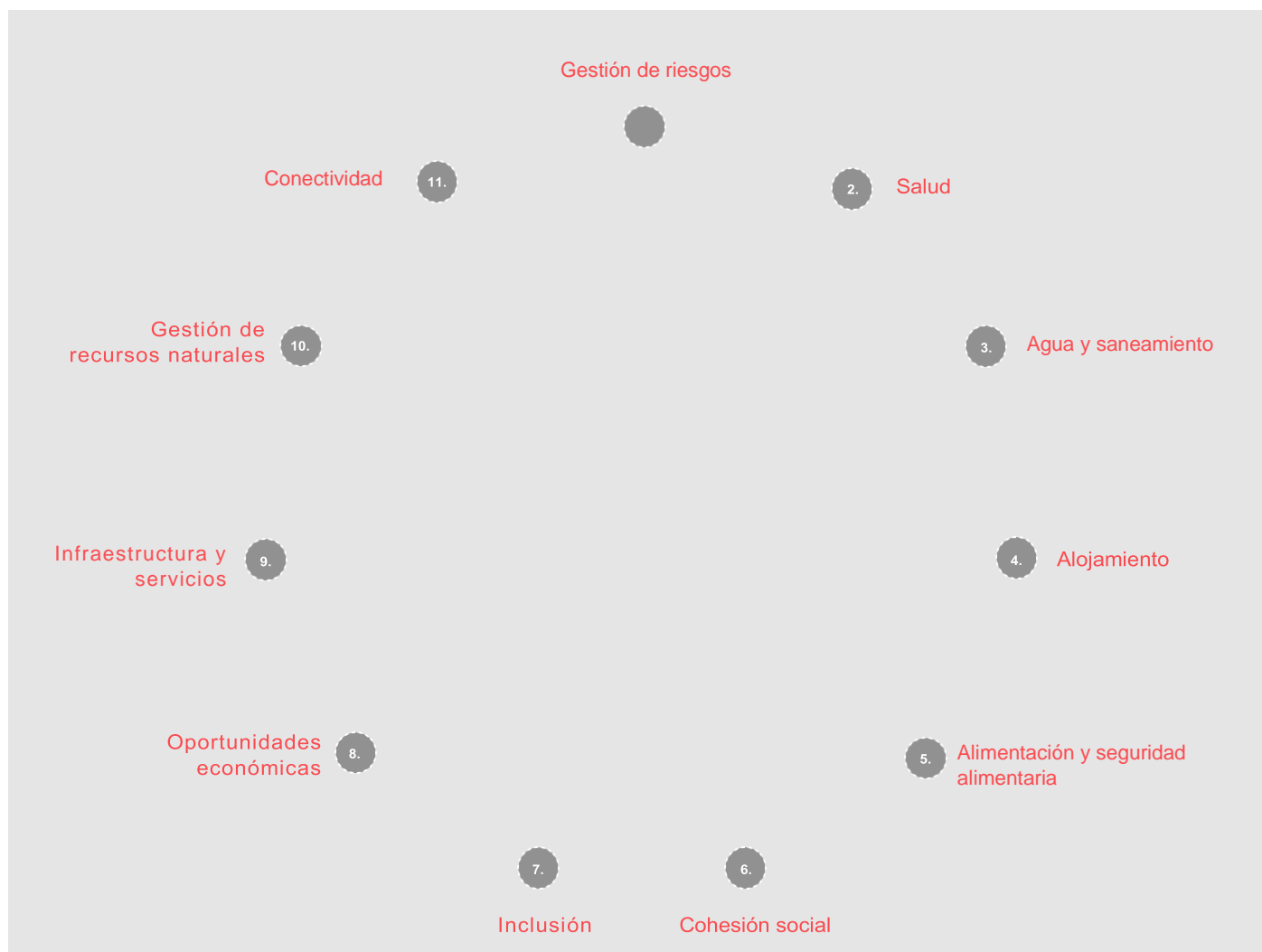


Guía de capacitación de la Estrella de resiliencia

Versión 3.0 | Septiembre 2019













Preparado por Patrick Bolte (Banyaneer Consulting) para FICR, 2019



Español	English
<p>A. ¿Qué es la estrella de resiliencia?</p> <p>La estrella de resiliencia es un análisis grupal de la resiliencia comunitaria. Fue desarrollada por la FICR en su <i>Hoja de Ruta hacia la Resiliencia Comunitaria</i> en 2017 y se actualizó en el marco de la iniciativa del panel de resiliencia en 2019.</p> <p>La Estrella puede usarse como una herramienta inicial de evaluación rápida que puede ser el punto de partida para otros análisis y planificaciones más detallados.</p> <p>Aunque las dimensiones fueron actualizadas con respecto a la versión original de la Estrella (descrita en el manual R2R), se evalúan los mismos aspectos que en la versión original. Esta actualización fue</p>	<p>A. What is the resilience star?</p> <p>The resilience star is a group-based assessment of community resilience. It was developed by IFRC as part of its ‘Road Map to Community Resilience (R2R)’ in 2017 and has been updated as part of the resilience dashboard initiative in 2019.</p> <p>The Star can be used as an initial quick assessment tool that can be the starting point for further in-depth assessments and planning.</p> <p>Although the dimensions have been updated compared to the original version of the Star (as described in the R2R manual), the same aspects are assessed as in the original</p>

necesaria para facilitar la capacitación. El siguiente cuadro muestra cómo se relacionan las once dimensiones con las seis características originales de una comunidad resiliente:

version. This update was required to make facilitation easier. The table below shows how the eleven dimensions relate to the original six characteristics of a resilient community:

