

# ARGELAGUER EN TRANSICIÓN

Aprende a vivir mejor con menos

*Un curso con ideas y herramientas para cambiar hábitos y prepararnos para el futuro que viene*

---

**Una iniciativa de Argelaguer en Transición**

[argelaguerentransicio.blog](http://argelaguerentransicio.blog)

*Junio, 2026*

---

# ÍNDICE

---

## ■ **Presentación general del curso**

### ■ **Módulo 1 – Introducción al decrecimiento**

Sem. 1–4: Qué es el decrecimiento, fundamentos, límites planetarios, PIB, suficiencia, redistribución, cuidados, greenwashing

### ■ **Módulo 2 – Consumo y residuos cero**

Sem. 5–8: Necesidades vs deseos, comercio local, jerarquía residuo cero, reparar, granel, compostaje, moda circular

### ■ **Módulo 3 – Alimentación y soberanía alimentaria**

Sem. 9–12: Agroecología, tierra-semillas-agua, canales cortos, cooperativas, huertos, temporada, justicia social

### ■ **Módulo 4 – Hoja de ruta personal (nivel inicial)**

Sem. 13–16: Auditoría, propósito, simplificación, soberanía temporal, energía, trabajo, redes, estrategia

### ■ **Módulo 5 – Movilidad sostenible y vida de barrio**

Sem. 17–20: Ciudad de los 15 minutos, bicicleta, transporte colectivo, economía de proximidad, activismo barrio

### ■ **Módulo 6 – Gestión del tiempo y redefinición del trabajo**

Sem. 21–24: Productivismo, reducción jornada, soberanía temporal, cuidados, eficiencia, lentitud

### ■ **Módulo 7 – Simplicidad voluntaria y bienestar emocional**

Sem. 25–28: Vivir mejor con menos, consumismo, valores, simplificación, ecoansiedad, atención plena, comunidad

### ■ **Módulo 8 – Hoja de ruta personal avanzada**

Sem. 29–32: Auditoría integral, propósito, prioridades, estrategias, equipo de transición, revisión trimestral

### ■ **Cierre del curso**



## 1. Presentación general del curso

“Aprende a vivir mejor con menos” es un curso diseñado para ofrecer ideas y herramientas concretas para cambiar hábitos y prepararnos para el futuro que viene, dentro de los límites del planeta.

El curso propone un recorrido para comprender el decrecimiento, revisar nuestro consumo y alimentación, y transformar la manera en que nos movemos, trabajamos y organizamos nuestro tiempo.

No se trata de volver atrás ni de vivir peor, sino de aprender a reducir la huella material y energética para ganar bienestar, autonomía, comunidad y sentido.

El curso está pensado como una puerta de entrada: combina fundamentos teóricos, ejemplos cotidianos, ejercicios prácticos, autoevaluaciones y propuestas de hoja de ruta personal.

---

## 2. Estructura de los módulos

El curso completo se organiza en ocho módulos, pensados para trabajarse al ritmo de unas cuatro semanas por módulo.

**Módulo 1.** Introducción al decrecimiento: fundamentos, límites planetarios, crítica al PIB, suficiencia, redistribución y cuidados.

**Módulo 2.** Consumo y residuos cero: necesidades vs deseos, comercio local, jerarquía de residuos cero y greenwashing personal.

**Módulo 3.** Alimentación: soberanía alimentaria, control de la cadena alimentaria, regeneración de la tierra y prácticas cotidianas.

**Módulo 4.** Hoja de ruta personal (nivel inicial): primer plan de transición, objetivos realistas y estrategias para empezar.

**Módulo 5.** Movilidad sostenible y vida de barrio: menos coche, movilidad activa, ciudad de los 15 minutos y activismo de barrio.

**Módulo 6.** Gestión del tiempo y redefinición del trabajo: productivismo, soberanía temporal, economía de los cuidados y reparto del trabajo.

**Módulo 7.** Simplicidad voluntaria y bienestar emocional.

**Módulo 8.** Hoja de ruta personal avanzada y redes de apoyo mutuo.

Cada módulo combina contenido explicativo, ejercicios para aplicar en el propio contexto y una autoevaluación para consolidar los aprendizajes.

---

### SEMANA 1

## Módulo 1: Introducción al decrecimiento

Los fundamentos que necesitas antes de empezar

### Presentación

¿Qué es el decrecimiento? Es lo primero que te preguntan cuando lo mencionas, y la respuesta no puede ser un eslogan. Este módulo te da el marco sólido para responder sin rodeos: no es volver a la Edad Media ni privarte de nada esencial. Es entender que vivir bien tiene un límite material.

En este primer módulo del curso, durante cuatro lecciones, hablaremos de límites planetarios, del espejismo del PIB (¿más consumo = más “progreso”?) y de los tres principios que lo sostienen todo: suficiencia (¿qué es “suficiente” para ti?), redistribución (el problema no es la escasez, sino cómo se reparte) y cuidados (la economía real que sostiene la vida y que nadie contabiliza).

También verás por qué el “Crecimiento verde” es un cuento y aprenderás a detectar el blanqueo verde personal: comprar verde sin cambiar nada.

Con este módulo aprenderás: qué responder cuando te digan “esto es utópico”, cómo mirar tu factura de la luz y ver más que euros, y una estrategia concreta para empezar donde estés, con lo que tengas.

---

### 1. ¿Qué es el decrecimiento?

El decrecimiento es una palabra que asusta. Suena a “retroceso”, “pérdida”, “pobreza”. Por eso muchos prefieren decir “desarrollo sostenible” o “transición ecológica”. Pero eso es precisamente el problema: los eufemismos nos permiten seguir pensando que podemos “crecer” sin toparnos con nada.

El decrecimiento no es decrecimiento del bienestar, sino decrecimiento voluntario de la huella material y energética de una sociedad que ya ha superado el umbral de suficiencia. Es renunciar a lo superfluo y aprender a contenernos para ganar lo esencial: tiempo, salud, comunidad, naturaleza.

Un ejemplo: no es ir en bici porque no tienes dinero para el coche. Es elegir la bici porque te da bienestar, salud y conexión con el entorno. No es privación, es soberanía.

El decrecimiento, por tanto, es un paradigma: pone los límites planetarios, el bienestar humano y la vida en el centro, y relega el PIB a una anécdota. No pide sacrificio, pide honestidad sobre qué es lo que realmente nos hace felices.

---

### 2. Fundamentos de un nuevo paradigma

El paradigma actual (crecimiento = progreso) tiene tres creencias que el decrecimiento desmonta:

1. **Recursos infinitos:** Creemos que la tecnología siempre sustituirá materiales escasos. Pero la termodinámica es terca: no se puede hacer algo de la nada, y la energía no se crea ni se destruye, solo se transforma. La “sustitución” tiene límites físicos.

2. **Crecimiento = bienestar:** El PIB crece cuando se produce más, pero esto no correlaciona con la esperanza de vida saludable, la equidad ni la satisfacción vital desde hace décadas. Hemos confundido “más cosas” con “mejor vida”.

3. **Futuro lineal:** Pensamos que mañana será como hoy, pero con más. Sin embargo, los ecosistemas colapsan, el clima cambia y la desigualdad crece. El futuro no es expansión, es adaptación.

El nuevo paradigma decrecentista dice: hay un umbral de “suficiente”, y tu pueblo, tu familia, tú, probablemente ya lo habéis superado. Ahora toca redistribuir (no todo el mundo ha llegado a ese umbral) y poner los cuidados (trabajo de mantenimiento de la vida) en el centro de la economía.

---

### 3. Historia y orígenes del pensamiento decrecentista

El término “décroissance” fue popularizado por el filósofo austríaco André Gorz en los años 70, pero las raíces son más antiguas: el economista rumano-estadounidense Kenneth Boulding ya advertía en 1966 que “quien cree que puede tener crecimiento exponencial en un mundo finito es un loco o un economista”.

El movimiento moderno nace en el ámbito francófono en los años 2000, impulsado por Serge Latouche, y cruza el Atlántico como “degrowth”. En Cataluña, se articula desde el movimiento de transición y la economía solidaria. No es una teoría nueva, es la conciencia tardía de que las alertas de los ecologistas eran correctas.

**— Ejercicio:**

\*Elige la opción que más te resuene. O ninguna, si esta semana no toca: el curso también es aprender a escucharse.\*

**Cuestionando automáticos:** ¿todo lo que hacemos es realmente necesario?

El decrecimiento empieza cuando somos capaces de observar qué hacemos por inercia y qué hacemos porque realmente queremos.

**— Opción A – Reflexión consciente (mínima)**

Elige una actividad, compra o compromiso que ya tienes planificado esta semana y responde:

- ¿Por qué lo hago?
- ¿Me aporta bienestar real?
- Si dejara de hacerlo, ¿qué perdería? ¿Y qué ganaría?

Escríbelo brevemente.

**— Opción B – Acción valiente**

Cancela, reduce o transforma una actividad que hagas “porque toca” pero que no te aporta nada esencial.

Observa qué pasa: tiempo, energía, dinero, calma...

Si quieres, comparte en los comentarios: qué has elegido y qué has ganado.

## ■ Autoevaluación

El decrecimiento es:

- a) Reducir el consumo por obligación
- b) Renunciar voluntariamente a lo superfluo para ganar bienestar
- c) Volver a vivir como hace 50 años

La “suficiencia” significa:

- a) Tener lo mínimo indispensable
- b) Identificar el punto de “suficiente” donde más material no da más felicidad
- c) Ser autosuficiente

El término “decroissance” se popularizó a través de...

- a) Nicholas Georgescu-Roegen
- b) Greta Thunberg
- c) André Gorz

**RESPUESTAS: 1.b, 2.b, 3.c**

## SEMANA 2

### 4. Límites biofísicos y fronteras planetarias

El decrecimiento no es una opción ideológica, es una respuesta a una evidencia física: el metabolismo de la economía humana ya ha excedido la capacidad de regeneración de la biosfera. El concepto de “fronteras planetarias” (Rockström, 2009) identifica nueve procesos esenciales del sistema Tierra que no podemos alterar sin comprometer las condiciones de vida a las que nos

hemos adaptado.

Hasta ahora, hemos sobrepasado siete: cambio climático, pérdida de biodiversidad, perturbación del ciclo del nitrógeno, cambio de uso del suelo, contaminación química y partículas en la atmósfera, y acidificación de los océanos. Esto no es alarmismo, es termodinámica. El planeta no “crece”. La energía que recibe del Sol es constante, y los recursos (materiales, biocapacidad) son finitos.

La pregunta clave no es “cómo crecemos más”, sino “cómo organizamos una vida digna dentro de este espacio seguro operativo”.

### **5. Más allá del PIB: medir el bienestar real**

El PIB fue diseñado para medir la producción bélica durante la Segunda Guerra Mundial. Nada más. Es una suma de transacciones monetarias sin signo: crece tanto con una operación de cáncer como con la venta de un coche eléctrico. No distingue entre actividad económica y bienestar humano.

Alternativas como el Índice de Progreso Genuino (GPI) o el Cuadro de Cuentas del Bienestar (Nordic Council) incorporan indicadores como la esperanza de vida saludable, la desigualdad, la deuda ecológica o el tiempo libre. ¿El resultado? Desde los años 70, mientras el PIB subía, el bienestar real estaba estancado o bajando.

El decrecimiento propone que abandonemos el PIB como objetivo y lo releguemos a simple indicador de una dimensión (la económica) de un sistema mucho más complejo.

### **6. El mito del crecimiento infinito en un planeta finito**

El relato dominante dice que la economía puede crecer indefinidamente y que este crecimiento siempre es positivo. Pero vivimos en un planeta finito, con recursos limitados y ecosistemas frágiles.

El “crecimiento verde” a menudo se presenta como la solución mágica, pero ignora los límites materiales, los impactos territoriales y el hecho de que la eficiencia no evita que sigamos consumiendo más. Negar los límites no nos hace más libres, nos hace más vulnerables. Asumirlos, en cambio, es un acto de madurez colectiva: significa dejar de confundir bienestar con acumulación y empezar a pensar cómo queremos vivir bien dentro de lo que el planeta puede sostener.

**⇒ Ejercicio:**

\*Elige la opción que más te resuene. O ninguna, si esta semana no toca: el curso también es aprender a escucharse.\*

**⇒ Mirando la vida material con ojos nuevos**

No se trata de culpabilizarnos, sino de entender mejor cómo hemos configurado nuestra vida material.

**⇒ Opción A – Con datos concretos**

Mira tu factura de la luz:

- Apunta el consumo actual en kWh
- Compáralo con una factura del mismo período de hace dos años
- Calcula la diferencia aproximada

¿Cómo lo explicas? ¿Ha cambiado tu vida? ¿Tus hábitos? ¿Tus necesidades?

**⇒ Opción B – Sin factura disponible**

Observa otro indicador:

- Kilómetros en coche a la semana
- Compras en línea
- Tiempo de pantallas
- Uso de calefacción/aire acondicionado

Reflexiona: ¿consumimos más por necesidad... o porque el sistema nos empuja?

Si quieres, comparte solo la reflexión (sin datos personales).

### ■ Autoevaluación

¿Cuál de los siguientes procesos NO forma parte de las fronteras planetarias según Rockström?

- a) Radiación ionizante
- b) Cambio climático
- c) Perturbación del ciclo del fósforo

El PIB crece cuando...

- a) Aumentan los cuidados familiares no remunerados
- b) Se genera un desastre ecológico que requiere limpieza
- c) Disminuye el tiempo de trabajo remunerado

Negar los límites:

- a) Nos hace más libres
- b) Nos hace más vulnerables
- c) Nos hace más resilientes

**RESPUESTAS DEL TEST:** 1.a, 2.b, 3.b

## 7. Principios clave: Suficiencia, redistribución y cuidados

El decrecimiento descansa en tres pilares que no son negociables:

**Suficiencia:** No es privación, es “suficiente”. Identificar el punto donde más material, más energía o más ingresos no aportan más bienestar. Para la mayoría de nosotros, este umbral está muy por debajo de lo que consumimos. La suficiencia exige honestidad: ¿cuándo es “suficiente” para vivir con dignidad?

**Redistribución:** El problema no es la insuficiencia de recursos, sino su distribución. El 20% más rico consume el 80% de los recursos. La transición exige no solo reducir, sino repartir: menos trabajo remunerado para unos, más autonomía para todos, menos acumulación, más acceso. No es filantropía, es justicia.

**Cuidados:** Las tareas de mantenimiento de la vida (comer, limpiar, cuidados cercanos, atención emocional) son invisibles en el PIB pero son la base de toda economía. El decrecimiento las sitúa en el centro: sin cuidados, no hay vida; sin vida, no hay economía. Es la primera y última economía.

## 8. El espejismo del desacoplamiento

El “Crecimiento verde” promete que la tecnología nos permitirá desacoplar el PIB del impacto ambiental: crecer limpio, circular y sostenible. Los decrecentistas decimos que es un cuento.

¿Por qué? Porque el desacoplamiento absoluto (menos impacto mientras la economía crece) nunca ha ocurrido a escala global. Solo se da en economías que externalizan la producción (Europa verde que exporta contaminación a China) o que crecen muy poco. La factura energética de la digitalización, la transición eólica/solar (que requiere minerales, cemento, transporte) y la obsolescencia programada lo demuestran.

La pregunta no es “cómo hacemos que el crecimiento sea verde”, sino “cómo dejamos de necesitar crecer para satisfacer las necesidades reales”.

