escolares de “platos limpios”
- Multas por dejar comida en el plato en los bufés de autoservicio

Registra los tipos de intervención y compáralos entre sí

Educación y capacitación

Ventajas

Genera conocimiento y confianza, y desarrolla habilidades prácticas; aumenta la motivación y la capacidad.

Desventajas

El cambio de comportamiento puede perder fuerza si no se cuenta con mecanismos para reforzarlo o con sistemas de apoyo.

Consejos útiles

Se recomienda brindar una experiencia práctica y pertinente; recurrir a educadores de confianza, y vincular con beneficios concretos "del mundo real" (ahorro económico y reducción de desechos).

$$ **!!**

Comunicación y mensajes

Ventajas

Resulta útil para fomentar la sensibilización y la educación en general, lo que refuerza otras medidas.

Desventajas

Es poco probable que esta intervención, por sí sola, produzca cambios significativos y duraderos en el comportamiento.

Consejos útiles

Debe mantenerse un tono coherente; apelar a las emociones; adaptarse al público, y realizarse en el momento oportuno.

$ **!**

Participación, modelización y normas

Ventajas

Fomenta la toma de conciencia y promueve normas sociales como fuente de motivación.

Desventajas

El impacto será de corta duración si no se aplica de forma constante o se combina con otras medidas.

Consejos útiles

Se recomienda recurrir a portavoces y personalidades influyentes de confianza; destacar los avances, y aprovechar las oportunidades para resaltar el grado de popularidad.

$$ **!!**

Diseño de servicios y procesos

Ventajas

Ofrece asistencia práctica y contribuye a mejorar la infraestructura, lo que puede impulsar cambios significativos.

Desventajas

Se requieren fondos y apoyo operativo, así como la colaboración de las partes interesadas.

Consejos útiles

Debe garantizarse que exista una necesidad; lo ideal es contar con la participación local

$$$ **!!!**

Diseño de productos y envases

Ventajas

Aporta novedad, y ofrece la oportunidad de aumentar la conveniencia.

Desventajas

Puede resultar costoso y requiere la colaboración de las partes interesadas.

Consejos útiles

Debe satisfacer necesidades reales, garantizar la asequibilidad y valorar si el enfoque centrado en el desperdicio alimentario favorece o dificulta la aceptación de la iniciativa.

$$$ **!!!**

Políticas y legislación

Ventajas

Impulsa cambios en todo el sistema; genera un impacto duradero basado en la rendición de cuentas.

Desventajas

Su puesta en práctica lleva tiempo; depende de la aplicación de la normativa y de la voluntad política.

Consejos útiles

Debe guardar consonancia con objetivos nacionales y locales; garantizar la equidad y viabilidad, y complementarse con acciones de comunicación para facilitar el cumplimiento.

$$$ **!!!**

Nota: El costo de cada tipo de intervención varía entre bajo (**$**), medio (**$$**) y alto (**$$$**).
El nivel de complejidad o esfuerzo varía entre bajo (**!**), medio (**!!**) y alto (**!!!**)

Utiliza el siguiente cuadro para decidir qué tipos de intervención podrían ser útiles.

Tipo de intervención	✓ — or — ✗	Quién, Qué Cuándo
Educación y capacitación Proporcionar información para aportar conocimientos o desarrollar habilidades que fortalezcan las capacidades.	☐	
Comunicación y mensajes Explicar y mostrar a las personas cómo adoptar el comportamiento deseado; para ello se buscará generar conciencia y sensibilizar, o se usarán narrativas que orienten su comportamiento.	☑	Los mercados de productores locales y comercios al menudeo podrían ofrecer recomendaciones sobre cómo conservar adecuadamente los productos perecederos (frutas y verduras frescas).
Participación, modelización y normas Campañas dirigidas a procurar la participación con un propósito compartido; involucramiento de la comunidad; demostraciones a cargo de personas influyentes, y foros, entre otras acciones.	☑	Distribución de bolsas de tela reutilizables con consejos para conservar los alimentos, mismas que podrían aportar un componente social, pues serían visibles al utilizarse fuera de casa.

Tipo de intervención	✓ — or — ✗	Quién, Qué Cuándo
Diseño de servicios y procesos Ajustar el sistema y adaptar el entorno para que el comportamiento deseado sea más fácil y conveniente de adoptar.	☐	
Diseño de productos y envases Introducir cambios que incorporen factores facilitadores en el sistema —por ejemplo, facilidad de uso, conveniencia o precios más favorables— para aumentar la probabilidad de que el público objetivo adopte el comportamiento deseado.	☑	Herramientas visuales —por ejemplo, en el refrigerador o el congelador— que proporcionen un estímulo en el momento de tomar decisiones. Herramientas que fortalezcan la sensibilización y las competencias
Políticas y legislación Introducir cambios —o promover su adopción— que sancionen los comportamientos no deseados y recompensen aquellos que se desea fomentar.	☐	

Ahora que has seleccionado los tipos de intervención, incorpora en el cuadro siguiente tus ejemplos preferidos.

Tipo de intervención	Comunicación y mensajes	Diseño de productos	Participación, modelización y normas	
Quién Qué Cuándo	Fuera del hogar: Recomendaciones para conservar productos perecederos (frutas y verduras frescas), que mercados de productores y comercios podrán exhibir en sus puntos de venta, junto a los productos mismos. En el hogar: Algún tipo de estímulo visual en el refrigerador.	Algún tipo de herramienta de planificación para usar en casa.	Bolsa reutilizable impresa con recomendaciones para conservar los alimentos en condiciones óptimas. Serviría como estímulo al guardar las compras y también como modelo o norma social cuando otras personas la vean en el mercado o la tienda. ¿Algo que el público en general pueda coleccionar? Por ejemplo, imanes para el refrigerador.	
Ejemplos de referencia, para inspirarte (agrega una descripción o enlace).				
¿Qué te gusta de estos ejemplos?	Consejos breves y fáciles para conservar los alimentos. Llamativos.	Diseño claro y fácil de llenar.	Excelente ocasión para dar visibilidad al proyecto y fomentar conversaciones, además de ofrecer un estímulo en el momento y lugar oportunos. El carácter coleccionable de algunos de los materiales puede reforzar la percepción de que se trata de una norma social y generar una sensación positiva.	
¿Qué cambiarías o añadirías para adaptarlos a tus necesidades?	Algo práctico para utilizar en mercados de productores y comercios. Se necesita, además, una forma de reforzar el mensaje en el hogar.	Centrarse en hacer un inventario de los alimentos disponibles; es decir, en la etapa previa a elaborar la lista de compras. Quizás un imán grande para el refrigerador en el que se pueda anotar qué alimentos hay	Incluir alimentos que con mayor frecuencia se desperdician en la localidad. Guardar uniformidad con los mensajes de la campaña. Un recordatorio en el hogar que refuerce los mensajes difundidos en mercados y comercios.	

¡Has completado exitosamente la hoja de trabajo 4!

Ya cuentas con una lista de las ideas que consideras más convenientes para formular tus posibles soluciones. El siguiente paso consiste en elaborarlas y ponerlas a prueba utilizando la hoja de trabajo 5, para evaluar cuáles ofrecen el mayor potencial. ¡Veamos qué tan bien funcionan!

Tu avance:



Hoja de trabajo 5:
Paso 3: Diseñar tu solución

Paso 3: Diseñar tu solución

Parte 2: Utiliza los marcos EAST y MINDSPACE para diseñar intervenciones eficaces, con alto impacto

¡Excelente!, vas avanzando muy bien.

La presente hoja de trabajo te ayudará a poner a prueba las ideas que elaboraste en la parte 1 de este paso (hoja de trabajo 4), mediante una lista de verificación y orientaciones para aplicar los marcos EAST y MINDSPACE al diseño de tu intervención.

Al finalizarla tendrás una idea más precisa de cómo conseguir que tu iniciativa tenga el mayor impacto y sea lo más efectiva posible. Utiliza esta hoja de trabajo para probar cada una de las ideas de intervención que plasmaste en la hoja 4.

EAST

l marco EAST (por sus siglas en inglés) es una herramienta útil para diseñar intervenciones de cambio de comportamiento a partir de su evaluación conforme a cuatro principios. Las preguntas orientadoras de EAST —fácil (***e**asy*), **a**tractivo, **s**ocial y oportuno (***t**imely*)— pueden ayudarte a evaluar tus ideas para el cambio de comportamiento y seleccionar aquellas que probablemente tengan mayor impacto. Esta herramienta también puede ayudarte a perfeccionar una intervención en particular a fin de aumentar su eficacia.

Fácil
Haz que el comportamiento deseado sea tan sencillo, práctico y conveniente de adoptar como sea posible.

Atractivo
Captura la atención del público objetivo y expresa claramente los beneficios de adoptar el cambio de comportamiento.

Social
Muestra lo que otras personas están haciendo, para generar una presión social positiva.

Oportuno
Proporciona al público objetivo un incentivo en el momento más adecuado para que pueda actuar o tomar decisiones.

Hoja de trabajo 5

Enumera tus posibles intervenciones e indica de qué manera cada una cumple los cuatro criterios del marco EAST.

Intervención: cambio de comportamiento	¿Es fácil?	¿Resulta atractivo?	¿Aprovecha la influencia social?	¿Se aplica en el momento oportuno?

MINDSPACE

Otra herramienta útil para orientar el diseño de las intervenciones de cambio de comportamiento y maximizar su eficacia es el marco MINDSPACE (por sus siglas en inglés: *messenger, incentives, norms, defaults, salience, priming, affect, commitments* y *ego* [mensajero, incentivos, normas, opciones predeterminadas, relevancia, activación previa, afecto, compromisos y ego]). MINDSPACE pone de relieve la manera en que las señales automáticas, emocionales y sociales influyen en el comportamiento, más allá de los procesos conscientes de toma de decisiones o de los modelos basados exclusivamente en la elección racional.

Intervención	Describe brevemente tu intervención aquí:

Ahora responde las siguientes preguntas:

¿Quién es el **mensajero** de confianza?	
¿Qué **incentivos** ofrece?	
¿Qué **normas sociales** (lo que otras personas hacen) aprovecha la intervención?	
¿Es el comportamiento deseado la **opción predeterminada (*default*)?**	
Relevancia (*salience*) ¿Cómo se captará la atención de las personas y se hará que el tema les resulte relevante?	
¿Estás aprovechando señales automáticas (no conscientes) para facilitar la **activación previa (*priming*)** del comportamiento?	
Afecto: ¿Estás apelando a las emociones de las personas?	
¿Estás motivando a las personas a asumir **compromisos** (fijarse metas o manifestar la intención de adoptar una conducta o realizar cierta acción, entre otros?)	
Ego: ¿Estás utilizando estrategias que propicien que las personas se sientan por participar en la intervención?	

¡Has completado exitosamente la hoja de trabajo 5!

Ahora estás perfeccionando tus soluciones (ideas) para decidir cuáles llevar a la etapa piloto. Pronto avanzarás al paso 4: Implementar tu(s) prueba(s) piloto.

Tu avance:



Paso 3: Diseñar tu solución

Parte 2: Utiliza los marcos EAST y MINDSPACE para diseñar intervenciones eficaces, con alto impacto

¡Excelente!, vas avanzando muy bien.

La presente hoja de trabajo te ayudará a poner a prueba las ideas que elaboraste en la parte 1 de este paso (hoja de trabajo 4), mediante una lista de verificación y orientaciones para aplicar los marcos EAST y MINDSPACE al diseño de tu intervención.

Al finalizarla tendrás una idea más precisa de cómo conseguir que tu iniciativa tenga el mayor impacto y sea lo más efectiva posible. Utiliza esta hoja de trabajo para probar cada una de las ideas de intervención que plasmaste en la hoja 4.

EAST

l marco EAST (por sus siglas en inglés) es una herramienta útil para diseñar intervenciones de cambio de comportamiento a partir de su evaluación conforme a cuatro principios. Las preguntas orientadoras de EAST —fácil (***e**asy*), **a**tractivo, **s**ocial y oportuno (***t**imely*)— pueden ayudarte a evaluar tus ideas para el cambio de comportamiento y seleccionar aquellas que probablemente tengan mayor impacto. Esta herramienta también puede ayudarte a perfeccionar una intervención en particular a fin de aumentar su eficacia.

Fácil
Haz que el comportamiento deseado sea tan sencillo, práctico y conveniente de adoptar como sea posible.

Atractivo
Captura la atención del público objetivo y expresa claramente los beneficios de adoptar el cambio de comportamiento.

Social
Muestra lo que otras personas están haciendo, para generar una presión social positiva.

Oportuno
Proporciona al público objetivo un incentivo en el momento más adecuado para que pueda actuar o tomar decisiones.

Enumera tus posibles intervenciones e indica de qué manera cada una cumple los cuatro criterios del marco EAST.

Intervención: cambio de comportamiento	¿Es fácil?	¿Resulta atractivo?	¿Aprovecha la influencia social?	¿Se aplica en el momento oportuno?
Imán para el refrigerador	Sí, basta con invitar a las personas a que aprovechen el tallo del brócoli.	Sí, su diseño se inspira en la temática de las insignias del Camp Waste Not, con el atractivo de formar una colección.	Sí, mediante la temática de las insignias de "explorador de alimentos" del Camp Waste Not y gracias a su carácter coleccionable, reforzado con una hoja de calcomanías, un micrositio y publicaciones en redes sociales.	Sí, pues se coloca en el refrigerador, donde normalmente se almacena el brócoli.
Tarjetas con recetas	Sí, siempre que las recetas sean sencillas de preparar.	Sí, ya que utiliza fotografías junto con las recetas. Se considerará la posibilidad de realizar demostraciones culinarias y degustaciones.	Se puede colaborar con líderes de opinión y promover que integrantes del público objetivo intercambien recetas a través del micrositio.	Existe la oportunidad de exhibir las recetas en las áreas de frutas y verduras de los establecimientos.
Micrositio	Sí, pues reúne cinco acciones sencillas de realizar, en un mismo lugar.	Diseño atractivo con la temática de insignias que se pueden coleccionar.	Mediante publicaciones en redes sociales y la posibilidad de que las personas intercambien comentarios acerca de las insignias que han ido coleccionando.	Lanzarlo oportunamente, antes de la temporada de campamentos de verano.

MINDSPACE

Otra herramienta útil para orientar el diseño de las intervenciones de cambio de comportamiento y maximizar su eficacia es el marco MINDSPACE (por sus siglas en inglés: *messenger, incentives, norms, defaults, salience, priming, affect, commitments* y *ego* [mensajero, incentivos, normas, opciones predeterminadas, relevancia, activación previa, afecto, compromisos y ego]). MINDSPACE pone de relieve la manera en que las señales automáticas, emocionales y sociales influyen en el comportamiento, más allá de los procesos conscientes de toma de decisiones o de los modelos basados exclusivamente en la elección racional.

Intervención	Describe brevemente tu intervención aquí: Elaborar un imán para refrigerador que recuerde a las personas utilizar los tallos del brócoli en lugar de desecharlos; estos materiales pueden distribuirse durante distintos eventos.

Ahora responde las siguientes preguntas:

¿Quién es el **mensajero** de confianza?	WRAP y los socios del proyecto We don't Waste (organización no gubernamental), la cadena de supermercados Sprouts y las escuelas, quienes, en conjunto, permiten llegar a una amplia diversidad de personas.
¿Qué **incentivos** ofrece?	La campaña hace énfasis en el dinero que las personas pueden ahorrar al aprovechar mejor sus alimentos y, además, ofrece insignias de "explorador de alimentos" que pueden ser coleccionadas.
¿Qué **normas sociales** (lo que otras personas hacen) aprovecha la intervención?	Busca modificar normas al presentar los comportamientos que la campaña promueve como socialmente aceptables mediante el sentido de pertenencia al club Camp Waste Not y la idea de que todas las personas participamos simultáneamente.
¿Es el comportamiento deseado la **opción predeterminada (*default*)?**	Buscamos convertirlo en la opción predeterminada con apoyo del sistema de insignias, toda vez que al obtener las insignias se están reforzando hábitos específicos de aprovechamiento de la comida.
Relevancia (*salience*) ¿Cómo se captará la atención de las personas y se hará que el tema les resulte relevante?	Toda la campaña se ejecutará con la idea de un campamento llamado Camp Waste Not, ya que acampar es una actividad muy popular en Denver, Colorado, Estados Unidos, tanto entre personas adultas como entre menores de edad; el imán se diseñará con la apariencia de una insignia de campamento de verano.
¿Estás aprovechando señales automáticas (no conscientes) para facilitar la **activación previa (*priming*)** del comportamiento?	Sí, mediante una fuerte identidad visual y su vinculación con el movimiento de exploradores (*scout*) y el sistema de insignias, utilizando, además, las imágenes para refrigerador como incentivos visibles en el momento oportuno.
Afecto: ¿Estás apelando a las emociones de las personas?	Sí, al aprovechar el atractivo de coleccionar insignias, ya que añadir una nueva a las que ya se tienen provoca una sensación positiva.
¿Estás motivando a las personas a asumir **compromisos** (fijarse metas o manifestar la intención de adoptar una conducta o realizar cierta acción, entre otros?)	Se elaborarán otros imanes e insignias para promover conductas que permiten saber si un alimento se encuentra apto para su consumo; por ejemplo, utilizar el sentido del olfato o el gusto, en lugar de la fecha impresa en el envase para verificar el estado de la leche. Además, se les refuerza con el mensaje: "¡Conviértete en explorador(a) de alimentos de Camp Waste-Not reuniendo las cinco insignias! Cada una representa un hábito práctico y sencillo que puede ayudarte a aprovechar mejor tus alimentos".
Ego: ¿Estás utilizando estrategias que propicien que las personas se sientan por participar en la intervención?	Probablemente sí, ya que se promueve una acción poco habitual, pero a la vez fácil de realizar, agradable y que, además, ayuda a ahorrar alimentos y dinero.

