

# HACIA UNA VIDA QUE CUIDA: ecofeminismo y DECRECIMIENTO ZERO WASTE



**HACIA UNA VIDA QUE CUIDA:** ecofeminismo y **DECRECIMIENTO ZERO WASTE**

**PROYECTO “Construyendo comunidades co-educativas activas por la Igualdad y la sostenibilidad: el cuidado de las personas y el planeta en el centro”**

## CRÉDITOS

**Edita:**

**InteRed**

**Título:** Hacia una vida que cuida: ecofeminismo y decrecimiento zero waste

**Autoría:** InteRed.

**Coordinación:** InteRed.

**Ilustración:** Joly Navarro.

**Diseño y maquetación:** Joly Navarro.

**Fecha:** noviembre 2025.

**Código ISBN:** 978-84-121198-7-9

Este material está bajo una licencia **Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirlGual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0)/ Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International.** Para ver una copia de esta licencia, visita: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>



**Financia:**

La edición de esta publicación ha sido realizada con el apoyo financiero de la Agencia Española de Cooperación Internacional para el Desarrollo (AECID), con cargo al proyecto “Construyendo comunidades co-educativas activas por la Igualdad y la sostenibilidad: el cuidado de las personas y el planeta en el centro” (AECID 2023/PRYC/001023). El contenido de esta guía es responsabilidad exclusiva de InteRed y no refleja necesariamente la opinión de AECID.





# ÍNDICE

■ HACIA UNA VIDA QUE CUIDA: ecofeminismo y DECRECIMIENTO ZERO WASTE	.....	4
■ El decrecimiento como propuesta de vida	.....	5
■ El movimiento Zero Waste: más allá del reciclaje	.....	6
■ La mirada ecofeminista: poner la vida en el centro	.....	7
■ Potencialidades y susceptibilidades de estos enfoques	.....	8
■ Por una transición justa, situada y comunitaria	.....	11
■ Decálogo ecofeminista Zero Waste: para una vida familiar consciente, justa y cuidadora	.....	12
■ Actividades y hábitos prácticos para la vida familiar	.....	14
■ Códigos QR	.....	19
■ BIBLIOGRAFÍA recomendada sobre estos temas	.....	21



# HACIA UNA VIDA QUE CUIDA: ecofeminismo y DECRECIMIENTO ZERO WASTE



En las últimas décadas, el modelo económico dominante nos ha llevado a un ritmo de producción y consumo que supera con creces los límites del planeta. Generamos toneladas de residuos, explotamos recursos naturales y producimos bienes de usar y tirar, mientras muchas personas viven en condiciones de precariedad y desigualdad. Esta forma de vida no solo agota la Tierra, también agota los cuerpos y las comunidades.

El **ecofeminismo** une la crítica al patriarcado con la crítica al modelo económico capitalista y extractivista. Denuncia que el sistema ha invisibilizado tanto los trabajos de cuidado como el valor de la naturaleza, considerándolos inagotables y gratuitos.

## El **decrecimiento** como propuesta de vida

Frente a esta lógica de crecimiento ilimitado, el **decrecimiento** plantea una idea sencilla pero revolucionaria: vivir mejor con menos. No se trata de empobrecerse, sino de reducir el consumo superfluo, relocalizar la economía, priorizar la vida y los cuidados, y construir una sociedad basada en la equidad, la sostenibilidad y el apoyo mutuo.

El decrecimiento cuestiona los indicadores económicos tradicionales (como el PIB) y propone nuevas formas de medir el bienestar: **tiempo disponible, salud comunitaria, justicia ambiental, relación con el entorno**.



## El movimiento Zero Waste: más allá del reciclaje

La filosofía Zero Waste (“cero residuos”) invita a reducir al máximo la generación de basura, especialmente de plástico y residuos no compostables. Propone repensar nuestros hábitos de consumo para evitar envases innecesarios, reutilizar, reparar, compostar y rechazar lo que no necesitamos. Aunque muchas veces se asocia a cambios individuales, vivir así/ esta forma de pensar en realidad implica también exigir transformaciones estructurales: rediseñar productos, cambiar sistemas de distribución y responsabilizar a las grandes empresas contaminantes.