## 9. Desmontando el greenwashing personal

El greenwashing no solo es empresarial. También es personal: creer que comprar una bici eléctrica nueva (cuando la vieja funciona) es decrecimiento. O que poner placas fotovoltaicas sobre una casa de 300 m<sup>2</sup> es sostenible. O que sustituir el coche por uno eléctrico es la solución, olvidando que el mayor impacto está en la fabricación y en el modelo de sociedad.

Criterio para detectarlo: Si la solución implica comprar más, construir más o sustituir antes de tiempo, no es decrecimiento. Es consumo verde.

---

**— Ejercicio:****— Detectando el greenwashing... también en nosotros**

Elige un ejemplo real de tu vida reciente (una compra, una tentación, un producto que te vendían como “sostenible”) y responde:

- ¿Qué promete?
- ¿Qué resuelve realmente?
- ¿Reduce necesidades... o solo las viste de verde?

Y una última pregunta clave:

- ¿Cómo te sientes al darte cuenta?

Si quieres, comparte un ejemplo en los comentarios. Puede ayudar mucho a otras personas.

## ■ Autoevaluación

¿Qué principio decrecentista implica que es necesaria una redistribución de trabajo e ingresos?

- a) Suficiencia
- b) Redistribución
- c) Cuidados

El desacoplamiento absoluto PIB-impacto...

- a) Ya se da en países nórdicos
- b) Es imposible por las leyes de la termodinámica
- c) No se ha producido nunca a escala global

Un ejemplo de greenwashing personal sería...

- a) Reparar los zapatos viejos
- b) Sustituir el móvil de hace 3 años por uno "más eficiente"
- c) Compartir herramientas con el vecindario

**RESPUESTAS: 1.b, 2.c, 3.b**

## SEMANA 4

### 10. Estrategias prácticas: de la teoría a la acción local

El decrecimiento no es una teoría para debatir, es una hoja de ruta para aplicar. Las estrategias se concretan en tres niveles:

**Individual:** Comienza por el ámbito que controlas. Auditar tu huella material (no solo la de carbono), fijar reglas claras (ej.: “un mes sin comprar libros nuevos, solo préstamo”), practicar la lentitud (caminar sin audios ni móvil). Esto es construir autonomía desde donde puedes.

**Comunitario:** El núcleo fuerte. Sin red de apoyo tangible, el decrecimiento puede ser aislamiento. Crear un banco de tiempo para intercambiar habilidades (arreglar un grifo, coser, cultivar un huerto), una biblioteca de herramientas del barrio o un grupo de consumo cooperativo. Los cuidados son la economía real que sostiene todo lo demás.

**Política local:** Incidir en el municipio sin esperar que lo hagan por ti. Pedir más carriles bici y más espacios de convivencia en vez de asfalto. Defender el huerto urbano en suelo público. Fiscalizar a los grandes propietarios y premiar a los residentes. El decrecimiento no es apolítico: quiere cambiar las reglas del juego para que lo sostenible sea prioritario.

## 11. Respuestas a críticas y mitos comunes

“Es una receta para la pobreza”: No. La pobreza es privación involuntaria; el decrecimiento es renuncia voluntaria a lo superfluo para ganar bienestar. No quieres menos calidad de vida, quieres menos dependencia material.

“Sin crecimiento habrá paro”: El paro es una construcción del sistema que liga la dignidad al empleo remunerado. Reduciendo la jornada y redistribuyendo el trabajo esencial (cuidados, mantenimiento, educación), hay para todos. La cuestión es repartirlo, no generarlo infinitamente.

“Es utópico y no tiene apoyo electoral”: Más utópico es creer que el crecimiento infinito es posible. Y el apoyo no se pide: se construye desde abajo. Todos los cambios sociales (derechos de la mujer, ecologismo) empezaron siendo minoritarios.

“Los países pobres necesitan crecimiento”: Exacto. Y nosotros necesitamos decrecimiento para liberar espacio ecológico y dejarles crecer hasta su punto de suficiencia. Es una cuestión de justicia global y deudas históricas.

“La tecnología nos salvará”: La tecnología es una herramienta. Sin cambios en el consumo y el poder, la tecnología solo hace crecer la huella de otra manera (paradoja de Jevons: la eficiencia acaba incrementando el consumo total).

## 12. Síntesis del Módulo 1

Después de 4 semanas, ¿qué deberías llevarte?

- Claridad conceptual<sup>\*\*</sup>: El decrecimiento no es decrecimiento del bienestar, sino de la huella material después de haber superado el umbral de suficiencia.
- Evidencia científica<sup>\*\*</sup>: Las fronteras planetarias no son opiniones. El desacoplamiento no es real. El PIB no mide lo que importa.
- Compromiso práctico<sup>\*\*</sup>: La transición es individual, comunitaria y política. Comienza por ti, pero no acaba en ti. Y comienza ahora, sin esperar a tenerlo todo claro.

## — Ejercicio:

### — Un primer paso concreto hacia el decrecimiento

No hace falta hacerlo todo. Hace falta empezar.

Elige una acción pequeña, realista y asumible para aplicar esta semana en alguno de estos campos:

- Tiempo\*\* → decir NO a una obligación absurda, reservar espacio para descansar, frenar el ritmo.
- Consumo\*\* → renunciar a una compra innecesaria, reparar antes de sustituir.
- Energía\*\* → un pequeño gesto sostenido (reducir climatización, apagar automáticos inútiles, caminar más...).
- Comunidad\*\* → compartir una herramienta, pedir ayuda, ofrecer ayuda, iniciar una conversación.

Escribe para ti (y si quieres, compártelo en el curso):

- ¿Qué acción has elegido?
- ¿Por qué esa?
- ¿Qué esperas que cambie?

Recuerda: no buscamos perfección. Buscamos coherencia, consciencia y camino.

### — Y una última cosa importante

Si alguna semana no puedes hacer el ejercicio, no pasa nada. El decrecimiento también es aprender a no vivir sometidos a exigencias permanentes.

Cuando puedas, vuelves. El curso no va en contra tuya; va a favor de tu vida.

### ■ Autoevaluación

1. El nicho más efectivo para empezar a aplicar el decrecimiento es:

- a) Cambiar a un banco ético
- b) Organizar una jornada de reparación en el barrio
- c) Comprar solo productos ecológicos

2. La crítica “el decrecimiento es utópico” se responde argumentando que:

- a) Ya se hace en Suecia
- b) Todos los cambios sociales empezaron siendo minoritarios
- c) No importa la opinión mayoritaria

3. La síntesis del Módulo 1 nos dice que el decrecimiento es:

- a) Cambio de paradigma para vivir dentro de los límites
- b) Reducción forzada del consumo
- c) Una variante del greenwashing corporativo

**RESPUESTAS: 1.b, 2.b, 3.a**

**SEMANA 5****Módulo 2: Consumo y residuos cero**

De la compra consciente al compostaje doméstico

**Presentación**

¿Cuánta basura generas?

Es la primera pregunta que surge cuando abres el cubo y ves todo lo que has tirado esta semana. Este módulo no quiere que sientas culpa; quiere darte criterios. No se trata de convertirte en un asceta ni de “volver a vivir como los abuelos”. Se trata de entender que cada compra tiene una huella y que la jerarquía del residuo cero empieza mucho antes del contenedor: empieza cuando decidimos no generarlo.

En este módulo, durante cuatro lecciones, hablaremos de cómo el mercado confunde necesidades con deseos, de por qué priorizar el comercio local no es romanticismo sino soberanía, y de qué significa realmente la jerarquía del residuo cero: reducir, reutilizar, compartir, reparar... y solo al final reciclar.

También veremos por qué “reciclar más” no resuelve el problema, qué hay detrás de los materiales “eco” y cómo detectar el greenwashing personal: ese autoengaño sostenible que nos hace sentir bien sin cambiar nada de fondo.

Con este módulo aprenderás:

- qué responder cuando te digan que “esto es caro”,
- cómo mirar una etiqueta y ver mucho más que un precio,
- y una estrategia concreta para reducir tu basura sin sacrificar bienestar, autonomía ni calidad de vida.

**1. Diferenciar necesidades de deseos**

Cuesta poco admitir que compramos por deseo, no por necesidad. El deseo es lo que el mercado crea para vender: el coche nuevo cuando el viejo funciona, la tercera chaqueta, el móvil del año. La necesidad es aquello sin lo cual no puedes vivir dignamente: comida, techo, salud, conexión humana. La trampa es que el sistema confunde ambos y nos hace sentir el deseo como necesidad. Prueba durante una semana: antes de comprar nada, pregúntate “si no lo compro, ¿qué pasa realmente?”. Si la respuesta es “nada grave”, no era necesario.

**2. Priorizar el comercio local**

Comprar en el pueblo o en el barrio no es una quimera romántica, es soberanía. Cada euro que gastas en el supermercado de cadena sale del pueblo. El comercio local no tiene departamentos de marketing que te lo vendan como “sostenible”, pero suele tener productos de temporada, con menos embalaje y con cara visible. Además, te permite caminar, conocer e intercambiar. Esta semana, compra algo en el mercado o tienda del pueblo. Anota el tiempo que inviertes y los nombres que ganas.

### 3. La jerarquía del residuo cero

Antes de reciclar, hay una jerarquía: reducir, reutilizar, reparar y reciclar como última opción. El residuo cero no es hacer la basura con menos contenedores, es diseñar el consumo para que no haya residuo. La compra a granel, el envase reutilizable, el “no, gracias” a la bolsa de plástico. Es la cultura de la prevención, no de la gestión. Esta semana, aplica solo el primer escalón: evita generar un residuo antes de crearlo. Lleva tu envase, tu bolsa, di que no.

#### — Ejercicio

Compra algo esta semana en el mercado del pueblo o en la tienda de barrio. No importa el precio (puede ser más alto que en otro sitio). Importa lo que preguntas: de dónde viene, quién lo ha hecho, cómo se cocina. Lleva una nevera o un envase. Comparte en los comentarios qué has comprado y qué has descubierto.

## ■ Autoevaluación

¿Qué define realmente una necesidad?

- a) Algo que está en oferta
- b) Algo sin lo cual no puedes vivir dignamente
- c) Algo que te hace feliz

El comercio local aporta soberanía porque:

- a) Siempre es más barato
- b) El dinero se queda en el territorio
- c) Tiene productos exóticos

La jerarquía del residuo cero comienza por:

- a) Reciclar bien
- b) No generar el residuo
- c) Comprar productos verdes

**RESPUESTAS: 1.b, 2.b, 3.b**

## SEMANA 6

### 4. Comercio ético y de segunda mano

El comercio ético no significa simplemente pagar un poco más por una etiqueta con buena conciencia. Significa saber que lo que compras no se ha hecho a costa de explotación laboral, destrucción ecológica o precarización de otras vidas. Es reconocer que detrás de cada producto

hay personas, territorios y recursos finitos.

Pero hay que decirlo con honestidad:

- La compra más ética es la que no haces.
- La segunda más ética es la de segunda mano.

Cuando compras nuevo —incluso “eco”— generas nueva extracción de materiales, nueva energía para fabricar y más residuos. En cambio, cuando compras de segunda mano alargas la vida de un objeto que ya existe, evitas que acabe siendo basura y solo asumes el transporte.

A veces cuesta porque el sistema nos ha vendido que “nuevo = mejor”. Pero prueba a mirarlo de otra forma:

No es “rechazar lo usado o viejo”, es dar continuidad a recursos que todavía sirven. Es circularidad real.

## **5. Rediseñar el consumo desde la raíz**

Rediseñar el consumo no es elegir un producto verde en lugar de uno gris.

Es cambiar la pregunta.

No es: “¿Qué quiero comprar?”

Es: “¿Qué necesidad real tengo?”

Si tienes frío, la solución no tiene por qué ser un jersey nuevo. Puede ser:

- reparar el que ya tienes
- intercambiar uno con alguien
- reutilizar lo que tienes en casa
- buscar alternativas no comerciales

Este pequeño cambio mental desmonta todo el edificio del marketing que nos vende objetos como si fueran la solución a emociones, carencias o relaciones que en realidad se resuelven con cuidado, comunidad y sencillez.

Esta lección te invita a experimentar con esta mirada. A menudo descubrirás que necesitabas menos de lo que el sistema te decía.

## **6. La obsolescencia programada y el derecho a reparar**

Muchos objetos no están hechos para durar: si duraran, el sistema no podría seguir vendiendo sin límites.

Esto es la obsolescencia programada: técnica (estropearse pronto), percibida (ya no “queda moderno”) o psicológica (nos convencen de que “hay que actualizarse”).

La respuesta no es solo “comprar mejor”:

es defender el derecho a reparar:

- diseños desmontables
- piezas disponibles
- manuales abiertos
- legislación que obligue a hacer productos reparables

Pero mientras este derecho no esté totalmente garantizado, podemos recuperar soberanía: informarnos, preferir objetos reparables, aprender a arreglar, colaborar con quien sabe.

Saber reparar —o al menos saber que se puede— es romper la dependencia del mercado.

### — Ejercicio — De consumidor a cuidador

Busca alternativa a comprar nuevo.

Elige un objeto que necesitas (ropa, herramienta, libro, electrónica, juguete...) y antes de comprarlo nuevo:

- mira si lo puedes conseguir de segunda mano
- pregunta si alguien te lo puede dejar
- mira si ya lo tienes repetido en casa
- revisa si realmente es imprescindible

Puedes mirar plataformas como Wallapop, Vinted, bibliotecas de objetos, mercados locales o gente de tu entorno.

Si lo encuentras, cómpralo o consíguelo.

Si no lo encuentras, no pasa nada, espera una semana más antes de comprarlo nuevo.

Muchos deseos desaparecen con el tiempo.

### — Reflexiona

Escribe brevemente:

- ¿Has encontrado alternativa a comprar nuevo?
- ¿Qué camino has elegido (segunda mano, reparar, no comprar, dejar pasar...)?
- ¿Cómo te has sentido? ¿Incomodidad? ¿Satisfacción? ¿Liberación? ¿Sorpresa?

### — Idea para cerrar

Cuida los objetos y ellos te cuidarán.

Comprar menos no empobrece: libera.

### ■ Autoevaluación

1. Comprar de segunda mano reduce impacto porque:

- a) siempre es más barato
- b) no generas demanda de extracción ni fabricación nueva
- c) es más moderno

2. Rediseñar el consumo significa:

- a) comprar solo productos de diseño
- b) cambiar la pregunta de “qué quiero” a “qué necesito”
- c) cerrar los ojos a las ofertas

3. La obsolescencia programada es:

- a) cuando un objeto se estropea solo
- b) cuando ya no está de moda
- c) cuando se diseña para durar poco y forzar una nueva compra

**RESPUESTAS: 1.b, 2.b, 3.c**

**SEMANA 7****7. El arte de reparar**

Reparar no es solo saber usar un destornillador. Es una actitud ante el mundo.

Es pasar de “se rompe → compro otro” a “se rompe → observo, entiendo, actúo”.

Antes de tirar nada, vale la pena hacerse tres preguntas muy simples:

- ¿Qué se ha roto realmente?
- ¿Es irrecuperable... o solo requiere un rato?
- ¿Podría arreglarlo yo... o con alguien?

La mayoría de las veces, la respuesta es que sí se puede reparar:

una bolsa descosida, una mesa que cojea, una pieza que se ha despegado. Son reparaciones de minutos, no de ciencia espacial.