¡Has completado exitosamente la hoja de trabajo 5!

Ahora estás perfeccionando tus soluciones (ideas) para decidir cuáles llevar a la etapa piloto. Pronto avanzarás al paso 4: Implementar tu(s) prueba(s) piloto.

Tu avance:



Paso 3: Diseñar tu solución

Parte 2: Utiliza los marcos EAST y MINDSPACE para diseñar intervenciones eficaces, con alto impacto

¡Excelente!, vas avanzando muy bien.

La presente hoja de trabajo te ayudará a poner a prueba las ideas que elaboraste en la parte 1 de este paso (hoja de trabajo 4), mediante una lista de verificación y orientaciones para aplicar los marcos EAST y MINDSPACE al diseño de tu intervención.

Al finalizarla tendrás una idea más precisa de cómo conseguir que tu iniciativa tenga el mayor impacto y sea lo más efectiva posible. Utiliza esta hoja de trabajo para probar cada una de las ideas de intervención que plasmaste en la hoja 4.

EAST

l marco EAST (por sus siglas en inglés) es una herramienta útil para diseñar intervenciones de cambio de comportamiento a partir de su evaluación conforme a cuatro principios. Las preguntas orientadoras de EAST —fácil (***e**asy*), **a**tractivo, **s**ocial y oportuno (***t**imely*)— pueden ayudarte a evaluar tus ideas para el cambio de comportamiento y seleccionar aquellas que probablemente tengan mayor impacto. Esta herramienta también puede ayudarte a perfeccionar una intervención en particular a fin de aumentar su eficacia.

Fácil
Haz que el comportamiento deseado sea tan sencillo, práctico y conveniente de adoptar como sea posible.

Atractivo
Captura la atención del público objetivo y expresa claramente los beneficios de adoptar el cambio de comportamiento.

Social
Muestra lo que otras personas están haciendo, para generar una presión social positiva.

Oportuno
Proporciona al público objetivo un incentivo en el momento más adecuado para que pueda actuar o tomar decisiones.

Enumera tus posibles intervenciones e indica de qué manera cada una cumple los cuatro criterios del marco EAST.

Intervención: cambio de comportamiento	¿Es fácil?	¿Resulta atractivo?	¿Aprovecha la influencia social?	¿Se aplica en el momento oportuno?
Pizarrón magnético de borrado en seco para el refrigerador que permita anotar los alimentos disponibles en el hogar antes de comprar más.	Sí	Sí	No	Sí
Iniciativa “Cómeme primero”: distribuir cinta adhesiva y etiquetas para crear espacios en el refrigerador.	Sí	Sí	No	Sí
Serie en redes sociales: publicaciones semanales “Revisa antes de comprar”, con el uso de etiquetas.	Sí	Sí	Sí	Sí
Bolsa de tela reutilizable: impresa con recomendaciones para conservar alimentos perecederos	Sí	Sí	Sí (si la gente las ve)	Sí

MINDSPACE

Otra herramienta útil para orientar el diseño de las intervenciones de cambio de comportamiento y maximizar su eficacia es el marco MINDSPACE (por sus siglas en inglés: *messenger, incentives, norms, defaults, salience, priming, affect, commitments* y *ego* [mensajero, incentivos, normas, opciones predeterminadas, relevancia, activación previa, afecto, compromisos y ego]). MINDSPACE pone de relieve la manera en que las señales automáticas, emocionales y sociales influyen en el comportamiento, más allá de los procesos conscientes de toma de decisiones o de los modelos basados exclusivamente en la elección racional.

Intervención	Describe brevemente tu intervención aquí: Elaborar y distribuir un pizarrón magnético de borrado en seco para el refrigerador.

Ahora responde las siguientes preguntas:

¿Quién es el **mensajero** de confianza?	El condado de Hamilton y la ciudad de Cincinnati.
¿Qué **incentivos** ofrece?	Ahorrar dinero al no comprar de más.
¿Qué **normas sociales** (lo que otras personas hacen) aprovecha la intervención?	Normas institucionales u organizativas.
¿Es el comportamiento deseado la **opción predeterminada (*default*)?**	El objetivo es crear un nuevo hábito para que el comportamiento deseado se convierta en la opción predeterminada.
Relevancia (*salience*) ¿Cómo se captará la atención de las personas y se hará que el tema les resulte relevante?	Se hará hincapié en que la campaña y las intervenciones estén relacionadas con la comunidad, el condado o la ciudad.
¿Estás aprovechando señales automáticas (no conscientes) para facilitar la **activación previa (*priming*)** del comportamiento?	Sí. Al usar señales visuales sencillas y repetidas, junto con personajes amigables colocados justo donde se toman las decisiones, la campaña activa de forma no consciente la idea “usa lo que ya tienes” antes de ir de compras, cocinar o tirar cosas.
Afecto: ¿Estás apelando a las emociones de las personas?	Sí. Vamos a hacer que la gente se sienta bien al tomar buenas decisiones en relación con los alimentos.
¿Estás motivando a las personas a asumir **compromisos** (fijarse metas o manifestar la intención de adoptar una conducta o realizar cierta acción, entre otros?)	Sí, alentando a las personas a publicar en sus redes sociales su compromiso de convertirse en “profesionales del refrigerador” y tomar el control del aprovechamiento de los alimentos que ya tienen. Utilizaremos la etiqueta #FanáticosContraElDesperdicio”.
Ego: ¿Estás utilizando estrategias que propicien que las personas se sientan por participar en la intervención?	Sí, utilizando lemas como “Profesionales del refrigerador”, “Brigada de revisión de existencias” y “Conviértete en gurú de la lista de compras”.

¡Has completado exitosamente la hoja de trabajo 5!

Ahora estás perfeccionando tus soluciones (ideas) para decidir cuáles llevar a la etapa piloto. Pronto avanzarás al paso 4: Implementar tu(s) prueba(s) piloto.

Tu avance:



Hoja de trabajo 6:
Paso 3: Diseñar tu solución

Paso 3: Diseñar tu solución

Parte 3: Prioriza y selecciona tus intervenciones

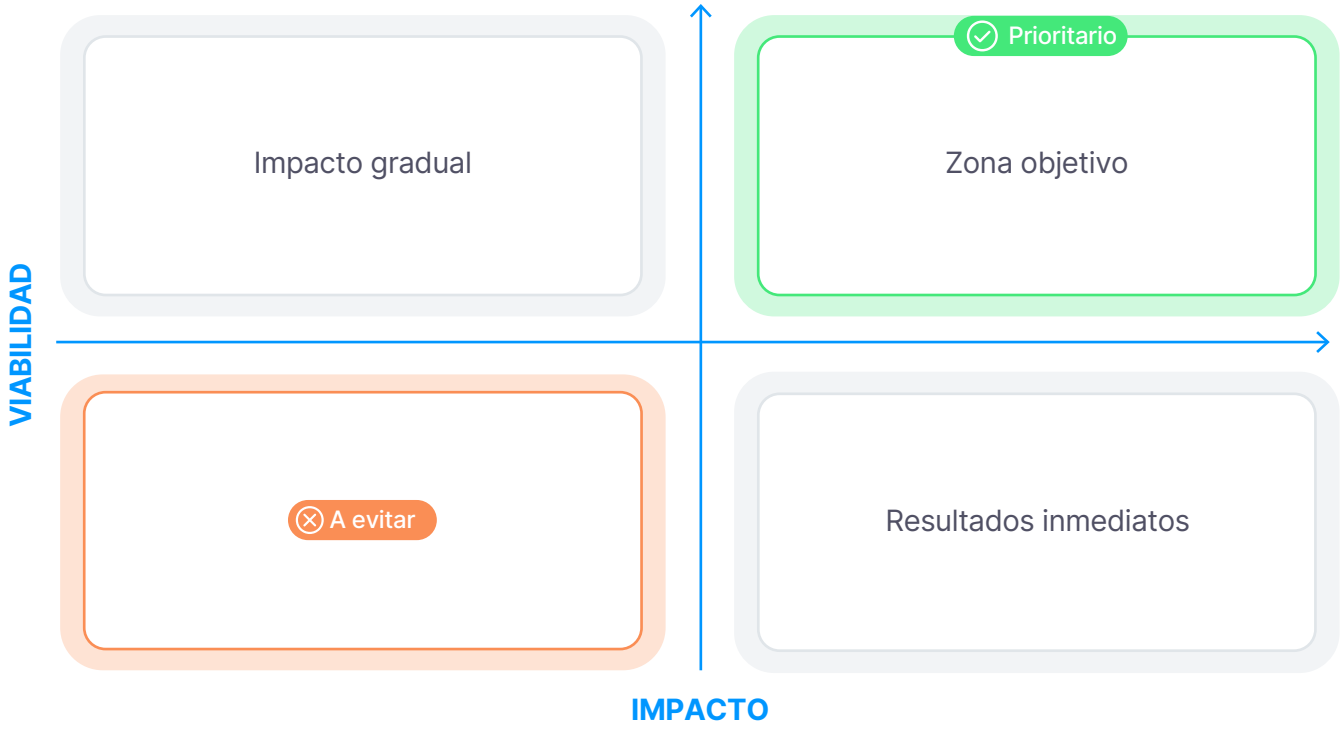
Esta hoja de trabajo te ayudará a decidir qué intervenciones llevar a la etapa piloto. A partir de lo que hiciste en las hojas de trabajo 4 y 5, ahora determinarás qué ideas poner a prueba en la etapa piloto, al final contarás con una lista preliminar de soluciones prácticas a implementar.

Elegir las intervenciones es, a la vez, un arte y una ciencia, por lo que debes tener en cuenta que, aunque las ideas que consiguen una calificación elevada tanto en impacto como en viabilidad suelen ser las más prometedoras, las soluciones que escojas al final deberán ajustarse a los recursos disponibles, las alianzas o colaboraciones, las limitaciones presupuestarias y los plazos previstos.

Primero define el enfoque estratégico que deseas adoptar: ¿buscas obtener resultados inmediatos que den impulso a tu intervención desde el inicio o estás en condiciones de dedicar más tiempo y esfuerzo para lograr cambios de mayor alcance? Sin duda, ambas opciones son válidas, pero la elección más adecuada dependerá del contexto y de los objetivos que persigas.

Con el fin de orientar la selección de las intervenciones y facilitar las deliberaciones de tu equipo, apóyate en la guía de evaluación y preguntas opcionales de análisis detallado que se presentan a continuación, o bien recurre un método de puntuación sistemática para calificar cada intervención con base en criterios clave. Cualquiera de estos dos enfoques te permitirá establecer prioridades entre tus diversas ideas de intervención e identificar las más convenientes para avanzar hacia la etapa piloto.

Marco con la combinación más favorable



Tu objetivo: Seleccionar (priorizar) intervenciones que se sitúen en el cuadrante superior derecho (alto impacto + alta viabilidad).

Enumera tus ideas de intervención

De entre las ideas que pusiste a prueba en la hoja de trabajo 5, selecciona las que de entrada consideres más prometedoras y desees evaluar (se recomienda elegir entre tres y ocho). Anótalas aquí.

Ideas de intervención

1.	2.
3.	4.
5.	6.
7.	8.

Califica tus intervenciones

Asigna una puntuación a cada intervención de acuerdo con la siguiente escala:

3 = Alta (muy favorable; viable).

2 = Media (aceptable; con algunos aspectos por atender)

1 = Baja (poco favorable; con reservas importantes)

Tabla de puntuación

Intervención	Tiempo	Costo	Factores externos	Impacto	Total
1.	/ 3	/ 3	/ 3	/ 3	/ 12
2.	/ 3	/ 3	/ 3	/ 3	/ 12
3.	/ 3	/ 3	/ 3	/ 3	/ 12
4.	/ 3	/ 3	/ 3	/ 3	/ 12
5.	/ 3	/ 3	/ 3	/ 3	/ 12
6.	/ 3	/ 3	/ 3	/ 3	/ 12
7.	/ 3	/ 3	/ 3	/ 3	/ 12
8.	/ 3	/ 3	/ 3	/ 3	/ 12

Guía de puntuación; preguntas orientadoras

TIEMPO
¿Es posible llevar a cabo esta intervención dentro del plazo previsto?

- 3 = Alta (Puede ejecutarse dentro del plazo establecido)
- 2 = Media (El plazo es ajustado pero viable)
- 1 = Baja (El tiempo disponible es insuficiente)

COSTO
¿Se dispone de los recursos necesarios (financieros, humanos y de otro tipo)?

- 3 = Alta (Se cuenta con todos los recursos necesarios)
- 2 = Media (Se dispone de la mayor parte de los recursos, aunque existen algunas limitaciones)
- 1 = Baja (Existen carencias importantes de recursos o el costo de la intervención es demasiado elevado)

"CONDICIONES DEL VIENTO"
¿Qué factores externos podrían favorecer o dificultar la puesta en práctica de la intervención?

- 3 = Alta (Existe un sólido respaldo por parte de las políticas, las organizaciones aliadas, y el momento es oportuno)
- 2 = Media (Se cuenta con cierto apoyo y las condiciones, en general, son favorables)
- 1 = Baja (Existen obstáculos importantes, resistencia al cambio o una coyuntura desfavorable)

IMPACTO
¿Permitirá alcanzar los resultados esperados?

- 3 = Alta (Es muy probable que genere un cambio significativo)
- 2 = Media (Tiene un potencial moderado para generar un cambio de comportamiento)
- 1 = Baja (Con posibilidades limitadas para propiciar modificaciones de comportamiento)

Análisis detallado opcional (con base en los criterios APEASE)

Para las tres intervenciones que hayan obtenido las puntuaciones más altas, considera estos factores adicionales:

Factor:	Intervención núm. ___	Intervención núm. ___	Intervención núm. ___
Aceptabilidad (¿La aceptará la gente?)	Alta | Media | Baja	Alta | Media | Baja	Alta | Media | Baja
Viabilidad práctica (¿Puede implementarse?)	Alta | Media | Baja	Alta | Media | Baja	Alta | Media | Baja
Eficacia (¿Realmente dará resultados?)	Alta | Media | Baja	Alta | Media | Baja	Alta | Media | Baja
Asequibilidad (¿Es sostenible a largo plazo?)	Alta | Media | Baja	Alta | Media | Baja	Alta | Media | Baja
Efectos no previstos (¿Podría generar consecuencias imprevistas)	Pocos | Algunos | Muchos	Pocos | Algunos | Muchos	Pocos | Algunos | Muchos
Equidad (¿Beneficia de manera pareja a los distintos grupos?)	Alta | Media | Baja	Alta | Media | Baja	Alta | Media | Baja

Haz tu selección final Selecciona las intervenciones que pondrás en práctica

Las tres intervenciones mejor evaluadas:

1.	/ 12
2.	/ 12
3.	/ 12

Criterios para la decisión:

- ¿Cuáles intervenciones obtuvieron las mejores puntuaciones?
- ¿Existe algún criterio con calificación baja (de 1 a 3) que por sí mismo sea motivo suficiente para descartar la intervención?
- ¿Qué te dice tu intuición sobre la viabilidad?
- ¿Cuál intervención se ajusta mejor a tu teoría del cambio?
- ¿Cuentas con el respaldo de las partes interesadas para llevar estas intervenciones a la práctica?

Selección final de intervenciones que pondrás en práctica

1.

2.

3.

Fundamenta tu decisión

¿ Qué te motivó a elegir estas intervenciones? ¿Por qué las seleccionaste?

Fundamenta tu decisión (cont.)

¿Cuáles son los principales riesgos, desafíos o aspectos que generan preocupación?

Pasos próximos: anota los pasos que vas a seguir

Recomendaciones para el éxito

- Incluye una amplia diversidad de perspectivas: recaba aportaciones de distintas partes interesadas e integrantes del equipo.
- Realiza una evaluación objetiva (con total honestidad): no sobrevalores las puntuaciones; una valoración realista ahorrará tiempo en etapas posteriores.
- Confía en el proceso: si una idea obtuvo una puntuación baja, en general, seguramente hay una buena razón que la explica.
- Prioriza la calidad sobre la cantidad: es preferible implementar un menor número de intervenciones de manera eficaz que dispersar los recursos entre demasiadas iniciativas.
- Documenta todo: las razones en las que bases tus decisiones hoy serán valiosas para futuras revisiones.

