



SESIÓN 1: Somos parte de un todo

1. Página de bienvenida

¡Bienvenida a tu primera sesión del módulo sobre sostenibilidad!

Te llevará una hora y media completarla, así que asegúrate de ponerte cómoda, tener una buena taza de té a tu lado (¡y tal vez un snack si lo necesitas!).

Para esta sesión vas a necesitar:

- Un dispositivo con acceso a Internet y audio.
- Tú cuaderno MAMA RISE y un bolígrafo.
- Rotuladores, lápices de colores o acuarelas para la última actividad creativa.

Índice de contenidos:

- Detectando nuestras creencias medioambientales.
- ¿Qué amamos?
- ¿Dónde empezar?
- Autorreflexión.

Después de esta sesión serás capaz de:

- Reflexionar sobre las creencias que nos limitan en nuestras acciones por el planeta.
- Darnos cuenta de nuestra interconexión con todas las cosas
- Identificar tu motivación para hacer cambios
- Compartir lo que has aprendido con otras personas

¿Lista? ¡Vamos allá!



2. Introducción a la sesión

En esta sesión profundizaremos en la idea de la interdependencia y cómo empezar a hacer cambios en nuestra vida cotidiana.

Esperamos que aquí encuentres los recursos y la inspiración que necesitas para comenzar este módulo.

3. ¿Qué sabes sobre interconexión e interdependencia?

Tal vez no seas consciente en este momento, pero es muy probable que ya sepas muchas cosas sobre cómo estamos todos interconectados. ¡Veamos!

Tienes 5 minutos para escribir todo lo que se te venga a la mente sobre nuestra dependencia mutua e interconexión con todos los seres que habitan la Tierra (sean animales, plantas, recursos naturales, etc.).

Las ideas no tienen que ser complejas y está bien si no estás 100% seguro de si están correctas. Nadie juzgará lo que escribas, así que siéntete libre de anotar todo lo que se te venga a la mente.

4. Contenido de aprendizaje

La interdependencia en los seres vivos es un concepto fundamental en ecología, que se refiere a las relaciones y conexiones que existen entre las diferentes especies y elementos de un ecosistema. Esta interdependencia es esencial para el funcionamiento y la supervivencia de los ecosistemas, ya que cada organismo depende de otros para obtener recursos y satisfacer sus necesidades básicas.

En un ecosistema, todas las cosas están interconectadas y dependen las unas de las otras para sobrevivir. Cada organismo tiene un rol específico en el ecosistema y contribuye de alguna manera al balance y la estabilidad de este.



Un ejemplo de proceso de interdependencia podría ser la polinización, que es un proceso esencial para la reproducción de muchas plantas y especies. En este proceso, los polinizadores, como las abejas, mariposas y aves, transfieren polen de una flor a otra, permitiendo la polinización y la formación de semillas. Sin esta interacción entre plantas y polinizadores, muchas especies de plantas no podrían ser capaces de reproducirse y terminarían desapareciendo.

✍️ **Esto podría aplicarse a nuestra vida diaria.** ¿De quién dependo para mantenerme bien? ¿Quién depende de mí? ¿Qué necesito cuidar y dejar que otros cuiden de mí?

La interdependencia entre diferentes especies en un ecosistemas es fundamental para mantener un equilibrio ecológico. Cada especie interpreta un rol específico en el ecosistema y depende de otras especies para alimentarse, refugiarse, reproducirse, entre otros recursos.

💬 *Nos han hecho creer que el cuidar es una carga porque mantenemos la idea de que la libertad está basada en no depender de nadie y que nadie dependa de nosotros. El tiempo que pasamos cuidando de otros no figura en nuestro curriculum, no es reconocido o valorado externamente. La vulnerabilidad nos aflige, pero vinimos al mundo siendo absolutamente vulnerables y dependientes. Todos necesitamos de alguien más; nuestra fortaleza está en estar disponibles para nosotras mismas y para que los demás nos cuiden y apoyen por Sara Martín.*



Ahora veremos algunas frases y tomaremos un momento para identificar cómo te hacen sentir. Tomate tu tiempo para leer cada una, sin prisa y sentir que reacción despiertan en ti.