Reparar tiene un efecto profundo: recuperas soberanía material.

Dejas de ser un usuario pasivo y vuelves a ser alguien capaz de intervenir en el mundo.

Y aún más: cuando arreglas, descubres la complejidad y el valor de lo que tienes, y eso te hace consumir con más criterio la próxima vez.

**8. Espacios de reparación**

No hace falta tener un taller en casa ni ser manitas.

Los espacios de reparación pueden ser colectivos y comunitarios:

- repair cafés
- talleres de barrio
- redes de intercambio de herramientas y habilidades
- asociaciones que facilitan reparar en vez de sustituir

Estos espacios no son tiendas:

no funciona como “traigo el objeto y pago”.

Funciona como “aprendo, comparto y ayudo”.

Una persona que sabe soldar arregla una tostadora, otra que sabe coser repara una chaqueta. Y, por el camino, pasan cosas importantes: conocimiento compartido, autoestima colectiva, comunidad viva.

Si los hay en tu municipio, descúbrelos.

Si no los hay... siempre se puede empezar pequeño: una mesa, unas herramientas, un sábado y el mensaje “traed lo que esté roto”. La gente vendrá.

## **9. Reparar objetos cotidianos**

Empezar con reparaciones sencillas es clave.

La ropa es un terreno ideal: es simbólica, cotidiana y accesible.

- un botón → se cose en minutos
- un agujero → se repara con un parche
- una cremallera → a menudo solo hay que ajustarla

Y con la electrónica pequeña pasa lo mismo: muchas cosas no están “muertas”, solo sucias, mal ajustadas o con una pieza mínima desencajada. Tutoriales, guías y comunidades lo hacen cada vez más accesible.

La clave no es hacerlo perfecto.

La clave es atreverse a probar con algo que no dé miedo perder: una pieza vieja, una herramienta que no usas mucho. Si se arregla → victoria y libertad.

Si no → has aprendido... y normalmente aún se puede arreglar igualmente.

### ⇒ Ejercicio — De tirar a reparar

Elige un objeto que normalmente repararías tirándolo.

Puede ser:

- ropa
- un pequeño electrodoméstico
- un juguete
- algo que tienes abandonado desde hace tiempo

No lo tires. Dale una oportunidad.

Tienes tres caminos posibles:

- repararlo tú (con ayuda si hace falta)
- llevarlo a un espacio de reparación o tienda de barrio
- pedir ayuda a alguien que sepa

Cualquiera de estas opciones es válida.

### ⇒ Escribe una pequeña reflexión

Responde brevemente:

- ¿Qué has reparado?
- ¿Quién lo ha arreglado? ¿Tú? ¿Alguien de tu entorno? ¿Un taller?
- ¿Qué te ha costado? (tiempo, dinero, paciencia...)

- ¿Qué has sentido? ¿Frustración? ¿Satisfacción? ¿Autonomía?

### ■ Autoevaluación

El arte de reparar enseña que:

- a) La mayoría de las cosas se pueden arreglar con un poco de paciencia
- b) Los objetos son más simples de lo que parecen
- c) Siempre hacen falta herramientas especializadas

Un Repair Café es:

- a) Una tienda donde pagas por reparar
- b) Un espacio comunitario de intercambio de habilidades
- c) Una cita para tomar café

Reparar ropa te ayuda a:

- a) Ahorrar dinero solamente
- b) Comprar mejor la próxima vez
- c) Pasar de moda

**RESPUESTAS: 1.a, 2.b, 3.b**

## SEMANA 8

### 10. Compra a granel

Comprar a granel es probablemente la forma más visible y concreta de reducir residuos. Y no significa “hacerse eco radical” ni ir a tiendas especializadas cargadas de rituales. Significa una cosa mucho más cotidiana:

- llevar tu envase al mercado
- pedir que te pongan aquello que comprarías igual
- reducir plásticos sin hacer un drama

Puede ser un bote de vidrio, una bolsa de tela, un tupper... La primera vez puede sorprender, la segunda ya no, y la tercera normalmente te saludan por tu nombre.

El granel no es solo ecológico:

- ahorra dinero (no pagas embalaje)
- evita desperdicio (compras exactamente la cantidad que necesitas)
- crea relación (mirada, conversación, confianza)

Es un gesto pequeño... pero con gran sentido.

### **11. Cerrar el ciclo orgánico con el compostaje**

Lo orgánico no es “basura”. Es ciclo interrumpido.

Cuando se tira, contamina.

Cuando se composte, vuelve a ser tierra.

Compostar no requiere tecnología cara ni grandes infraestructuras. Puede ser tan simple como:

- guardar lo orgánico en un recipiente
- llevarlo a compost comunitario, vecinos, huerto o punto verde
- o, si tienes espacio, compostar en casa

No es solo gestión ambiental. Es aprender a mirar los restos como recursos en lugar de como “problemas”. Es una imagen preciosa del decrecimiento: aquello que antes era residuo se convierte en fertilidad.

### **12. Moda circular y cuidado de textiles**

La “moda circular” no es una etiqueta de marca; es una actitud hacia la ropa.

Es pasar de “tener y tirar” a tener y cuidar.

Significa:

- reparar cuando se rompe
- transformar cuando deja de encajar

- hacer durar lo que ya tenemos
- preferir calidad a cantidad

Y también significa mirar la ropa no como “consumo rápido”, sino como compañera de vida que requiere cuidado: lavar bien, secar bien, guardar bien. Cuando lo haces, dejas de acumular y ganas una relación diferente con tu armario.

#### **EJERCICIO LECCIÓN 4 — Cerrar tres pequeños ciclos**

Esta lección no te pide grandes gestas. Te invita a hacer tres acciones pequeñas, concretas y realistas que cierran ciclos.

##### **1. Una compra a granel**

Elige un producto que normalmente compras envasado y hazlo a granel: pasta, arroz, legumbres, queso, carne, fruta seca, producto del mercado...

Lleva tu envase. Observa la experiencia:

- ¿Ha sido tan complicado como pensabas?
- ¿Cómo te has sentido? ¿Extraño? ¿Natural? ¿Orgullosa?

##### **2. Dar salida a lo orgánico**

Durante una semana, separa los restos orgánicos.

Después:

- compórtalos si tienes donde
- llévalos a compost comunitario, vecinos, huerto o punto verde
- o investiga una solución cercana

No pasa nada si no lo tienes resuelto a la perfección. Investigar ya es empezar.

##### **3. Cuidado de una prenda de ropa**

Elige una prenda con un pequeño defecto y:

- repárala
- transfórmala
- o mejórala para que dure más

No necesita ser perfecto. Necesita existir.

##### **Cierre del ejercicio**

Escribe y reflexiona:

- ¿Cuál de las tres acciones te ha costado más?

- ¿Cuál te ha dado más satisfacción?
- ¿Qué has descubierto de ti y de tu consumo?

### ■ Autoevaluación

1. Comprar a granel reduce residuos porque:

- a) Es más barato
- b) Eliminas el envasado de un solo uso
- c) Tienes productos más variados

2. El compostaje doméstico es importante porque:

- a) Ahorras dinero en basura
- b) Es obligatorio en muchos municipios
- c) Cierra el ciclo orgánico y genera recurso

3. La moda circular consiste en:

- a) Comprar ropa de marcas verdes
- b) Reparar, transformar y alargar la vida de los textiles
- c) Seguir las tendencias del reciclaje

**RESPUESTAS: 1.b, 2.c, 3.b**

---

## **CIERRE DEL MÓDULO 2 — Consumo y residuos cero**

Has llegado al final de un módulo que no va solo sobre residuos, sino sobre la relación con el mundo material. No ha sido un módulo de “trucos eco”, sino un proceso para mirar con más claridad qué compramos, por qué lo compramos y qué pasa con lo que dejamos atrás.

### **¿Qué hemos trabajado realmente en este módulo?**

Si observamos el camino recorrido, hay tres grandes aprendizajes:

#### **Hemos cambiado la pregunta**

Hemos pasado de:

“¿Cómo reciclo mejor?”

a:

“¿Cómo evito tener que reciclar?”

#### **Hemos recuperado soberanía**

Hemos explorado alternativas al “comprar automáticamente”:

- comercio local
- segunda mano
- reparar
- compartir
- hacer durar

#### **Hemos aprendido a cerrar ciclos**

Este módulo nos ha invitado a mirar qué pasa con:

- los envases
- los objetos rotos
- la materia orgánica
- la ropa

Y a hacer algo profundamente político y humano: pasar de residuos a recursos, de tirar a cuidar, de dependencia a autonomía.

#### **Lo más importante no es hacerlo perfecto**

Quizá no hayas hecho todos los ejercicios.

Quizá algunas cosas te hayan costado.

Quizá hayas descubierto resistencias.

Eso no es fracaso. Eso es proceso.

En un mundo que te enseña a comprar sin pensar, el simple hecho de parar, observar y decidir con consciencia ya es un acto profundamente transformador.

Cada gesto que reduce la dependencia del consumo es:

- menos presión sobre el planeta
- más libertad personal
- más comunidad posible
- más coherencia con la vida que queremos vivir

### ¿Y ahora hacia dónde vamos?

Si este módulo ha trabajado qué compras y cómo consumes,

el siguiente dará un paso aún más profundo:

## SEMANA 9

### Módulo 3: Alimentación soberana

#### Comer bien, sin depender de un sistema frágil

##### Presentación

Todo el mundo come cada día, pero casi nadie se pregunta de dónde sale realmente la comida, cuánta energía cuesta producirla o qué vulnerabilidad hay detrás del carro lleno del supermercado. Este módulo arroja luz sobre una de las dimensiones más materiales y decisivas del decrecimiento: asegurar alimento para todos sin depender de un modelo industrial que devora energía, destroza territorios y nos hace dependientes de cadenas largas y frágiles.

Aquí hablaremos de cómo el sistema agroalimentario actual funciona como una máquina gigantesca que convierte combustibles fósiles en calorías, con monocultivos, externalizaciones y una lógica de eficiencia que en realidad es fragilidad encubierta. Pero no nos quedaremos en la crítica: exploraremos cómo se construye la soberanía alimentaria desde abajo, desde los territorios, con campesinado vivo, circuitos cortos, agroecología y una relación más directa con quien produce lo que comemos.

También miraremos la comida como cultura, salud y política. Nuestras elecciones no son individuales ni neutras: condicionan paisajes, salud pública y justicia social. No se trata de “ir a comprar bio” y ya está, sino de entender cómo transformar el sistema para que garantizar alimento

digno, saludable y de proximidad sea posible y accesible.

Este módulo no quiere dar lecciones moralizantes ni dietas milagrosas. Quiere dar poder: información, criterio y herramientas prácticas para avanzar hacia un modelo alimentario más resiliente, más justo y más arraigado al territorio. Porque comer no debería ser un acto de fe, sino un acto consciente y colectivo.

En este módulo aprenderás:

- A identificar cambios concretos, realistas y asumibles para avanzar personal y colectivamente hacia la soberanía alimentaria.
- A entender por qué el modelo alimentario global es vulnerable e incompatible con un futuro de menos energía barata.
- A diferenciar entre “comida sostenible de marketing” y alimentación realmente coherente con los límites del planeta.
- A ver el papel clave de la campesinado, los circuitos cortos y la agroecología como pilar de una sociedad resiliente.

---

## 1. ¿Qué significa soberanía alimentaria?

### **Soberanía alimentaria: mucho más que tener la nevera llena**

La soberanía alimentaria no consiste en tener la nevera llena. La pregunta clave es: “¿quién decide qué comes, cómo se produce, quién obtiene el beneficio y quién asume los impactos?”

El modelo agroindustrial actual pone en el centro el mercado global: tomates en invierno traídos de miles de kilómetros, variedades diseñadas para madurar todas a la vez para que las máquinas las puedan cosechar, precios que hunden al campesinado mientras el supermercado no para de ganar. Un sistema que prioriza el beneficio y la eficiencia aparente, aunque sea a costa del territorio, la salud, el clima y las personas.

La soberanía alimentaria invierte esta lógica: pone en el centro a las personas y al territorio. Significa comer de proximidad, de temporada, producido con métodos que cuidan el suelo, el agua y la salud. No es obligar a nadie a hacerse un huerto ni romantizar el pasado: es decidir colectivamente qué modelo alimentario queremos y quién lo controla. Es democracia aplicada a lo que comes.

## 2. Los pilares de la agroecología

La agroecología no es solo agricultura ecológica “sin químicos”. Es mucho más:

- Es **ciencia**, porque estudia los agroecosistemas como ecosistemas vivos, con biodiversidad, relaciones simbióticas y ciclos cerrados de nutrientes.
- Es **práctica**, porque recupera conocimientos campesinos que funcionaban (rotaciones, abonos verdes, compost, variedades adaptadas) y los combina con conocimiento científico actual.

- Es **movimiento social**, porque defiende el derecho de los pueblos a decidir qué comen, contra el monopolio de corporaciones, patentes y multinacionales que controlan semillas, tierras y mercados.

La agroecología dice una cosa esencial: la manera como cultivamos transforma el suelo, condiciona la salud y configura el tipo de comunidad que construimos.

### **3. Por qué el modelo agroindustrial es un callejón sin salida**

La agricultura industrial se basa literalmente en el petróleo:

- abonos nitrogenados hechos con gas natural,
- pesticidas procedentes de la petroquímica,
- maquinaria pesada,
- transporte global y envasado.

¿Resultado? A menudo cada caloría que comes ha necesitado diez de energía fósil para ser producida. Es un sistema aparentemente eficiente en producción... pero profundamente frágil e insostenible:

- depende de insumos externos y caros,
- erosiona y empobrece el suelo,
- contamina el agua,
- elimina variedades tradicionales,
- expulsa campesinos del campo.

Y también afecta la salud: alimentos con menos nutrientes, más residuos químicos y un consumo que nos desconecta de las estaciones. La solución no es "hacerlo más eficiente". La solución es hacerlo diferente.

## ⇒ Ejercicio

Abre tu nevera. Busca tres alimentos que provengan de menos de 50 km de tu casa. Mira etiquetas. Pregunta a quien hace la compra. Si no encuentras ninguno... ya tienes tu primer reto:

La semana que viene, sustituye al menos un producto habitual por uno realmente local.

Cuando lo tengas, comparte en los comentarios:

- qué producto has encontrado,
- de dónde proviene,
- y, si puedes, la variedad concreta (no solo “tomate”, sino “tomate de colgar de Can X”).

Las variedades importan.

## ■ Autoevaluación

1. La soberanía alimentaria consiste en:

- a) Producir todo lo que comes
- b) Que la gente controle el sistema alimentario, no el mercado
- c) Tener la nevera siempre llena

2. La agroecología es:

- a) Solo agricultura ecológica
- b) Ciencia, práctica y movimiento social
- c) Un método antiguo sin base científica

3. El modelo agroindustrial depende demasiado de:

- a) El campesinado local
- b) Las variedades tradicionales
- c) La energía fósil y los insumos externos

**RESPUESTAS: 1.b - 2.b - 3.c**

## SEMANA 10

### 4. Tierra, semillas y agua: la base de la vida

#### La salud del suelo: sin tierra viva no hay futuro

No comemos gracias al supermercado. Comemos gracias al suelo.

El suelo no es un soporte inerte donde “pasan cosas”. Es vida concentrada: hongos, bacterias, gusanos, raíces, materia orgánica, aire y humedad. Cuando está vivo, retiene agua, produce nutrientes, protege los cultivos y captura carbono. Cuando lo matamos, ya no alimenta: solo aguanta plantas conectadas a insumos químicos.