Recuerda: Rara vez existe una intervención “perfecta”. Elige intervenciones que sean lo suficientemente buenas o sólidas para empezar y con margen para aprender y hacer ajustes sobre la marcha, de manera que las puedas ir perfeccionando y adaptando.

¡Has completado exitosamente la hoja de trabajo 6!

Ahora que sabes qué intervenciones quieres probar, avanza al paso 4: Implementar tu(s) prueba(s) piloto.

Tu avance:



Paso 3: Diseñar tu solución

Parte 3: Prioriza y selecciona tus intervenciones

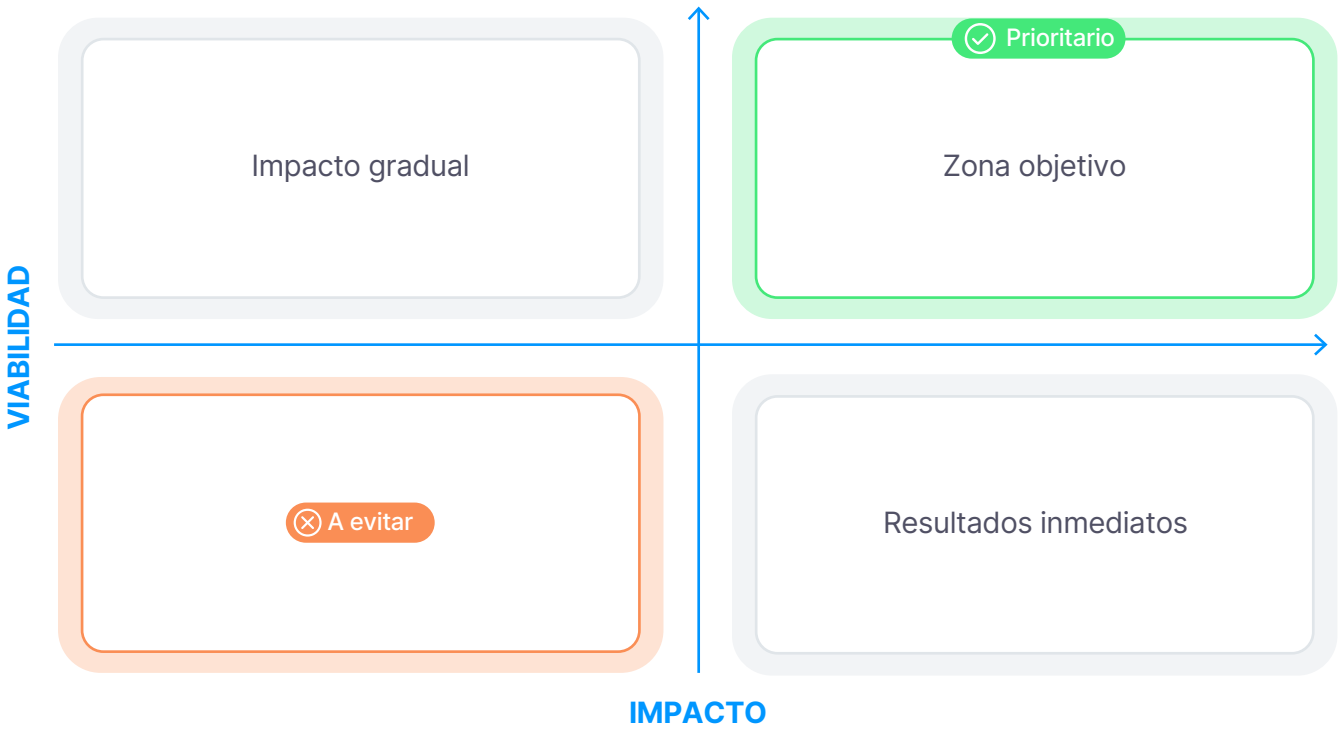
Esta hoja de trabajo te ayudará a decidir qué intervenciones llevar a la etapa piloto. A partir de lo que hiciste en las hojas de trabajo 4 y 5, ahora determinarás qué ideas poner a prueba en la etapa piloto, al final contarás con una lista preliminar de soluciones prácticas a implementar.

Elegir las intervenciones es, a la vez, un arte y una ciencia, por lo que debes tener en cuenta que, aunque las ideas que consiguen una calificación elevada tanto en impacto como en viabilidad suelen ser las más prometedoras, las soluciones que escojas al final deberán ajustarse a los recursos disponibles, las alianzas o colaboraciones, las limitaciones presupuestarias y los plazos previstos.

Primero define el enfoque estratégico que deseas adoptar: ¿buscas obtener resultados inmediatos que den impulso a tu intervención desde el inicio o estás en condiciones de dedicar más tiempo y esfuerzo para lograr cambios de mayor alcance? Sin duda, ambas opciones son válidas, pero la elección más adecuada dependerá del contexto y de los objetivos que persigas.

Con el fin de orientar la selección de las intervenciones y facilitar las deliberaciones de tu equipo, apóyate en la guía de evaluación y preguntas opcionales de análisis detallado que se presentan a continuación, o bien recurre un método de puntuación sistemática para calificar cada intervención con base en criterios clave. Cualquiera de estos dos enfoques te permitirá establecer prioridades entre tus diversas ideas de intervención e identificar las más convenientes para avanzar hacia la etapa piloto.

Marco con la combinación más favorable



Tu objetivo: Seleccionar (priorizar) intervenciones que se sitúen en el cuadrante superior derecho (alto impacto + alta viabilidad).

Enumera tus ideas de intervención

De entre las ideas que pusiste a prueba en la hoja de trabajo 5, selecciona las que de entrada consideres más prometedoras y desees evaluar (se recomienda elegir entre tres y ocho). Anótalas aquí.

Ideas de intervención

1. Imán para refrigerador y micrositio	2. Tarjetas con recetas
3.	4.
5.	6.
7.	8.

Califica tus intervenciones

Asigna una puntuación a cada intervención de acuerdo con la siguiente escala:

3 = Alta (muy favorable; viable).

2 = Media (aceptable; con algunos aspectos por atender)

1 = Baja (poco favorable; con reservas importantes)

Tabla de puntuación

Intervención	Tiempo	Costo	Factores externos	Impacto	Total
1. Imán para refrigerador y micrositio	3 / 3	3 / 3	3 / 3	2 / 3	11 / 12
2. Tarjetas con recetas	3 / 3	3 / 3	2 / 3	2 / 3	10 / 12
3.	/ 3	/ 3	/ 3	/ 3	/ 12
4.	/ 3	/ 3	/ 3	/ 3	/ 12
5.	/ 3	/ 3	/ 3	/ 3	/ 12
6.	/ 3	/ 3	/ 3	/ 3	/ 12
7.	/ 3	/ 3	/ 3	/ 3	/ 12
8.	/ 3	/ 3	/ 3	/ 3	/ 12

Guía de puntuación; preguntas orientadoras

TIEMPO
¿Es posible llevar a cabo esta intervención dentro del plazo previsto?

- 3 = Alta (Puede ejecutarse dentro del plazo establecido)
- 2 = Media (El plazo es ajustado pero viable)
- 1 = Baja (El tiempo disponible es insuficiente)

COSTO
¿Se dispone de los recursos necesarios (financieros, humanos y de otro tipo)?

- 3 = Alta (Se cuenta con todos los recursos necesarios)
- 2 = Media (Se dispone de la mayor parte de los recursos, aunque existen algunas limitaciones)
- 1 = Baja (Existen carencias importantes de recursos o el costo de la intervención es demasiado elevado)

"CONDICIONES DEL VIENTO"
¿Qué factores externos podrían favorecer o dificultar la puesta en práctica de la intervención?

- 3 = Alta (Existe un sólido respaldo por parte de las políticas, las organizaciones aliadas, y el momento es oportuno)
- 2 = Media (Se cuenta con cierto apoyo y las condiciones, en general, son favorables)
- 1 = Baja (Existen obstáculos importantes, resistencia al cambio o una coyuntura desfavorable)

IMPACTO
¿Permitirá alcanzar los resultados esperados?

- 3 = Alta (Es muy probable que genere un cambio significativo)
- 2 = Media (Tiene un potencial moderado para generar un cambio de comportamiento)
- 1 = Baja (Con posibilidades limitadas para propiciar modificaciones de comportamiento)

Análisis detallado opcional (con base en los criterios APEASE)

Para las tres intervenciones que hayan obtenido las puntuaciones más altas, considera estos factores adicionales:

Factor:	Intervención núm. 1, imán	Intervención núm. 2, recetas	Intervención núm. ____
Aceptabilidad (¿La aceptará la gente?)	Alta | **Media** | Baja	Alta | **Media** | Baja	Alta | Media | Baja
Viabilidad práctica (¿Puede implementarse?)	**Alta** | Media | Baja	**Alta** | Media | Baja	Alta | Media | Baja
Eficacia (¿Realmente dará resultados?)	Alta | **Media** | Baja	Alta | **Media** | Baja	Alta | Media | Baja
Asequibilidad (¿Es sostenible a largo plazo?)	**Alta** | Media | Baja	**Alta** | Media | Baja	Alta | Media | Baja
Efectos no previstos (¿Podría generar consecuencias imprevistas)	Pocos | Algunos | **Muchos**	Pocos | Algunos | **Muchos**	Pocos | Algunos | Muchos
Equidad (¿Beneficia de manera pareja a los distintos grupos?)	**Alta** | Media | Baja	**Alta** | Media | Baja	Alta | Media | Baja

Haz tu selección final Selecciona las intervenciones que pondrás en práctica

Las tres intervenciones mejor evaluadas:

1. Imán para refrigerador y micrositio	11 / 12
2. Tarjetas con recetas	10 / 12
3.	/ 12

Criterios para la decisión:

- ¿Cuáles intervenciones obtuvieron las mejores puntuaciones?
- ¿Existe algún criterio con calificación baja (de 1 a 3) que por sí mismo sea motivo suficiente para descartar la intervención?
- ¿Qué te dice tu intuición sobre la viabilidad?
- ¿Cuál intervención se ajusta mejor a tu teoría del cambio?
- ¿Cuentas con el respaldo de las partes interesadas para llevar estas intervenciones a la práctica?

Selección final de intervenciones que pondrás en práctica

1. Imán para refrigerador y micrositio
2.
3.

Fundamenta tu decisión

¿ Qué te motivó a elegir estas intervenciones? ¿Por qué las seleccionaste?

Esta solución presenta un riesgo menor, requiere de una inversión reducida y es fácil de llevar a la práctica; no obstante, aunque el cambio de comportamiento parece sencillo de obtener, no hay certeza de qué tan bien lo recibirá el público objetivo.

Los imanes pueden funcionar como un incentivo visual eficaz e incluso es posible que motiven a las personas a crear sus propias recetas. Las recetas que elaboremos en el marco de la intervención deberán ser fáciles de preparar y cocinar, aunque no hay garantía de que el público las utilice o considere atractivas.

Fundamenta tu decisión (cont.)

¿Cuáles son los principales riesgos, desafíos o aspectos que generan preocupación?

Sobre todo, que las personas no recurran a las recetas impresas. Aun así, las recetas propuestas podrían animarlas a experimentar con las propias.

Pasos próximos: anota los pasos que vas a seguir

Diseñar los imanes con texto en inglés y traducir una parte al español.

Recomendaciones para el éxito

- Incluye una amplia diversidad de perspectivas: recaba aportaciones de distintas partes interesadas e integrantes del equipo.
- Realiza una evaluación objetiva (con total honestidad): no sobrevalores las puntuaciones; una valoración realista ahorrará tiempo en etapas posteriores.
- Confía en el proceso: si una idea obtuvo una puntuación baja, en general, seguramente hay una buena razón que la explica.
- Prioriza la calidad sobre la cantidad: es preferible implementar un menor número de intervenciones de manera eficaz que dispersar los recursos entre demasiadas iniciativas.
- Documenta todo: las razones en las que bases tus decisiones hoy serán valiosas para futuras revisiones.

Recuerda: Rara vez existe una intervención “perfecta”. Elige intervenciones que sean lo suficientemente buenas o sólidas para empezar y con margen para aprender y hacer ajustes sobre la marcha, de manera que las puedas ir perfeccionando y adaptando.

¡Has completado exitosamente la hoja de trabajo 6!

Ahora que sabes qué intervenciones quieres probar, avanza al paso 4: Implementar tu(s) prueba(s) piloto.

Tu avance:



Paso 3: Diseñar tu solución

Parte 3: Prioriza y selecciona tus intervenciones

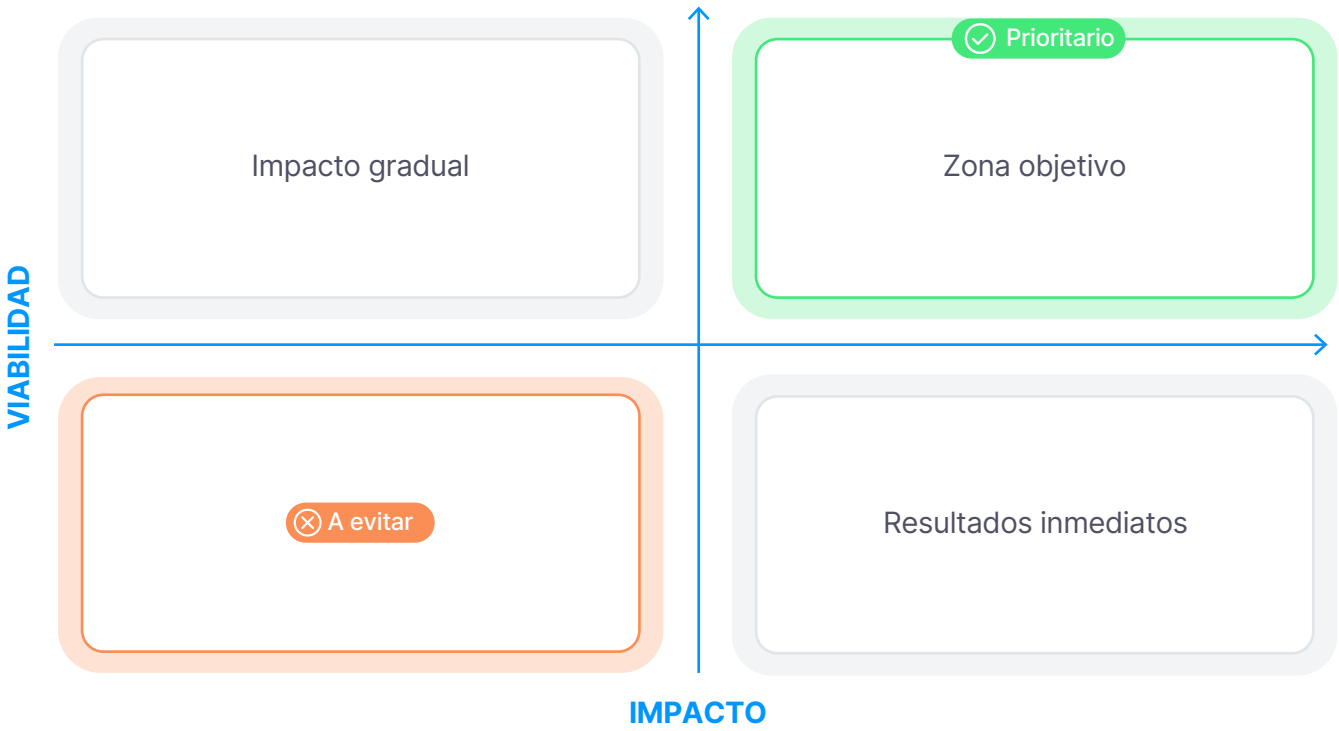
Esta hoja de trabajo te ayudará a decidir qué intervenciones llevar a la etapa piloto. A partir de lo que hiciste en las hojas de trabajo 4 y 5, ahora determinarás qué ideas poner a prueba en la etapa piloto, al final contarás con una lista preliminar de soluciones prácticas a implementar.

Elegir las intervenciones es, a la vez, un arte y una ciencia, por lo que debes tener en cuenta que, aunque las ideas que consiguen una calificación elevada tanto en impacto como en viabilidad suelen ser las más prometedoras, las soluciones que escojas al final deberán ajustarse a los recursos disponibles, las alianzas o colaboraciones, las limitaciones presupuestarias y los plazos previstos.

Primero define el enfoque estratégico que deseas adoptar: ¿buscas obtener resultados inmediatos que den impulso a tu intervención desde el inicio o estás en condiciones de dedicar más tiempo y esfuerzo para lograr cambios de mayor alcance? Sin duda, ambas opciones son válidas, pero la elección más adecuada dependerá del contexto y de los objetivos que persigas.

Con el fin de orientar la selección de las intervenciones y facilitar las deliberaciones de tu equipo, apóyate en la guía de evaluación y preguntas opcionales de análisis detallado que se presentan a continuación, o bien recurre un método de puntuación sistemática para calificar cada intervención con base en criterios clave. Cualquiera de estos dos enfoques te permitirá establecer prioridades entre tus diversas ideas de intervención e identificar las más convenientes para avanzar hacia la etapa piloto.

Marco con la combinación más favorable



Tu objetivo: Seleccionar (priorizar) intervenciones que se sitúen en el cuadrante superior derecho (alto impacto + alta viabilidad).