Seis características de una comunidad resiliente	Once dimensiones de la estrella de resiliencia	Six characteristics of a resilient community	Eleven dimensions of the resilience star
<p>1. Una comunidad resiliente conoce sus riesgos, es saludable y satisface sus necesidades básicas de alojamiento, alimentación y agua/saneamiento.</p> 	<p>1. Gestión de riesgos [Una comunidad resiliente conoce y gestiona sus riesgos.]</p> <p>2. Salud [Una comunidad resiliente es saludable.]</p> <p>3. Agua y saneamiento [Una comunidad resiliente satisface sus necesidades básicas de agua y saneamiento.]</p> <p>4. Alojamiento [Una comunidad resiliente satisface sus necesidades básicas de alojamiento.]</p> <p>5. Alimentación y seguridad alimentaria [Una comunidad resiliente satisface sus necesidades básicas de alimentación.]</p>	<p>1. A resilient community knows its risks, is healthy, and can meet its basic needs in terms of shelter, food, and water/sanitation.</p> 	<p>1. Risk management [A resilient community knows and manages its risks]</p> <p>2. Health [A resilient community is healthy.]</p> <p>3. Water & sanitation [A resilient community can meet its basic water & sanitation needs.]</p> <p>4. Shelter [A resilient community can meet its basic shelter needs.]</p> <p>5. Food & nutrition security [A resilient community can meet its basic food needs.]</p>
<p>2. Una comunidad resiliente está cohesionada socialmente.</p> 	<p>6. Cohesión social [Una comunidad resiliente está cohesionada socialmente.]</p> <p>7. Inclusión [Una comunidad resiliente es inclusiva.]</p>	<p>2. A resilient community is socially cohesive.</p> 	<p>6. Social cohesion [A resilient community is socially cohesive.]</p> <p>7. Inclusion [A resilient community is inclusive.]</p>
<p>3. Una comunidad resiliente tiene oportunidades económicas.</p> 	<p>8. Oportunidades económicas [Una comunidad resiliente tiene diversas oportunidades económicas.]</p>	<p>3. A resilient community has economic opportunities.</p> 	<p>8. Economic opportunities [A resilient community has diverse economic opportunities.]</p>
<p>4. Una comunidad resiliente cuenta con infraestructuras bien mantenidas y servicios accesibles.</p> 	<p>9. Infraestructuras y servicios [Una comunidad resiliente cuenta con infraestructuras y servicios bien mantenidos y accesibles.]</p>	<p>4. A resilient community has well-maintained infrastructure and accessible services.</p> 	<p>9. Infrastructure & services [A resilient community has well-maintained and accessible infrastructure and services.]</p>
<p>5. Una comunidad resiliente maneja sus recursos naturales.</p> 	<p>10. Gestión de recursos naturales [Una comunidad resiliente gestiona sus recursos naturales de modo sostenible.]</p>	<p>5. A resilient community can manage its natural assets.</p> 	<p>10. Natural resource management [A resilient community manages its natural assets in a sustainable manner.]</p>
<p>6. Una comunidad resiliente está conectada.</p> 	<p>11. Conectividad [Una comunidad resiliente está conectada.]</p>	<p>6. A resilient community is connected.</p> 	<p>11. Connectedness [A resilient community is connected.]</p>

<p>La estrella de resiliencia tiene múltiples beneficios: puede usarse como un ejercicio relativamente corto de tres horas de duración en la comunidad. Es visualmente atractivo. Puede servir para movilizar comunidades e iniciar procesos de fortalecimiento de resiliencia. Como ejercicio cualitativo, también permite explorar y sondear en detalle los hallazgos.</p> <p>Si se requiere una medición precisa de una muestra más amplia, el <u>radar de resiliencia</u>, basado en encuestas, es más adecuado (ver el capítulo del radar de resiliencia). El radar y la estrella de resiliencia pueden aplicarse en paralelo, y obtener así pautas generales e información más detallada (si es posible, use el radar antes de la estrella; así podrá consultar y explorar los resultados de las encuestas del radar con los de la estrella. Además, el <u>escáner de resiliencia</u>, otra herramienta, puede usarse para reunir y resumir la información y los datos secundarios de los expertos locales (como el personal de centros de salud, escuelas, etc.).</p> <p>Si planea comenzar con una medición más detallada, considere hacer un AVCA (EVCA, por sus siglas en inglés). La información para llevar a cabo un proceso de AVCA se encuentra aquí.</p> <p>Antes de seguir con la guía de capacitación paso a paso, analicemos las once dimensiones, ya que los capacitadores deberán explicarlas al realizar el ejercicio.</p> <p>B. Las dimensiones de la resiliencia</p> <p>La estrella de resiliencia tiene once dimensiones de resiliencia. Se establecieron a partir de la investigación y las consultas con las comunidades y los profesionales sobre el terreno.¹ La idea general es que, para <u>“anticipar, reducir el impacto, sobrellevar y recuperarse de los efectos de la adversidad”</u> (FICR 2011), una comunidad debe contar con determinadas características. Cada dimensión de la estrella de resiliencia representa una de esas características.</p> <p>1. Gestión de riesgos [Una comunidad resiliente conoce y gestiona sus riesgos.]</p> <p>Incluye la preparación comunitaria para riesgos (equipos de respuesta, mitigación de riesgos, alerta temprana y sistemas de evacuación), adaptación a las tendencias de las amenazas, y la preparación de los hogares (ej., botiquines y planes de emergencia).</p> <p>Las comunidades con sistemas efectivos de alerta temprana, por ejemplo, son más resilientes que las que no los tienen: si se alerta a todas las familias de la llegada de un huracán, pueden</p>	<p>The resilience star has multiple benefits: it can be conducted as a relatively short three-hour exercise in the community. It is visual and engaging. And it can be used to mobilise communities and initiate processes to strengthen resilience. As a qualitative exercise, it also allows deeper exploration and probing of findings.</p> <p>If a precise measurement is required that is based on a wider sample, the survey-based <u>resilience radar</u> is more suitable (see resilience radar chapter). The resilience radar and resilience star can be applied in parallel – thereby getting both broad patterns and deeper insights (if possible, apply the radar before the star – that way, you can refer to and explore radar survey findings through the star). Furthermore, another tool, the <u>resilience scan</u>, can be used to collect and summarise secondary data and information from local experts (such as staff of health facilities, schools, etc).</p> <p>If you consider undertaking a more detailed measurement to begin with, you should consider the eVCA. Guidance on conducting an eVCA process can be found here.</p> <p>Before turning to the step-by-step facilitation guide, let us have a look at the eleven dimensions – after all, the facilitators will need to explain them when conducting the exercise.</p> <p>B. The dimensions of resilience</p> <p>The resilience star features eleven dimensions of resilience. These dimensions were established based on research and discussions with field practitioners and communities.² The general idea is that in order to <u>“anticipate, reduce the impact of, cope with, and recover from the effects of adversity”</u> (IFRC 2011), a community should feature certain characteristics. Each resilience star dimension represents such a characteristic.</p> <p>1. Risk management [A resilient community knows and manages its risks.]</p> <p>This includes community-level risk preparedness (response teams, risk mitigation, early warning and evacuation systems), adaptation to hazard trends, as well as household preparedness (e.g. emergency kits and plans).</p> <p>Communities that have effective early warning systems in place, for instance, are more resilient than communities that do not have such systems: if all households are warned of an upcoming cyclone, they can evacuate to safe places, reinforce their homes, safeguard important goods, prepare emergency food supplies,</p>
--	---