**¿SABES LO QUE ES  
EL COMPOSTAJE  
COMUNITARIO?**



**¿TE HAS PLANTEADO  
COMO SERÍA TU VIDA  
SIN PLÁSTICOS?**



## La mirada ecofeminista: poner la vida en el centro

Los trabajos de **cuidados** son esenciales para la sostenibilidad de la vida, pero históricamente han recaído en las mujeres sin obtener reconocimiento por ellos. Distribuirlos de forma equitativa entre todas las personas del **hogar fortalece las relaciones y la justicia social**. Desde esta mirada ecofeminista, el decrecimiento y el zero waste solo tienen sentido si se basan en una **ética de los cuidados, de la justicia social y de la interdependencia**. No se trata solo de “generar menos basura”, sino de preguntarnos: **¿Quién carga con los cuidados?**



### ¿CÓMO GARANTIZAMOS UNA TRANSICIÓN JUSTA PARA TODAS?

# Potencialidades y susceptibilidades de estos enfoques

La filosofía zero waste o "residuo cero", que promueve la reducción drástica de residuos mediante la reutilización, el reciclaje y el rediseño de patrones de consumo, ha recibido diversas críticas desde el ecologismo y otras corrientes críticas como el ecofeminismo, el decrecentismo o el pensamiento decolonial. Si bien, a través de este estilo de vida podemos conseguir:

- **Reducir nuestra huella ecológica y el uso de recursos no renovables.**
- **Recuperar prácticas comunitarias y saberes tradicionales.**
- **Fomentar la autonomía frente al mercado.**
- **Promover una cultura de la suficiencia, la lentitud y la cooperación.**
- **Visibilizar el trabajo de cuidados y la sostenibilidad de la vida.**

También encontramos múltiples aspectos que debemos revisar antes de sumarnos al carro del “consumo verde” como por ejemplo:

**Individualismo:** pone el foco en la responsabilidad individual (consumidores/as responsables) y no en las estructuras económicas y productivas que generan residuos de forma masiva. Es necesario abrir el debate interno y social sobre temas como el [Pago por generación de residuos](#) o el [Sistema de depósito, devolución y retorno \(SDDR\)](#) antes de echar nuestros envases en el contenedor amarillo.

**Carga de género:** Muchas propuestas recaen sobre mujeres y cuidadoras, sin redistribuir los tiempos ni las tareas y podemos cuestionarnos si la imagen de cuidadora del medio ambiente tiene también un [sesgo de género](#) y porqué.

**Cooptación del mercado:** El consumo “verde” puede convertirse en un nuevo nicho de mercado sin cambiar las lógicas de fondo y el “greenwashing” nos rodea y puede hacer confusos los escenarios de decisión consciente como retrata el documental [La mentira verde \(The Green Lie, 2018\)](#) sobre el espejismo del «consumo sostenible, social o ecológicamente responsable».



**Clase y acceso:** No todas las personas tienen los mismos recursos, tiempo o condiciones para adoptar ciertos hábitos considerados sostenibles. Si nos quedamos en una “sostenibilidad light” que no va más allá, el pensamiento ecosocial y el abordaje empírico no entran en la ecuación de leer los contenidos ambientales desde las lentes de la justicia social y, por lo tanto, solo tenemos una mirada parcial. Además un ideal de consumo “puro” y normativo puede derivar en una moralización de los hábitos de consumo, creando culpa o exclusión hacia quienes no pueden permitirse ese estilo de vida, ya sea por tiempo, dinero o condiciones sociales.

**Ausencia de justicia ambiental y redistributiva:** No necesariamente se vincula con una transformación estructural de los sistemas de producción, distribución y propiedad (y la ruptura con la lógica de consumo constante) y puede convivir con desigualdades profundas y explotación de recursos humanos y naturales en otras partes del mundo pues como sabemos, pese a que la emergencia climática representa una amenaza global, esta no afecta a todas las personas de la misma manera.

**Blanqueamiento cultural:** Algunas prácticas ancestrales o populares se reapproprian sin reconocimiento por parte de culturas urbanas y privilegiadas.