El modelo agroindustrial trata la tierra como si fuera una fábrica: labrados intensivos, pesticidas, herbicidas y fertilizantes NPK que aparentemente aseguran producción pero van agotando la fertilidad real. El resultado es desertificación, dependencia química y pérdida de resiliencia.

La agroecología hace justo lo contrario: ve el suelo como un ecosistema que hay que cuidar y regenerar. Habla de compostaje, cubiertas vegetales, rotaciones de cultivos, abonos verdes y prácticas que devuelven vida a la tierra. Un suelo sano no depende de un bidón: sostiene la vida por sí solo.

Y una idea clave: la salud del suelo es salud humana y salud comunitaria. Si el suelo se empobrece, nosotros también.

### **5. Semillas tradicionales: memoria, autonomía y futuro**

Quien controla las semillas controla la alimentación.

Las variedades locales no son “romanticismo rural”. Son conocimiento acumulado durante generaciones: resistencia a sequías, adaptación al clima, sabor real, capacidad de conservarse y diversidad genética que garantiza futuro. Cada semilla tradicional lleva cultura, paisaje e historia.

El modelo industrial va en sentido contrario: semillas híbridas, estériles, patentadas, que obligan a comprar cada año y que uniformizan lo que comemos. Menos variedades significa más fragilidad y más dependencia.

Guardar, intercambiar y sembrar semilla propia no es solo horticultura: es soberanía. Es proteger biodiversidad, memoria y libertad alimentaria. Allí donde hay semillas vivas, hay margen de decisión.

### **6. El agua: recurso vivo, no mercancía**

Sin agua no hay agricultura. Sin agricultura, no hay sociedad.

El modelo agroindustrial trata el agua como recurso infinito y explotable: sobreexplotación de acuíferos, monocultivos intensivos, contaminación por nitratos, privatización de recursos que deberían ser comunes. Es un uso que ignora límites y convierte un bien esencial en negocio.

La agroecología parte de una idea radicalmente diferente: el agua se gestiona desde el suelo y desde el paisaje. Cubiertas vegetales que retienen humedad, suelos ricos en materia orgánica que no dejan escurrir el agua, balsas, captación de lluvia, sombras, diversidad de especies y planificación que acompaña a la naturaleza, no que la fuerza.

No es solo “regar mejor”. Es diseñar sistemas que necesiten menos agua y que respeten este recurso como lo que realmente es: vida compartida.

## ⇒ Ejercicio

Busca a alguien que trabaje la tierra cerca de ti: un puesto de mercado, una persona campesina, un hortelano, una cooperativa o un proyecto de huerto comunitario.

Pregúntale tres cosas muy concretas:

- qué variedad específica de un producto cultiva (no “tomate”, sino qué variedad),
- de dónde salen las semillas (propias, locales, compradas, híbridas...),
- y qué está pasando con el agua en el campo.

Comparte en los comentarios una frase que te haya hecho pensar. Esa frase es conocimiento vivo. Y vale más que cualquier libro.

## ■ Autoevaluación

1. La salud del suelo depende sobre todo de:

- a) Biodiversidad, materia orgánica y vida en el suelo
- b) Añadir fertilizantes químicos cada año
- c) Pasar más maquinaria

2. Las semillas tradicionales son importantes porque:

- a) Son más baratas
- b) Representan soberanía, adaptación y biodiversidad
- c) Dan siempre más producción

3. En agroecología, la gestión del agua se hace:

- a) Regando más
- b) A través del suelo y el paisaje: retener, filtrar y guardar
- c) Dejando que se vaya y compensando con más riego

**RESPUESTAS: 1.a - 2.b - 3.b**

## SEMANA 11

### 7. Reconstruir vínculos entre campo y ciudad

**Canales cortos de comercialización: volver a mirar a los ojos a quien nos alimenta**

Un “canal corto” no es solo reducir kilómetros. Es reducir distancia social.

Cuando compras directamente al campesinado —en el mercado semanal, en la granja, a través de una cesta— pasan cosas importantes:

- el campesino cobra un precio justo,
- tú sabes qué comes y de dónde sale,
- el territorio se mantiene vivo,
- disminuyen transporte, embalaje y dependencias.

Cada intermediario añade opacidad y resta soberanía. Cada relación directa suma transparencia y refuerza comunidad. Los canales cortos no son nostalgia rural: son futuro viable en un mundo con menos energía barata y más incertidumbres. Son eficiencia real: menos marketing, menos logística absurda, más relación humana.

Cuando conoces a quien te da de comer, dejas de ser “cliente”. Te conviertes en parte de un sistema vivo.

### **8. Cooperativas y grupos de consumo: organizarnos para comer mejor**

Una cooperativa de consumo no es una tienda alternativa. Es democracia alimentaria.

Un grupo de consumo:

- compra conjuntamente a campesinado,
- establece relaciones estables y justas,
- decide colectivamente qué, a quién y cómo comprar,
- genera comunidad, confianza y apoyo mutuo.

Aquí la comida deja de ser “producto” y vuelve a ser “relación”. No compras solo comida: construyes un modelo. Ayudas a que el campesinado pueda planificar, reducir incertidumbre y vivir con dignidad. Y tú ganas calidad, trazabilidad y sentido de pertenencia.

Es soberanía alimentaria en acción, en el barrio, en el pueblo, en la vida cotidiana.

### **9. Huertos urbanos y comunitarios: plantar es poder**

Un huerto urbano no es una excentricidad ni un hobby inofensivo. Es una herramienta política y vital.

Un huerto:

- educa (vuelve a conectar con los ciclos naturales),
- mejora la salud mental y emocional,
- crea comunidad y apoyo mutuo,
- da un poco de autonomía alimentaria real,
- hace visible el tiempo, la paciencia y el cuidado que hay detrás de cada alimento.

Aunque sea un tiesto en un balcón, ya es empezar. Es tocar tierra, literalmente. Es entender que la vida no sale de las estanterías, sino del suelo, del agua, del sol... y de mucho cuidado.

Cuando una ciudad planta, recupera poder. Cuando una comunidad cuida un huerto, cuida su capacidad de resistir.

### ⇒ Ejercicio

Elige una de estas dos propuestas:

#### ⇒ Opción A — Visita un canal corto

Ve a un mercado de campesinado, una granja con venta directa o una cooperativa de consumo. Observa:

- quién participa,
- qué ambiente se respira,
- si es un espacio de compra fría o de comunidad viva.

#### ⇒ Opción B — Acércate a un huerto comunitario

Conócelo, habla con alguien que participe, pregunta qué cultivan y cómo se organizan. Respíralo.

Después, escribe para ti mismo:

- qué te ha sorprendido,
- qué te ha hecho sentir,
- y si te ves participando, aunque sea de una manera pequeña.

Esto también es comenzar la transición alimentaria.

## ■ Autoevaluación

1. Un canal corto de comercialización...

- a) Es siempre más caro
- b) Elimina intermediarios y refuerza la relación directa
- c) Solo vende productos ecológicos certificados

2. Una cooperativa de consumo es...

- a) Una tienda alternativa
- b) Una empresa privada que vende alimentos “sanos”
- c) Un grupo de personas que deciden juntas qué y cómo comprar a campesinado

3. Un huerto urbano sirve sobre todo para...

- a) Ahorrar dinero
- b) Reconectar con el ciclo de la vida y crear comunidad
- c) Entretener a personas jubiladas

**RESPUESTAS: 1.b · 2.c · 3.b**

## SEMANA 12

### 10. Alimentar la vida, no el sistema

#### Justicia social en el campo: comer sin explotar a nadie

La mayoría de la comida barata no es barata: alguien más paga el precio.

El modelo agroindustrial se sostiene demasiado a menudo sobre:

- salarios precarios,
- temporeros invisibles,
- condiciones laborales indignas,
- presión constante sobre el campesinado pequeño y mediano.

Esto no es un “efecto secundario”: es el funcionamiento estructural del sistema. La soberanía alimentaria, en cambio, habla de dignidad:

- precios justos que permitan vivir,
- derechos laborales garantizados,
- reconocimiento del valor del trabajo agrario,
- posibilidad real de que jóvenes vuelvan o se queden en la tierra.

Cada compra refuerza un modelo u otro. No somos consumidores neutros. Somos parte implicada.

### **11. Comer de temporada y proximidad: aliarse con la vida**

“Toda fruta todo el año” no es progreso: es dependencia.

Cuando comemos fuera de temporada, normalmente hay:

- invernaderos intensivos,
- transporte global,
- cámaras frigoríficas,
- energía y emisiones añadidas.

Cuando comemos de temporada y de proximidad, hay:

- mejor sabor,
- más nutrientes,
- menos energía,
- coherencia con el territorio.

Es volver al ritmo real de la tierra. No es restricción: es inteligencia ecológica... y placer.

### **12. Cómo hacer una transición alimentaria realista**

No se trata de convertir la vida en un ejercicio de pureza moral. Ni de exigir perfección.

Se trata de dirección y constancia.

Una transición alimentaria sensata suele hacerse así:

- decisiones pequeñas pero sostenidas,
- una compra consciente a la semana en canal corto,
- reducir ultraprocesados de manera gradual,
- recuperar cocina casera,
- participar en redes comunitarias (cooperativas, huertos, grupos de consumo),
- aceptar que tendremos incoherencias... y seguir caminando igualmente.

El poder no está en el gran gesto puntual. Está en el cambio que mantienes.

### ⇒ Ejercicio

Durante 3 días, intenta que tu alimentación siga tres criterios:

- productos de temporada,
- el máximo de proximidad real posible,
- con el mínimo de envases.

Después reflexiona:

- ¿qué ha sido fácil?,
- ¿qué ha sido difícil?,
- ¿qué ha cambiado en tu percepción de la comida?

Esta experiencia vale más que cien lecturas.

## ■ Autoevaluación

1. La justicia social en el campo exige:

- a) Productos más baratos
- b) Que todo el mundo sea campesino
- c) Precios justos, derechos laborales y dignidad

2. Comer de temporada es sobre todo:

- a) Una moda
- b) Una alianza con el ciclo de la tierra, más nutritiva y sostenible
- c) Una imposición

3. Un buen inicio de transición alimentaria es:

- a) Cambiarlo todo de un día para otro
- b) Hacer una decisión pequeña, clara y sostenida
- c) Esperar a que cambien las leyes

**RESPUESTAS: 1.c · 2.b · 3.b**

### Cierre del Módulo 3

En este módulo has visto que comer no es solo una actividad cotidiana.

Es política, es salud, es territorio, es energía, es comunidad.

Has entendido que:

- el modelo agroindustrial es muy productivo... pero frágil, injusto y depredador,
- el suelo, el agua y las semillas son patrimonio común y base de futuro,
- los canales cortos y las cooperativas no son alternativas anecdóticas, sino estructuras de resiliencia,
- la soberanía alimentaria no es un concepto teórico: es una práctica que se construye desde abajo.

También has descubierto una cosa importante:

no estamos indefensos. Tenemos poder. Personal, comunitario y político.

La transición alimentaria no será perfecta, pero puede ser justa, arraigada y realista. Y sobre todo: no la haremos solos. O la haremos colectiva... o no la haremos.

### ¿Hacia dónde vamos ahora? — Módulo 4

Después de este recorrido:

- en el Módulo 1 entendiste los límites y el sentido del decrecimiento,
- en el Módulo 2 aprendiste a mirar el consumo con conciencia,
- en el Módulo 3 has descubierto cómo recuperar poder sobre lo que comes.

El siguiente paso es inevitable y emocionante:

### Módulo 4 — Hoja de Ruta Personal

No hablaremos de utopías abstractas. Hablaremos de ti:

- qué puedes hacer realmente,
- qué pasos tienen sentido en tu vida,
- cómo hacerlos sostenibles,
- cómo transformar principios en hábitos.

No se trata de tener razón.

Se trata de construir vida digna dentro de los límites del planeta.

Nos adentramos en el próximo módulo.

---

**SEMANA 13****Módulo 4: Hoja de ruta personal****Del discurso a la vida cotidiana****Presentación**

Llegados a este punto ya sabes qué es el decrecimiento, por qué es necesario y qué transformaciones colectivas son imprescindibles. Pero hay una pregunta incómoda que siempre aparece al final: ¿y yo, qué puedo hacer de verdad? Este módulo existe para responder a eso con rigor y sin recetas mágicas.

No se trata de hacerte sentir culpable ni de exigirte coherencia absoluta. Tampoco de convertir el decrecimiento en una lista infinita de renunciadas. Se trata de entender que una vida más sencilla, más lenta y más arraigada no solo es necesaria para el planeta, sino también para tu bienestar, autonomía y sentido vital.

En estas cuatro lecciones hablaremos de dónde empieza todo: tomar conciencia del propio estilo de vida, identificar incoherencias sin autoengaños y poner nombre a lo que realmente es esencial para ti. Trabajaremos en cómo ordenar prioridades, cómo reducir dependencias energéticas, materiales y económicas, y cómo pasar del “habríamos de” al “yo decido hacer esto”.

Aterrizaremos el decrecimiento en ámbitos concretos y vitales: consumo, alimentación, movilidad, energía, tiempo, relaciones y comunidad. Y sobre todo, entenderemos que no es un camino individualista, sino una apuesta por construir vidas que encajen mejor con un mundo con límites, pero también con más sentido.

A lo largo del módulo elaborarás tu **Hoja de Ruta Personal** para el decrecimiento: clara, realista, gradual, con objetivos posibles y con criterio. Ni “todo o nada” ni resignación: pasos valientes, conscientes y sostenibles en el tiempo.

Con este módulo aprenderás:

- A hacer una lectura honesta de cómo vives y qué realmente necesitas.
- A definir por dónde empezar sin angustia y con criterio.
- A reducir dependencias y aumentar autonomía personal y comunitaria.
- A diseñar un plan realista de cambio con acciones concretas, ritmo asumible y sentido político.

Este módulo te ayudará a pasar de la teoría a la vida. No para ser perfecto, sino para comenzar a vivir mejor con menos — con coherencia, dignidad y esperanza práctica. Cuando estés listo, empezamos.

## Hoja de ruta personal

### Dónde estamos y hacia dónde vamos

Este módulo va de pasar de las ideas a la vida cotidiana. Pero antes de decidir hacia dónde ir, hay que hacer un ejercicio honesto: saber desde dónde empiezas. Esta lección es el punto cero. No es un examen, no es para juzgarte ni para “ser perfecto”. Es para mirar la realidad de cara y comenzar a tomar el control.

#### 1. Auditoría inicial: mirar la vida sin autoengaños

Antes de dibujar un camino, hay que saber dónde estás. Muchas veces intuimos que consumimos demasiado, que vamos con prisa, que compramos más de lo que necesitamos... pero nunca lo hemos puesto por escrito.

Esta auditoría personal no es para culpabilizarte, es para hacer visible lo que a menudo escondemos bajo la rutina.

Mira estos ámbitos clave:

- Consumo\*\*: ¿Cuántas cosas compras al mes que no son esenciales?
- Energía\*\*: ¿Cuánta electricidad / calefacción / gas utilizas aproximadamente?
- Tiempo\*\*: ¿Cuántas horas dedicas a trabajo remunerado y cuántas a cuidados y vida personal?
- Alimentación\*\*: ¿Qué porcentaje de lo que consumes es de proximidad y temporada?