¹ Cabe señalar que las once dimensiones se basan en las seis «características de una comunidad resiliente» originales. Sin embargo, las características se han desglosado para que los índices sean más informativos y fáciles de usar.

¹ It should be noted that the eleven dimensions are based on the original six ‘characteristics of a resilient community’. However, the characteristics have been broken down to make the use of indices more user-friendly and informative.

evacuar a lugares seguros, reforzar sus casas, proteger bienes importantes, preparar los alimentos de emergencia, asegurar los barcos pesqueros, poner a resguardo el ganado, y hasta realizar una cosecha temprana. Como resultado de estas medidas, cabe esperar que las comunidades sufran menos daños y pérdidas por el huracán, y/o se recuperen más rápido tras la tormenta. Esto es aún más relevante dada la creciente variabilidad climática y los fenómenos meteorológicos extremos cada vez más frecuentes.

Mitigar los riesgos puede tener efectos similares: así, un dique cercano a los pueblos puede evitar que las viviendas se inunden. Es menos probable que una tormenta fuerte dañe o destruya una vivienda construida según las normas de seguridad (ej., refuerzos transversales). Los equipos de rescate capacitados pueden coordinar las evacuaciones, rescatar a las personas y brindar primeros auxilios.

2. Salud

[Una comunidad resiliente es saludable.]

Incluye el conocimiento de las enfermedades habituales y los cuidados básicos para prevenirlas, estilos de vida y prácticas saludables, y el acceso y uso de los servicios sanitarios.

Una comunidad cuyos residentes conocen las enfermedades habituales suele ser más resiliente: conocen los síntomas, las formas de prevención (ej., eliminando los recipientes con agua se evita la reproducción del mosquito y se reduce el riesgo de dengue, malaria y otras enfermedades transmitidas por los mosquitos) y lo que hay que hacer para recuperarse. El uso de los servicios de salud también es importante: los chequeos médicos y las vacunas reducen el riesgo de enfermarse.

3. Agua y saneamiento

[Una comunidad resiliente puede satisfacer sus necesidades básicas de agua y saneamiento.]

Incluye el acceso al agua potable (durante todo el año), el tratamiento del agua, el lavado de manos y la higiene personal, así como el acceso y uso de letrinas.

El acceso al agua potable y las buenas prácticas de higiene son importantes para la resiliencia: tanto en circunstancias normales como después de un desastre, se reduce el riesgo de enfermedades (ej., diarrea). La estrella de resiliencia incluye el acceso al agua y su tratamiento, el lavado de manos y el uso de letrinas (destacando que la defecación al aire libre pone en peligro la salud de la comunidad).

4. Alojamiento

[Una comunidad resiliente puede satisfacer sus necesidades básicas de alojamiento.]

Incluye la construcción y ubicación segura de las viviendas, así como la provisión de suficiente alojamiento adecuado para todos los miembros de la comunidad.

Las comunidades con alojamientos seguros son más resilientes. Por ejemplo, las viviendas con correas y refuerzos transversales son más seguras en caso de tormentas y terremotos (recuerde el dicho: los terremotos no matan, las edificaciones sí). Incluye la aplicación de códigos de edificación y capacitación para constructores.

secure fishing boats, bring livestock to shelter, and perhaps even conduct an early harvest. As a result of these actions, communities can be expected to have lower damages and losses from the cyclone, and/or recover more quickly once the storm has passed. This is even more relevant given the increasing climate variability and more frequent weather extremes.

Risk mitigation can have similar effects: for instance, a dam around villages may prevent floodwaters from entering households. A house built with safe shelter principles in mind (e.g cross-bracing) is less likely to be damaged or destroyed by a major storm. Trained response teams can coordinate evacuations, rescue people, and provide First Aid.

2. Health

[A resilient community is healthy.]

This includes good knowledge of common diseases and basic actions to prevent them, healthy lifestyles and practices, as well as access to and use of health services.

A community whose residents are knowledgeable about common diseases tends to be rather resilient: knowing the symptoms, ways to prevent them (e.g. not having standing water around prevents mosquitoes from breeding, and reduces the risk of dengue fever, Malaria, and other mosquito-borne diseases), and what can be done to get better. Use of health services is also important: getting check-ups or immunisations done reduces the risk of getting sick in the first place.

3. Water & sanitation

[A resilient community can meet its basic water and sanitation needs.]

This includes access to safe drinking water (at all times of the year), practices in water treatment, hand-washing and personal hygiene, as well as access to and use of hygienic latrines. Having access to safe water and good sanitation practices is important for resilience: both during normal times and in the aftermath of a disaster, the risk of people falling sick (e.g. with diarrhoea) is lowered. The resilience star covers access to water and treatment practices, hand-washing practices, and the use of latrines (noting that open defecation endangers the health of the community).

4. Shelter

[A resilient community can meet its basic shelter needs.]

This includes safe construction and placing of houses, as well as the provision of sufficient and adequate shelter for all community members.

Communities with safe shelters tend to be rather resilient – for instance, cross-bracing and storm straps make houses safer against storms and earthquakes (remember the sentence: earthquakes don't kill, buildings do). This may include well-enforced building codes and training standards for builders. Furthermore, this dimension is about the provision of adequate houses for all (consider the existence of squatters with minimal space and safety).