- *“No creo que lo que hago o dejo de hacer valga mucho”*
- *“Me agobia o me preocupa pensar sobre esta crisis”*
- *“Creo que son los gobiernos y las grandes empresas los responsables de solucionar esta crisis ecosocial.”*
- *“Vivir de forma sostenible implica demasiadas privaciones y sacrificios”*
- *“Vivir de forma sostenible es más costoso que vivir de manera normal”*
- *“Me importan más los problemas relacionados con las personas que los de los animales, los ecosistemas....”*

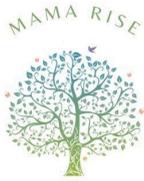
✍ Escribe debajo de cada frase lo que piensas, sientes...

¡Echemos un vistazo más de cerca a cada frase!

“No creo que lo que hago o dejo de hacer valga mucho.”

¿Intentamos darle una vuelta? Vivir menos de las cosas y más de lo que amas es construir tu realidad diaria según lo que te gustaría que fuera la norma general. ¿Por qué? Porque es...

- Un ejercicio de autonomía sobre tu propia vida y cómo quieres vivirla. Hay muchas cosas que no podemos elegir, pero hay muchas otras cosas que sí podemos.



- Una expresión de solidaridad y empatía con todos los seres que conviven juntos en la Tierra de forma interdependiente.
- Una forma de honrar todos los recursos extremos para producir los objetos que usamos.
- Un medio para exigir otros valores a las corporaciones.
- Una forma de recordarte que tú también eres una criatura y cuales son tus verdaderas necesidades.
- Una excusa para reunirte con otras personas y tener otro tipo de conversaciones (¡como ahora!).

Por nuestra propia naturaleza como animales sociales, nuestras elecciones influyen en quienes nos rodean, por lo que podemos crear conversaciones, planes, formas de comer o regalar diferentes a los que teníamos antes.

"Me agobia o me preocupa pensar en esta crisis"

Si a ti también te pasa es totalmente comprensible. Es especialmente preocupante que tengamos una capacidad latente para imaginar otro mundo posible. Podemos imaginar fácilmente apocalipsis, colapsos, escenarios catastróficos; pero nos resulta mucho más difícil imaginar una realidad próspera, justa, con recursos naturales disponibles, y esto es un problema porque para crear otra realidad primero debemos imaginarla. Realmente vivimos en una emergencia cultural, y citando al autor Miguel Brieva "¿Qué pasaría si todo en Netflix fueran historias escotópicas? Que mañana habría una revolución mundial".

Queremos animarte a que imagines cómo te gustaría que fuera tu ciudad, tu jornada laboral, tus fines de semana... Y a pensar qué pasos podrías dar en esa dirección. Lo último que queremos es promover un discurso de "si quieres, puedes" negando que somos parte de estructuras que nos lo ponen muy difícil. Me refiero a buscar las grietas del sistema por el que pasa la luz, como iniciativas a nivel distrital como mesas de participación ciudadana, huertos urbanos, asociaciones de todo tipo... También queremos salir del bucle de la pantallas y mirar más al cielo, conocer nuevas zonas verdes de nuestra ciudad, intentar caminar más...



Hay muchos mundos posibles que ya existen a pequeña escala y allí puedes encontrar mucha esperanza, que es como se combate el miedo. Preguntarnos qué cosas nos dan miedo y poner más amor y más atención ahí, en esas personas, en esos lugares... Centrándonos también en el aquí y ahora, en lo que podemos y no en lo que no podemos.

"Creo que son los gobiernos y las grandes empresas los responsables de solucionar esta crisis ecosocial."