Muchas prácticas zero waste (usar servilletas de tela, reutilizar frascos, compostar, reparar ropa, etc...) ya existían en culturas no occidentales, pero fueron desestimadas por el modelo de consumo hegemónico y ahora, reappropriadas por sectores privilegiados, se presentan como innovadoras.



# POR UNA TRANSICIÓN JUSTA, SITUADA Y COMUNITARIA



Necesitamos imaginar formas de vida más simples, más lentas, más justas y más alegres: una [Nueva Cultura de la Tierra](#).

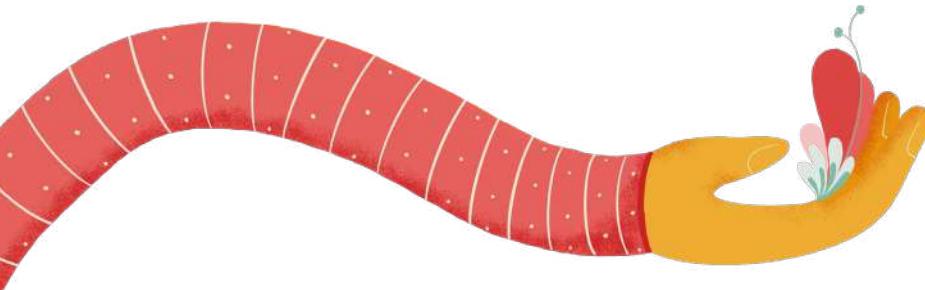
Para ello, el cambio debe ser:

**Colectivo**, no solo individual.

**Realista y situado**, teniendo en cuenta las condiciones materiales de cada familia.

**Interseccional**, reconociendo desigualdades de género, clase, origen, edad o capacidades.

**Feminista**, poniendo en el centro los cuidados y la sostenibilidad de la vida.



01

## EL CUIDADO ES ESENCIAL NO UNA CARGA INVISIBLE

Reconocemos y valoramos los trabajos de cuidado —muchas veces invisibilizados y feminizados— como el verdadero sostén de la vida. Reducir residuos no debe suponer sobrecargar a quienes ya sostienen los hogares: las decisiones se toman en común, de forma justa y compartida.

02

### REVISAMOS NUESTROS HÁBITOS

No para ser personas perfectas, sino coherentes- El objetivo no es la perfección zero waste, sino avanzar colectivamente hacia formas de vida más sencillas, justas y sostenibles. Observamos nuestros hábitos con conciencia crítica, sin culpas ni juicios, y celebramos cada paso como un acto político.

03

### CONSUMIMOS CON PRE- GUNTAS, NO CON CULPA

Antes de comprar, nos preguntamos: ¿lo necesito? ¿de dónde viene? ¿quién lo ha hecho? ¿a qué coste ambiental y humano? Elejimos cuando podemos productos locales, de comercio justo o de segunda mano, pero también reconocemos nuestros límites sin culpa.

04

### REDUCCIÓN NO ES AUSTERIDAD FORZADA

No se trata de privarse, sino de liberarse del consumo innecesario que agota el planeta y nuestras vidas. Reutilizamos, intercambiamos, reparamos y compartimos para construir redes más solidarias y resilientes. El acceso a la energía y al agua está desigualmente distribuido en el mundo. Disminuir el consumo en el hogar o instalar energías renovables (o formar parte de cooperativas energéticas) son acciones que contribuyen a una transición energética justa. Pero también es importante exigir políticas que no sobrecarguen a las comunidades vulnerables con el costo de la crisis climática.



05

## LOS SABERES DE NUESTRAS ABUELAS TAMBIÉN SON SOSTENIBLES

Honramos las prácticas tradicionales y populares de nuestras familias y comunidades —coser, conservar alimentos, cocinar sin envases, cultivar, reparar— como formas de conocimiento sostenible y valioso, especialmente en tiempos de crisis.

08

## CO-EDUCAMOS EN COMUNIDAD Y DESDE LA ESPERANZA

La crisis ecosocial no puede abordarse sin una educación crítica. Crear momentos de conversación sobre ecofeminismo, crisis climática y justicia social en casa fortalece la conciencia familiar. Leer libros, ver documentales y asistir a charlas comunitarias permite entender cómo los problemas ambientales están ligados a la desigualdad de género. Si nos involucramos junto con las/os peques y personas adultas en conversaciones sobre consumo, residuos y cuidados desde el juego, la creatividad y la experiencia cotidiana, estaremos sembrando preguntas, valores y acciones que alimenten una cultura de vida, no de descarte.