Enumera tus ideas de intervención

De entre las ideas que pusiste a prueba en la hoja de trabajo 5, selecciona las que de entrada consideres más prometedoras y desees evaluar (se recomienda elegir entre tres y ocho). Anótalas aquí.

Ideas de intervención

1. Pizarrón magnético de borrado en seco para el refrigerador que permita anotar los alimentos disponibles en el hogar antes de comprar más
2. Iniciativa “Cómeme primero”: distribuir cinta adhesiva y etiquetas para crear espacios en el refrigerador
3. Serie en redes sociales: publicaciones semanales “Revisa antes de comprar”, con el uso de etiquetas
4. Bolsa de tela reutilizable: impresa con recomendaciones para conservar alimentos perecederos
5.
6.
7.
8.

Califica tus intervenciones

Asigna una puntuación a cada intervención de acuerdo con la siguiente escala:

3 = Alta (muy favorable; viable).

2 = Media (aceptable; con algunos aspectos por atender)

1 = Baja (poco favorable; con reservas importantes)

Tabla de puntuación

Intervención	Tiempo	Costo	Factores externos	Impacto	Total
1. Pizarrón magnético de borrado en seco	3 / 3	3 / 3	3 / 3	3 / 3	12 / 12
2. Cinta con la leyenda “Cómeme primero”	3 / 3	3 / 3	3 / 3	3 / 3	12 / 12
3. Serie de publicaciones en redes sociales	3 / 3	2 / 3	2 / 3	2 / 3	9 / 12
4. Bolsa de tela reutilizable	3 / 3	2 / 3	3 / 3	2 / 3	10 / 12
5.	/ 3	/ 3	/ 3	/ 3	/ 12
6.	/ 3	/ 3	/ 3	/ 3	/ 12
7.	/ 3	/ 3	/ 3	/ 3	/ 12
8.	/ 3	/ 3	/ 3	/ 3	/ 12

Guía de puntuación; preguntas orientadoras

TIEMPO
¿Es posible llevar a cabo esta intervención dentro del plazo previsto?

- 3 = Alta (Puede ejecutarse dentro del plazo establecido)
- 2 = Media (El plazo es ajustado pero viable)
- 1 = Baja (El tiempo disponible es insuficiente)

COSTO
¿Se dispone de los recursos necesarios (financieros, humanos y de otro tipo)?

- 3 = Alta (Se cuenta con todos los recursos necesarios)
- 2 = Media (Se dispone de la mayor parte de los recursos, aunque existen algunas limitaciones)
- 1 = Baja (Existen carencias importantes de recursos o el costo de la intervención es demasiado elevado)

"CONDICIONES DEL VIENTO"
¿Qué factores externos podrían favorecer o dificultar la puesta en práctica de la intervención?

- 3 = Alta (Existe un sólido respaldo por parte de las políticas, las organizaciones aliadas, y el momento es oportuno)
- 2 = Media (Se cuenta con cierto apoyo y las condiciones, en general, son favorables)
- 1 = Baja (Existen obstáculos importantes, resistencia al cambio o una coyuntura desfavorable)

IMPACTO
¿Permitirá alcanzar los resultados esperados?

- 3 = Alta (Es muy probable que genere un cambio significativo)
- 2 = Media (Tiene un potencial moderado para generar un cambio de comportamiento)
- 1 = Baja (Con posibilidades limitadas para propiciar modificaciones de comportamiento)

Análisis detallado opcional (con base en los criterios APEASE)

Para las tres intervenciones que hayan obtenido las puntuaciones más altas, considera estos factores adicionales:

Factor:	Intervención núm. 1	Intervención núm. 2	Intervención núm. 3
Aceptabilidad (¿La aceptará la gente?)	Alta ● Media | Baja	Alta Media ● Baja	Alta ● Media | Baja
Viabilidad práctica (¿Puede implementarse?)	Alta ● Media | Baja	Alta Media ● Baja	Alta Media ● Baja
Eficacia (¿Realmente dará resultados?)	Alta Media ● Baja	Alta Media ● Baja	Alta Media ● Baja
Asequibilidad (¿Es sostenible a largo plazo?)	Alta ● Media | Baja	Alta ● Media | Baja	Alta ● Media | Baja
Efectos no previstos (¿Podría generar consecuencias imprevistas)	Pocos ● Algunos | Muchos	Pocos Algunos ● Muchos	Pocos Algunos ● Muchos
Equidad (¿Beneficia de manera pareja a los distintos grupos?)	Alta Media ● Baja	Alta Media ● Baja	Alta Media ● Baja

Haz tu selección final Selecciona las intervenciones que pondrás en práctica

Las tres intervenciones mejor evaluadas:

1. Pizarrón magnético de borrado en seco	12 / 12
2. Cinta con la leyenda “Cómeme primero”	12 / 12
3. Bolsa de tela reutilizable	10 / 12

Criterios para la decisión:

- ¿Cuáles intervenciones obtuvieron las mejores puntuaciones?
- ¿Existe algún criterio con calificación baja (de 1 a 3) que por sí mismo sea motivo suficiente para descartar la intervención?
- ¿Qué te dice tu intuición sobre la viabilidad?
- ¿Cuál intervención se ajusta mejor a tu teoría del cambio?
- ¿Cuentas con el respaldo de las partes interesadas para llevar estas intervenciones a la práctica?

Selección final de intervenciones que pondrás en práctica

1. Pizarrón magnético de borrado en seco
2. Cinta con la leyenda “Cómeme primero”
3. Bolsa de tela reutilizable

Fundamenta tu decisión

¿ Qué te motivó a elegir estas intervenciones? ¿Por qué las seleccionaste?

Los productos físicos se eligieron porque permiten incorporar un estímulo en el momento de tomar una decisión: la bolsa de tela al guardar las compras, y el imán para el refrigerador y la cinta con la leyenda “Cómeme primero” al preparar alimentos y revisar las existencias. Estos materiales se eligieron por su bajo costo de producción, su posibilidad de ampliación a mayor escala y su potencial para modificar hábitos existentes.

Hoy en día, a la gente le gusta recibir productos gratuitos, y éstos constituyen un medio por el cual proporcionar información y ofrecer un estímulo en el momento y el lugar oportunos.

Fundamenta tu decisión (cont.)

¿Cuáles son los principales riesgos, desafíos o aspectos que generan preocupación?

El hecho de proporcionar los productos no garantiza que se utilicen; incluso podrían percibirse como elementos que generan residuos, en especial la cinta con la leyenda “Cómeme primero”, ya que es de un solo uso.

Aunque la cinta parece tener un gran potencial de impacto al proporcionar una señal visual con miras a interrumpir hábitos de consumo arraigados, también es cierto que su carácter novedoso podría hacer que tenga menor aceptación. Es posible que las personas se muestren renuentes a utilizarla o incluso que, si se tiene el refrigerador lleno de alimentos por consumir pronto, su cantidad resulte abrumadora y la cinta no logre contribuir a interrumpir el hábito, por lo que simplemente termine siendo ignorada.

Pasos próximos: anota los pasos que vas a seguir

Diseñar los productos.
Elaborar planes de comunicación e implementación.
Finalizar el “paquete de intervención”.
Elaborar el plan de evaluación.
Preparar los materiales para captar participantes.

Recomendaciones para el éxito

- Incluye una amplia diversidad de perspectivas: recaba aportaciones de distintas partes interesadas e integrantes del equipo.
- Realiza una evaluación objetiva (con total honestidad): no sobrevalores las puntuaciones; una valoración realista ahorrará tiempo en etapas posteriores.
- Confía en el proceso: si una idea obtuvo una puntuación baja, en general, seguramente hay una buena razón que la explica.
- Prioriza la calidad sobre la cantidad: es preferible implementar un menor número de intervenciones de manera eficaz que dispersar los recursos entre demasiadas iniciativas.
- Documenta todo: las razones en las que bases tus decisiones hoy serán valiosas para futuras revisiones.

Recuerda: Rara vez existe una intervención “perfecta”. Elige intervenciones que sean lo suficientemente buenas o sólidas para empezar y con margen para aprender y hacer ajustes sobre la marcha, de manera que las puedas ir perfeccionando y adaptando.

¡Has completado exitosamente la hoja de trabajo 6!

Ahora que sabes qué intervenciones quieres probar, avanza al paso 4: Implementar tu(s) prueba(s) piloto.

Tu avance:



Hoja de trabajo 7:
Paso 4: Implementar tu(s) prueba(s) piloto

Paso 4: Implementar tu(s) prueba(s) piloto

Parte 1: Elabora tu plan de implementación

Esta hoja de trabajo te orientará sobre los aspectos clave que debes considerar a efecto de poner en marcha la fase piloto de una intervención eficazmente, de modo que tengas claridad respecto de las actividades, la asignación de responsabilidades y los plazos para la ejecución.

Al elaborar tu plan de implementación es importante que tomes en cuenta lo siguiente:

- **Quiénes** participarán.
- **Qué** deberá realizar cada persona o grupo participante.
- **Cuándo y dónde** deberán hacerlo.
- **Por qué** es necesario registrar lo que sucede.
- **Cómo** se utilizará la información recopilada.

Plan para realizar una prueba piloto de la intervención	Anota el nombre y una breve descripción de tu intervención.

¿Quiénes participarán?

Indica las personas o grupos involucrados. Incluye tanto a quienes recibirán la intervención como a quienes estarán a cargo de implementarla.

A	B	C

¿Qué deberá realizar cada persona o grupo participante?

Tarea 1. Plan de acción

¿Qué?	**¿Qué?**	**¿Qué?**
¿Dónde?	**¿Dónde?**	**¿Dónde?**
¿Cuándo?	**¿Cuándo?**	**¿Cuándo?**
¿Por qué?	**¿Por qué?**	**¿Por qué?**

Importante para la evaluación*

Anotar cualquier cosa que haya ocurrido de manera diferente a lo previsto.

Tarea 2. Plan de acción

¿Qué?	**¿Qué?**	**¿Qué?**
¿Dónde?	**¿Dónde?**	**¿Dónde?**
¿Cuándo?	**¿Cuándo?**	**¿Cuándo?**
¿Por qué?	**¿Por qué?**	**¿Por qué?**

Importante para la evaluación*

Anotar cualquier cosa que haya ocurrido de manera diferente a lo previsto.

Tarea 3. Plan de acción

¿Qué?	**¿Qué?**	**¿Qué?**
¿Dónde?	**¿Dónde?**	**¿Dónde?**
¿Cuándo?	**¿Cuándo?**	**¿Cuándo?**
¿Por qué?	**¿Por qué?**	**¿Por qué?**

Importante para la evaluación*

Anotar cualquier cosa que haya ocurrido de manera diferente a lo previsto.

¿Qué información debe registrar o medir cada grupo participante y cómo se utilizará?

(*Nota*: Podría ocurrir que quienes participen en la intervención no registren información alguna, lo cual resulta, por sí mismo, un dato a destacar.)

Registro y medición

Cómo se utilizará la información

* Los imprevistos y los ajustes al plan forman parte de cualquier proceso de implementación. A veces surgen obstáculos y es necesario cambiar la ruta. ¡Esto es completamente normal! Por ello, registrar las diferencias entre lo planeado y lo realizado, así como las razones de dichos cambios, proporciona aprendizajes valiosos para evaluar la eficacia de la intervención y orientar mejoras posteriores.

¡Has completado exitosamente la hoja de trabajo 7!

¡Felicidades! Ya está casi todo listo para que implementes tu(s) prueba(s) piloto. Antes de comenzar, reflexiona acerca de los resultados que esperas alcanzar en esta fase piloto y la manera en que sabrás si se lograron y ésta tuvo éxito. La siguiente hoja de trabajo te servirá de guía para ello.

Tu avance:



Paso 4: Implementar tu(s) prueba(s) piloto

Parte 1: Elabora tu plan de implementación

Esta hoja de trabajo te orientará sobre los aspectos clave que debes considerar a efecto de poner en marcha la fase piloto de una intervención eficazmente, de modo que tengas claridad respecto de las actividades, la asignación de responsabilidades y los plazos para la ejecución.

Al elaborar tu plan de implementación es importante que tomes en cuenta lo siguiente:

- **Quiénes** participarán.
- **Qué** deberá realizar cada persona o grupo participante.
- **Cuándo y dónde** deberán hacerlo.
- **Por qué** es necesario registrar lo que sucede.
- **Cómo** se utilizará la información recopilada.

Plan para realizar una prueba piloto de la intervención	Anota el nombre y una breve descripción de tu intervención. Se busca fortalecer la capacidad y la confianza de las personas para determinar si un alimento aún puede consumirse y actuar en función de dicha valoración con el fin de evitar que se desechen alimentos aprovechables. En particular, se busca propiciar que la gente aproveche los tallos del brócoli en lugar de desecharlos, para lo cual se elaborarán imanes para refrigerador a manera de recordatorios oportunos y tarjetas con una receta impresa que se preparará durante demostraciones de cocina en establecimientos de la cadena de supermercados Sprouts.

¿Quiénes participarán?

Indica las personas o grupos involucrados. Incluye tanto a quienes recibirán la intervención como a quienes estarán a cargo de implementarla.

A	B	C
Cadena de supermercados Sprouts	We Don’t Waste (organización no gubernamental)	Habitantes de Denver

¿Qué deberá realizar cada persona o grupo participante?

Tarea 1. Plan de acción

¿Qué? Entregar los imanes.	**¿Qué?** Entregar los imanes.	**¿Qué?** Recibir los imanes.
¿Dónde? En el establecimiento.	**¿Dónde?** En un supermercado Sprouts.	**¿Dónde?** En un supermercado Sprouts.
¿Cuándo? Durante el periodo definido para la prueba piloto.	**¿Cuándo?** Durante el periodo definido para la prueba piloto.	**¿Cuándo?** Durante el periodo definido para la prueba piloto.
¿Por qué? Para interactuar con las personas en el punto de compra.	**¿Por qué?** Para interactuar con las personas en el punto de compra.	**¿Por qué?** Para que participen en la intervención.

Importante para la evaluación*

Anotar cualquier cosa que haya ocurrido de manera diferente a lo previsto.

Tarea 2. Plan de acción

¿Qué? Facilitar un espacio para que We Don´t Waste realice demostraciones de cocina utilizando tallos de brócoli.	**¿Qué?** Realizar demostraciones de cocina.	**¿Qué?** Participar en las demostraciones de cocina.
¿Dónde? En el establecimiento.	**¿Dónde?** En un supermercado Sprouts.	**¿Dónde?** En un supermercado Sprouts.
¿Cuándo? Durante el periodo definido para la prueba piloto.	**¿Cuándo?** Durante el periodo definido para la prueba piloto.	**¿Cuándo?** Durante el periodo definido para la prueba piloto.
¿Por qué? Para que We Don´t Waste pueda interactuar con las personas en el punto de venta.	**¿Por qué?** Para contribuir a que este comportamiento se perciba como una práctica habitual.	**¿Por qué?** Para que las personas prueben los tallos de brócoli y comiencen a percibir su aprovechamiento como una práctica habitual.

Importante para la evaluación*

Anotar cualquier cosa que haya ocurrido de manera diferente a lo previsto.

Tarea 3. Plan de acción

¿Qué? Orientar a las personas hacia la campaña e invitarlas a participar.	**¿Qué?** Orientar a las personas hacia la campaña e invitarlas a participar.	**¿Qué?** Consultar los materiales de la campaña en línea y responder las encuestas de referencia y de seguimiento.
¿Dónde? En el establecimiento.	**¿Dónde?** En el establecimiento.	**¿Dónde?** Inicialmente en el establecimiento y posteriormente por medios digitales.
¿Cuándo? Durante el periodo definido para la prueba piloto.	**¿Cuándo?** Durante el periodo definido para la prueba piloto.	**¿Cuándo?** Durante el periodo definido para la prueba piloto y con seguimiento posterior.
¿Por qué? Para difundir la campaña y los materiales de evaluación.	**¿Por qué?** Para difundir la campaña y los materiales de evaluación.	**¿Por qué?** Para favorecer la permanencia de la campaña y evaluar sus resultados.

Importante para la evaluación*

Anotar cualquier cosa que haya ocurrido de manera diferente a lo previsto.

¿Qué información debe registrar o medir cada grupo participante y cómo se utilizará?

(*Nota*: Podría ocurrir que quienes participen en la intervención no registren información alguna, lo cual resulta, por sí mismo, un dato a destacar.)

Registro y medición

Cantidad de imanes distribuidos	Número de imanes distribuidos y de personas asistentes a las demostraciones de cocina, así como los resultados de una dinámica participativa dirigida por We Don´t Waste; por ejemplo, pedir a las personas que levanten la mano si consideran comestibles los tallos de brócoli.	WRAP elabora una encuesta que estará disponible en línea y podrá consultarse mediante un código QR; se invitará a las personas participantes a escanear el código y responder algunas preguntas acerca de sus conocimientos, actitudes y comportamientos, y, unas semanas después, recibirán por correo electrónico una encuesta de seguimiento.