5. Food & nutrition

Esta dimensión trata además de la provisión de viviendas adecuadas para todos (considere la existencia de ocupantes ilegales con mínimo espacio y seguridad).

5. Alimentación y nutrición

[Una comunidad resiliente puede satisfacer sus necesidades básicas de alimentación.]

Incluye la disponibilidad, acceso y uso de los alimentos en todas las estaciones, así como dietas saludables y nutritivas para todos.

Tener suficiente alimento es esencial para la salud humana, al igual que el tipo de alimento que se consume. Una pregunta clave es: ¿tiene la comunidad suficiente comida durante todo el año y variedad de alimentos nutritivos a diario? Las personas con suficientes alimentos nutritivos tienen sistemas inmunológicos más fuertes; en las embarazadas y los niños, la nutrición es un aspecto de especial importancia para el desarrollo cognitivo y la buena salud a lo largo de la vida.

6. Cohesión social

[Una comunidad resiliente está cohesionada socialmente.]

Incluye el apoyo mutuo y la acción colectiva, la confianza, el sentimiento de hogar, la organización y los grupos comunitarios, además de la gestión de la seguridad, la paz y los conflictos. Un aspecto central que hace a las comunidades resilientes es el modo en que sus miembros interactúan y se apoyan mutuamente. Las dinámicas sociales de confianza, organización y trabajo colectivo para resolver problemas comunes son clave. Imagine las consecuencias de un ciclón devastador: una comunidad cuyos miembros se organizan y contribuyen a la recuperación es más resiliente que aquella donde cada uno trabaja por su cuenta o se roban materiales entre ellos.

7. Inclusión

[Una comunidad resiliente es inclusiva.]

Se refiere a la toma de decisiones y la gestión de los asuntos comunitarios inclusivos con todos los géneros, las personas con discapacidad y los subgrupos de cualquier etnia, religión u orientación política de la comunidad. Las comunidades son más fuertes y resilientes si todos sus miembros participan en la vida pública y la toma de decisiones. Por ejemplo, si solo los hombres deciden qué debe almacenarse en los refugios de evacuación, tal vez no consideren las necesidades específicas de las mujeres (o niños). Asimismo, las personas con discapacidad pueden expresar sus necesidades y capacidades específicas si son incluidas en la toma de decisiones.

8. Oportunidades económicas

[Una comunidad resiliente tiene diversas oportunidades económicas.]

Incluye diferentes medios de vida, sensibilidad limitada a los climas extremos, medidas de resiliencia económica (ahorros, acceso a créditos, seguros), acceso al mercado y cadenas de valor favorables, así como una relación deuda-ingreso y una tasa de dependencia bajas.

Las comunidades resilientes se componen de familias con medios de vida resilientes. La diversidad es un claro ejemplo:

[A resilient community can meet its basic food needs.]

This includes availability, access to, and utilisation of food throughout the seasons, as well as healthy and nutritious diets for all.

Having enough to eat is essential for human health – and so is the type of food that is being eaten. A key question to ask is: does the community have sufficient food throughout all seasons of the year and a variety of nutritious food in their daily meals? People with enough nutritious food at all times tend to have stronger immune systems; amongst children and pregnant women, nutrition is a particularly important aspect for cognitive development and lifelong health.

6. Social cohesion

[A resilient community is socially cohesive.]

This includes mutual support and collective action, trust, sense of home, community organisation and groups, as well as safety and peace/conflict management.

One of the critical aspects that makes communities resilient is the way its members interact and support each other. The social dynamics of trust, organisation and of working together in solving common problems are key.

Imagine the aftermath of a devastating cyclone: a community whose members organise each other and mutually support the recovery tends to be more resilient than one where everybody works on his/her own, or one where people steal material from each other.

7. Inclusion

[A resilient community is inclusive.]

This refers to decision-making and management of community affairs that is inclusive of all genders, persons with disabilities, and any ethnic, religious, or political sub-groups in the community.

Communities are stronger and more resilient if all of its members take part in public life and decision-making. For instance, if only men were to decide on items that should be stocked in evacuation shelters, they may not think of specific needs of women (or young children). Similarly, persons with disabilities can express their specific needs and capacities if included in decision-making.

8. Economic opportunities

[A resilient community has diverse economic opportunities.]

This includes diversity of livelihood sources, limited sensitivity to weather extremes, economic resilience measures (savings, access to credit, insurance), market access, and favourable value chains, as well as low debt-to-income and dependency ratios.

Resilient communities consist of households that have resilient livelihoods. Diversity is a case in point: imagine a household that only has fishing as the sole source of income. If the fishing boat sinks or the fisherman falls sick, there are no other resources that household can rely on. This becomes worse if the household has no savings, insurance, access to credit (to buy a new boat). More resilient households have several sources of income, and/or resilience measures in place.

imagine una familia cuya única fuente de ingreso es la pesca. Si el barco se hunde o el pescador se enferma, la familia no cuenta con otros recursos. Esto empeora si la familia no tiene ahorros, seguro o acceso a créditos (para comprar otra embarcación). Las familias más resilientes tienen varias fuentes de ingreso, y/o medidas de resiliencia.

Las familias con gran dependencia de los recursos naturales (ej., la agricultura o ganadería) corren más riesgo frente a fenómenos climáticos extremos (tormentas, inundaciones, olas de calor o sequías) que aquellas con ingresos de otras fuentes, ya sean laborales o comerciales, salarios o pensiones.

9. Infraestructuras y servicios

[Una comunidad resiliente cuenta con infraestructuras y servicios bien mantenidos.]

Incluye infraestructuras robustas y confiables (caminos, servicios y edificios públicos) así como el acceso a los servicios básicos (educación, salud, administración pública).

Las comunidades resilientes necesitan servicios básicos eficaces y accesibles a todos sus miembros. Por ejemplo, si hubiera solo una escuela en el pueblo que cobrara una cuota elevada, las familias más pobres no podrían enviar a sus hijos a la escuela; esos niños no solo estarían privados de una educación, sino también de otras oportunidades en la vida.

Además, las infraestructuras deben ser confiables: si algo se rompe, debe arreglarse. Por ejemplo, una localidad con una sola vía de acceso es menos resiliente si la vía está dañada o es intransitable durante la temporada de lluvias.