06

## NO TODO LO QUE SE VENDE COMO SOSTENIBLE LO ES

Cuestionamos el “consumo verde” y la mercantilización de la sostenibilidad. Comprar objetos reutilizables o sin plástico no nos hace automáticamente ecofeministas. Lo importante es repensar nuestros modos de vida, no solo cambiar productos.

09

## RESPETAMOS OTROS RITMOS Y CONTEXTOS

Cada familia y comunidad vive realidades diferentes. No imponemos recetas universales ni juzgamos estilos de vida. Practicamos la escucha, la empatía y el acompañamiento, sabiendo que la transformación es colectiva y diversa. Además de eso, el autocuidado es político. En un mundo que nos exige producir sin descanso, es fundamental encontrar momentos para el descanso, la recreación y la conexión con la naturaleza. También es importante compartir estos espacios con la comunidad, fortaleciendo redes de apoyo afectivas y solidarias.

07

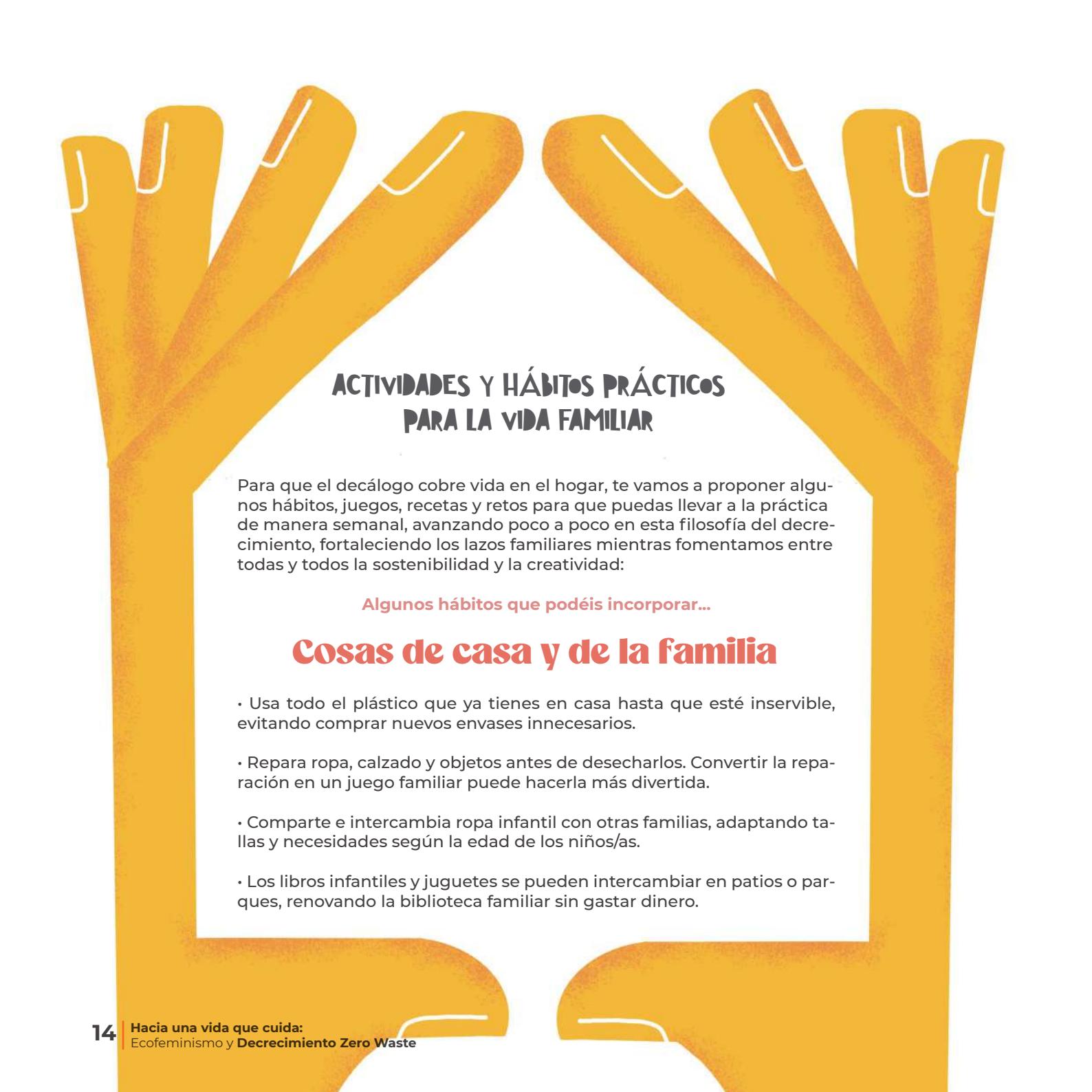
## LA SOSTENIBILIDAD EMPIEZA POR LO CERCANO