Cómo se utilizará la información

Para cuantificar el alcance de la intervención.	Para evaluar si la demostración de cocina contribuyó a ampliar los conocimientos de las personas participantes.	Para determinar en qué medida la campaña contribuyó a modificar los conocimientos, las actitudes y los comportamientos de las personas participantes.

* Los imprevistos y los ajustes al plan forman parte de cualquier proceso de implementación. A veces surgen obstáculos y es necesario cambiar la ruta. ¡Esto es completamente normal! Por ello, registrar las diferencias entre lo planeado y lo realizado, así como las razones de dichos cambios, proporciona aprendizajes valiosos para evaluar la eficacia de la intervención y orientar mejoras posteriores.

¡Has completado exitosamente la hoja de trabajo 7!

¡Felicidades! Ya está casi todo listo para que implementes tu(s) prueba(s) piloto. Antes de comenzar, reflexiona acerca de los resultados que esperas alcanzar en esta fase piloto y la manera en que sabrás si se lograron y ésta tuvo éxito. La siguiente hoja de trabajo te servirá de guía para ello.

Tu avance:



Paso 4: Implementar tu(s) prueba(s) piloto

Parte 1: Elabora tu plan de implementación

Esta hoja de trabajo te orientará sobre los aspectos clave que debes considerar a efecto de poner en marcha la fase piloto de una intervención eficazmente, de modo que tengas claridad respecto de las actividades, la asignación de responsabilidades y los plazos para la ejecución.

Al elaborar tu plan de implementación es importante que tomes en cuenta lo siguiente:

- **Quiénes** participarán.
- **Qué** deberá realizar cada persona o grupo participante.
- **Cuándo y dónde** deberán hacerlo.
- **Por qué** es necesario registrar lo que sucede.
- **Cómo** se utilizará la información recopilada.

Plan para realizar una prueba piloto de la intervención	Anota el nombre y una breve descripción de tu intervención. *Gestión de existencias: utilizar lo que ya se tiene en casa (antes de comprar más)* Un kit de intervención que incluye un pizarrón blanco magnético de borrado en seco para el refrigerador, cinta adhesiva con la leyenda “Cómeme primero”, una bolsa de tela, un folleto e imanes para el refrigerador. El paquete se proporciona como parte de un proyecto de investigación, en el que algunas personas responden una encuesta y otras participan en una entrevista a detalle.

¿Quiénes participarán?

Indica las personas o grupos involucrados. Incluye tanto a quienes recibirán la intervención como a quienes estarán a cargo de implementarla.

A	B	C
Entidades del gobierno local de los órdenes condal y municipal Mercados de productores locales	WRAP	Población en general

¿Qué deberá realizar cada persona o grupo participante?

Tarea 1. Plan de acción

¿Qué? Recibir y poner en práctica el plan de comunicación y asistir a almuerzos con sesiones de aprendizaje.	**¿Qué?** Preparar los paquetes de intervención, la encuesta, los recursos para que las personas documenten su propia experiencia (autoetnografía) y el plan de comunicación, y distribuir los materiales. Organizar almuerzos con sesiones de aprendizaje.	**¿Qué?** Inscribirse en el proyecto de investigación y recibir el paquete de intervención.
¿Dónde? En informes de distrito, boletines, sitios web y redes sociales, y mediante materiales físicos distribuidos en mercados de productores y tiendas.	**¿Dónde?** En colaboración con los respectivos organismo encargados.	**¿Dónde?** Mercados de productores, tiendas, redes sociales y sitios web participantes.
¿Cuándo? Durante el periodo definido para la prueba piloto	**¿Cuándo?** Antes de agosto de 2025	**¿Cuándo?** Septiembre de 2025
¿Por qué? Para lograr una amplia participación y asegurar que el personal sepa qué está sucediendo y qué debe hacer. Para facilitar la captación de participantes.	**¿Por qué?** Para hacer posible la prueba piloto y asegurar que cada grupo sepa qué debe hacer.	**¿Por qué?** Para someter a prueba la intervención y recabar una diversidad de opiniones.

Importante para la evaluación*

Anotar cualquier cosa que haya ocurrido de manera diferente a lo previsto.

Tarea 2. Plan de acción

¿Qué? Difundir los mensajes.	**¿Qué?** Llevar a cabo una intervención participativa basada en la investigación, con la participación de 150 personas.	**¿Qué?** Involucrarse en las intervenciones, responder la encuesta y, en algunos casos, participar en una entrevista a detalle.
¿Dónde? Bibliotecas, publicidad en autobuses, murales, zoológicos, clínicas de salud, escuelas, centros recreativos y canales de televisión por cable de acceso público.	**¿Dónde?** Población que reside dentro de los límites de la ciudad.	**¿Dónde?** En casa y al hacer las compras de alimentos.
¿Cuándo? Periodo de 5 meses: agosto-diciembre	**¿Cuándo?** Un periodo de dos semanas en septiembre	**¿Cuándo?** Un periodo de dos semanas en septiembre
¿Por qué? Para poder llegar a la población local.	**¿Por qué?** A fin de obtener comentarios sobre las intervenciones y evaluar qué funcionó y qué no.	**¿Por qué?** Con el objetivo de probar la intervención, aportar comentarios y crear nuevos hábitos que permitan reducir el desperdicio de alimentos.

Importante para la evaluación*

Anotar cualquier cosa que haya ocurrido de manera diferente a lo previsto.

Tarea 3. Plan de acción

¿Qué? Continuar con la difusión.	**¿Qué?** Recibir los datos de las encuestas y las grabaciones de las entrevistas a detalle.	**¿Qué?** Seguir utilizando los materiales del kit de intervención.
¿Dónde? En los mismos lugares que antes.	**¿Dónde?** Por Teams o correo electrónico.	**¿Dónde?** En los mismos lugares que antes.
¿Cuándo? Noviembre-diciembre	**¿Cuándo?** Noviembre-diciembre	**¿Cuándo?** Noviembre-diciembre
¿Por qué? Para maximizar las posibilidades de lograr un cambio de comportamiento duradero.	**¿Por qué?** A fin de analizar los resultados de la intervención y formular recomendaciones con miras a ampliarla a mayor escala.	**¿Por qué?** Para adquirir hábitos duraderos y lograr un cambio de comportamiento.

Importante para la evaluación*

Anotar cualquier cosa que haya ocurrido de manera diferente a lo previsto.

¿Qué información debe registrar o medir cada grupo participante y cómo se utilizará?

(*Nota*: Podría ocurrir que quienes participen en la intervención no registren información alguna, lo cual resulta, por sí mismo, un dato a destacar.)

Registro y medición

Visitas a páginas web e interacciones en redes sociales	Datos de las encuestas y grabaciones de las entrevistas en detalle	Respuestas a la encuesta y, cuando corresponda, entrevista en detalle

Cómo se utilizará la información

Para evaluar el proceso y la reacción del público, así como las consecuencias imprevistas.	A fin de analizar los resultados y formular recomendaciones conducentes a ampliar la intervención a mayor escala.	Para poder analizar la eficacia y conocer las opiniones sobre lo que funcionó y lo que no.

* Los imprevistos y los ajustes al plan forman parte de cualquier proceso de implementación. A veces surgen obstáculos y es necesario cambiar la ruta. ¡Esto es completamente normal! Por ello, registrar las diferencias entre lo planeado y lo realizado, así como las razones de dichos cambios, proporciona aprendizajes valiosos para evaluar la eficacia de la intervención y orientar mejoras posteriores.

¡Has completado exitosamente la hoja de trabajo 7!

¡Felicidades! Ya está casi todo listo para que implementes tu(s) prueba(s) piloto. Antes de comenzar, reflexiona acerca de los resultados que esperas alcanzar en esta fase piloto y la manera en que sabrás si se lograron y ésta tuvo éxito. La siguiente hoja de trabajo te servirá de guía para ello.

Tu avance:



Hoja de trabajo 8:
Paso 4: Implementar tu(s) prueba(s) piloto

Paso 4: Implementar tu(s) prueba(s) piloto

Parte 2: Elabora tu plan de evaluación

Esta hoja de trabajo te ayudará a planificar cómo evaluar tu intervención y determinar qué tan exitosa resultó. Pensar en la evaluación desde el principio te permite asegurarte de recopilar la información idónea, con los métodos adecuados y en el momento oportuno. Al finalizar esta hoja de trabajo, dispondrás de un plan claro para definir qué datos se necesitan, y cómo recopilarlos y utilizarlos a fin de dar seguimiento a los avances y extraer aprendizajes fortalezcan futuras intervenciones.

Para elaborar tu plan de evaluación necesitas:

- definir qué se considerará un resultado exitoso (objetivos con base en los criterios SMART*);
- convertir los objetivos en indicadores clave de desempeño;
- comprobar si puedes obtener datos adecuados;
- tener en cuenta los aspectos logísticos necesarios para obtener datos confiables;
- tener claro qué aspectos de la intervención estás evaluando.

* SMART, acrónimo en inglés de *specific* [específico], *measurable* [medible], *achievable* [factible]), *relevant* [importante] y *time-bound* [con un plazo definido].

Plan para realizar una prueba piloto de la intervención	Copia aquí la información de la **hoja de trabajo 7.**
Problema de comportamiento	Copia aquí la información de la **hoja de trabajo 3.**

¿Cómo defines el éxito?

¿Qué considerarás un resultado exitoso? ¿Cómo sabrás si ocurrió el cambio de comportamiento?

¿Qué resultados deseas observar? (Quién, qué, cuándo y dónde)	
¿Qué datos de referencia emplearás? ¿Cuál es tu base comparativa?	
¿Cómo medirás el cambio con respecto a los datos de referencia?	
¿Cómo determinarás si los cambios observados son atribuibles a la intervención? (Por ejemplo, ¿tendrás un grupo de control?)	

¿Qué datos necesitas recopilar?

El cuadro siguiente te permitirá reflejar qué métodos de medición consideras más adecuados para los distintos tipos de intervención.

Método de evaluación	Qué se medirá	Quién, cuándo y cómo lo realizará

Indicadores clave de desempeño Define o formula tus indicadores clave de desempeño teniendo en cuenta la información anterior.

Reflexiones

Al concluir tu prueba piloto registra en este recuadro lo ocurrido durante la implementación, lo que se midió y los datos y principales hallazgos obtenidos. Registra también los costos en que se incurrió, ya que esta información servirá para mejorar y adaptar la intervención según sea necesario, así como ampliarla a mayor escala.

Métodos para evaluar intervenciones orientadas a reducir el desperdicio de alimentos en los hogares

Método de evaluación	Indicadores	Tipos de intervención para los que el método de evaluación resulta más adecuado	Ventajas	Desventajas
Encuestas antes y después de la intervención	Porcentaje de personas que reportan haber reducido el desperdicio de alimentos; aumento porcentual en los conocimientos sobre almacenamiento de alimentos y planificación de las comidas; kg menos de alimentos desperdiciados por semana, reportados por las propias personas participantes	Programas escolares y universitarios; espacios de los sectores recreativo y de la hospitalidad; campañas, y compromisos públicos	Permite observar cambios en las actitudes, conocimientos o comportamientos que las propias personas participantes reportan.	Sesgo natural del autoinforme; resulta difícil establecer una relación precisa y directa entre los resultados reportados y el desperdicio real de alimentos.
Diarios de cocina / registros del desperdicio de alimentos / tecnologías de medición (p. ej., contenedores inteligentes)	Alimentos desperdiciados, por peso, por hogar, por semana; % de los desechos por tipo de alimento (frutas y verduras, carne, pan, etc.); motivos de su eliminación (p. ej., alimentos caducados o preparación de cantidades excesivas)	Ensayos en los hogares; pruebas piloto de cambio de comportamiento; desafíos comunitarios	Permite registrar el desperdicio diario, sus causas y el contexto.	Supone una carga para las personas participantes; existe riesgo de abandono o de subregistro; el propio método de medición puede constituir, en sí mismo, una intervención.
Pesaje y análisis de la composición de los desechos alimentarios	Alimentos desperdiciados, por kg, por hogar, por semana; % de desperdicio de alimentos evitable frente al inevitable; % que los desechos alimentarios representan respecto del total de desechos residuales producidos	Intervenciones en los hogares (por ejemplo recomendaciones para el almacenamiento de alimentos en el refrigerador y orientación sobre el tamaño de las porciones)	Medición directa y objetiva de los alimentos desechados.	Requiere mucha mano de obra; exige controles rigurosos; no es viable a gran escala.
Analítica de plataformas digitales	Núm. de inicios de sesión o descargas; tiempo de uso de la herramienta; núm. de recetas o calculadoras de porciones utilizadas; núm. de recordatorios configurados.	Herramientas en línea (p. ej., calculadoras de porciones), aplicaciones de supermercados y sitios web de recetas	Muestra el nivel de interacción digital y los patrones de uso.	No permite observar si las acciones realizadas en línea efectivamente se traducen en cambios de comportamiento en el hogar.

Método de evaluación	Indicadores	Tipos de intervención para los que el método de evaluación resulta más adecuado	Ventajas	Desventajas
Retroalimentación solicitada (p. ej., mensajes SMS de seguimiento o encuestas de seguimiento)	% que responde a los mensajes de seguimiento; % que informa haber realizado la acción luego de recibir el recordatorio; reducción reportada del desperdicio de alimentos a corto plazo	Mensajes en recibos de compra de establecimientos comerciales; compromisos y desafíos comunitarios; campañas vinculadas a eventos	Forma sencilla y escalable de evaluar el impacto a corto plazo.	Información limitada; depende de la información reportada por las personas participantes.
Entrevistas semiestructuradas y grupos de análisis	% de personas que mencionan barreras o factores facilitadores; temas comunes relacionados con los factores motivadores; información cualitativa sobre efectos no previstos	Clases de cocina en el hogar; programas de campeones o embajadores del combate al desperdicio de alimentos; programas de colaboración entre familias y escuelas	Explora motivaciones, barreras conductuales percibidas y resultados no previstos.	Muestras pequeñas; los resultados pueden no ser representativos de la población en general.
Interacción en redes sociales (“me gusta”, veces que se comparten contenido y comentarios)	Núm. de impresiones, “me gusta”, veces que se comparte contenido y comentarios; % de comentarios positivos; alcance de las etiquetas de la campaña.	Campañas con líderes de opinión; campañas de sensibilización; contenido viral.	Permite medir el alcance y la recepción del mensaje.	No confirma que el comportamiento haya cambiado en la práctica.
Indicadores sustitutivos (p. ej., ventas de alimentos, descargas de recetas o uso de aplicaciones para la planificación de comidas)	Cambio en las ventas de alimentos “propensos al desperdicio” (p. ej., ensaladas envasadas); número de descargas de recetas o planes de comidas; nivel de interacción con la aplicación	Incentivos conductuales (mensajes cortos y directos) en establecimientos comerciales o entornos digitales; señalización en el punto de venta	Permite monitorear la intención y los cambios en los hábitos de compra o preparación de alimentos.	Podría no traducirse en una reducción del desperdicio de alimentos; es difícil aislar el efecto causal de la intervención.
Seguimiento longitudinal en el hogar	Alimentos desperdiciados, por peso, por hogar, en un periodo de seguimiento (p. ej., 6 a 12 meses); % de cambio en la composición del desperdicio de alimentos a lo largo del tiempo; adopción sostenida de nuevos comportamientos	Pruebas piloto comunitarias intensivas; intervenciones combinadas de educación y cuantificación	Permite observar cambios sostenidos en contextos reales.	Alta demanda de recursos; requiere incentivos sólidos para mantener la participación

Método de evaluación	Indicadores	Tipos de intervención para los que el método de evaluación resulta más adecuado	Ventajas	Desventajas
Encuestas sobre el efecto de transferencia entre la escuela o el lugar de trabajo y el hogar	% de madres, padres o personas cuidadoras que reportan la influencia de las infancias o de adolescentes en los hábitos alimentarios del hogar; % de personas empleadas que reportan cambios en sus prácticas en el hogar; cambios reportados en la planificación de las comidas o en las compras de alimentos	Intervenciones dirigidas a las infancias, el estudiantado o las personas empleadas (p. ej., actividades educativas sobre loncheras o cafeterías en los lugares de trabajo)	Permite identificar la influencia indirecta sobre los comportamientos en el hogar.	Es difícil aislar o atribuir los cambios de comportamiento a la intervención.

¡Has completado exitosamente la hoja de trabajo 8!

¡Excelente trabajo! Ya está todo listo para implementar tu(s) prueba(s) piloto. Cuando concluyas la fase piloto, utiliza las últimas dos hojas de trabajo de esta serie para documentar los resultados obtenidos y los principales aprendizajes.

Tu avance:



Paso 4: Implementar tu(s) prueba(s) piloto

Parte 2: Elabora tu plan de evaluación

Esta hoja de trabajo te ayudará a planificar cómo evaluar tu intervención y determinar qué tan exitosa resultó. Pensar en la evaluación desde el principio te permite asegurarte de recopilar la información idónea, con los métodos adecuados y en el momento oportuno. Al finalizar esta hoja de trabajo, dispondrás de un plan claro para definir qué datos se necesitan, y cómo recopilarlos y utilizarlos a fin de dar seguimiento a los avances y extraer aprendizajes fortalezcan futuras intervenciones.

