



SESIÓN 7: Cómo convertirse en una madre que aboga por el planeta

1. Página de bienvenida.

Bienvenida a tu séptima y última sesión del módulo de Sostenibilidad.

Te tomará una hora y media completarla, ponte cómoda, además de tener una taza de té contigo (¡y quizá un snack si lo necesitas!).

Para esta sesión vas a necesitar:

- Un dispositivo con acceso a internet y audio.
- Un cuaderno y un lápiz.
- Materiales de dibujo para la última actividad creativa.

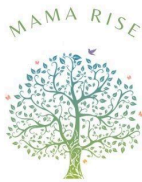
Índice de contenidos

- Rompiendo mitos sobre el activismo ambiental
- Círculos de preocupación e influencia
- Análisis de posibilidades dentro del círculo de influencia
- Referentes e Inspiración
- Identificación de ámbitos de impacto personal

Después de esta sesión serás capaz de:

- Aprender sobre las principales peticiones de las madres activistas en el mundo.
- Reconocer tu potencial como madre activista.
- Inspirarte en iniciativas ya existentes.
- Identificar tus fortalezas como posible madre activista.
- Compartir lo aprendido con otras personas.

¿Lista? ¡Allá vamos!



2. Introducción a la sesión

En esta sesión profundizaremos en el rol fundamental que desempeñamos como madres para transformar nuestras inquietudes ambientales en acciones concretas. Descubriremos juntas cómo identificar y potenciar nuestro círculo de influencia para dirigir nuestra energía hacia cambios significativos en el día a día, inspirándonos en experiencias de otras madres comprometidas y desarrollando un ejercicio creativo para imaginar entornos más sostenibles.

3. ¿Qué te viene a la mente cuando piensas en el activismo ambiental desde tu rol de madre?

Quizá nunca has considerado la posibilidad de abogar por el planeta desde tu experiencia como madre, o tal vez ya has participado en movimientos sociales.

Sea cual sea tu experiencia, ¿Qué piensas sobre la posibilidad de convertirte en una defensora del planeta desde tu realidad actual? ¿Te parece inalcanzable o lejana? ¿Te entusiasma la idea? ¿Crees que tendrías las habilidades necesarias para serlo?

Tómate 5 minutos y escribe lo que esta posibilidad te sugiere.

4. Contenido de aprendizaje

Cuando pensamos en personas defensoras del planeta, tal vez imaginamos grandes figuras históricas o jóvenes sin las responsabilidades que conlleva criar una familia.

La invitación de hoy no es a sobrecargarnos con más tareas y exigencias, sino a explorar la posibilidad de ser defensoras del planeta en nuestra vida cotidiana y reconocer nuestro círculo de influencia.



Ahora recuerda el ejercicio de la primera sesión, donde reflexionaste sobre lo que amas hacer, los lugares en los que te gusta estar, las personas que amas y cómo ese amor por la vida puede ser un motor para la acción.

Círculos de preocupación e influencia (extracto del libro ['Mothers as natural leaders'](#))

Todas reconocemos cosas en el mundo que nos inquietan y que nos gustaría que fueran diferentes: injusticias sociales en países lejanos, la destrucción de hábitats o incluso problemas más cercanos. Podemos gastar mucha energía preocupándonos sin lograr un cambio real.

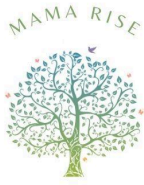
Nuestras habilidades para transformar estas situaciones pueden ser limitadas, pero sí podemos crear condiciones para el cambio.

En *Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva*, Stephen Covey introdujo el concepto de círculos de preocupación e influencia como una herramienta para enfocar nuestra energía. Dentro del círculo de preocupación están temas como problemas sociales o ecológicos, así como asuntos que involucran a otras personas. Dentro del círculo de influencia están las cosas que podemos manejar y dirigir con mayor facilidad.

Para la mayoría, nuestro círculo de influencia está dentro del círculo de preocupación, ya que no podemos influir en todas las cosas que nos inquietan.

Si pasamos demasiado tiempo en el círculo de preocupación (preocupándonos, sintiendo miedo, imaginando escenarios catastróficos), agotamos la energía que podríamos utilizar dentro de nuestro círculo de influencia. Esto hace que nuestro círculo de influencia se reduzca.

En cambio, cuando centramos nuestra energía en nuestro círculo de influencia, este se expande y nos permite abordar problemas que antes parecían inalcanzables. El punto de partida es enfocarnos en lo que sí podemos cambiar.



Nuestro propio bienestar es el lugar donde menos esfuerzo produce el mayor efecto. Cualquier acción que nos ayude a centrarnos, alinear nuestras aspiraciones, mejorar nuestra comunicación y ampliar nuestro conocimiento, está dentro de nuestro círculo de influencia. Cuando tenemos más presencia y concentración y cumplimos los compromisos que asumimos, es más probable que los demás nos escuchen. Cuando estamos despiertos con nuestro propio liderazgo, podemos avanzar más fácilmente. Dentro de nuestras familias, podemos preocuparnos por el futuro de nuestros hijos o por la relación entre hermanos, pero lo que sí podemos cambiar es nuestra actitud, el tiempo que dedicamos a actividades familiares o el ambiente en casa. Cambiar estas cosas puede tener un efecto dominó en otras preocupaciones.