No hace falta exactitud matemática. Una aproximación ya revela patrones.

Y después, una pregunta clave para ordenar prioridades:

#### ¿Cuál es el ámbito que más te sobrecarga y al mismo tiempo menos satisfacción te da?

Ahí tienes tu punto de entrada.

Esta semana, coge papel y lápiz. Haz una lista con estos cuatro ámbitos y apunta:

- una cifra aproximada
- una frase de sensación

Cuélgala en la nevera. Debe ser visible. Es tu mapa de inicio.

#### 2. Definir el propósito: ¿por qué quieres cambiar?

“Ser más sostenible” no es un propósito. Es demasiado abstracto.

Un propósito útil es personal, concreto y conectado con lo que te importa.

Ejemplos:

- “Quiero recuperar 5 horas semanales para leer y caminar.”

- “Quiero reducir la factura de la luz un 30% para ganar autonomía económica.”
- “Quiero comer un 50% productos de proximidad porque quiero salud y territorio vivo.”
- “Quiero reducir un 30% la dependencia del coche porque quiero respirar mejor y gastar menos.”

Un buen propósito debe ser:

**medible, realista y vinculado a un valor profundo** (salud, autonomía, comunidad, serenidad...)

Escríbelo en una sola frase.

Colócalo al lado de la auditoría.

Si con el tiempo no lo lees... quizá no era tu propósito real.

### 3. Primer paso: simplificar el consumo

Si la auditoría te muestra dónde estás “por encima” de lo que consideras razonable, saludable o coherente con lo que querrías, ahora toca elegir una única cosa donde empezar.

No tres. No diez. **Una.**

Puede ser:

- Ropa → “durante 3 meses no compro nada nuevo, solo segunda mano”
- Electrónica → “alargo la vida del móvil dos años más”
- Libros → “solo préstamo, intercambio o biblioteca”
- Compras → “elimino compras por impulso; espero 48 horas antes de comprar”

La clave es:

- compromiso concreto
- temporal
- medible

Simplificar no es privarse, es liberar:

espacio físico, espacio mental, dinero, tiempo y dependencias.

El objetivo no es juzgarte, sino detectar los puntos de saturación para comenzar justamente allí donde el cambio puede aliviar más la vida.

Elige hoy tu ámbito de simplificación. Escribe la “regla” en una nota y pégala en la nevera.

Manténla mínimo 4 semanas.

---

## ⇒ Ejercicio

---

- Haz la auditoría inicial (consumo, energía, tiempo, alimentación).
- Escribe tu propósito en una frase.
- Elige un ámbito concreto de simplificación y define la regla.

En los comentarios del blog comparte solo:

→ tu propósito

(no hace falta que publiques cifras ni datos personales)

## ■ Autoevaluación

1. La auditoría inicial sirve para:

- a) sentirte culpable
- b) saber de dónde partes e identificar puntos de entrada
- c) publicar datos personales

2. Un buen propósito debe ser:

- a) muy ambicioso y transformador
- b) medible, realista y vinculado a un valor propio
- c) secreto

3. Simplificar el consumo significa:

- a) privarse de todo
- b) elegir un ámbito concreto y reducirlo durante un tiempo
- c) comprar solo en rebajas

**Respuestas correctas:** 1.b, 2.b, 3.b

Esta es la base de tu hoja de ruta personal. Sin diagnóstico real, el cambio es retórica. Con honestidad, se convierte en poder.

Seguimos.

## **Recuperar control: tiempo, energía y huella**

### **4. Soberanía del tiempo: de vivir para producir a vivir para vivir**

La auditoría de la lección anterior ya te ha mostrado un mapa claro: cuántas horas dedicas a trabajo remunerado, cuántas al trabajo de cuidados y cuántas realmente a vida vivida.

Ahora toca hacerse una pregunta incómoda pero esencial:

#### **¿Qué parte de tu tiempo la eliges tú?**

La soberanía temporal no significa “no trabajar”.

Quiere decir:

- reducir el tiempo que el sistema captura
- ganar horas para salud, relaciones, descanso, comunidad y sentido

Una estrategia práctica y realista:

- reducir un 10% el tiempo productivo (si se puede)
- convertir ese tiempo en vida no mercantilizada

Por ejemplo:

- si trabajas 40 h → intentar pasar a 36 h
- si no puedes reducir jornada → eliminar sobrecargas, reuniones inútiles, pantallas absorbentes
- si tampoco es posible ahora → marcarlo como objetivo a medio plazo

Esta semana haz una prueba:

Reserva 1 hora para una actividad que no “produzca” nada.

Caminar sin prisa, leer, hacer repostería lenta, mirar el mar, cuidar a alguien...

Una hora que no sirva para nada... excepto para vivir.

Esto es decrecimiento: menos rendimiento, más vida.

### **5. Energía y movilidad: recuperar control sobre el consumo**

La factura energética no es solo dinero, es dependencia.

La auditoría energética es clave para pasar de vivir el consumo como algo que simplemente soportas... a convertirlo en una decisión consciente bajo tu control.

“Soportar” sería:

- pagar una factura sin entenderla

- encender o apagar cosas sin criterio
- seguir usando el coche por inercia
- resignarte a “es lo que hay”

“Decidir” sería:

- entender qué consumes y por qué
- reducir aquello que no aporta calidad de vida
- priorizar dependencias menores
- sentir que no vives a merced del sistema energético

Mira estas preguntas:

- ¿Cuántos aparatos están siempre en standby?
- ¿Cuántos grados podrías bajar la calefacción sin perder confort?
- ¿Cuántos trayectos cortos (menos de 2 km) haces en coche por pura inercia?

La soberanía energética comienza en lo cotidiano:

concienciar → decidir → actuar

Esta semana, elige un único ámbito:

- calefacción: baja 1 grado durante 7 días
- electrodomésticos: desenchufa tres aparatos que no sean esenciales
- movilidad: sustituye un trayecto habitual en coche por caminar o bicicleta

No midas en euros.

Mide en sensación de control.

Esto es poder.

Comparte en los comentarios del blog qué ámbito has elegido y qué has notado.

## **6. Reducir la huella de carbono doméstica: menos dependencia, más autonomía**

La huella de carbono no es una idea abstracta: es la suma de decisiones diarias.

Y a menudo no está donde nos han hecho creer.

No está en “el vuelo del fin de semana”, sino en:

- calefacción y climatización
- uso del coche diario
- compra constante de productos nuevos

Reducir la huella no es cambiar a tecnología “verde” mientras mantenemos el mismo estilo de vida. Un coche eléctrico no resuelve nada si seguimos usándolo igual.

La verdadera reducción pasa por:

- hacer menos kilómetros
- compartir cuando se pueda
- consumir menos
- elegir proximidad

Esta semana:

Calcula aproximadamente tu huella en un ámbito concreto (por ejemplo, movilidad semanal en km).

No hace falta exactitud matemática. El hábito de contar ya transforma la mirada.

Después:

- decide una reducción realista
- aplícala una semana
- vuelve a contar

No busques perfección. Busca depender menos.

### — Ejercicio

1. Libera 2 horas semanales de tu tiempo (diciendo “no” a una reunión, apagando pantallas, ajustando agenda, planteando reducción laboral si es posible).

2. Audita un consumo energético doméstico (calefacción, movilidad, electrodomésticos).

3. Escribe en una nota: cómo has liberado tiempo, qué has auditado y qué te ha hecho sentir tener esta información.

En los comentarios comparte solo qué consumo has analizado y qué sensación te ha generado (sin cifras si no quieres).

## ■ Autoevaluación

1. La soberanía temporal significa:

- a) tener más tiempo libre
- b) recuperar el control de tu tiempo para decidir cómo lo vives
- c) dejar de trabajar

2. Reducir la huella doméstica comienza por:

- a) comprar placas solares
- b) auditar y reducir consumo real (calefacción, movilidad, compras)
- c) volar menos

3. Auditar consumo energético es:

- a) solo para expertos
- b) el primer paso para decidir dónde reducir
- c) una pérdida de tiempo

**Respuestas correctas:** 1.b, 2.b, 3.b

## SEMANA 15

### Trabajo, comunidad y estrategia de transformación

#### 7. Repensar el trabajo: ¿qué sostiene realmente la vida?

El trabajo remunerado ocupa una parte enorme de nuestras vidas, pero no es toda la vida.

Detrás de todo lo que funciona cada día hay otro trabajo a menudo invisible:

cuidados, limpieza, cocina, crianza, apoyo emocional, comunidad.

Es el trabajo reproductivo, el que sostiene literalmente la vida, pero que ni se cuenta, ni se paga, ni se reconoce.

El decrecimiento no dice “deja de trabajar”; dice:

- equilibremos
- reduzcamos dependencias del salario cuando sea posible
- dignifiquemos el tiempo que sostiene la vida

Pregúntate:

- ¿Qué porcentaje de tu tiempo semanal es trabajo asalariado?
- ¿Qué porcentaje es trabajo de cuidados o comunitario?
- ¿Qué porcentaje es vida personal real?

Y después una pregunta clave:

¿Puedo reducir un poco el tiempo de trabajo productivo para ganar tiempo de vida y cuidados?

Si ahora no es posible, no pasa nada. Se convierte en objetivo a medio plazo. Pero hay que tenerlo presente.

## **8. Redes de apoyo mutuo: nadie transita solo**

La transición no se hace en solitario. Y si la hacemos solos, nos cansamos y abandonamos.

El sistema quiere individuos aislados: así consumen más y cuestionan menos.

Nosotros necesitamos comunidad.

Una red de apoyo mutuo no es caridad, ni asistencialismo, ni ONG.

Es esto:

confianza, reciprocidad, ayuda práctica, cuidados compartidos, autonomía colectiva.

Funciona así:

- pequeñas redes (3 a 5 personas o familias)
- intercambio de habilidades, tiempo o apoyo
- sin dinero de por medio
- con compromiso y respeto

Ejemplos:

- una persona repara, la otra cocina, la otra acompaña
- alguien cose, alguien ayuda con ordenadores, alguien cuida niños
- grupos para compartir herramientas, coche, tiempo, conocimiento

Comienza poco a poco:

Escribe tres habilidades o disponibilidades que tienes y propónselas a dos o tres personas de confianza.

Esto no es un detalle: es fundamento de resiliencia.

## 9. Estrategia de transición: ordenar el camino para que pase

Ahora tienes:

- auditoría
- propósito
- simplificación
- tiempo
- energía
- mirada sobre el trabajo
- comunidad

Ahora hace falta orden.

Una hoja de ruta no es una carta a los Reyes ni una lista infinita.

Es clara, simple y ejecutable.

Funciona así:

### 3 hitos

- corto plazo → este mes
- medio plazo → 3 meses
- largo plazo → 1 año

Ejemplos:

- corto: “comprar el 50% de vegetales en canales cortos”
- medio: “reducir dos horas de trabajo remunerado y dedicarlas a cuidados”
- largo: “crear una pequeña cooperativa de consumo con 5 familias”

Deben ser: medibles, realistas, importantes para ti y escritas.

Cuélgalas junto con el resto de tu mapa personal.

Este mapa no es rígido: se revisa, se ajusta y evoluciona.

Pero sin escribirlo, todo queda en intención.

### — Ejercicio

1. Haz un pequeño balance de tu tiempo (% trabajo remunerado, % cuidados/comunidad, % vida personal).

2. Crea un micro pacto de apoyo mutuo con una persona o familia.

3. Escribe tus tres hitos de transición.

En los comentarios comparte:

- el hito del mes
- el tipo de pacto (sin nombres si no quieres)

## ■ Autoevaluación

1. Repensar el trabajo significa:

- a) dejar de trabajar
- b) equilibrar trabajo asalariado y trabajos de cuidado, repartiéndolo mejor
- c) trabajar más para ganar más

2. Una red de apoyo mutuo es:

- a) un servicio profesional pagado
- b) un pacto de reciprocidad e intercambio de habilidades y tiempo
- c) solo útil en emergencias

3. Una buena hoja de ruta debe tener:

- a) 3 hitos claros: corto, medio y largo plazo
- b) solo objetivos a largo plazo
- c) 10 objetivos muy ambiciosos

**Respuestas correctas:** 1.b, 2.b, 3.a

## SEMANA 16

**Resiliencia, revisión e integración: que esto no quede en un curso**

### 10. La hoja de ruta como documento vivo

Tu hoja de ruta no es una promesa rígida ni un contrato contigo mismo.

Es una brújula. Sirve para orientar, no para castigar.

En toda transición hay:

- intentos que funcionan
- cosas que no salen como esperabas
- cambios de contexto
- descubrimientos inesperados

La resiliencia no es no desviarse nunca. Es saber ajustar sin culpa.

Esta semana revisa tus tres hitos y escribe al lado de cada uno:

“hecho” / “ajustado” / “ya no tiene sentido”

No es fracaso cambiar un objetivo. Es inteligencia y honestidad.

### **11. Resiliencia emocional y colectiva: caer y levantarse sin estar solo**

La transición decrecentista no es lineal. Habrá semanas buenas y semanas malas. Habrá contradicciones. Habrá momentos de cansancio.

Esto es normal.

Lo importante no es no caer.

Lo importante es no caer solo.

Esta semana: habla con alguien de tu red o del curso, explícale una dificultad real y escúchale. Ofreceos una ayuda, una idea, un apoyo.

### **12. Integrar el decrecimiento en la vida cotidiana: convertirlo en ritual**

Has hecho cuatro módulos. Tienes herramientas. Ahora se trata de que formen parte de tu vida, no de un curso que ya se ha acabado.

#### **Propuesta clara y sencilla:**

Elige una única estrategia del curso y aplícala cada semana durante tres meses.

Tria una. Escríbela. Dale un lugar fijo en tu vida.

## ⇒ Ejercicio final

1. Revisa tu hoja de ruta y marca: hecha / ajustada / eliminada.
2. Contacta con una persona de apoyo y comparte una dificultad y un aprendizaje.
3. Elige tu estrategia semanal para los próximos 3 meses y cuélgala en un lugar visible.

En los comentarios comparte:

- qué estrategia has elegido
- por qué esa y no otra

## ■ Autoevaluación

1. Revisar la hoja de ruta significa:

- a) aceptar el cambio y ajustar con criterio
- b) castigarse por no haber cumplido todo
- c) borrarlo y volver a empezar

2. La resiliencia colectiva se construye:

- a) haciendo el camino solo
- b) cuidando la red y pidiendo ayuda cuando hace falta
- c) evitando hablar de las dificultades

3. Integrar el decrecimiento significa:

- a) hacerlo todo perfecto cada día
- b) acumular más teoría
- c) consolidar una práctica concreta y sostenida en el tiempo

**Respuestas correctas:** 1.a, 2.b, 3.c

---

## Cierre del Módulo 4

Has llegado al final de los primeros cuatro módulos del curso, pero no al final del camino.

Si algo queda claro después de este recorrido es que vivir mejor con menos no es renuncia; es dignidad, autonomía y sentido.

---

### SEMANA 17

## Módulo 5: Movilidad sostenible y vida de barrio

### Menos coche, más barrio

#### Presentación

¿Cuánto tiempo pasas en el coche? No conduciendo, sino aparcando, buscando sitio, esperando, en atasco. Este módulo no te pide que renuncies al coche; te pide que reimagines tus desplazamientos y veas que la mayoría son innecesarios o pueden ser activos: caminar, bicicleta, transporte colectivo. Aprenderás qué es la “ciudad de los 15 minutos” y cómo dibujar un mapa de proximidad alrededor de tu casa. Verás que el barrio no es solo donde dormir: es donde vivir.