Ponemos la vida en el centro, empezando por nuestras casas, barrios, escuelas, huertas, mercados y espacios de encuentro. Ahí es donde tejemos relaciones de apoyo mutuo y transformamos lo común. Apuesta por la soberanía alimentaria. Valora la tierra, y lo que produce. Consume local y de temporada, respetando sus ciclos naturales, evitando la expropiación de la tierra y pagando directamente a la persona trabajadora. Únete a una cooperativa alimentaria, cultiva o exige claridad en la procedencia y forma de cultivo de tus alimentos.

10

## LO JUSTO ES TAMBÍEN LO ECOLÓGICO

Entendemos que la justicia ambiental va de la mano con la justicia social. No hay sostenibilidad sin condiciones de vida dignas para todas: cuidamos del planeta al tiempo que exigimos derechos, equidad, salud, agua limpia, tiempo digno y energía accesible.



## ACTIVIDADES Y HÁBITOS PRÁCTICOS PARA LA VIDA FAMILIAR

Para que el decálogo cobre vida en el hogar, te vamos a proponer algunos hábitos, juegos, recetas y retos para que puedas llevar a la práctica de manera semanal, avanzando poco a poco en esta filosofía del decrecimiento, fortaleciendo los lazos familiares mientras fomentamos entre todas y todos la sostenibilidad y la creatividad:

### Algunos hábitos que podéis incorporar...

#### Cosas de casa y de la familia

- Usa todo el plástico que ya tienes en casa hasta que esté inservible, evitando comprar nuevos envases innecesarios.
- Repara ropa, calzado y objetos antes de desecharlos. Convertir la reparación en un juego familiar puede hacerla más divertida.
- Comparte e intercambia ropa infantil con otras familias, adaptando tallas y necesidades según la edad de los niños/as.
- Los libros infantiles y juguetes se pueden intercambiar en patios o parques, renovando la biblioteca familiar sin gastar dinero.

## Recetas sostenibles

- Preparar conservas de frutas en tarros reutilizables: elegir frutas de temporada, en casa con la familia, implica aprender, colaborar y reducir envases.
- Cocinar juntos/as recetas de aprovechamiento de alimentos, reutilizando sobras de manera creativa.

## Juegos y celebraciones

- Organizar un mercadillo en el barrio, en el cole o en el parque para intercambiar juguetes, libros o ropa que ya no usáis.
- Cread juegos o canciones que enseñen a clasificar residuos, compostar o reutilizar objetos de manera divertida.

## RETOS SEMANALES • MENSUALES

Te proponemos el reto de los retos...Una vez al mes durante este próximo año (o si te animas, puedes hacer una propuesta por semana, aunque mejor ir poco a poco cumpliendo objetivos de decrecimiento, para no abandonar el propósito antes de que acabes de leer esta guía...) organiza uno de estos retos con tu familia. También puedes proponerlo en tu grupo de amistades, en el trabajo, en la escuela... Ir polinizando el zero waste allá por donde pases...