En nuestra comunidad, podemos desear cambios en el sistema de salud o educación, pero podemos influir en nuestro propio bienestar y explorar herramientas educativas. **Podemos fortalecer el sentido de comunidad conversando con nuestros vecinos, brindando apoyo, sonriendo a desconocidos y comprando en negocios locales.** Desarrollar nuestras habilidades de observación y diseño aumenta nuestra capacidad para encontrar puntos de intervención y formas de transformar sistemas. Puede haber algo que antes estaba fuera de nuestra influencia y que ahora orbita cerca a medida que nuestro círculo se expande. También puede haber ocasiones en las que algo en lo que hemos estado trabajando se salga de nuestro alcance y podríamos perder nuestro tiempo y energía si continuamos trabajando en ello. A veces nuestros adolescentes entran en nuestro círculo de influencia y minutos después no prestan atención a nada de lo que decimos.

El borde de nuestro círculo de influencia es dinámico y confuso; hay muchos factores que lo afectan en un momento dado. Todos hemos notado que somos capaces de convencer a unas personas y a otras no. Esto puede variar con muchos factores, quizás solo la hora del día pueda determinar si nuestras palabras son escuchadas o no. Puede disminuir o aumentar con un cambio de trabajo u otras circunstancias.



Podemos buscar crear caminos que nos lleven a una preocupación específica. representantes escolares, voluntarias en organizaciones o investigadoras de temas que nos interesan.

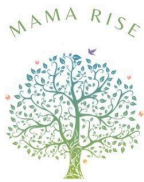
Crear nuestros propios diseños para nuestros caminos de liderazgo es una forma proactiva de trabajar dentro de nuestros círculos de influencia y ampliarlos para tener un impacto positivo en el mundo.

✍️ Tómate un momento para identificar y escribir lo que hay en tu círculo personal de preocupación. Mirando estas inquietudes, intenta ahora pensar qué posibilidades existen en tu círculo de influencia, qué personas y espacios (escuela, parque, centros municipales, etc.) se encuentran en él. Escríbalos también.

¿Cómo te sientes al ver ambas listas? ¿Encuentras puntos en común? ¿Hay algún área donde te gustaría actuar?

¿Sabías que existen asociaciones de madres que se han unido por el clima? Aquí te compartimos algunas para llenarte de esperanza e inspiración:

- [Madres por el clima \(Spain\)](#) Se describen como “un grupo de madres preocupadas por el planeta que les dejaremos a nuestros hijos e hijas. Y nuestra preocupación nos ha llevado a la acción. Ante la desatención o inacción de quienes nos representan en todo lo que tiene que ver con la conservación del planeta, queremos que se implementen medidas drásticas con urgencia para lograr una sociedad sostenible”. También tienen la figura de “madrina” para actuar como enlace en los colegios. Están organizados por ciudades a través de grupos de Telegram/Whatsapp y están presentes en las redes sociales. En las manifestaciones climáticas se suele formar un ‘baby block’ con un espacio seguro delimitado para familias y niños, además de organizar una actividad lúdica previa a la manifestación.



- [Mothers rebellion for climate justice \(Global community\)](#). El movimiento está vinculado a Extinction Rebellion. Se describen a sí mismos como “un movimiento de madres, cuidadores y aliados en una comunidad global en crecimiento en seis continentes. No abandonaremos la lucha por un presente y un futuro sostenible para las generaciones actuales y futuras. Queremos poder mirar a nuestros hijos a los ojos y decirles que realmente hacemos todo lo que podemos. Convertimos en acción nuestro dolor y frustración por la falta de una respuesta poderosa y transformadora de nuestros políticos y líderes”.
- [Mother’s Climate Action network \(UK\)](#). Mothers CAN reúne a grupos locales de madres, facilita el debate sobre la crisis climática y apoya a los grupos para identificar dónde pueden dirigir mejor su energía para provocar un cambio positivo en sus comunidades. Buscan involucrar a tantas madres como sea posible, especialmente aquellas que nunca antes han estado involucradas en la acción climática.

5. Reflexión final.

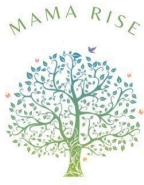
Esperamos que esta sesión te haya servido para identificar posibles campos de acción en tu vida diaria.

Mirando tu lista de logros, ¿cómo te sientes ahora acerca de tomar acción por el planeta en tu comunidad?

¿Te sientes llamada a esta misión? Si no, ¿en qué otro ámbito podrías hacer la diferencia?

6. Ejercicio personal relacionado con la creatividad.

Haz un dibujo de cómo te gustaría que fueran los espacios en los que vives cada día (tu calle, el colegio de tus hijos, tu barrio, tu forma de moverte, etc.). No importa el resultado, no es necesario que sepas dibujar, solo tómate tu tiempo, juega con los colores y expresa lo que hay dentro de ti.



7. Para cerrar:

Si usted es un padre que siente que tiene pocos conocimientos sobre la naturaleza a su disposición, todavía hay mucho que puede hacer por su hijo. .. dondequiera que estés y cualesquiera que sean tus recursos, aún puedes mirar el cielo – sus bellezas del amanecer y el crepúsculo, sus nubes en movimiento, sus estrellas por la noche – incluso si eres un habitante de la ciudad, puedes encontrar algún lugar... donde puedas observar las misteriosas migraciones de los pájaros y los cambios de estaciones. Explorar la naturaleza con su hijo es en gran medida una cuestión de volverse receptivo a lo que le rodea. Es aprender de nuevo a usar.

tus ojos, oídos, fosas nasales y yemas de los dedos, abriendo los canales en desuso de la impresión sensorial”.

- RACHEL CARSON THE SENSE OF WONDER