10. Gestión de los recursos naturales

[Una comunidad resiliente gestiona sus recursos naturales de manera sostenible.]

Incluye la correcta administración de los campos, los bosques, la pesca, otras especies marinas y el agua subterránea de modo tal que los recursos sean preservados para las futuras generaciones. La adecuada gestión de los recursos naturales es algo que se pasa por alto fácilmente. La degradación local resultante puede agravar los riesgos y hacer la vida más difícil en el futuro.

Ejemplos de malas prácticas: la pesca con dinamita (con buen rendimiento inmediato, pero elimina las reservas pesqueras para los demás y los futuros usuarios), el dragado excesivo en los ríos (aumenta la erosión de las riberas y el riesgo de inundación), o el uso excesivo de pesticidas y fertilizantes (contaminan el agua subterránea y pueden hacer que las cosechas no sean aptas para consumo). Para gestionar los recursos naturales de forma sostenible y protegerlos para todos, las comunidades resilientes establecen sistemas: por ejemplo, forman comisiones que crean e implementan normas.

11. Conectividad

[Una comunidad resiliente está conectada.]

Incluye vínculos sólidos y de apoyo con las instituciones estatales del distrito y otras organizaciones externas, además del acceso a la información.

La conectividad es muy importante tanto en circunstancias normales como en tiempos de crisis; después de todo, una comunidad no puede hacer todo sola. Por ejemplo, las buenas

Households that are highly dependent on natural resources (e.g. farming, livestock production) are also at greater risk from extreme weather events (storms, floods, heatwaves, drought) than households with some income from other sources, such as wages, pensions, labour, and business income.

9. Infrastructure and services

[A resilient community has well-maintained infrastructure and services.]

This includes reliable and robust infrastructure (roads, utilities, public buildings) as well as accessible basic services (education, health, public administration).

Resilient communities need good basic services that are accessible to all community members. For instance, if there was only one school in town that charged high school fees, many poorer families would not be able to send their children to school – those kids would not only be deprived of an education, but also of general prospects for life.

Furthermore, infrastructure should be reliable: if something is broken, it should be fixed. For instance, a village with only one access road is less resilient if the road is broken or unusable during the wet season.

10. Natural resource management

[A resilient community sustainably manages its natural resources.]

This includes good management of fields, forests, fish, other marine life, and groundwater in such a manner that resources are sustained for future generations.

Managing natural resources well is an aspect that is easily overlooked. The resulting local degradation can exacerbate risks and make life more difficult in future. Examples of bad practices are dynamite fishing (which bring good yield immediately but kill fish stock for others and future users), excessive sand digging in rivers (which increases riverbank erosion and flood risk), or excessive use of pesticides and fertilisers (which pollute groundwater and may make produce from fields unhealthy for consumption). To manage natural resources sustainably and protect them for everyone, resilient communities put systems in place – for instance, they have committees that make and enforce regulations).

11. Connectedness

[A resilient community is connected.]

This includes strong and supportive relationships with district government agencies and other external organisations, as well as access to information.

Connectedness is very important both during normal times and in times of crisis: after all, a community cannot master every task on its own. For instance, ongoing good relations with a township or district-level agency may mean that better targeted support to a community can be given – especially if community members have expressed and advocated for their needs. One aspect of connectedness is access to information: the more connected a community is (e.g. radio, TV, phone coverage, internet), the better it can be informed (e.g. of market prices, government programmes, long-term weather forecasts) and can make

relaciones con la administración local o del distrito pueden orientar mejor las ayudas a una comunidad, especialmente si sus miembros expresaron y justificaron su necesidad. Un aspecto de la conectividad es el acceso a la información: cuanto más conectada esté una comunidad (radio, televisión, teléfono o internet), mejor informada estará (sobre los precios del mercado, los programas del gobierno o el pronóstico del clima a largo plazo), y podrá tomar decisiones en consecuencia.

Preparar al equipo

Para realizar el ejercicio de la estrella de resiliencia, necesita contar con al menos cuatro personas en el equipo:

- Dos facilitadores (hombre y mujer)
- Un asistente (que coloca las tarjetas en las dimensiones), y
- Un tomador de notas (que resume los puntos principales del análisis)

Asegúrese de que todos los miembros del equipo conocen las dimensiones y el proceso a lo largo del ejercicio. Lea toda la guía antes de ir al campo. Una buena idea es hacer un ensayo en la sala de reuniones: reúna a algunos voluntarios que actúen como miembros de una comunidad.

Guía paso a paso

A. Antes del ejercicio

A.1 Seleccione las comunidades donde quiere trabajar.

A.2 Informe de su plan y propósito a los líderes y las autoridades competentes de la comunidad.

A.3 Indique la fecha y el horario de las sesiones previstas.

A.4 Pida a los voluntarios o líderes de la comunidad que inviten al menos a 20 personas para el ejercicio (10 mujeres, 10 hombres). En lo posible, divida un mapa de la comunidad en diez secciones del mismo tamaño. Invite a un hombre y a una mujer de cada sección. Así, evitará seleccionar solo a aquellos con contactos o los amigos de los voluntarios, pues la muestra debe ser tan representativa de toda la comunidad como sea posible.

A.5 Prepare el material. Necesitará:

- El juego de la estrella de resiliencia (si lo tiene) y una pequeña sandía (o fruta similar de 1 kg de peso)
- En caso contrario, use diez cuerdas (250 cm) para cada dimensión, y un círculo (40-50 cm de diámetro) para el centro
- 80 tarjetas verdes y 80 tarjetas rosadas (tamaño A6), además de 20 tarjetas amarillas (tamaño A5).
- Rotuladores o marcadores.
- Cinta adhesiva
- Una lona grande donde se sentarán los participantes (si están al aire libre); necesitará un espacio de 7x7 metros.
- Si ofrece algún refrigerio a los participantes, tenga en cuenta que a) sea nutritivo y b) no queden los residuos de sus envases (especialmente plásticos).

A.6 Trate de llegar al lugar al menos 30 minutos antes del horario acordado. Así podrá preparar el ejercicio y el espacio del encuentro.