Para elaborar tu plan de evaluación necesitas:

- definir qué se considerará un resultado exitoso (objetivos con base en los criterios SMART*);
- convertir los objetivos en indicadores clave de desempeño;
- comprobar si puedes obtener datos adecuados;
- tener en cuenta los aspectos logísticos necesarios para obtener datos confiables;
- tener claro qué aspectos de la intervención estás evaluando.

* SMART, acrónimo en inglés de *specific* [específico], *measurable* [medible], *achievable* [factible]), *relevant* [importante] y *time-bound* [con un plazo definido].

Plan para realizar una prueba piloto de la intervención	Copia aquí la información de la **hoja de trabajo 7.** Con el propósito de propiciar que la gente aproveche los tallos del brócoli en lugar de desecharlos, elaborarán imanes para refrigerador a manera de recordatorios oportunos y tarjetas con una receta impresa que se preparará durante demostraciones de cocina en establecimientos de la cadena de supermercados Sprouts.
Problema de comportamiento	Copia aquí la información de la **hoja de trabajo 3.** Se busca fortalecer la capacidad y la confianza de las personas para determinar qué partes de los alimentos son aptas para el consumo y actuar en consecuencia, con el fin de reducir el desperdicio de alimentos. En particular, se busca propiciar que se aprovechen los tallos del brócoli en lugar de desecharlos.

¿Cómo defines el éxito?

¿Qué considerarás un resultado exitoso? ¿Cómo sabrás si ocurrió el cambio de comportamiento?

¿Qué resultados deseas observar? (Quién, qué, cuándo y dónde)	Que al menos 100 personas asistan a las clases de cocina. Que se distribuyan en los establecimientos al menos 200 tarjetas con recetas. Que se distribuyan al menos 200 imanes en los establecimientos. Que al menos 20 personas respondan la encuesta en el establecimiento y que, en total, más de 200 personas la contesten (presencialmente y en línea). Que al menos 30% de las personas encuestadas indiquen haber modificado su comportamiento.
¿Qué datos de referencia emplearás? ¿Cuál es tu base comparativa?	Se aplicará una encuesta inicial para saber qué hacen habitualmente las personas con los tallos de brócoli.
¿Cómo medirás el cambio con respecto a los datos de referencia?	Mediante una encuesta de seguimiento que se aplicará unas semanas después.
¿Cómo determinarás si los cambios observados son atribuibles a la intervención? (Por ejemplo, ¿tendrás un grupo de control?)	No habrá grupo de control, por lo que las preguntas de la encuesta se formularán de manera que permitan identificar cómo contribuyó —o no— la intervención a los cambios observados.

¿Qué datos necesitas recopilar?

El cuadro siguiente te permitirá reflejar qué métodos de medición consideras más adecuados para los distintos tipos de intervención.

Método de evaluación	Qué se medirá	Quién, cuándo y cómo lo realizará
Conteo	Cantidad de personas asistentes a las demostraciones	En cada demostración, a cargo de We Don't Waste.
Encuestas antes y después de la intervención (autoinforme)	Conocimientos, actitudes y comportamientos relacionados con el aprovechamiento de los tallos de brócoli.	Al inicio y al término de la campaña, mediante encuestas en línea a las que se accederá escaneando los códigos QR incluidos en los materiales de la campaña; posteriormente, las personas participantes recibirán por correo electrónico una encuesta de seguimiento.

Indicadores clave de desempeño

Define o formula tus indicadores clave de desempeño teniendo en cuenta la información anterior.

Que al menos 100 personas asistan a las clases de cocina.
Que se distribuyan en los establecimientos al menos 200 tarjetas con recetas.
Que se distribuyan al menos 200 imanes en los establecimientos.
Que al menos 20 personas respondan la encuesta en el establecimiento y que, en total, más de 200 personas la contesten (presencialmente y en línea).
Que al menos 30% de las personas encuestadas indiquen haber modificado su comportamiento.

Reflexiones

Al concluir tu prueba piloto registra en este recuadro lo ocurrido durante la implementación, lo que se midió y los datos y principales hallazgos obtenidos. Registra también los costos en que se incurrió, ya que esta información servirá para mejorar y adaptar la intervención según sea necesario, así como ampliarla a mayor escala.

La asistencia a las demostraciones de cocina y la participación en la encuesta fueron menores de lo previsto; sin embargo, se logró adaptar la estrategia de implementación mediante otros mecanismos de difusión, lo que permitió obtener un número suficiente de respuestas a la encuesta y recopilar información acerca de los cambios de comportamiento asociados con la campaña.

Métodos para evaluar intervenciones orientadas a reducir el desperdicio de alimentos en los hogares

Método de evaluación	Indicadores	Tipos de intervención para los que el método de evaluación resulta más adecuado	Ventajas	Desventajas
Encuestas antes y después de la intervención	Porcentaje de personas que reportan haber reducido el desperdicio de alimentos; aumento porcentual en los conocimientos sobre almacenamiento de alimentos y planificación de las comidas; kg menos de alimentos desperdiciados por semana, reportados por las propias personas participantes	Programas escolares y universitarios; espacios de los sectores recreativo y de la hospitalidad; campañas, y compromisos públicos	Permite observar cambios en las actitudes, conocimientos o comportamientos que las propias personas participantes reportan.	Sesgo natural del autoinforme; resulta difícil establecer una relación precisa y directa entre los resultados reportados y el desperdicio real de alimentos.
Diarios de cocina / registros del desperdicio de alimentos / tecnologías de medición (p. ej., contenedores inteligentes)	Alimentos desperdiciados, por peso, por hogar, por semana; % de los desechos por tipo de alimento (frutas y verduras, carne, pan, etc.); motivos de su eliminación (p. ej., alimentos caducados o preparación de cantidades excesivas)	Ensayos en los hogares; pruebas piloto de cambio de comportamiento; desafíos comunitarios	Permite registrar el desperdicio diario, sus causas y el contexto.	Supone una carga para las personas participantes; existe riesgo de abandono o de subregistro; el propio método de medición puede constituir, en sí mismo, una intervención.
Pesaje y análisis de la composición de los desechos alimentarios	Alimentos desperdiciados, por kg, por hogar, por semana; % de desperdicio de alimentos evitable frente al inevitable; % que los desechos alimentarios representan respecto del total de desechos residuales producidos	Intervenciones en los hogares (por ejemplo recomendaciones para el almacenamiento de alimentos en el refrigerador y orientación sobre el tamaño de las porciones)	Medición directa y objetiva de los alimentos desechados.	Requiere mucha mano de obra; exige controles rigurosos; no es viable a gran escala.
Analítica de plataformas digitales	Núm. de inicios de sesión o descargas; tiempo de uso de la herramienta; núm. de recetas o calculadoras de porciones utilizadas; núm. de recordatorios configurados.	Herramientas en línea (p. ej., calculadoras de porciones), aplicaciones de supermercados y sitios web de recetas	Muestra el nivel de interacción digital y los patrones de uso.	No permite observar si las acciones realizadas en línea efectivamente se traducen en cambios de comportamiento en el hogar.

Método de evaluación	Indicadores	Tipos de intervención para los que el método de evaluación resulta más adecuado	Ventajas	Desventajas
Retroalimentación solicitada (p. ej., mensajes SMS de seguimiento o encuestas de seguimiento)	% que responde a los mensajes de seguimiento; % que informa haber realizado la acción luego de recibir el recordatorio; reducción reportada del desperdicio de alimentos a corto plazo	Mensajes en recibos de compra de establecimientos comerciales; compromisos y desafíos comunitarios; campañas vinculadas a eventos	Forma sencilla y escalable de evaluar el impacto a corto plazo.	Información limitada; depende de la información reportada por las personas participantes.
Entrevistas semiestructuradas y grupos de análisis	% de personas que mencionan barreras o factores facilitadores; temas comunes relacionados con los factores motivadores; información cualitativa sobre efectos no previstos	Clases de cocina en el hogar; programas de campeones o embajadores del combate al desperdicio de alimentos; programas de colaboración entre familias y escuelas	Explora motivaciones, barreras conductuales percibidas y resultados no previstos.	Muestras pequeñas; los resultados pueden no ser representativos de la población en general.
Interacción en redes sociales (“me gusta”, veces que se comparten contenido y comentarios)	Núm. de impresiones, “me gusta”, veces que se comparte contenido y comentarios; % de comentarios positivos; alcance de las etiquetas de la campaña.	Campañas con líderes de opinión; campañas de sensibilización; contenido viral.	Permite medir el alcance y la recepción del mensaje.	No confirma que el comportamiento haya cambiado en la práctica.
Indicadores sustitutivos (p. ej., ventas de alimentos, descargas de recetas o uso de aplicaciones para la planificación de comidas)	Cambio en las ventas de alimentos “propensos al desperdicio” (p. ej., ensaladas envasadas); número de descargas de recetas o planes de comidas; nivel de interacción con la aplicación	Incentivos conductuales (mensajes cortos y directos) en establecimientos comerciales o entornos digitales; señalización en el punto de venta	Permite monitorear la intención y los cambios en los hábitos de compra o preparación de alimentos.	Podría no traducirse en una reducción del desperdicio de alimentos; es difícil aislar el efecto causal de la intervención.
Seguimiento longitudinal en el hogar	Alimentos desperdiciados, por peso, por hogar, en un periodo de seguimiento (p. ej., 6 a 12 meses); % de cambio en la composición del desperdicio de alimentos a lo largo del tiempo; adopción sostenida de nuevos comportamientos	Pruebas piloto comunitarias intensivas; intervenciones combinadas de educación y cuantificación	Permite observar cambios sostenidos en contextos reales.	Alta demanda de recursos; requiere incentivos sólidos para mantener la participación

Método de evaluación	Indicadores	Tipos de intervención para los que el método de evaluación resulta más adecuado	Ventajas	Desventajas
Encuestas sobre el efecto de transferencia entre la escuela o el lugar de trabajo y el hogar	% de madres, padres o personas cuidadoras que reportan la influencia de las infancias o de adolescentes en los hábitos alimentarios del hogar; % de personas empleadas que reportan cambios en sus prácticas en el hogar; cambios reportados en la planificación de las comidas o en las compras de alimentos	Intervenciones dirigidas a las infancias, el estudiantado o las personas empleadas (p. ej., actividades educativas sobre loncheras o cafeterías en los lugares de trabajo)	Permite identificar la influencia indirecta sobre los comportamientos en el hogar.	Es difícil aislar o atribuir los cambios de comportamiento a la intervención.

¡Has completado exitosamente la hoja de trabajo 8!

¡Excelente trabajo! Ya está todo listo para implementar tu(s) prueba(s) piloto. Cuando concluyas la fase piloto, utiliza las últimas dos hojas de trabajo de esta serie para documentar los resultados obtenidos y los principales aprendizajes.

Tu avance:



Paso 4: Implementar tu(s) prueba(s) piloto

Parte 2: Elabora tu plan de evaluación

Esta hoja de trabajo te ayudará a planificar cómo evaluar tu intervención y determinar qué tan exitosa resultó. Pensar en la evaluación desde el principio te permite asegurarte de recopilar la información idónea, con los métodos adecuados y en el momento oportuno. Al finalizar esta hoja de trabajo, dispondrás de un plan claro para definir qué datos se necesitan, y cómo recopilarlos y utilizarlos a fin de dar seguimiento a los avances y extraer aprendizajes fortalezcan futuras intervenciones.

Para elaborar tu plan de evaluación necesitas:

- definir qué se considerará un resultado exitoso (objetivos con base en los criterios SMART*);
- convertir los objetivos en indicadores clave de desempeño;
- comprobar si puedes obtener datos adecuados;
- tener en cuenta los aspectos logísticos necesarios para obtener datos confiables;
- tener claro qué aspectos de la intervención estás evaluando.

* SMART, acrónimo en inglés de *specific* [específico], *measurable* [medible], *achievable* [factible]), *relevant* [importante] y *time-bound* [con un plazo definido].

Plan para realizar una prueba piloto de la intervención	Copia aquí la información de la **hoja de trabajo 7.** *Gestión de existencias: utilizar lo que ya se tiene en casa (antes de comprar más)* Un kit de intervención que incluye un pizarrón blanco magnético de borrado en seco para el refrigerador, cinta adhesiva con la leyenda “Cómeme primero”, una bolsa de tela, un folleto e imanes para el refrigerador. El paquete se proporciona como parte de un proyecto de investigación, en el que algunas personas responden una encuesta y otras participan en una entrevista a detalle.
Problema de comportamiento	Copia aquí la información de la **hoja de trabajo 3.** 1. Las personas comienzan a utilizar —o lo hacen con mayor regularidad— los alimentos que ya tienen en casa antes de comprar más. 2. Las personas comienzan a almacenar —o lo hacen con mayor regularidad— los productos perecederos (frutas y verduras frescas) en condiciones óptimas.

¿Cómo defines el éxito?

¿Qué considerarás un resultado exitoso? ¿Cómo sabrás si ocurrió el cambio de comportamiento?

¿Qué resultados deseas observar? (Quién, qué, cuándo y dónde)	Las personas señalan que revisan el refrigerador y la despensa antes de hacer las compras y que, como resultado, desperdician menos alimentos (porque ya no compran de más). Las personas indican que sus productos perecederos (frutas y verduras frescas) duran más después de seguir los consejos de almacenamiento.
¿Qué datos de referencia emplearás? ¿Cuál es tu base comparativa?	Nuestra encuesta reveló niveles elevados de desperdicio de alimentos, según lo declarado por las propias personas encuestadas: en promedio, se desperdicia 34.9% de cuatro productos principales (pan, pollo, leche y papas). De entre las personas participantes, 39% se clasifica en la categoría de quienes desperdician grandes cantidades de alimentos. Este grupo valora sistemáticamente como baja su capacidad para revisar lo que ya tienen antes de hacer las compras; evitar comprar de más; llevar un control de lo que se tiene en el refrigerador y el congelador; consumir los alimentos antes de la fecha de caducidad; terminar los productos ya abiertos, y preparar una comida con los ingredientes a mano.
¿Cómo medirás el cambio con respecto a los datos de referencia?	Se efectuará una comparación del desperdicio de alimentos y las competencias declarados en la medición de referencia (encuesta y entrevistas en detalle) con los comportamientos retrospectivos posteriores a la intervención y la documentación de la experiencia por las propias personas (autoetnografía). La evaluación se centrará principalmente en determinar si las personas consideraron que las intervenciones funcionaron e identificar cómo podrían mejorarse.
¿Cómo determinarás si los cambios observados son atribuibles a la intervención? (Por ejemplo, ¿tendrás un grupo de control?)	No habrá grupo de control, por lo que la atribución de los cambios a la intervención se basará en lo declarado por las propias personas participantes. Los cambios se medirán con respecto a las competencias clave registradas como punto de partida.

¿Qué datos necesitas recopilar?

El cuadro siguiente te permitirá reflejar qué métodos de medición consideras más adecuados para los distintos tipos de intervención.

Método de evaluación	Qué se medirá	Quién, cuándo y cómo lo realizará
Autoetnografía	Reflexiones de las personas participantes sobre las intervenciones y cómo usaron los elementos del kit de herramientas.	A través de la plataforma Indeemo: entre 2 y 2.5 horas de participación a lo largo de un periodo de dos semanas, tras la entrega del paquete de intervención (20 personas).
Encuesta de reflexión	Cantidad de alimentos desperdiciados y cambio de comportamiento declarados por las propias personas participantes.	Encuesta Inca: poco después de finalizar el periodo de intervención (meta: 100 personas encuestadas).

Indicadores clave de desempeño

Define o formula tus indicadores clave de desempeño teniendo en cuenta la información anterior.

Las personas participantes señalan un cambio en la forma de decidir qué comprar a partir de lo que encuentran al evisar el refrigerador y la despensa; por ejemplo, en lugar de planificar las comidas y después comprobar qué ingredientes tienen, planifican las comidas en función de los ingredientes ya disponibles en casa.
Las personas afirman tener mayor conciencia de los alimentos con los que cuentan y de cuáles deben consumir primero.
Las personas señalan que sus productos perecederos (frutas y verduras frescas) duran más tras seguir las recomendaciones para un almacenamiento óptimo.

Reflexiones

Al concluir tu prueba piloto registra en este recuadro lo ocurrido durante la implementación, lo que se midió y los datos y principales hallazgos obtenidos. Registra también los costos en que se incurrió, ya que esta información servirá para mejorar y adaptar la intervención según sea necesario, así como ampliarla a mayor escala.

La evaluación generó una base amplia y sólida de información, que aporta conclusiones útiles y aplicables. Sin embargo, es importante señalar una limitación: la muestra fue de carácter autoselectivo y se ofrecieron incentivos económicos por participar en el ensayo mismo, no sólo en la evaluación.
En ese sentido, la evaluación permite responder adecuadamente a la pregunta “¿cuán eficaces resultaron las intervenciones con este grupo de personas?”; además, aporta indicios importantes sobre cómo podrían mejorarse intervenciones futuras y cómo otras personas podrían recibirlas.