Durante cuatro semanas hablaremos de movilidad activa (caminar como placer, la bicicleta como herramienta de libertad), del transporte colectivo como eje vertebrador, de comprar en el barrio para reducir kilómetros y de recuperar la calle como espacio de encuentro. También verás las alternativas a la propiedad privada: compartir vehículo, bici pública, coche eléctrico compartido.

Lo que conseguirás: un mapa personal de los 15 minutos donde verás qué tienes y qué te falta cerca. Una estrategia para reducir un 20% los trayectos en coche sin sacrificio. Y la constatación de que caminar el barrio es una forma de salud mental y de conocimiento de tu territorio.

---

#### 1. Más allá del coche. Reimaginando nuestros desplazamientos diarios

El coche es la solución por defecto para cualquier trayecto, pero es una solución cara, sucia, ruidosa y que nos aísla. Reimaginar los desplazamientos significa preguntarse: ¿por qué voy en coche? ¿Porque está disponible, porque hago una sola parada, porque no puedo (o no quiero) caminar? Pero la mayoría de los trayectos son de menos de 3 km: ir a comprar, llevar al niño al colegio, ir al gimnasio.

Esta semana, toma nota de cada uno de los trayectos que haces en coche. Identifica uno de menos de 3 km. La próxima vez, hazlo caminando o en bici. Anota cuánto tiempo tardas más y qué ganas: no es solo tiempo, es salud, es ver el barrio, es no buscar aparcamiento.

#### 2. La ciudad de los 15 minutos

La ciudad de los 15 minutos no es un eslogan urbano: es un principio de proximidad. Significa que todo lo que necesitas para vivir bien (comida, cuidados, ocio, trabajo) debe estar a 15 minutos de casa, caminando o en bici.

Si no lo está, tu barrio no está diseñado para ti, está diseñado para el coche. Este concepto te permite reevaluar dónde vives y cómo vives: la tienda de comestibles a 10 minutos es un tesoro, el trabajo a 20 minutos en bici es un regalo, el colegio cerca es tiempo ganado. Esta semana, dibuja un círculo de 15 minutos caminando alrededor de tu casa (puedes usar un mapa online). ¿Qué hay dentro? ¿Qué hay fuera? ¿Qué te gustaría que hubiera? Este mapa es tu hoja de ruta de proximidad.

### **3. Caminar el barrio: el placer y la salud de la movilidad activa**

Caminar no es lo que hacen los que no tienen coche. Es una actividad completa: es ejercicio, es conocer el barrio, es encontrarte con gente, es pensar.

La movilidad activa (caminar, bicicleta) reduce la ansiedad, mejora la salud cardiovascular y te hace más feliz que ir en coche (los estudios lo demuestran). El placer de caminar es elegir el camino más bonito, no el más rápido: pasar por la placita, ver cómo van las obras de la casa de al lado, saludar a los vecinos.

Esta semana, elige un trayecto que siempre haces en coche y hazlo caminando. No hagas nada más. No mires el móvil mientras caminas. Observa. Cuando llegues, escribe en tres líneas qué has visto y cómo te has sentido. Es el placer de la lentitud.

#### **⇒ Ejercicio**

Dibuja el mapa de los 15 minutos alrededor de tu casa (caminando). Identifica al menos tres servicios que ya tienes cerca y uno que te gustaría tener. Y haz un trayecto activo (a pie o en bici) que siempre haces en coche. Comparte en el hilo del blog qué trayecto has elegido y qué has descubierto del barrio.

## ■ Autoevaluación

1. Reimaginar los desplazamientos significa:

- a) Comprar un coche eléctrico
- b) No salir de casa
- c) Preguntarse por qué vas en coche y buscar alternativas para cada trayecto

2. La ciudad de los 15 minutos:

- a) Es un proyecto solo para grandes ciudades
- b) Es un principio de proximidad: todo lo básico a 15 minutos caminando
- c) Es un tren rápido

3. Caminar el barrio:

- a) Es perder tiempo
- b) Es movilidad activa, salud y conocimiento del territorio
- c) Es solo para gente mayor

**RESPUESTAS: 1.c, 2.b, 3.b**

## SEMANA 18

### 4. La revolución de la bicicleta

La bicicleta es la herramienta más eficiente que ha inventado la humanidad: 100 calorías de tu esfuerzo te mueven 100 veces más lejos que si caminas. No necesita gasolina, no hace ruido, no ocupa aparcamiento, te mantiene en forma y te da libertad real: no dependes de horarios, ni de

permisos, ni de combustible.

La bicicleta es soberanía sobre ruedas. No hace falta que seas un ciclista profesional: con una bici antigua, una cesta y dos piernas ya tienes movilidad para los trayectos del barrio.

Esta semana, identifica un trayecto que siempre haces en coche de menos de 5 km. Hazlo en bici. Seguro que tardas lo mismo que buscando aparcamiento. Nota la sensación de llegar sudado y satisfecho, no estresado.

## 5. El transporte colectivo como eje

El bus, el tren o el metro no es un servicio de segunda categoría: es el eje vertebrador de la movilidad sostenible. Un bus lleno sustituye a 50 coches. El transporte público libera espacio urbano, reduce emisiones, y te permite leer, mirar por la ventana, hablar con algún conocido.

El problema no es el transporte, es la frecuencia y la cobertura. Pero tú puedes priorizarlo: si pasas por una parada de bus cada día, prueba a subirte una vez. Si no, busca la línea que te lleva a tu lugar de trabajo y hazlo un día. Anota el coste (suele ser menos que el coche) y el tiempo (a menudo es similar).

Esta semana, haz un trayecto en transporte público que normalmente haces en coche. Comparte en el hilo del blog qué línea has cogido y qué sensación de "libertad" te ha dado.

## 6. Economía de proximidad y movilidad

Cada compra que haces lejos de casa genera kilómetros: tuyos, del transportista, de la cadena de suministro. La economía de proximidad no es solo comprar en el barrio porque sí, es reducir la huella de movilidad. Y es también recuperar la vida de la calle: el comercio de barrio tiene cara, te saluda, te ofrece lo que le sobra. Es un sistema resiliente: si hay una huelga de transporte, tú sigues teniendo comida.

Esta semana, haz una compra completa (no solo el pan) en comercios de tu barrio. Si no hay tienda de comestibles, busca en el mercado. Calcula los kilómetros ahorrados. Comparte en el hilo del blog cuántos kilómetros crees que has evitado y qué comerciante te has encontrado.

### — Ejercicio

Haz un trayecto en bici o transporte público que siempre haces en coche. Identifica un trayecto de menos de 5 km y hazlo en bici, o busca la línea de bus que te lleva al trabajo o a comprar y hazlo una vez. Anota el tiempo, el coste y la sensación. Comparte en el hilo del blog qué medio has elegido y qué diferencia has notado (no solo en minutos, en cómo te has sentido).

## ■ Autoevaluación

1. La bicicleta como herramienta de movilidad:

- a) Solo sirve para deportistas
- b) Es eficiente, económica, saludable y libera de dependencias
- c) Es más lenta que el coche en todos los trayectos

2. El transporte colectivo:

- a) Es una alternativa de segunda categoría
- b) Es el eje vertebrador que sustituye decenas de coches privados
- c) Siempre va lleno

3. La economía de proximidad:

- a) Solo es para productos frescos
- b) Es siempre más cara
- c) Reduce kilómetros de movilidad y fortalece el tejido comercial del barrio

**RESPUESTAS: 1.b, 2.b, 3.c**

## SEMANA 19

### 7. Recuperar la calle del asfalto

La calle no es solo para los coches. Es el espacio público más grande de la ciudad y ha sido secuestrado por el asfalto y los aparcamientos. Recuperarlo significa transformarlo en zona de convivencia: calles con plataforma única donde peatones, bicicletas y coches comparten el

espacio a velocidad de peatón. Bancos, verde, fuentes, juegos para niños, sombras.

No hace falta esperar a que el ayuntamiento lo haga: tú puedes activarlo. Esta semana, busca una calle de tu barrio que tenga potencial (ancha, poco transitada) y dibuja mentalmente cómo sería sin asfalto. Comparte en el hilo del blog un rincón de calle que te gustaría recuperar.

## 8. Movilidad compartida y menos vehículos

El coche compartido no es solo blablacar. Es un grupo de vecinos que comparten un vehículo para las compras grandes, es una furgoneta de la asociación para ir al punto limpio, es el coche eléctrico en común que se reserva por horas. La movilidad compartida reduce el número de vehículos que ocupan espacio público y generan emisiones. La clave es la coordinación: un grupo de whatsapp del barrio donde se dice “domingo a las 10 voy al mercado, ¿quién se apunta?”.

Esta semana, propone a un vecino o vecina compartir un trayecto: ir a comprar a la gran superficie, al punto limpio, al médico. Si no conoces a nadie, propónlo en el hilo del blog.

## 9. Salud ambiental y bienestar en el barrio

El ruido del tráfico es la primera fuente de estrés urbano. La contaminación del aire mata a más gente que los accidentes. Recuperar la calle para las personas mejora la salud mental y física: menos presión, más oportunidades de encuentro, más limpieza del aire, más biodiversidad.

El bienestar no es solo tener un parque cerca, es poder caminar tranquilo por una calle sin tener que soportar el ruido y el miedo a ser atropellado.

Esta semana, mide el ruido de tu calle: baja a la calle a las 18h y quédate 5 minutos en silencio. Cuenta las veces que pasa un coche. Después, busca una calle peatonal de tu barrio y haz lo mismo.

### — Ejercicio

Propón **compartir un trayecto** con un vecino o vecina y mide el ruido y el tráfico en tu calle durante 5 minutos en hora punta. También identifica un espacio de la calle que te gustaría recuperar para peatones.

## ■ Autoevaluación

1. Recuperar la calle significa:

- a) Asfaltar más
- b) Transformar el asfalto en espacios de convivencia para peatones
- c) Prohibir los coches en toda la ciudad

2. La movilidad compartida:

- a) Es solo para trayectos largos
- b) Reduce vehículos y genera coordinación comunitaria
- c) Es más cara

3. La salud ambiental en el barrio mejora cuando:

- a) Hay más carriles para coches
- b) Reducimos ruido y contaminación y recuperamos espacios para las personas
- c) Construimos más rondas

**RESPUESTAS: 1.b, 2.b, 3.b**

## SEMANA 20

### 10. Tu hoja de ruta de movilidad

Has hecho tres semanas de pruebas: has caminado, has cogido la bici, has probado el bus, has medido ruido, has compartido trayectos. Ahora es momento de elegir. La hoja de ruta de movilidad no es dejar el coche de golpe. Es decidir: ¿qué trayecto haces ahora siempre activo? ¿Qué

trayecto compartirás semanalmente? ¿Qué día es el día sin coche? Escríbelo en tres puntos.

Esta semana, escribe tu hoja de ruta de movilidad.

### 11. Activismo comunitario para transformar el barrio

La vida de barrio no es un regalo que te hace el ayuntamiento, es lo que tú y los vecinos construís. El activismo comunitario no es manifestarse cada día. Son pequeñas acciones que suman.

Esta semana, elige una acción pequeña que puedas hacer en tu barrio.

### 12. El barrio como ecosistema vivo

El barrio no es un lugar donde vivir, es un organismo. Tiene nodos, flujos y relaciones. Un barrio sano es un ecosistema sano.

Esta semana, dibuja tu barrio en un papel: pon los nodos, flujos y relaciones que ves.

#### — Ejercicio

Escribe tu **hoja de ruta de movilidad personal** (tres compromisos concretos) y dibuja el **mapa de tu barrio**. Elige **una acción comunitaria** que harás este mes.

## ■ Autoevaluación

1. La hoja de ruta de movilidad es:

- a) Dejar el coche de golpe
- b) Elegir 3 compromisos concretos y revisables
- c) Una lista de deseos

2. Activismo comunitario en el barrio:

- a) Son pequeñas acciones que suman y transforman la vida colectiva
- b) Es solo para políticos
- c) No sirve para nada

3. Un barrio sano como ecosistema:

- a) Depende solo del ayuntamiento
- b) Tiene nodos, flujos y relaciones que funcionan sin inputs externos masivos
- c) Es imposible

**RESPUESTAS: 1.b, 2.a, 3.b**

**SEMANA 21****Módulo 6: Gestión del tiempo y redefinición del trabajo****Presentación**

¿Cuánto tiempo te queda para ti después de trabajar, comprar, limpiar, cuidar?

Este módulo no te pide que dejes el trabajo; te pide que redefinas qué es trabajo y qué es vida. Aprenderás a detectar el productivismo (hacer más no es hacer mejor) y a reclamar soberanía temporal: recuperar horas para los cuidados, para la comunidad, para no hacer nada.

Durante cuatro semanas hablaremos de la reducción de jornada como herramienta de sostenibilidad, de la diferencia entre trabajo útil y ocupación prescindible, de la economía de los cuidados (el tiempo invisible que sostiene la vida) y de estrategias para desacelerar el día a día sin perder eficiencia.

Lo que conseguirás:

- una auditoría de tu tiempo real (no el que crees),
- un plan para reducir 4 horas semanales de trabajo sin perder ingresos clave,
- y la capacidad de valorar las tareas de cuidado como parte central de la economía real.

**1. Más allá del productivismo. Redescubriendo el valor del tiempo**

El productivismo nos ha vendido que hacer más es ser más. Que cada hora debe rendir, que el tiempo libre es pérdida de ganancias. Pero el tiempo no es un recurso para optimizar, es la vida misma. Redescubrir su valor significa preguntarse: cuando trabajo, ¿estoy haciendo algo realmente necesario? ¿O solo ocupando un puesto?

Esta semana, toma nota de cada actividad que hagas durante dos días. Después, pinta con colores: ¿qué te da vida? ¿Qué te la quita? La mayoría descubrimos que el trabajo productivo ocupa más horas de las que realmente necesitamos para vivir dignamente. La pregunta no es “cómo ser más eficiente”, es “cómo hacer menos de lo que no necesito.

**2. La reducción de la jornada laboral como herramienta de sostenibilidad**

Trabajar menos no es producir menos, es producir mejor y vivir más. La reducción de la jornada a 30 o 32 horas semanales ha demostrado aumentar la productividad, reducir el absentismo y mejorar la salud mental.

Pero el decrecimiento va más allá: es liberar tiempo para los cuidados y la comunidad. Es repartir el trabajo: si yo trabajo menos, tú también trabajas menos y hay para todos. Es una cuestión de distribución, no de sacrificio.

Esta semana, calcula: si pudieras trabajar una hora menos al día, ¿qué harías con estas 5 horas semanales? No te contestes “descansar” o “limpiar”. Contesta: leer, aprender a tocar la guitarra, cuidar a un vecino, pasear. Escríbelo en un papel. Este es tu argumento para pedir una reducción de jornada (o para hacerlo tú si tienes autonomía).

### 3. Soberanía temporal: recuperar el control

La soberanía temporal no es tener más tiempo libre, es decidir tú cómo lo vives. Es decir “no” a las notificaciones de trabajo fuera de horario. Es proteger tu tiempo de cuidado (comer sin prisa) como si fuera una reunión importante. Es recuperar el ritmo vital: hacer las cosas a la velocidad que permiten los cuidados, no la que exige el mercado.