B. Durante el ejercicio

B.1 Reciba a los participantes y pídeles que se sienten en círculo. Espere a que haya al menos 10 participantes.

decisions accordingly.

Prepare your team

To conduct a resilience star exercise, you will need to have a team of at least four persons:

- Two facilitators (female and male)
- One assistant (who places cards on the dimensions), and
- One note-taker (who summarises the main points of the discussion).

Ensure that all team members are familiar with the dimensions and the process throughout the exercise. You should have read this complete guide before going to the field. It is also a good idea to run a 'dry test' in the meeting room – gather some volunteers who should act as regular community members.

Step-by-step guide

A. Before the exercise

A.1 Select the communities you want to work in.

A.2 Inform the community leaders and appropriate authorities on your plan and purpose.

A.3 Specify the date and time of the planned sessions.

A.4 Ask volunteers or community leaders to invite at least 20 people to the exercise (10 women, 10 men). Ideally, you should take a map of the community and divide it into ten squares that are roughly of the same size. Invite one man and one woman from each square. That way, you will avoid that only the well-connected or friends of volunteers are selected. After all, the sample should be as representative of the wider community as possible.

A.5 Prepare the material. You will need:

- The resilience star game kit (if you have) and a small watermelon (or similar fruit, 1 kg in weight)
- Alternatively, eleven strings (250cm) for each dimension, as well as one round circle (40-50 cm in diameter) for the centre
- 80 green cards and 80 pink cards (A6 size), as well as 20 yellow cards (A5 size).
- Markers
- Masking tape
- Large tarpaulin for participants to sit on (if conducted outside) – you'll need around 7x7 meters of space.
- If you provide snacks for participants, consider a) that they are nutritious and b) that no packaging waste (especially plastic) is left behind.

A.6 Go to the location and try to arrive at least 30 minutes before the agreed meeting time. This allows you to set up the exercise and meeting place.

B. During the exercise

B.1 Welcome participants and ask them to sit in a circle. Wait until at least 10 participants are present.

B.2 Introduce yourself, the purpose of your visit, and ask participants for their name and background (10 minutes).

B.3 Explain resilience and the dimensions. If possible, play the resilience star game.

The resilience star game is a 15-minute tool to illustrate

B.2 Preséntese, indique el objetivo de su visita, y pregunte a los participantes su nombre y procedencia (10 minutos).

B.3 Explique la resiliencia y sus dimensiones. Si es posible, jueguen a la estrella de resiliencia.

El juego de la estrella de resiliencia es una herramienta de 15 minutos de duración que ilustra la resiliencia. Use el juego de la estrella de resiliencia provisto (o puede hacerlo usted mismo).

- Pida 12 voluntarios y deles una camiseta (11 tienen escritas las dimensiones; una, la palabra “amenaza”). Los once voluntarios/dimensiones deben formar un círculo de pie.
- Coloque el juego en el medio del círculo. Está hecho con la rueda de una bicicleta a la que se ataron once cuerdas flexibles. El interior de la rueda está cubierto de tela o plástico resistente.
- Pida a cada voluntario que sostenga una cuerda de modo tal que todas queden tensas.
- Explique que la rueda representa la comunidad, y las cuerdas, las diferentes dimensiones de la resiliencia.
- Aproveche este momento para pasar por cada voluntario explicando brevemente en qué consiste cada dimensión.

☞ Ver la Guía de capacitación de la estrella de resiliencia: Analizando las dimensiones

- Pida al voluntario/amenaza que se coloque en el centro del círculo. Asegúrese de que los voluntarios/dimensiones mantienen sus cuerdas tensas.
- Pida al voluntario/amenaza que deje caer la sandía sobre la rueda/comunidad desde una altura de un metro.
- El efecto buscado es que la rueda de la bicicleta/la comunidad se hunda debido al impacto de la sandía, pero que vuelva a su posición original. Pregunte a los participantes qué observaron.
- Explique que el movimiento vertical de la comunidad es la “perspectiva del resultado”: cuando hablamos de resiliencia, una idea clave es que las comunidades vuelven a ser/se recuperan rápidamente. Sin embargo, es casi imposible medir esta dimensión. Por eso, si queremos medir o fortalecer la resiliencia de la comunidad, debemos mirar las cuerdas: ¿qué tan tensas están las once cuerdas? Esto se conoce como la perspectiva funcional.
- Ahora, pida a los voluntarios/dimensiones que mantengan las cuerdas flojas (que no estén tensas). Pida al voluntario/amenaza que vuelva a tirar la sandía.
- Efecto buscado: la comunidad se recupera más lentamente, pero se mantiene en una posición inferior (por el peso de la sandía). Pregunte a los participantes qué observaron.
- Mensaje que se quiere transmitir: si las cuerdas están flojas, la comunidad no se recupera del todo. Si las cuerdas están tensas, la comunidad se recupera mejor. Por eso, para fortalecer la resiliencia, debemos trabajar ajustando las cuerdas (las dimensiones).

También puede repasar una por una cada dimensión sin el juego de la estrella de resiliencia, usando las explicaciones y ejemplos citados anteriormente en esta guía. Pregunte a los participantes cómo entienden cada dimensión: ¿Qué significa “conectividad” para usted?

Antes de seguir, es recomendable que los participantes

resiliencia. Use a resilience star game kit (you can make your own).

- Ask for 12 volunteers and give them T-shirts to wear (11 have the dimensions written on it, one has the word ‘hazard’ on it). The eleven ‘dimension volunteers’ should stand up in a circle.
- Place the kit in the middle of the circle. The kit is made of a bicycle tyre that has eleven flexible ropes attached to it. The inside of the tyre is covered with strong textile or plastic.
- Ask each of the volunteers to hold one rope in such a way that all ropes are tight.
- Explain that the bicycle tyre represents the community, and the ropes the several dimensions of resilience.
- You can use this moment to go around each ‘dimension volunteer’ and briefly explain what each dimension means.