Sin embargo, el carácter autoselectivo de la muestra, derivado del método empleado para captar participantes, y su composición impiden afirmar que los efectos logrados con este grupo se reproducirían necesariamente en otros contextos o sin incentivos económicos. Esto no significa que los resultados carezcan de validez ni que deban desestimarse sus implicaciones, pero es importante considerar la posible influencia de las características de la muestra de participantes.

Métodos para evaluar intervenciones orientadas a reducir el desperdicio de alimentos en los hogares

Método de evaluación	Indicadores	Tipos de intervención para los que el método de evaluación resulta más adecuado	Ventajas	Desventajas
Encuestas antes y después de la intervención	Porcentaje de personas que reportan haber reducido el desperdicio de alimentos; aumento porcentual en los conocimientos sobre almacenamiento de alimentos y planificación de las comidas; kg menos de alimentos desperdiciados por semana, reportados por las propias personas participantes	Programas escolares y universitarios; espacios de los sectores recreativo y de la hospitalidad; campañas, y compromisos públicos	Permite observar cambios en las actitudes, conocimientos o comportamientos que las propias personas participantes reportan.	Sesgo natural del autoinforme; resulta difícil establecer una relación precisa y directa entre los resultados reportados y el desperdicio real de alimentos.
Diarios de cocina / registros del desperdicio de alimentos / tecnologías de medición (p. ej., contenedores inteligentes)	Alimentos desperdiciados, por peso, por hogar, por semana; % de los desechos por tipo de alimento (frutas y verduras, carne, pan, etc.); motivos de su eliminación (p. ej., alimentos caducados o preparación de cantidades excesivas)	Ensayos en los hogares; pruebas piloto de cambio de comportamiento; desafíos comunitarios	Permite registrar el desperdicio diario, sus causas y el contexto.	Supone una carga para las personas participantes; existe riesgo de abandono o de subregistro; el propio método de medición puede constituir, en sí mismo, una intervención.
Pesaje y análisis de la composición de los desechos alimentarios	Alimentos desperdiciados, por kg, por hogar, por semana; % de desperdicio de alimentos evitable frente al inevitable; % que los desechos alimentarios representan respecto del total de desechos residuales producidos	Intervenciones en los hogares (por ejemplo recomendaciones para el almacenamiento de alimentos en el refrigerador y orientación sobre el tamaño de las porciones)	Medición directa y objetiva de los alimentos desechados.	Requiere mucha mano de obra; exige controles rigurosos; no es viable a gran escala.
Analítica de plataformas digitales	Núm. de inicios de sesión o descargas; tiempo de uso de la herramienta; núm. de recetas o calculadoras de porciones utilizadas; núm. de recordatorios configurados.	Herramientas en línea (p. ej., calculadoras de porciones), aplicaciones de supermercados y sitios web de recetas	Muestra el nivel de interacción digital y los patrones de uso.	No permite observar si las acciones realizadas en línea efectivamente se traducen en cambios de comportamiento en el hogar.

Método de evaluación	Indicadores	Tipos de intervención para los que el método de evaluación resulta más adecuado	Ventajas	Desventajas
Retroalimentación solicitada (p. ej., mensajes SMS de seguimiento o encuestas de seguimiento)	% que responde a los mensajes de seguimiento; % que informa haber realizado la acción luego de recibir el recordatorio; reducción reportada del desperdicio de alimentos a corto plazo	Mensajes en recibos de compra de establecimientos comerciales; compromisos y desafíos comunitarios; campañas vinculadas a eventos	Forma sencilla y escalable de evaluar el impacto a corto plazo.	Información limitada; depende de la información reportada por las personas participantes.
Entrevistas semiestructuradas y grupos de análisis	% de personas que mencionan barreras o factores facilitadores; temas comunes relacionados con los factores motivadores; información cualitativa sobre efectos no previstos	Clases de cocina en el hogar; programas de campeones o embajadores del combate al desperdicio de alimentos; programas de colaboración entre familias y escuelas	Explora motivaciones, barreras conductuales percibidas y resultados no previstos.	Muestras pequeñas; los resultados pueden no ser representativos de la población en general.
Interacción en redes sociales (“me gusta”, veces que se comparten contenido y comentarios)	Núm. de impresiones, “me gusta”, veces que se comparte contenido y comentarios; % de comentarios positivos; alcance de las etiquetas de la campaña.	Campañas con líderes de opinión; campañas de sensibilización; contenido viral.	Permite medir el alcance y la recepción del mensaje.	No confirma que el comportamiento haya cambiado en la práctica.
Indicadores sustitutivos (p. ej., ventas de alimentos, descargas de recetas o uso de aplicaciones para la planificación de comidas)	Cambio en las ventas de alimentos “propensos al desperdicio” (p. ej., ensaladas envasadas); número de descargas de recetas o planes de comidas; nivel de interacción con la aplicación	Incentivos conductuales (mensajes cortos y directos) en establecimientos comerciales o entornos digitales; señalización en el punto de venta	Permite monitorear la intención y los cambios en los hábitos de compra o preparación de alimentos.	Podría no traducirse en una reducción del desperdicio de alimentos; es difícil aislar el efecto causal de la intervención.
Seguimiento longitudinal en el hogar	Alimentos desperdiciados, por peso, por hogar, en un periodo de seguimiento (p. ej., 6 a 12 meses); % de cambio en la composición del desperdicio de alimentos a lo largo del tiempo; adopción sostenida de nuevos comportamientos	Pruebas piloto comunitarias intensivas; intervenciones combinadas de educación y cuantificación	Permite observar cambios sostenidos en contextos reales.	Alta demanda de recursos; requiere incentivos sólidos para mantener la participación

Método de evaluación	Indicadores	Tipos de intervención para los que el método de evaluación resulta más adecuado	Ventajas	Desventajas
Encuestas sobre el efecto de transferencia entre la escuela o el lugar de trabajo y el hogar	% de madres, padres o personas cuidadoras que reportan la influencia de las infancias o de adolescentes en los hábitos alimentarios del hogar; % de personas empleadas que reportan cambios en sus prácticas en el hogar; cambios reportados en la planificación de las comidas o en las compras de alimentos	Intervenciones dirigidas a las infancias, el estudiantado o las personas empleadas (p. ej., actividades educativas sobre loncheras o cafeterías en los lugares de trabajo)	Permite identificar la influencia indirecta sobre los comportamientos en el hogar.	Es difícil aislar o atribuir los cambios de comportamiento a la intervención.

¡Has completado exitosamente la hoja de trabajo 8!

¡Excelente trabajo! Ya está todo listo para implementar tu(s) prueba(s) piloto. Cuando concluyas la fase piloto, utiliza las últimas dos hojas de trabajo de esta serie para documentar los resultados obtenidos y los principales aprendizajes.

Tu avance:



Hoja de trabajo 9:
Paso 5: Adaptar y escalar

Paso 5: Adaptar y escalar

Parte 1: Momento de reflexionar y perfeccionar

¡Felicidades por haber sacado adelante tus pruebas piloto! Has llegado al paso 5, en el que analizarás cómo adaptar la intervención y ampliar su alcance.

En primer lugar, toca analizar qué funcionó bien y qué aspectos no salieron conforme a lo previsto o tan bien como se esperaba. Esta información te dará ideas valiosas para planificar futuras intervenciones y tomar decisiones al respecto.

Al finalizar esta hoja de trabajo contarás con recurso práctico, de utilidad tanto para ti como para otras personas, en el que se describirán los logros y las oportunidades de mejora, así como las razones que los sustentan.

Prueba piloto de la intervención: lecciones aprendidas y planeación de mejoras

Implementación	
¿Qué funcionó bien?	¿Qué no salió como se esperaba?
Considera tanto los pequeños detalles como lo más evidente.	Considera tanto los pequeños detalles como lo más evidente.
Logros destacados	Grandes tropiezos
Esperamos que haya varios.	Esperamos que sean pocos, aunque recordemos que los fracasos siempre representan una oportunidad pues pueden aportar aprendizajes rápidos y valiosos.

Reflexión a partir del marco EAST		Reflexión a partir del marco MINDSPACE	
Utiliza estos marcos para anotar ideas que permitan mejorar la intervención.			
¿Podría ser más fácil?		Mensajero	
¿Podría resultar más atractiva?		Incentivos	
¿Podría aprovechar mejor el componente social?		Normas	
¿Podría aplicarse en un momento más oportuno?		Opciones predeterminadas	
Consideraciones para ampliar el alcance de la intervención		Relevancia	
		Activación previa	
		Afecto	
		Compromisos	
		Ego	

Resultados	
Positivos	Negativos
Considera tanto los pequeños detalles como lo más evidente	Considera tanto los pequeños detalles como lo más evidente
Sorpresas	Consecuencias no previstas

Ejecución y resultados en función de los indicadores clave de desempeño

Ajustes propuestos a los indicadores clave de desempeño

Sugerencias para una mejor evaluación

Oportunidades

¡Has completado exitosamente la hoja de trabajo 9!

Buen trabajo. ¡Ya sólo resta un paso!

Tu avance:



Paso 5: Adaptar y escalar

Parte 1: Momento de reflexionar y perfeccionar

¡Felicidades por haber sacado adelante tus pruebas piloto! Has llegado al paso 5, en el que analizarás cómo adaptar la intervención y ampliar su alcance.

En primer lugar, toca analizar qué funcionó bien y qué aspectos no salieron conforme a lo previsto o tan bien como se esperaba. Esta información te dará ideas valiosas para planificar futuras intervenciones y tomar decisiones al respecto.

Al finalizar esta hoja de trabajo contarás con recurso práctico, de utilidad tanto para ti como para otras personas, en el que se describirán los logros y las oportunidades de mejora, así como las razones que los sustentan.

Prueba piloto de la intervención: lecciones aprendidas y planeación de mejoras

Implementación	
¿Qué funcionó bien?	¿Qué no salió como se esperaba?
Considera tanto los pequeños detalles como lo más evidente.	Considera tanto los pequeños detalles como lo más evidente.
¡La campaña apareció en un noticiero de TV! Se recurrió a personal de campo para distribuir cientos de paquetes con materiales de la intervención entre habitantes de Denver. Amplia participación en las encuestas (alrededor de 300 respuestas en la inicial y unas 100 en la de seguimiento). Buena colaboración de las organizaciones participantes.	Hubo que descartar algunos datos de la encuesta por presentar falta de congruencia o problemas de calidad (algunas personas respondieron sólo para recibir el incentivo). Las respuestas no permitieron medir cambios en el desperdicio de alimentos. Faltó capacitación para el personal encargado de las encuestas.
Logros destacados	Grandes tropiezos
Esperamos que haya varios.	Esperamos que sean pocos, aunque recordemos que los fracasos siempre representan una oportunidad pues pueden aportar aprendizajes rápidos y valiosos.
Haber empleado personal de campo para distribuir los materiales.	Al parecer, las presentaciones en las escuelas—que no se mencionaron en las hojas de trabajo, pero formaron parte de la campaña— resultaron muy desorganizadas.

Reflexión a partir del marco EAST		Reflexión a partir del marco MINDSPACE	
Utiliza estos marcos para anotar ideas que permitan mejorar la intervención.			
¿Podría ser más fácil?	No.	**Mensajero**	Se podría recurrir a grandes cadenas comerciales, chefs y líderes de opinión. ¿Posibilidad de colaborar con empresas productoras para incluir los materiales en los paquetes de brócoli?
¿Podría resultar más atractiva?	No.	**Incentivos**	¿Seguir destacando el ahorro de dinero y, quizá, los beneficios para la salud?
¿Podría aprovechar mejor el componente social?	Posiblemente.	**Normas**	Recurrir a “mensajeros” con mayor alcance ayudará a convertir en habitual el comportamiento objetivo.
¿Podría aplicarse en un momento más oportuno?	No.	**Opciones predeterminadas**	Como en el caso anterior.
Consideraciones para ampliar el alcance de la intervención		**Relevancia**	Adaptar la campaña a cada región.
		Activación previa	Mantener el enfoque actual.
		Afecto	Adaptar la campaña a cada región.
		Compromisos	Seguir desarrollando imanes para promover otros comportamientos, como se hizo en la intervención *Gestión de existencias: utilizar lo que ya se tiene en casa (antes de comprar más)* implementada en Hamilton, Ohio, EU.
		Ego	Mantener el enfoque actual.

Resultados	
Positivos	Negativos
Considera tanto los pequeños detalles como lo más evidente	Considera tanto los pequeños detalles como lo más evidente
Las encuestas reflejaron cambios positivos en actitudes, conocimientos y comportamientos.	Las preguntas de la encuesta sobre los cambios reportados en el desperdicio de alimentos no funcionaron como se esperaba, pues se utilizó un formato de matriz poco claro: las personas encuestadas no advertieron que las opciones de respuesta cambiaban y pasaban directamente a la siguiente pregunta.
Sorpresas	Consecuencias no previstas
Ninguna.	No se observó nada en este sentido.

Ejecución y resultados en función de los indicadores clave de desempeño

Que al menos 100 personas asistan a las clases de cocina: NO SE CUMPLIÓ. *Que se distribuyan en los establecimientos al menos 200 tarjetas con recetas:* RESULTADOS PENDIENTES. *Que se distribuyan al menos 200 imanes en los establecimientos:* RESULTADOS PENDIENTES. *Que al menos 20 personas respondan la encuesta en el establecimiento y que, en total, más de 200 personas la contesten (presencialmente y en línea):* CUMPLIDO. Que al menos 30% de las personas encuestadas indiquen haber modificado su comportamiento: RESULTADOS PENDIENTES. El análisis preliminar indica que "21% de las personas encuestadas cocinó por primera vez con tallos de brócoli después de conocer la campaña y otro 18% aún no lo había hecho, pero tenía previsto hacerlo, lo cual apunta a un posible cambio de comportamiento en 39% de quienes respondieron la segunda encuesta."

Ajustes propuestos a los indicadores clave de desempeño

Reducir el número de asistentes a las demostraciones de cocina o cambiar la forma de realizarlas; por ejemplo, en un establecimiento más grande quizá se habría logrado cumplir lo planteado como indicador.

Sugerencias para una mejor evaluación

Capacitar al personal encargado de las encuestas para garantizar que las preguntas se formulen correctamente y los datos se recopilen de manera adecuada; también podría establecerse como requisito responder todas las preguntas para poder finalizar la encuesta.

Oportunidades

La evaluación aportó retroalimentación útil para mejorar las intervenciones (este era el aspecto prioritario de la medición en esta etapa piloto). Ahora, se tiene la oportunidad de continuar con el perfeccionamiento de la intervención a partir de los comentarios recibidos, así como de realizar nuevas pruebas con una evaluación más centrada en las competencias y comportamientos a modificar.

¡Has completado exitosamente la hoja de trabajo 9!

Buen trabajo. ¡Ya sólo resta un paso!

Tu avance:



Paso 5: Adaptar y escalar

Parte 1: Momento de reflexionar y perfeccionar

¡Felicidades por haber sacado adelante tus pruebas piloto! Has llegado al paso 5, en el que analizarás cómo adaptar la intervención y ampliar su alcance.

En primer lugar, toca analizar qué funcionó bien y qué aspectos no salieron conforme a lo previsto o tan bien como se esperaba. Esta información te dará ideas valiosas para planificar futuras intervenciones y tomar decisiones al respecto.

Al finalizar esta hoja de trabajo contarás con recurso práctico, de utilidad tanto para ti como para otras personas, en el que se describirán los logros y las oportunidades de mejora, así como las razones que los sustentan.

Prueba piloto de la intervención: lecciones aprendidas y planeación de mejoras

Implementación	
¿Qué funcionó bien?	¿Qué no salió como se esperaba?
Considera tanto los pequeños detalles como lo más evidente.	Considera tanto los pequeños detalles como lo más evidente.
La combinación de intervenciones tuvo buena aceptación. Los incentivos económicos fueron un factor importante para la captación de participantes. Se observó una reacción positiva a la apariencia y presentación de las intervenciones. El pizarrón blanco magnético de borrado en seco para el refrigerador tuvo una excelente acogida: algunas personas participantes le tomaban una foto antes de hacer las compras. Hubo quienes compartieron recomendaciones con familiares y amistades.	El carácter autoselectivo de la captación de participantes y la composición de la muestra impiden afirmar que los efectos logrados con este grupo se obtendrían también en otros contextos o sin incentivos económicos. Las cintas adhesivas con la leyenda “Cómeme primero” no funcionaron tan bien como se esperaba. Para algunas personas sería útil contar con instrucciones sobre cómo emplearlas (con qué alimentos, cuándo, etc.), así como con un espacio para anotar la fecha. Algunas personas consideraron que el diseño estaba más orientado a las familias con menores de edad; para otras, el hecho de que las etiquetas fueran de un solo uso era un inconveniente, pues contribuía a generar residuos.
Logros destacados	Grandes tropiezos
Esperamos que haya varios.	Esperamos que sean pocos, aunque recordemos que los fracasos siempre representan una oportunidad pues pueden aportar aprendizajes rápidos y valiosos.
De 92% de las personas encuestadas, 22% señaló haber reducido en gran medida sudesperdicio de alimentos y 70%, sólo un poco. En 65% de las respuestas se indicó que los alimentos perecederos se preservaron mejor como resultado de haber seguido las recomendaciones para su almacenamiento.	¡Uf, no hubo fracasos!