01

## RETO DE AUTOCUIDADO COMPARTIDO

Reservar un momento cada día o semana para compartir tareas de cuidado (cocinar, limpiar, leer juntos/as), rotando roles y celebrando los logros con actividades agradables para toda la familia *¡contaos lo que más os ha gustado y qué cosas queréis repetir o mantener!*

02

## RETO SIN ENVASES DE UN SOLO USO

Intenta durante estas semanas no comprar productos envueltos en plástico, tomando nota de estrategias y aprendizajes para mantener cambios a largo plazo y *¡acude al mercado siempre con tus bolsas!*

03

## RETO DE LA ENERGÍA CONSCIENTE

Durante unas semanas, identificar formas de reducir consumo de electricidad y agua en casa: apagar luces innecesarias, duchas más cortas, desenchufar aparatos, usar menos calefacción o aire acondicionado. *Apunta tus rutinas y tus avances y ¡compara!*

04

## RETO DE LA ROPA CIRCULAR

Revisar el armario en el cambio de temporada. ¿Conoces el método cápsula 333? Prueba a dejar solo un máximo de 33 prendas (calzado y complementos incluidos) en tus cajones cada temporada (3 meses) y organiza un intercambio de la ropa que ya no vayas a usar entre familias o amistades... *Si una prenda entra, ¡otra tiene que salir!*

05

## RETO DEL ENVASE MULTIFUNCIONAL

Escoge un tarro de conserva u otro envase que tengas en casa y piensa en 3 o 4 usos diferentes para él. Cada miembro de la familia propone su idea y lo decora, adapta o tunea a su gusto. Después, comparad los resultados y votad cuál ha sido el uso más práctico, creativo o divertido. *Elegid uno para usar realmente, y guardad las demás ideas para futuros envases.*

06

## RETO DE LA COMIDA CONSCIENTE

Planifica el menú de todo el mes y prueba una semana de comidas evitando desperdicios: usa las sobras para crear nueva recetas y compártelas en un blog o con tus vecinas/os. También puedes organizar un concurso de tapas recicladas o conservar alimentos en tarros reutilizables y priorizar productos de temporada y locales.



07

## RETO DEL PASEO SOSTENIBLE

Durante unas semanas, elige caminar, ir en bicicleta o usar transporte público siempre que sea posible, reduciendo los desplazamientos en coche. Aprovecha estos trayectos como momentos de conexión con el entorno, inspirándote en la experiencia de los baños de bosque o o Shinrin-Yoku. *Observa la naturaleza y tu entorno, respira con calma y disfruta del camino.*

08

## RETO DE LA LIMPIEZA ECOLÓGICA

Durante una semana, sustituye algunos productos de limpieza químicos por opciones naturales o caseras (vinagre, bicarbonato, jabón natural). Hazlo en familia como un pequeño laboratorio práctico: buscad recetas, probad juntas *y observad cómo cambia el ambiente del hogar, más sano y en sintonía con el cuidado de la Tierra.*

09

## RETO DE LA GRATITUD Y EL REGISTRO FAMILIAR

Cread en familia un “árbol de gratitud y sostenibilidad”. Dibujad un tronco en una cartulina grande o en la pared con papel continuo, y cada día añadid una hoja donde cada persona escriba: una cosa por la que se siente agradecida, una acción sostenible que haya realizado... *Al final del mes, tendréis un árbol lleno de aprendizajes, gratitud y compromisos compartidos y al final de año, una arboleda...*



10

## RETO DE LA REPARACIÓN COLABORATIVA

Dedica un fin de semana a reparar ropa, juguetes, muebles o pequeños electrodomésticos, en familia o junto a otras familias del barrio. Convertidlo en un encuentro comunitario con música, merienda o juegos, donde se comparten herramientas, saberes y trucos, *celebrando la creatividad y el cuidado de lo que tenemos mientras fortalecéis los lazos entre la vecindad.*



11

## RETO DE LA LECTURA CONSCIENTE

Elegid un libro, cuento, documental o película sobre sostenibilidad, ecofeminismo o cuidado de la vida. Dedica tiempo en familia a leer o ver el material y a discutir sus ideas de forma crítica: ¿qué os sorprende, qué os cuestiona, qué podéis aplicar en vuestra vida? Al final del reto, *los animais a participar en alguna acción colectiva local — taller, charla, limpieza de barrio o proyecto comunitario— para llevar la reflexión a la práctica?*



