

PEQUEÑAS ACCIONES, GRANDES TRANSFORMACIONES SOSTENIBLES

Por **MARÍA COBOS**

El ritmo acelerado de nuestro consumo, la sobreexplotación de recursos naturales y la generación masiva de residuos, nos lleva a revisar nuestros estilos de vida desde la mirada del decrecimiento, cero residuos y el ecofeminismo, valores que buscan transformar nuestra manera de relacionarnos con la Tierra y con las personas que la habitamos.

Nuestro consumo, lleva costes ocultos: pérdida de biodiversidad, contaminación de suelos y aguas, inestabilidad climática, desigualdad social, especialmente en aquellas comunidades vulnerables que dependen directamente de los recursos naturales para su sustento. Entre los impactos no deseables, alteraciones en los patrones de lluvia y temperatura extrema que reducen la productividad agropecuaria y afecta a la disponibilidad de alimentos y la fertilidad de la tierra y los mares; alteraciones en los ciclos hídricos y explotación de acuíferos que disminuyen el acceso al agua potable; la pérdida de hogares, debido a inundaciones y sequías que obliga a las personas a desplazarse; condiciones climáticas extremas, que junto con la contaminación, contribuyen a problemas de salud y bienestar; degradación medioambiental que afecta a los ecosistemas que sustentan a las comunidades, reduciendo la disponibilidad de recursos y afectando a prácticas tradicionales y economías locales.

Pequeños pasos, gran impacto Podemos construir un futuro más sostenible, humano y feliz, si cambiamos nuestras acciones cotidianas, valoramos los cuidados y, si damos preferencia a una economía más local y sencilla. No se trata de hacer cambios drásticos e inmediatos, sino de una transición gradual, acciones aparentemente pequeñas que, sumadas, tienen un impacto significativo. Cada gesto cuenta. Existen propuestas transformadoras que nos invitan a repensar nuestra relación con el entorno que fomentan las relaciones humanas y el bienestar



Agricultora en Nuakchot.
Mauritana. © Quim Vives

Las aulas, espacios clave para aprender a cuidar el planeta y a las personas

La pregunta es cómo formar a las nuevas generaciones para futuras transformaciones sostenibles, para una educación en valores, con sentido crítico, comprometida y capaz de actuar colectivamente. La Fundación InteRed, entiende que los centros educativos, son esenciales para la transformación, por ello, con el apoyo de la Agencia Española de Cooperación Internacional para el Desarrollo (AECID), ha generado recursos y guías gratuitos y dispo-

nibles en la web intered.org, alineados con el currículo vigente, destinados al profesorado de Primaria, Secundaria, Bachillerato y Formación Profesional, donde el alumnado investiga, debate y propone soluciones, desde la participación y el compromiso social conectado con el barrio y su comunidad y fomentando su implicación con su entorno más cercano:

- **Manual. Hacia una vida que cuida: ecofeminismo y decrecimiento zero waste.** Disponible en castellano, gallego y euskera. Incluye retos familiares, ejemplos inspiradores y un decálogo de buenas prácticas que facilitan pasos sencillos pero efectivos hacia una vida más sostenible, justa y feliz.

- **Guía didáctica. Educar para el cuidado de las personas y el planeta: actividades ecosociales en las aulas.** Ofrece al profesorado de Educación Primaria, Secundaria, Bachillerato y Formación Profesional una herramienta práctica y transformadora para abordar desde el aula los grandes retos ecosociales contemporáneos. Disponible en castellano, gallego y euskera.

por encima de la acumulación:

El decrecimiento, es vivir mejor con menos, no es renunciar, es elegir lo esencial; promueve la reducción del consumo y la producción para lograr un equilibrio sostenible entre las actividades humanas y los límites del planeta. Su objetivo es disminuir nuestra huella ecológica, preservar los recursos naturales y mejorar la calidad de vida para futuras generaciones. Cuestiona el modelo de crecimiento constante e ilimitado y busca estilos de vida sencillos, responsables y respetuosos con el medio ambiente: reducir lo superfluo y relocalizar la economía en comunidades locales.

La filosofía del *cero residuos*, anima a revisar y modificar nuestros hábitos para reducir la producción de basura. Sus principios son: reducir, reutilizar, reparar y rechazar lo que no necesitamos. Plantea que cada persona puede ser parte del cambio, adoptando prácticas que minimicen nuestro impacto ambiental, promoviendo un consumo consciente y responsable: evitar envases innecesarios y comprar a granel, llevar tu bolsa reutilizable, utilizar el transporte público, reparar antes de desechar, etc.

El ecofeminismo, nos recuerda que la sostenibilidad empieza en lo cercano, en cómo cuidamos a las personas y al entorno; propone una visión que conecta la defensa del medio ambiente con la lucha por la justicia social y la igualdad de género. Visibiliza el valor de los cuidados (redes vecinales para acompañar a mayores, el cuidado infantil) y denuncia la lógica extractivista que perpetúa la explotación de la naturaleza y de las comunidades vulnerables. Cuidar de la Tierra y de las personas es una misma acción basada en la empatía, la solidaridad y la reciprocidad. El enfoque ecosocial, combina la protección del medio ambiente con una visión social, promoviendo el desarrollo sostenible y respetuoso con las comunidades locales. Reconoce que dependemos de la naturaleza (ecodependencia) y de otras personas (interdependencia), y reorganiza la sociedad en torno a esta realidad.



A la izquierda, mujeres en Kikwit haciendo jabón. R. D. del Congo (© InteRed). Debajo, sistema de recolección de agua en San Martín. Guatemala (© InteRed). Campaña a favor de las defensoras y defensores del territorio. Guatemala (© AGIMS).

No se trata de cambiar todo de golpe, sino de empezar por lo posible. Cada acción, desde reparar un objeto a organizar una red de cuidados, suma para construir un mundo más sostenible, que nos devuelve tiempo, salud y comunidad.

Mujeres defensoras del territorio. Guardianas de nuestro patrimonio natural

En regiones de América Latina y España, las mujeres que luchan por proteger sus territorios enfrentan amenazas constantes, como la minería, la deforestación y proyectos hidroeléctricos que ponen en riesgo sus recursos naturales y formas de vida. La violencia y la represión muchas veces amenazan su labor, que es fundamental para la conservación del ecosistema y la protección de comunidades indígenas y rurales. La colaboración respetuosa y el reconocimiento de sus derechos son esenciales para garantizar que estas defensoras puedan continuar su trabajo sin temor y en condiciones seguras.

Cuidar la vida implica transformar nuestra forma de vivir, consumir y relacionarnos, no es sólo una responsabilidad individual, sino un reto colectivo, para ser más sostenibles y felices. Es cambiar la pregunta de ¿cuánto tenemos? por ¿cómo vivimos? Porque transformar el mundo empieza por cambiar cómo vivimos en lo cotidiano, cómo nos organizamos y cuánto tiempo dedicamos a cuidar. Es un cambio de mirada, una invitación a replantear nuestras prioridades. ¿Cómo afectan nuestros hábitos al planeta? ¿Qué alternativas tenemos? ¿Qué podemos hacer desde nuestro entorno?