☞ See the cheat sheet: Discussing the Dimensions

- Now bring in the ‘hazard volunteer’ and ask him/her to stand in the centre of the circle. Make sure that all ‘dimension volunteers’ hold their ropes tight.
- Ask the ‘hazard volunteer’ to drop the watermelon from a height of one meter onto the community.
- The intended effect is that the bicycle tyre/community sinks down due to the impact of the water melon, but then bounces back up again to its original position. Ask the participants what they observed.
- Explain that the vertical movement of the community is the ‘outcome perspective’: when we talk about resilience, one of the key ideas is that communities bounce back/recover quickly. However, it is almost impossible to measure this dimension. Therefore, whether we want to measure or to reinforce community resilience, we need to look at the ropes: how tight are the eleven ropes? This is referred to as the functional perspective.
- Now ask the ‘dimension volunteers’ to let the ropes loose (so that they are not tight). Ask the ‘hazard volunteer’ to drop the melon again.
- The intended effect: the community bounces back more slowly but stays in a lower position (having the weight of the watermelon on it). Ask the participants what they observed.
- The intended message: if the ropes are loose, the community does not bounce back fully. If the ropes are tight, the community bounces back better. Therefore, to strengthen resilience, we need to work on tightening the ropes (the dimensions).

You can also go through each dimension one by one without the resilience star game, using the explanations and examples listed earlier in this manual. Ask participants how they understand each dimension: What does ‘connectedness’ mean to you? Before proceeding further, participants should have a good understanding of the eleven dimensions.

☞ See the cheat sheet: Discussing the Dimensions

Identifying hazards (30 minutes)

Before discussing the eleven dimensions further, you shall identify hazards to the community. Threats are external factors and must not be confused with community-internal weaknesses

conozcan bien las once dimensiones.

📄 Ver la Guía de capacitación de la estrella de resiliencia: Analizando las dimensiones.

Identificar las amenazas (30 minutos)

Antes de seguir analizando las once dimensiones, debe identificar las amenazas de la comunidad. Son factores externos y no deben confundirse con las debilidades o carencias internas de la comunidad. Por ejemplo, las amenazas pueden ser fenómenos climáticos extremos (inundaciones, tormentas, sequías), crisis políticas, conflictos, plagas de insectos, enfermedades de animales, fluctuación de precios o epidemias.

B.4 Para identificar las amenazas, pida a las mujeres que se sienten en un sector y a los hombres en otro. En lo posible, cuente con una facilitadora para el grupo de mujeres y un facilitador para los hombres. Esta parte del proceso está dividida por género porque a) los hombres y las mujeres pueden percibir diferentes amenazas, y b) suele ser más fácil para las mujeres opinar y debatir en un grupo donde solo haya mujeres.

B.5 Ponga en común las amenazas de la comunidad con cada grupo: ¿qué factores externos representan una amenaza para la comunidad? Escriba cada amenaza en una tarjeta amarilla.

B.6 Pida a los grupos que clasifiquen las amenazas. ¿Cuál es la más grave; y la segunda más grave? Y así sucesivamente. Permita que voten para clasificar las amenazas. Cada grupo debería decidir las cinco amenazas principales.

B.7 Reúna nuevamente a los grupos en el círculo. Los hombres y las mujeres exponen las amenazas identificadas y entre todos deben elegir las cinco amenazas principales de las diez que hay en total (5 del grupo de mujeres y 5 del de hombres).

B.8 Pida a los participantes que coloquen en la estrella las tarjetas de las cinco amenazas principales: ¿qué dimensiones se ven más afectadas por la amenaza? Por ejemplo, las sequías deberían situarse en la dimensión de oportunidades económicas; y las crisis políticas, en conectividad, cohesión social o inclusión.

¿Qué tan tensas están las cuerdas? Evaluación de las dimensiones (120 min; 11 minutos por dimensión aprox.)

B.9 Repase las dimensiones una por una (termine de analizar una dimensión antes de pasar a la siguiente). Pida a los participantes una vez más que describan la dimensión para asegurarse de que la comprenden bien.

B.10 Presente las tarjetas verdes (capacidades/fortalezas) y las tarjetas rosadas (vulnerabilidades/carencias). De acuerdo con cada dimensión, ¿qué capacidades tiene la comunidad? Escriba cada una en una tarjeta verde y colóquela cerca del círculo interior, desde adentro hacia afuera. Escriba las vulnerabilidades en las tarjetas rosadas y colóquelas también en la cuerda, comenzando desde afuera hacia adentro.

B.11 Una vez colocadas todas las tarjetas, pida a los

or gaps. For example, hazards could be extreme weather events (floods, storms, drought), political upheavals, conflicts, insect infestations, animal diseases, price fluctuations, or disease outbreaks.

B.4 To identify hazards, ask the women to sit in one area and the men in another. Ideally, have a female facilitator for the women's group and a male facilitator for the men's group. This part of the process is gender-disaggregated a) because women and men may perceive different threats, and b) because it often makes it easier for women speak up and join the discussion in an all- female group.

B.5 Brainstorm on hazards to the community with each of the groups: what are external factors that pose a threat to the community? Write each of the threats on a yellow card.

B.6 Ask each group to rank the hazards. Which is the most severe hazard, second-most severe, and so on? Let people vote on these hazards to rank them. Each group should come up with the top five hazards.

B.7 Now bring the groups together again into the circle. Men and women each present their identified threats, and all participants should now decide on the top five hazards from the pool of 10 total hazards (5 from the female and 5 from the male group).

B.8 Ask the participants to place the top five hazard cards on the star: which dimensions are primarily affected by the hazard? For instance, droughts may be best placed on the 'economic opportunities' dimension; or political upheaval on connectedness, social cohesion or inclusion.

How tight are the ropes? Assessing the dimensions (120 min; on average 11 minutes per dimension)

B.9 Now go through the dimensions one by one (complete the discussion of one dimension, then turn to the next). Ask the participants again to describe the dimension, to ensure that the dimension is well-understood.

B.10 Introduce the green cards (capacities/strengths) and pink cards (vulnerabilities/gaps). Relating to the dimension, what capacities does the community have? Write each on a green card and place them close to the inner circle (working outwards). Write vulnerabilities on pink cards and also place them on the band/rope, starting on the outside (working inwards).