12

## CREA TU PROPIO RETO EN FAMILIA O COLECTIVO

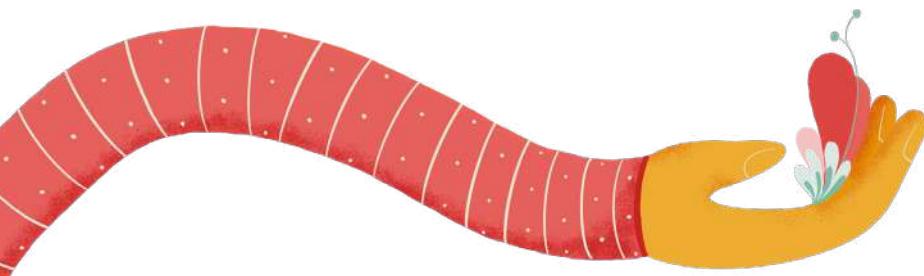
Al final del año, en familia o en colectivo, cread vuestro propio reto basado en todo lo aprendido en los meses anteriores. Pensad en algo que conecte con la sostenibilidad, la gratitud, la creatividad o la acción comunitaria, y diseñadlo para practicarlo durante unos días o semanas. *Este reto sirve para cerrar el año reflexionando sobre lo aprendido, celebrando logros y compartiendo compromiso con el cuidado del entorno y de los demás.*



## Queremos abrir una conversación, no cerrar un modelo

Sabemos que cada familia tiene su propia historia, sus tiempos, sus posibilidades. Este material es una herramienta para pensar juntas, para imaginar futuros sostenibles y habitables donde el centro sea la vida, y no el consumo.

**Porque otra vida es posible, y muchas ya la estamos construyendo.**



# cÓDIGOS QR

**QR Decálogo ecofeminista Zero Waste:  
para una vida consciente,  
justa y cuidadora**



**QR Retos semanales o mensuales**





# BIBLIOGRAFÍA recomendada sobre estos temas

- Ayuntamiento de Madrid. (2018). Compostaje comunitario, un beneficio para la ciudad [Guía]. Departamento de Educación Ambiental.  
[https://www.madrid.es/UnidadesDescentralizadas/Educacion\\_Ambiental/NuevaWeb/GUIA%20COMPOSTAJE%20COMUNITARIO.pdf](https://www.madrid.es/UnidadesDescentralizadas/Educacion_Ambiental/NuevaWeb/GUIA%20COMPOSTAJE%20COMUNITARIO.pdf)
- De la Porte, M. (2020). Familias sin plásticos: Pequeño manual de ecología cotidiana para cuidar el planeta. Grijalbo.
- Johnson, B. (2017). Residuo Zero en casa. Pollen Edicions.
- Morán, C. (2023). Nueva cultura de la Tierra. Ecologistas en Acción.
- Puleo, A. (2019). Claves ecofeministas: Para rebeldes que aman a la tierra y a los animales. Plaza y Valdés, S.L.
- Saldaña, E., & OYEMATHIAS. (2020). No hay planeta B: Cuidemos la vida en la Tierra. Beascoa.
- Save the Children España. (2021, octubre). Coeducar en familia: Guía para madres y padres que quieren educar en igualdad [Guía]. Dirección de Incidencia Social y Política de Save the Children. [https://www.infocop.es/pdf/Coeducar\\_en\\_familia.pdf](https://www.infocop.es/pdf/Coeducar_en_familia.pdf)
- Taibo, C. (2019). El decrecimiento explicado con sencillez. Los libros de la Catarata. Vispo, A. (2019). Zero waste para salvar el mundo. Vergara.
- VV. AA. (s.f.). Cómo contribuir a los ODS desde casa: Reto para 2022, cómo contribuir a los ODS desde casa y fácil. [Reto para 2022: Cómo Contribuir a los ODS desde casa y fácil](#)
- VV. AA. (s.f.). La guía de los vagos para salvar el mundo. Desarrollo Sostenible. [La Guía de los vagos para salvar el mundo - Desarrollo Sostenible](#)

# InteRed

por una educación transformadora



MINISTERIO  
DE ASUNTOS EXTERIORES, UNIÓN EUROPEA  
Y COOPERACIÓN