Esta semana, elige una franja de tiempo diaria (por ejemplo, de 20h a 21h) que será sagrada: ni trabajo, ni pantallas, ni compras. Es tiempo para ti, para la familia, para caminar. Vigila quién o qué quiere ocuparlo. Di que no. No hace falta justificarlo. Es soberanía.

#### — Ejercicio

Haz la auditoría de tu tiempo durante dos días: escribe cada actividad y píntala según te dé vida o te la quite. Calcula cuántas horas dedicas a trabajo productivo versus cuidados y ocio. Y elige **una franja sagrada diaria** de 30 minutos que será solo para ti. Protégela.

Comparte en el hilo del blog: qué franja has elegido y qué harás con ella (no hace falta que digas la auditoría si no quieres, solo la franja y la actividad).

## ■ Autoevaluación

1. El productivismo nos dice que:

- a) El tiempo libre es productivo
- b) Hacer más es ser más
- c) Los cuidados son el centro

2. Reducir la jornada laboral:

- a) Reduce la productividad
- b) Libera tiempo para cuidados y comunidad, y reparte el trabajo
- c) Es imposible hoy en día

3. Soberanía temporal significa:

- a) Tener toda la tarde libre
- b) No hacer nada
- c) Decidir tú cómo vives tu tiempo sin dejar que el sistema decida por ti

**RESPUESTAS: 1.b, 2.b, 3.c**

## SEMANA 22

### 4. Identificar la actividad socialmente útil

Trabajar y ocuparse no son lo mismo. La ocupación es cuando haces un trabajo porque te pagan, aunque no sirva para nada real (producir cosas que se tiran, vender productos que no hacen falta, gestionar procesos burocráticos que no aportan valor).

La actividad socialmente útil es lo que realmente sostiene la vida: cuidar niños, cultivar comida, limpiar, reparar, enseñar. El problema es que este trabajo útil a menudo no se paga o se paga mal, mientras que la ocupación prescindible se paga bien.

El decrecimiento pide invertir esta lógica: reducir la ocupación que no añade vida y aumentar el tiempo para la actividad útil.

Esta semana, escribe tres cosas que haces en el trabajo (o en casa) que crees que no son útiles socialmente. Después, escribe tres que sí lo son (incluso si no te pagan por ellas). Comparte en el hilo del blog solo una de cada categoría.

### **5. La economía de los cuidados, el tiempo invisible**

Los cuidados son el trabajo que sostiene la vida pero no cuenta en el PIB: cuidar a un enfermo, limpiar la casa, hacer la compra, escuchar a un amigo, acompañar a un niño. Este tiempo es invisible, no se paga y, por tanto, no se valora. Pero si los cuidados se detienen, todo se derrumba.

La economía de los cuidados no es solo un argumento feminista: es ecológico y decrecentista. Es trabajo reproductivo que no consume recursos, que regenera personas y comunidades.

Esta semana, calcula cuántas horas dedicas a cuidados de forma directa. Si no dedicas ninguna, es que alguien más las está haciendo por ti (gratis o pagando). Comparte en el hilo del blog un cuidado que haces (o que te gustaría hacer) que te haga sentir vivo.

### **6. El mito de la eficiencia**

El mito moderno dice que si fueras más eficiente podrías hacer más cosas en menos tiempo. Pero esto es engañoso: la eficiencia sin límite de tiempo hace que acabes haciendo más, no menos. La paradoja de la eficiencia es que siempre hay más cosas por hacer.

El decrecimiento propone la eficacia: hacer lo que hace falta, no hacerlo todo. Es una cuestión de prioridades: ¿qué pasa realmente si no hago esta tarea? A menudo, nada.

Esta semana, elige una tarea que haces diariamente y elimínala. No la hagas. Anota el tiempo liberado.

#### **— Ejercicio**

Haz la lista de trabajo útil vs ocupación prescindible. Calcula las horas de cuidados y decide si te dan vida o te consumen. Elimina una tarea "eficiente" esta semana.

## ■ Autoevaluación

1. La actividad socialmente útil:

- a) Es toda faena que te pagan
- b) No existe
- c) Es lo que realmente sostiene la vida (cuidados, cultivo, reparar)

2. Los cuidados son:

- a) Tiempo perdido que no produce nada
- b) Trabajo reproductivo invisible que sostiene la vida y no consume recursos
- c) Solo para mujeres

3. El mito de la eficiencia dice que:

- a) Hacer más cosas en menos tiempo libera tiempo
- b) No funciona nunca
- c) Hacer más cosas en menos tiempo hace que acabes haciendo todavía más

**RESPUESTAS: 1.c, 2.b, 3.c**

## SEMANA 23

### 7. Estrategias para una gestión del tiempo consciente y colectiva

Gestionar el tiempo solo es imposible. El tiempo es colectivo: las horas de trabajo están negociadas, las horas de cuidados se comparten, las horas de ocio se coordinan con otros.

La gestión consciente significa que tú y tu red (familia, vecinos, asociación) habléis del tiempo: quién hace qué, cuándo y cómo. Es un pacto explícito.

Esta semana, propone a una persona de confianza hacer una “reunión de tiempo” de 20 minutos.

### **8. Compartir el trabajo para un futuro equitativo**

Compartir el trabajo remunerado significa que si tú trabajas menos horas, yo también puedo trabajar menos. No es competir, es cooperar.

Esta semana, identifica una tarea de cuidado o de trabajo remunerado que puedas compartir. Propónlo.

### **9. Elogio de la lentitud**

La lentitud no es pereza, es calidad. Es hacer las cosas al ritmo que permiten los cuidados.

Esta semana, elige una actividad diaria y hazla un 50% más lenta. No hagas nada más mientras la haces.

#### **⇒ Ejercicio**

Haz una reunión de tiempo con alguien, identifica una tarea para compartir y practica la lentitud en una actividad diaria.

## ■ Autoevaluación

1. Gestionar el tiempo colectivamente:

- a) Es imposible
- b) Requiere una conversación semanal con tu red para pactar quién hace qué
- c) Es solo para familias numerosas

2. Compartir el trabajo:

- a) Es perder empleo
- b) Es repartirlo para que todo el mundo trabaje menos y haya tiempo para los cuidados
- c) Es solo para gente sin trabajo

3. El elogio de la lentitud:

- a) Es hacer las cosas al ritmo que permiten los cuidados y notar que el tiempo se expande
- b) Es ser perezoso
- c) No funciona en el mundo real

**RESPUESTAS: 1.b, 2.b, 3.a**

## SEMANA 24

### 10. Hoja de ruta de soberanía temporal y redefinición del trabajo

Has hecho tres semanas de diagnóstico. Ahora es momento de elegir.

El **full de ruta de tiempo** no es un cronograma cargado, son tres decisiones:

- Qué hora del día apropiarás como sagrada,
- Qué tarea de cuidados priorizarás,
- Qué ocupación prescindible eliminarás.

Escríbelo en tres puntos y cuélgalo en la nevera.

### 11. El primer paso concreto: de la teoría a la acción

El primer paso no tiene que ser pedir una reducción de jornada. Puede ser más pequeño: pedir una reunión de 20 minutos contigo mismo cada domingo, decir a un compañero que no responderás mails fuera de horario, proponer a la familia compartir una tarea.

Esta semana, elige tu primer paso y hazlo.

### 12. Resiliencia del tiempo y revisión colectiva

El tiempo que has conseguido no será constante. La resiliencia es revisar cada semana y ajustar sin culpa.

Esta semana, escribe un comentario al lado de cada punto de tu hoja de ruta: “hecho”, “ajustado”, “resistencia”.

#### — Ejercicio final

Escribe tu **hoja de ruta de soberanía temporal** (3 puntos). Haz **el primer paso**. Revísalo con un comentario “hecho/ajustado/resistencia”.

Comparte en el hilo del blog: el paso que has dado y una resistencia o ajuste que has tenido que hacer.

## ■ Autoevaluación

1. La hoja de ruta de tiempo debe ser:

- a) 3 decisiones concretas revisables cada semana
- b) Un plan perfecto para todo el año
- c) Una lista de deseos

2. El primer paso concreto para redefinir el trabajo:

- a) Pedir la reducción de jornada mañana
- b) Una acción pequeña y visible (blindar una franja, compartir una tarea, eliminar una ocupación)
- c) Esperar a que cambien las leyes

3. La revisión semanal del tiempo:

- a) Es para castigarse por no haberlo hecho todo
- b) Es para ajustar sin culpa y mantener el compromiso
- c) No hace falta hacerla

**RESPUESTAS: 1.a, 2.b, 3.b**

---

## Cierre del Módulo 6

Has completado el Módulo 6. Ahora tienes herramientas concretas para gestionar tu tiempo, redefinir el trabajo y priorizar lo que realmente sostiene la vida.

**Aquí tienes la traducción completa del Módulo 7 al español:**

---

### SEMANA 25

## Módulo 7: Bienestar emocional y simplicidad voluntaria

### Presentación

¿Cuántas veces has comprado algo pensando que te haría feliz y al cabo de un mes ni te acuerdas? Este módulo no te habla de comprar menos para ahorrar, te habla de vivir mejor con menos. De desmontar la trampa del consumismo (cómo el “más” afecta tu salud mental), de redescubrir qué realmente te hace feliz y del arte de desprenderse (simplificar para ganar claridad mental y espacio emocional).

Durante cuatro semanas hablaremos de soberanía del tiempo (recuperar el ritmo vital en un mundo acelerado), de placeres no materiales (disfrutar de la naturaleza, las relaciones, la presencia), de la atención plena como antídoto contra la ansiedad del crecimiento y de la gestión de la ecoansiedad (encontrar el equilibrio emocional en la crisis climática). También verás cómo el bienestar real pasa por el apoyo mutuo, no por la acumulación individual.

Lo que conseguirás: una auditoría emocional de tu consumo, herramientas para gestionar la ecoansiedad sin parálisis y un plan de vida sencillo (no simplista) que integre el decrecimiento en el día a día sin sacrificio.

---

### 1. Vivir mejor con menos

La simplicidad voluntaria no es ser pobre, es renunciar voluntariamente a lo superfluo para ganar bienestar real. No es privación, es elección consciente.

El principio es claro: cada objeto que tienes te tiene a ti. Cada cosa que compras te roba tiempo (para ganar el dinero, para elegirla, para gestionarla, para deshacerte de ella). Vivir mejor con menos significa identificar el umbral de “suficiente”: ¿cuándo tengo lo que realmente necesito para ser feliz, saludable y conectado?

Esta semana, abre un cajón de tu casa. Elige 5 objetos que no has usado en los últimos 6 meses. Pregúntate: si no lo tengo, ¿qué pasa? Si la respuesta es “nada”, no te hace falta. No hace falta que lo tires (todavía), pero sí que reconozcas que no te aporta. Anota la sensación: ¿alivio o miedo?

## 2. La trampa del consumismo y la salud mental

El consumismo no es comprar, es creer que comprar te hará feliz. Y cada vez que compras, tu cerebro libera dopamina. Pero es una dopamina efímera: al poco tiempo, necesitas volver a comprar.

Esto genera ansiedad, deuda, culpa y vacío. La trampa es que el “más” nunca es suficiente. La salud mental se ve afectada por la acumulación: más cosas, más decisiones, más estrés.

El decrecimiento emocional comienza por desligar la felicidad del nivel de consumo.

Esta semana, cuando tengas un deseo de compra impulsivo, párate 24 horas. Pregúntate: ¿qué necesidad real intento cubrir? ¿Soledad? ¿Aburrimiento? ¿Miedo? Si es una necesidad real (frío, hambre), compra. Si no, no compres. Anota la sensación de haber resistido.

## 3. Descubrir los valores personales

Lo que realmente nos hace felices no es material: es tiempo libre, relaciones de calidad, naturaleza, creatividad, ser útil a la comunidad. Pero el sistema nos hace perder el contacto con estos valores.

Redescubrirlos significa preguntarse: ¿cuándo fue la última vez que me sentí realmente satisfecho? Seguro que no fue después de una compra, fue después de una conversación, un paseo, un acto de cuidado, crear algo.

Esta semana, escribe en un papel tres momentos en los que sentiste satisfacción profunda y no estaban relacionados con comprar o tener. Después, escribe tres valores que había detrás (ej.: conexión, creatividad, autonomía). Esta es tu brújula.

### — Ejercicio

Identifica 5 objetos que no utilizas y anota la sensación. Resiste un deseo de compra impulsivo durante 24 horas. Escribe tres momentos de satisfacción no material y los valores que había detrás.

## ■ Autoevaluación

1. Simplicidad voluntaria significa:

- a) Ser pobre
- b) Renunciar a lo superfluo para ganar bienestar real
- c) No tener nada

2. La trampa del consumismo afecta la salud mental porque:

- a) Te hace más feliz
- b) No tiene efecto
- c) Genera ansiedad, deuda y vacío con la dopamina efímera de la compra

3. Redescubrir tus valores personales te permite:

- a) Comprar más cosas que se ajusten a tus valores
- b) Desligar tu satisfacción del consumo y orientarte por aquello que realmente te hace feliz
- c) Olvidarte del decrecimiento

**RESPUESTAS: 1.b, 2.c, 3.b**

## SEMANA 26

### 4. Simplificar lo material para ganar claridad mental

Cada objeto en tu casa ocupa espacio físico y mental. El desorden visual genera ansiedad. Simplificar no es tirarlo todo, es elegir qué te sirve y qué te vence. El arte de desprenderse tiene tres reglas:

- 1) si no lo has usado en un año, no lo necesitas;
- 2) si te hace sentir culpable o agotado, no te aporta;
- 3) si no te hace feliz, libéralo.

Esta semana, elige un cajón, un armario o una estantería. Sácalo todo. Vuelve a poner solo aquello que te haga decir “sí”. El resto, ponlo en una caja. Si en 30 días no la abres, regálala o llévala a un centro de reutilización.

### **5. Soberanía del tiempo: recuperar el ritmo vital**

El tiempo moderno está fragmentado: notificaciones, multitarea, prisas. El ritmo vital es el tiempo que fluye sin interrupciones: cocinar sin prisa, caminar sin reloj, hablar sin mirar el móvil.

Esta semana, elige una franja de 30 minutos diarios que serán “tiempo sagrado” sin pantallas ni obligaciones. Protégela.

### **6. Abundancia frugal y placeres no materiales**

La abundancia no es tener mil cosas, es disfrutar de las que tienes y de las que no necesitan dinero: el sol de la mañana, una conversación profunda, un baño en el mar, leer bajo un árbol, cocinar con amigos. La frugalidad no es privación, es elegir los placeres que no generan consumo ni residuo.

Esta semana, haz una lista de tres placeres que no cuestan nada (o casi nada) y que realmente te hacen feliz. Luego, elige uno y hazlo cada día durante una semana.

#### **— Ejercicio**

Simplifica un espacio material y nota el alivio. Reserva una franja de 30 minutos diarios sin pantallas. Practica un placer no material cada día.

## ■ Autoevaluación

1. Simplificar materialmente:

- a) Es elegir aquello que te sirve y liberar lo que te vence
- b) Es tirarlo todo
- c) No tiene efecto mental

2. Soberanía del tiempo significa:

- a) Tener más tiempo libre
- b) Reservar franjas sin interrupciones para recuperar el ritmo vital
- c) No hacer nada

3. Placeres no materiales son:

- a) Menos satisfactorios
- b) Placeres que no generan consumo ni residuo y a menudo son más duraderos
- c) No existen

**RESPUESTAS: 1.a, 2.b, 3.b**

## SEMANA 27

### 7. Atención plena y presencia

La atención plena es el antídoto contra la ansiedad del crecimiento. Cuando estás presente en lo que haces, no necesitas más para sentirte bien.