B.11 When all cards are placed, ask the participants to rate their strength on this dimension. Ten points is the highest (very strong), zero points the lowest rating. Mark the agreed rating on the band (you should have ten marks on each band/rope, with equal distances between them (25 cm on a 250cm rope).

B.12 Ask the group: what can the community do to 'tighten' this rope – i.e. to develop capacities further and to address vulnerabilities/gaps. Make sure that these ideas are recorded –

participantes que puntúen su fortaleza en esa dimensión. Diez es la puntuación máxima (muy sólida), cero es la mínima. Marque en la cuerda la puntuación otorgada (cada cuerda tendrá diez marcas a igual distancia una de otra: 25 cm en una cuerda de 250 cm).

B.12 Pregunte al grupo: ¿qué puede hacer la comunidad para «tensar» esta cuerda?; por ejemplo, desarrollar más las capacidades y abordar las vulnerabilidades/carencias. Las respuestas deben registrarse ya que pueden sentar las bases para el futuro desarrollo de programas comunitarios.

B.13 Repita los pasos B.10 – B.12 para cada dimensión.

B.14 Finalice el ejercicio volviendo a las tarjetas de amenazas: ¿cuáles son las dimensiones más afectadas por estas amenazas? Considerando las capacidades identificadas, ¿qué puede hacer la comunidad para estar mejor preparada ante estas amenazas? Documente este análisis. Agradezca a los participantes por su tiempo y sus opiniones.

Consejos generales para la facilitación

- **Moderate y motive:** Cada grupo tiene su propia dinámica; algunos participantes son más activos que otros. Asegúrese de que todos opinen. Modere a los participantes más activos y motive a los más pasivos a contribuir al análisis.
- **Perspectiva holística:** La resiliencia tiene muchas dimensiones y abarca todos los “sectores” humanitarios. Aunque los facilitadores tengan considerable experiencia en uno de esos sectores (ej., trabajaron anteriormente en la preparación para desastres), también deben abarcar los otros sectores en el análisis. Los facilitadores deben comprender bien todas las dimensiones; de lo contrario, se corre el riesgo de orientar todo el análisis hacia la dimensión que conocen.
- **Alternativa:** La estrella de resiliencia sirve como ejercicio de amenazas específicas: una vez identificadas las tarjetas de amenazas, repita varias veces las rondas para cada amenaza específica. Esto llevará más tiempo, pero puede dar resultados más detallados.

C. Después del ejercicio

C.1 Tome fotos del resultado asegurándose de que todas las tarjetas sean legibles en las fotos.

C.2 Repase los apuntes del tomador de notas y complete la plantilla de documentación disponible aquí:

[📄 Plantilla de documentación de la estrella de resiliencia](#)

C.3 Imprima la plantilla completa y compártala con la comunidad. Podrá revisarse posteriormente.

C.4 Seguimiento. El ejercicio de la estrella de resiliencia está pensado como un punto de partida para los programas de resiliencia en la comunidad. El seguimiento debe incluir:

- **Hacer análisis exhaustivos adicionales:** Si quiere realizar análisis específicos más detallados, los resultados de la estrella de resiliencia pueden darle una pauta o señalar las prioridades. Por ejemplo, si los medios de vida son una preocupación importante, puede usar el calendario estacional u otra

they can be a foundation for the development of community action plans later on.

B.13 Repeat steps B.10 - B.12 for every dimension.

B.14 Conclude the exercise by returning to the hazard cards: what dimensions are affected the most by these hazards? Given the identified capacities, what can the community do to better prepare for these hazards? Make sure to document this discussion. Thank the participants for their time and inputs.

General advice for facilitation

- **Moderate and encourage:** Any group has a certain dynamic – some participants are more active than others. Ensure that everybody gives input. Moderate the most active participants and encourage the more passive ones to contribute to the discussion.
- **Holistic perspective:** Resilience has many dimensions – and covers all humanitarian ‘sectors’. Although facilitators may have particular experience in one such sector (e.g. they have previously worked on disaster preparedness), they need to cover others too in the discussion. Facilitators need to understand all dimensions well – otherwise, there is a risk that the entire discussion is geared towards the dimension they are experienced in.
- **Alternative option:** You can conduct the resilience star as a threat-specific exercise: having identified the threat cards, run multiple rounds for each specific threat. This will take more time but may lead to more detailed results.

C. After the exercise

C.1 Take a photo of the result and make sure that all cards are legible on the photos.

C.2 Review the notes of the note-taker and fill out the documentation template, which is available here:

[📄 Documentation template Resilience Star](#)

C.3 Print the completed template and share it with the community. This can be referred to later on.

C.4 Follow up. The resilience star exercise is intended as a starting point for resilience programming with the community. Following up should include:

- **Conducting additional in-depth assessments:** You may wish to carry out specific, more detailed assessments, and the results of the resilience star can give you an indication or priorities. For instance, if livelihood is a particular concern, you could use the seasonal calendar or other specific tools.
- **Facilitate planning:** the results of the resilience star, as well as those of any in-depth assessments, can form the basis of a community action plan. As much as possible, try to harness and build on local capacities.
- **Monitor progress:** a (shortened) re-application of the resilience star can be useful to engage the community in monitoring: Use the results of the initial exercise and reassess. “One year ago, you gave 6 points for risk management – is this still appropriate or has it changed? If so, how and why?”

<p>herramienta específica.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Facilitar la planificación: los resultados de la estrella de resiliencia, así como los de otros análisis exhaustivos, pueden ser la base de un plan de acción comunitario. Trate de aprovechar las capacidades locales todo lo posible. • Supervisar el progreso: La reaplicación (abreviada) de la estrella de resiliencia puede ser útil para implicar a la comunidad en la supervisión: use los resultados del ejercicio inicial y haga una evaluación. “Hace un año, la gestión de riesgos recibió 6 puntos. ¿Sigue siendo así o ha cambiado? En ese caso, ¿cómo y por qué?» 	
<p>Recursos <i>Guía de capacitación de la Estrella de Resiliencia: Analizando las dimensiones</i> <i>Plantilla de documentación de la Estrella de resiliencia</i></p>	<p>Resources <i>Cheat Sheet: Discussing the Dimensions</i> <i>Documentation template Resilience Star</i></p>