Reflexión a partir del marco EAST		Reflexión a partir del marco MINDSPACE	
Utiliza estos marcos para anotar ideas que permitan mejorar la intervención.			
¿Podría ser más fácil?	Cinta: sí; con mayor adherencia e instrucciones. Pizarrón: más grande y con categorías más claras.	**Mensajero**	Todo salió bien: mantener el formato para colaboraciones en el ámbito local.
¿Podría resultar más atractiva?	Cinta: sí; algunas personas señalaron que no era estéticamente atractiva.	**Incentivos**	Quizá los incentivos fueron elevados, lo que probablemente resultó en mayores compromiso y participación. Se podrían añadir incentivos sociales; por ejemplo, por los ahorros que se reporten.
¿Podría aprovechar mejor el componente social?	Sí; más oportunidades para compartir aprendizajes.	**Normas**	Agregar un aspecto social podría ayudar a normalizar el comportamiento. Quizá también valga la pena recurrir a figuras influyentes.
¿Podría aplicarse en un momento más oportuno?	El momento fue adecuado; no se dependió de ningún evento ni de otras campañas. El aprovechamiento del refrigerador fue oportuno, pues el estímulo conductual se presentaba en el momento de tomar la decisión.	**Opciones predeterminadas**	La intervención pretendía cambiar la opción predeterminada de comportamiento, de manera que la gente revisara los alimentos disponibles en casa antes de comprar.
Consideraciones para ampliar el alcance de la intervención		**Relevancia**	El kit de intervención pareció dar buenos resultados por cuanto a crear conciencia. Los mensajes en autobuses y paradas también ayudaron con este aspecto.
		Activación previa	El pizarrón sirvió de herramienta de preactivación: ayudaba a recordar qué alimentos había disponibles en casa. Se recibieron sugerencias para mejorar: más espacio y categorías más claras.
		Afecto	Evitar el desperdicio de alimentos genera la satisfacción de hacer algo positivo.
		Compromisos	El compromiso se fomentó mediante un incentivo económico por el tiempo dedicado al proyecto. A falta de tal incentivo, sería conveniente recurrir a otras formas de fomentar el compromiso. Es un aspecto que conviene reconsiderar.
		Ego	La participación en el proyecto —y el hecho de que se recabe la opinión de las personas— apela al ego. Si el kit de intervención se implementara sin el componente de investigación, sería necesario explorar este aspecto, quizás en combinación con el componente social y de incentivos.

Resultados

Positivos	Negativos
Considera tanto los pequeños detalles como lo más evidente	Considera tanto los pequeños detalles como lo más evidente
El formato de investigación consistente en combinar el kit de intervención con el estímulo conductual + tuvo buenos resultados. La variedad de productos funcionó bien: las personas podían elegir los que mejor les funcionaban.	Los imanes para el refrigerador entregados como parte del kit fueron el elemento que menos gustó.
Sorpresas	**Consecuencias no previstas**
Puesto que se tuvo poco tiempo disponible para la impresión, la bolsa de tela no se imprimió a color. Cabe pensar que por ello resultó más difícil de leer y llamó menos la atención. Sin embargo, en general tuvo una buena acogida y recibió comentarios positivos sobre su utilidad.	No se observó nada en este sentido.

Ejecución y resultados en función de los indicadores clave de desempeño

Las personas participantes señalaron que revisaban los alimentos que tenían en casa antes de comprar más (este elemento del cambio conductual no se midió). La encuesta se centró en la reducción declarada del desperdicio de alimentos: 22% señaló que desperdiciaba mucho menos y 70%, que desperdiciaba un poco menos. Esto significa que, en total, 92% declaró haber reducido el desperdicio de alimentos.

Del total de personas participantes, 65% señaló que sus productos perecederos (frutas y verduras frescas) duraban más al seguir las recomendaciones para un almacenamiento óptimo.

Ajustes propuestos a los indicadores clave de desempeño

Podrían considerarse y medirse indicadores clave de desempeño más específicos; por ejemplo:

- Porcentaje de participantes que señalan haber mejorado la planificación de comidas.
- Porcentaje de participantes que señalan haber optimizado la revisión de los alimentos en casa (antes y después de la intervención).
- Porcentaje de participantes que señalan haber aumentado la frecuencia de prácticas para aprovechar los alimentos a tiempo y evitar su desperdicio.

Sugerencias para una mejor evaluación

Incluir en la encuesta preguntas basadas en habilidades y comportamientos específicos, y considerar aplicar cuestionarios antes y después de la intervención a efecto de comparar los resultados.

Oportunidades

La evaluación aportó retroalimentación útil para mejorar las intervenciones (este era el aspecto prioritario de la medición en esta etapa piloto). Ahora, se tiene la oportunidad de continuar con el perfeccionamiento de la intervención a partir de los comentarios recibidos, así como de realizar nuevas pruebas con una evaluación más centrada en las competencias y comportamientos a modificar.

¡Has completado exitosamente la hoja de trabajo 9!

Buen trabajo. ¡Ya sólo resta un paso!

Tu avance:



Hoja de trabajo 10:
Paso 5: Adaptar y escalar

Paso 5: Adaptar y escalar

Parte 2: Cuenta tu historia y haz que se escuche

La difusión consiste en garantizar que tus resultados, logros, hallazgos y aprendizajes lleguen a los públicos adecuados, de modo que se genere un impacto que vaya más allá del propio proyecto o iniciativa; por ello, es importante que compartas tu experiencia para ampliar su alcance. Esta hoja de trabajo te ayudará a definir con claridad qué quieres comunicar, a quién y por qué medios, para que puedas elegir las formas más eficaces de hacerlo. Cuando la termines, contarás con un plan concreto y viable para maximizar el alcance, la comprensión y la influencia duradera de tu intervención.

La historia (tu experiencia)

El problema
Describe el problema que te propusiste resolver.

El cambio
Describe los comportamientos específicos que buscabas modificar, el público destinatario y el cambio que deseabas conseguir.

La intervención
¿Qué hiciste? Incluye tus actividades de medición y evaluación de resultados.

Los resultados
¿Qué cambios observaste?

Los aprendizajes
¿Qué aprendiste?

Las recomendaciones
¿Qué harías de manera diferente la próxima vez?

La difusión

¿A quién quieres comunicar los resultados? ¿Cuál es la mejor forma de llegar a tu público y qué esperas que la gente haga con esa información?

¿A quién?	¿Cómo?	¿Para qué?

¡Felicidades: has completado tu última hoja de trabajo!

Tu avance:

Paso 5: Adaptar y escalar

Parte 2: Cuenta tu historia y haz que se escuche

La difusión consiste en garantizar que tus resultados, logros, hallazgos y aprendizajes lleguen a los públicos adecuados, de modo que se genere un impacto que vaya más allá del propio proyecto o iniciativa; por ello, es importante que compartas tu experiencia para ampliar su alcance. Esta hoja de trabajo te ayudará a definir con claridad qué quieres comunicar, a quién y por qué medios, para que puedas elegir las formas más eficaces de hacerlo. Cuando la termines, contarás con un plan concreto y viable para maximizar el alcance, la comprensión y la influencia duradera de tu intervención.

La historia (tu experiencia)

El problema

Describe el problema que te propusiste resolver.

Por diversas razones, las personas pueden dudar de su capacidad para saber si un alimento aún se puede consumir: depender demasiado de las fechas de las etiquetas; no confiar en sus propios sentidos —como la vista, el olfato y el gusto—; guardar las sobras de comida sin haberlas etiquetado y olvidar cuánto tiempo llevan en el refrigerador, o desechar partes comestibles —como los tallos de brócoli y las cortezas de algunas verduras— por considerar que no son comestibles. Modificar estos comportamientos podría ayudar a reducir el desperdicio de alimentos en los hogares.

El cambio

Describe los comportamientos específicos que buscabas modificar, el público destinatario y el cambio que deseabas conseguir.

Fortalecer la capacidad y la confianza de las personas para determinar si un alimento aún se puede consumir y actuar en consecuencia con el fin de evitar su desperdicio. En este caso, aprovechar los tallos de brócoli en lugar de desecharlos (tema central de las hojas de trabajo); oler la leche para saber si aún puede consumirse, en vez de basarse únicamente en la fecha de caducidad indicada; comprobar la frescura de los huevos con la prueba de flotación, en lugar de basarse sólo en la fecha que marca el empaquetado; etiquetar y consumir las sobras de comida para evitar que se olviden y terminen en la basura; aprovechar —en vez de desechar— las papas con brotes.

La intervención

¿Qué hiciste? Incluye tus actividades de medición y evaluación de resultados.

WRAP encabezó la campaña junto con We Don´t Waste, el municipio de Denver, la cadena de supermercados Sprouts y escuelas públicas de Denver. Se creó un micrositio y se difundieron materiales en redes sociales, imanes referentes al cambio que buscamos, recetas para aprovechar los tallos de brócoli y la cinta adhesiva “Cómeme primero” para las sobras de comida. Junto con una hoja informativa, estos materiales se distribuyeron a 1,500 residentes en todo Denver, principalmente mediante personal de campo y organizaciones participantes. El impacto se midió con formularios de retroalimentación por parte de las personas y entidades aliadas, así como encuestas a las personas participantes, antes y después de la campaña.

Los resultados

¿Qué cambios observaste?

Los resultados preliminares muestran mayores cambios de comportamiento en relación con los huevos, las sobras de comida y el brócoli, y menores en cuanto a la leche y las papas; sin embargo, los datos recibidos no permitieron determinar con claridad el impacto en los niveles de desperdicio de alimentos en los hogares de las personas encuestadas.

Los aprendizajes

¿Qué aprendiste?

El personal de campo resultó fundamental para la distribución de los materiales; sin embargo, se registraron dificultades para aplicar las encuestas, aunque esto puede haberse debido a muy diversos factores.

Las recomendaciones

¿Qué harías de manera diferente la próxima vez?

Destinar más recursos a la etapa de evaluación.

La difusión

¿A quién quieres comunicar los resultados? ¿Cuál es la mejor forma de llegar a tu público y qué esperas que la gente haga con esa información?

¿A quién?	¿Cómo?	¿Para qué?
Otras ciudades o municipios	Establecer contactos	Participar en otra prueba piloto
Otras fuentes de financiamiento	Establecer contactos	Financiar otra prueba piloto
Otros comercios	Establecer contactos	Coinanciar y participar en otra prueba piloto

¡Felicidades: has completado tu última hoja de trabajo!

Tu avance:



Paso 5: Adaptar y escalar

Parte 2: Cuenta tu historia y haz que se escuche

La difusión consiste en garantizar que tus resultados, logros, hallazgos y aprendizajes lleguen a los públicos adecuados, de modo que se genere un impacto que vaya más allá del propio proyecto o iniciativa; por ello, es importante que compartas tu experiencia para ampliar su alcance. Esta hoja de trabajo te ayudará a definir con claridad qué quieres comunicar, a quién y por qué medios, para que puedas elegir las formas más eficaces de hacerlo. Cuando la termines, contarás con un plan concreto y viable para maximizar el alcance, la comprensión y la influencia duradera de tu intervención.

La historia (tu experiencia)

El problema

Describe el problema que te propusiste resolver.

La gente suele ir a comprar comida sin antes revisar lo que ya tiene en casa. Esto conduce a comprar de más y también a desperdiciar alimentos.

El cambio

Describe los comportamientos específicos que buscabas modificar, el público destinatario y el cambio que deseabas conseguir.

Nuestro proyecto se dirigió a quienes tenían, en mayor medida, la encomienda de comprar los alimentos para el hogar. El propósito de la iniciativa fue fomentar y facilitar la gestión de los alimentos disponibles, de modo que antes de comprar más, se aprovechara lo que ya se tenía en casa. Elaboramos un kit de intervención diseñado para motivar en las personas el hábito de revisar lo que tienen en el refrigerador y la despensa y aprovecharlo antes de comprar más alimentos.

La intervención

¿Qué hiciste? Incluye tus actividades de medición y evaluación de resultados.

Distribuimos kits de intervención que incluían un pizarrón magnético de borrado en seco para el refrigerador, con el objetivo de ayudar a las personas a llevar un control de sus alimentos disponibles y de cuáles debían consumir primero; una bolsa de tela con recomendaciones para almacenar productos perecederos (frutas y verduras frescas), y un rollo de etiquetas adhesivas con la leyenda “Cómeme primero”, para llamar la atención sobre los alimentos perecederos, los envases abiertos y los productos próximos a su fecha de caducidad. Dimos seguimiento a las personas participantes durante un periodo de dos semanas, a fin de determinar de qué manera estas intervenciones contribuyeron a reducir el desperdicio de alimentos.

Los resultados

¿Qué cambios observaste?

Después de seguir las recomendaciones de almacenamiento, 65% de las personas participantes señaló que sus alimentos duraron más. La mayoría (92%) comentó que el kit de intervención les ayudó a desperdiciar muchos menos alimentos (en 22% de los casos) o un poco menos (70%). Las personas valoraron que los materiales fueran sencillos y no resultaran abrumadores, lo que hizo que la campaña se percibiera como fácil de llevar a la práctica y accesible. El pizarrón y la cinta adhesiva con la leyenda “Cómeme primero” se mencionaron en varias de las respuestas como herramientas eficaces para ayudar a reducir el desperdicio al llevar un control de los alimentos que debían consumirse primero.

Los aprendizajes

¿Qué aprendiste?

Si se vuelven a implementar intervenciones similares, habrán de considerarse las siguientes sugerencias por cuanto a diseño:
- Pizarrón: hacerlo más grande y resistente; incluir un borrador; ajustar la estructura y las categorías; ofrecer una versión digital.
- Cinta: mejorar su adherencia a los envases; utilizar un código de colores según el grado de urgencia; incluir un espacio para anotar fechas; utilizar materiales más sustentables.

Existe una disyuntiva entre lograr una participación más profunda con grupos pequeños, o bien una participación menos profunda pero con un mayor número de personas. Ambos planteamientos presentan ventajas y desventajas. Para encontrar el equilibrio adecuado en iniciativas futuras, será necesario adaptar el grado de profundidad y el alcance de la participación en función de los objetivos y necesidades específicos de cada caso.

Las recomendaciones

¿Qué harías de manera diferente la próxima vez?

Este enfoque de incentivos conductuales (a manera de avisos o mensajes cortos y directos) con el que se implementaron las intervenciones, aunado a la documentación de la propia experiencia (autoetnografía), llevó a las personas a reflexionar sobre las intervenciones y su propio comportamiento, lo que posiblemente aumentó su impacto. En trabajos futuros se podría tratar de reproducir este enfoque o implementar intervenciones en varias capas que incluyan estímulos para la reflexión. Conviene hacer especial hincapié en recordar a las personas que revisen los alimentos que tienen en casa. Esta práctica tuvo una buena acogida y favorece componentes conductuales clave para reducir el desperdicio alimentario, al contribuir a que se compre solamente lo necesario, se utilice lo que ya se tiene y se planifiquen las comidas. Siguiente paso: Revisar y adaptar las intervenciones a partir de la retroalimentación recibida y poner a prueba las nuevas versiones a fin de conocer el impacto de las modificaciones. Posteriormente, implementar el paquete de intervención a mayor escala y realizar una evaluación centrada ya no en su diseño, sino en el impacto, con miras a determinar su eficacia en la reducción de los niveles de desperdicio de alimentos, en comparación con grupos de control que no reciban las intervenciones. Es preciso destinar recursos a la medición de la cantidad de desechos alimentarios para superar algunas de las limitaciones que supone depender de datos declarados por las propias personas (autoinforme). También se requiere incorporar un componente social.

La difusión

¿A quién quieres comunicar los resultados? ¿Cuál es la mejor forma de llegar a tu público y qué esperas que la gente haga con esa información?

¿A quién?	¿Cómo?	¿Para qué?
Otras ciudades o municipios: compartir la campaña con condados vecinos, como el condado de Franklin, Ohio, que comprende 16 ciudades, municipios y localidades, cuyos servicios están a cargo de la Autoridad de Residuos Sólidos del Centro de Ohio (*Solid Waste Authority of Central Ohio, SWACO*), entidad que cuenta con sus propios programas.	Compartir los materiales de la campaña de WRAP para prevenir el desperdicio de alimentos en los hogares, elaborados para el condado de Hamilton, mediante correos electrónicos directos a contactos conocidos. Posible seminario web dirigido a organizaciones asociadas. Participación como ponentes en conferencias.	Analizar la posibilidad de utilizar o adaptar al contexto de otras localidades el sitio web “Wild About Saving Food”; los materiales con recomendaciones de almacenamiento elaborados por la entidad pública ReSource del condado de Hamilton, y otros recursos de la cartera de WRAP, como la campaña “Camp Waste Not” implementada en Denver. Examinar su posible interés en participar en un taller de generación de ideas, como el realizado por el condado de Hamilton.

¡Felicidades: has completado tu última hoja de trabajo!

Tu avance:





CEC
CCA
CCE

cec.org