Esta semana, elige una actividad que haces diariamente y hazla sin móvil, sin música, sin multitarea. Solo eso.

### **8. Gestión de la ecoansiedad**

La ecoansiedad es el peso emocional de vivir en un planeta que colapsa. Es la culpa por comprar, el miedo al futuro, la sensación de que nada de lo que haces sirve. Es una ansiedad real y legítima, pero la parálisis no ayuda.

La gestión correcta pasa por tres pasos:

- 1) aceptar la crisis sin culpabilizarte individualmente;
- 2) actuar donde puedes;
- 3) conectar con la comunidad.

Esta semana, cuando aparezca la ecoansiedad, párate, respira y recuerda: “yo hago lo que puedo, y eso es suficiente”. Luego, elige una acción de tu hoja de ruta y hazla.

### **9. Relaciones y comunidad: el bienestar a través del apoyo mutuo**

El bienestar real no viene de tener más, viene de sentirse bien y cuidado. Las relaciones de calidad y el apoyo mutuo son el antídoto más potente contra la depresión y la ansiedad.

Esta semana, elige una persona a quien le has dejado de decir algo importante y llámala o crea un espacio de encuentro.

#### **— Ejercicio**

Haz una actividad diaria en atención plena. Gestiona una ecoansiedad actuando. Conecta con una persona.

## ■ Autoevaluación

1. Atención plena es:

- a) Meditar forzosamente
- b) No pensar en nada
- c) Prestar atención al presente en lo que haces, sin multitarea

2. Gestión de la ecoansiedad pasa por:

- a) Olvidarse de ella
- b) Aceptar, actuar donde puedo y conectar con comunidad
- c) Culpabilizarse individualmente

3. La conexión con otras personas:

- a) Es un lujo
- b) Es el antídoto más potente contra la ansiedad y no consume recursos
- c) No tiene efecto en el bienestar

**RESPUESTAS: 1.c, 2.b, 3.b**

## SEMANA 28

### 10. Integrando el decrecimiento en el día a día

Has hecho tres semanas de prácticas. Ahora toca integrarlas.

Un plan de vida sencillo no es una lista de normas, son tres rituales que repites cada semana: uno material, uno temporal y uno comunitario.

Esta semana, haz los tres rituales sin excepción.

### **11. Gestión de la ecoansiedad a largo plazo**

La ecoansiedad no desaparece con unas semanas de práctica. La gestión a largo plazo pasa por aceptar la incertidumbre, actuar donde puedes y cuidar la comunidad que te acompaña.

Esta semana, propone un encuentro con una o dos personas para compartir ecoansiedad y retos. Si no puedes, escribe una carta a ti mismo del futuro.

### **12. El plan de vida sencillo como documento vivo**

El plan de vida sencillo que has escrito no es una ley. Es un documento que revisarás cada mes y que cambiará con las estaciones y tu energía.

Esta semana, revisa los tres rituales y añade comentarios: “funciona”, “cambio hora”, “no es viable”.

#### **— Ejercicio**

Haz los tres rituales del plan de vida sencillo. Propón o haz un encuentro de apoyo mutuo.  
Revisa el plan.

## ■ Autoevaluación

1. Integrar el decrecimiento significa:

- a) Seguir unas normas rígidas
- b) Olvidarse de él
- c) Crear tres rituales semanales vivos que repites

2. Gestión de la ecoansiedad a largo plazo:

- a) Olvidarse del problema
- b) Aceptar la incertidumbre, actuar donde puedo y cuidar la comunidad
- c) Culpabilizarse cada día

3. El plan de vida sencillo:

- a) No se puede cambiar nunca
- b) No sirve
- c) Es un documento vivo que revisas y ajustas cada mes

**RESPUESTAS: 1.c, 2.b, 3.c**

**SEMANA 29****Módulo 8: Hoja de ruta personal avanzada****Presentación**

Has hecho 7 módulos: fundamentos, consumo, alimentación, movilidad, tiempo, bienestar emocional. Y una hoja de ruta inicial. Pero ahora tienes la sensación de que todo esto no acaba de encajar en un plan coherente?

Este módulo no te repite lo que ya sabes, te ayuda a ordenarlo, priorizarlo y hacerlo sostenible en el tiempo.

Durante cuatro semanas haremos una auditoría integral (dónde estás ahora en todos los ámbitos), definirás tu propósito claro (no un eslogan, una frase que te guíe cuando el sistema te presione), priorizarás tres ámbitos para cambiar (no todos, los que realmente impactarán) y dibujarás la hoja final con hitos a 3 meses y 1 año.

También verás cómo tejer redes de apoyo que hagan el cambio posible y cómo revisar el plan sin culpa cada trimestre.

Lo que conseguirás:

- un documento de una página con tu plan de transición personal,
- una red de 3-5 personas que te acompañarán y
- un sistema de revisión para que la hoja no quede olvidada en el cajón.

No será perfecto, será tuyo.

**1. ¿Dónde estoy ahora mismo?**

Antes de dibujar un camino, hay que saber desde dónde se parte. Esta auditoría integral no es una lista de culpas, es un mapa de tu realidad. No hace falta ser exacto: las aproximaciones ya muestran el patrón. La auditoría debe tocar cinco ámbitos: consumo (qué compras al mes y cuántos residuos generas), energía (consumo doméstico y movilidad), tiempo (horas de trabajo remunerado vs cuidados), alimentación (porcentaje de km0 y temporada), y movilidad (km en coche, bus, bici).

No hace falta que lo midas todo: elige una cifra de cada ámbito que te parezca representativa. El objetivo no es la precisión, es tener una fotografía honesta.

Esta semana, coge papel y lápiz. Haz cinco columnas y escribe una cifra por cada ámbito. No te juzgues. Es tu mapa.

## 2. Identificar el punto de entrada

La auditoría te mostrará dónde estás más fuerte y dónde estás más débil. Puede que consumas mucha energía pero compres poco. O que compres mucho pero comas mal. El punto de entrada no es el que más impacto tenga, es el que más control tienes. Por ejemplo, si la auditoría muestra que haces 20 km diarios en coche, pero no puedes cambiarlo ahora, no es tu punto de entrada. Si en cambio ves que tomas 3 cafés fuera al día, y puedes llevar termo, eso es un punto de entrada.

La clave es elegir algo pequeño que puedas cambiar ahora y que te dé confianza.

Esta semana, mira la auditoría y elige un ámbito que te haga decir “esto puedo cambiarlo hoy”. No hace falta que sea el más importante, hace falta que sea posible.

## 3. El propósito claro, no la hoja de ruta entera

El propósito no es “ser más sostenible”. Es demasiado vago. El propósito es una frase que te guíe cuando el sistema te presione. Ejemplo: “quiero recuperar 4 horas semanales para leer y caminar”, o “quiero reducir la factura de la luz un 30% para invertir ese dinero en un huerto”, o “quiero comer 70% de km0 para saber el sabor real”.

El propósito debe ser medible (cifra), realista (a tu alcance) y vinculado a un valor tuyo (autonomía, salud, comunidad).

Esta semana, escribe tu propósito en una frase. Pégalo en la nevera. Cada vez que tengas una duda o una presión, léelo. Es tu faro.

### — Ejercicio

Haz la auditoría integral en una tabla de cinco columnas (consumo, energía, tiempo, alimentación, movilidad) y una cifra para cada una. Identifica el punto de entrada (un ámbito que puedas cambiar hoy). Y escribe el propósito claro en una frase.

## ■ Autoevaluación

1. La auditoría integral sirve para:

- a) Sentirte culpable
- b) Hacer una fotografía honesta de tu realidad en cinco ámbitos
- c) Publicar tus datos

2. El punto de entrada debe ser:

- a) El que más impacto tiene
- b) Un cambio pequeño que puedas hacer hoy y que te dé confianza
- c) El que dicen los expertos

3. Un buen propósito es:

- a) “Ser más sostenible”
- b) Una frase medible, realista y vinculada a un valor tuyo
- c) “Cambiar el mundo”

**RESPUESTAS: 1.b, 2.b, 3.b**

## SEMANA 30

### 4. Priorizar tres ámbitos para cambiar

La auditoría integral te muestra cinco ámbitos. Pero no puedes cambiarlos todos a la vez. Intentarlo hace que abandones.

La hoja de ruta avanzada elige tres ámbitos como máximo este año: uno que dé resultados rápidos (para motivar), uno que tenga impacto medio (para consolidar) y uno que sea transformador a largo plazo (para ilusionar).

Esta semana, mira la auditoría y elige tus tres ámbitos. Escríbelos en tres colores diferentes. Es tu elección.

### **5. Estrategias concretas para cada ámbito**

Para cada ámbito elegido, hace falta una estrategia concreta (no un deseo).

Estrategia significa: qué harás, cómo lo harás y cuándo.

Esta semana, para cada uno de tus tres ámbitos, escribe una estrategia concreta.

### **6. Del propósito a las metas medibles**

El propósito es el faro. Las metas son los faroles que te marcan el camino.

Cada ámbito elegido debe tener una meta a corto plazo (este mes) y una a medio plazo (3 meses).

Esta semana, para cada ámbito elegido, escribe una meta de este mes y una de 3 meses. Ponlas al lado del propósito.

#### **— Ejercicio**

Elige tres ámbitos para cambiar este año (rápido, medio, transformador).

Para cada ámbito, escribe una estrategia concreta (qué, cómo y cuándo). Y para cada ámbito, define una meta de este mes y una de 3 meses.

## ■ Autoevaluación

1. Priorizar tres ámbitos significa:

- a) Cambiarlos todos de golpe
- b) Esperar a tener más tiempo
- c) Elegir uno rápido, uno medio y uno transformador para gestionarlos sin abandonar

2. Una estrategia concreta debe tener:

- a) Un deseo bonito
- b) Qué harás, cómo lo harás y cuándo
- c) Solo una cifra

3. Las metas deben ser:

- a) Ideales e irreales
- b) Medibles, realistas y vinculadas al propósito (este mes y 3 meses)
- c) Secretas

**RESPUESTAS: 1.c, 2.b, 3.b**

## SEMANA 31

### 7. Construir tu equipo de transición

No puedes hacer la transición solo. La hoja de ruta avanzada necesita un equipo de 3-5 personas (familia, vecinos, amigos) que conozcan tu propósito y tus metas. El equipo no es para que te aprueben, es para recordarte el propósito cuando lo pierdas, para compartir estrategias, para

intercambiar habilidades.

Esta semana, elige una persona y explícale tu propósito y tu meta de este mes. Pídele que te haga un recordatorio en 7 días.

### **8. Acuerdos de apoyo mutuo**

El apoyo mutuo necesita reglas claras: qué ofreces, qué necesitas, cómo se pide, cómo se da. Un contrato verbal puede ser: “yo coseré tus botones y tú arreglarás mi armario”. Pero también puede ser: “yo te escucharé cuando tengas ecoansiedad y tú me recordarás mi propósito cuando me desvíe”.

Esta semana, escribe en un papel tres cosas que puedes ofrecer a tu equipo y tres cosas que necesitas. Después, ofrece una y pide una.

### **9. Resiliencia y revisión de la hoja de ruta**

La hoja de ruta no es una ley, es un documento vivo. La resiliencia es la capacidad de revisarla cada semana sin culpa.

Esta semana, dedica 10 minutos el domingo a revisar tu hoja: comenta cada punto (hecho, ajustado, hay que cambiar).

#### **⇒ Ejercicio**

Explica tu propósito y meta a una persona. Escribe tu contrato de apoyo mutuo. Haz la revisión semanal de la hoja.

## ■ Autoevaluación

1. Construir un equipo de transición significa:

- a) Encontrar gente que te apruebe
- b) Encontrar 3-5 personas que conozcan tu propósito y te recuerden el faro
- c) No hace falta

2. Un contrato de apoyo mutuo:

- a) Es un documento legal
- b) Es dar sin pedir
- c) Es pactar explícitamente qué ofreces y qué necesitas

3. Revisar la hoja de ruta semanalmente:

- a) Es para culpabilizarse
- b) Es para ajustar sin culpa y aprender
- c) No hace falta

**RESPUESTAS: 1.b, 2.c, 3.b**

## SEMANA 32

### 10. La hoja de ruta integrada y personal y cierre del curso

Has llegado al final del curso. Esta semana es la síntesis.

Coge el propósito, las tres metas (este mes y 3 meses), las estrategias concretas y tu equipo de apoyo. Ponlo todo en una página. Este es tu **hoja de ruta final**: un documento de una página que

te guiará los próximos meses.

Esta semana, escribe la hoja.

### **11. Compromiso con la comunidad y apoyo mutuo**

El curso termina, pero la transición no. El compromiso final es mantener el equipo de apoyo.

Esta semana, envía un mensaje a tu equipo proponiendo una reunión mensual. Si no tienes equipo, comprométete a participar en el hilo del blog una vez al mes.

### **12. Revisión trimestral y resiliencia a largo plazo**

La hoja de ruta se revisa cada mes, pero cada 3 meses hace falta una revisión profunda.

Esta semana, programa en el calendario una alerta de aquí a 3 meses: “revisión trimestral de la hoja”. Y escribe en la hoja una nota: “no hace falta ser perfecto, hace falta volver”.

#### **— Ejercicio**

Escribe la hoja de ruta final en una página. Envía un mensaje al equipo proponiendo reunión mensual o comprométete en el blog. Programa la revisión trimestral.

## ■ Autoevaluación

1. La hoja de ruta final:

- a) Debe ser perfecta y no cambiar nunca
- b) No hace falta escribirla
- c) Es un documento de una página que revisarás y ajustarás cada semana y cada tres meses

2. Mantener el apoyo mutuo después del curso:

- a) No hace falta
- b) Es imposible
- c) Es proponer una reunión mensual con el equipo o participar en el hilo del blog mensualmente

3. La revisión trimestral:

- a) Es para culpabilizarse de lo que no se ha hecho
- b) Es un ritual para celebrar, ajustar y perdonar, manteniendo la resiliencia
- c) No es necesaria

**RESPUESTAS: 1.c, 2.c, 3.b**

## **CIERRE DEL CURSO**

Has llegado al final de un recorrido de 32 semanas. No es poco. Han sido 8 módulos y cientos de reflexiones.

¿Qué has aprendido? Que el decrecimiento no es una dieta, es un cambio de chip. Que el “menos” no es privación, si está bien dimensionado, es liberación. Que la soberanía (alimentaria, energética, temporal) no es autosuficiencia, es interdependencia consciente. Y que sin comunidad, no hay transición posible.

¿Qué no has aprendido? A ser perfecto. Y afortunadamente, no hacía falta demostrarlo. El decrecimiento no es un examen, es una práctica. Y una práctica se mantiene con revisión, ajuste y, sobre todo, con compañía.

Este curso se ha acabado. Pero la transición continúa. En el hilo del blog seguirás encontrando la comunidad que has ayudado a crear. Comparte tu hoja de ruta, tus resistencias, tus alegrías.

Gracias por haber caminado estas 32 semanas. No es hora de ser perfectos. Es hora de volver, cada uno a su ritmo, pero juntos.

---