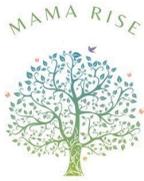
No se debería exigir a los individuos que arreglen esta crisis ecosocial, pero como consumidores tenemos un papel que desempeñar. Cambiar nuestros hábitos diarios no es suficiente, pero es importante y tiene valor.

- Si constantemente compramos ropa a los grandes imperios del fast fashion significa que no nos importa ni la labor humana ni los derechos de esos que están en otro lado.
- Si continuamente patrocinamos las cadenas de comida rápida estamos diciendo que nos importa contribuir a la deforestación o a la explotación masiva de animales.
- Si viajamos constantemente en coche cuando tenemos otras alternativas, estamos afirmando que podemos vivir como si no importara la calidad del aire que respiramos.

Nuestras decisiones diarias importan y al mismo tiempo debemos expresar esta necesidad de cambiar el modelo actual a las administraciones públicas y grandes empresas. Deberíamos preguntarnos a nosotras mismas a quién queremos darle nuestro dinero, por quién elijo depositar mi voto en las elecciones, etc.

"Vivir de forma sostenible implica demasiadas privaciones y sacrificios"

Es cierto que atreverse a cambiar nuestro ritmo implica una curva de aprendizaje dependiendo de los hábitos, pero si lo miramos desde una perspectiva más amplia, en realidad es una ganancia:



- ganamos en salud porque ya no comemos ciertas cosas;
- ahorramos dinero porque compramos menos cosas;
- apreciamos nuestras posesiones de una manera diferente;
- dejemos de dar por sentado que es normal tener a nuestra disposición un sinnúmero de variedades de cada producto....

Si no creyéramos realmente que esta forma de vida aporta una enorme alegría y satisfacción a la vida, no lo difundiríamos aquí. Si viéramos que es sólo para un determinado tipo de personas con capacidad de soportar una vida llena de infelicidad, etc. no lo incluiríamos aquí.

Y, sobre todo, si no cambiamos nada, nos estamos privando de un futuro habitable.

"Vivir de forma sostenible es más caro que vivir de forma convencional"

Esto es muy común porque si solo nos fijamos en los precios de ciertos productos 'eco' puede parecer verdad. Pero la invitación no es a mantener el mismo ritmo de consumo con este tipo de productos, sino a frenarlo.

De esta manera:

- nos ayudamos a convertir nuestros hábitos de consumo de compulsivo a reflexivos;
- nos acostumbra a vivir con menos y, por tanto, a desear menos objetos;
- nos detenemos de estar continuamente comprando productos desechables reemplazándolos por alternativas reutilizables;
- nos ayudamos a evaluar qué esconden los precios ultra baratos y qué cambios podemos permitirnos teniendo en cuenta nuestras circunstancias personales.

"Me preocupan más los problemas relacionados con la gente que los problemas relacionados con los animales o el ecosistema..."



No es evidente aprender que no existen la justicia social por un lado y la justicia climática por el otro, sino que están interconectadas, así como la humanidad vive en interdependencia con todo lo que habita este planeta.

Este camino de desapego trae consigo una profunda gratitud, una atención a lo “pequeño” y una apertura a la solidaridad con el resto de seres humanos. Cuando nos atrevemos a reconocer esta interdependencia y nuestra propia vulnerabilidad, la posibilidad de fraternizar entra a nuestras vidas.

Debemos reivindicar la fraternidad hoy más que nunca porque nuestra forma de consumir, de movernos o de alimentarnos tiene todo que ver con las personas. Especialmente con aquellos que menos han contribuido a esta situación de crisis ecosocial en la que nos encontramos, y que más sufren sus efectos en el Sur Global.

✍️ Ahora procedamos con un simple ejercicio. Hagámonos tres preguntas y respondamos las honestamente, escribe debajo cada respuesta.

- ¿Cuál es tu actividad favorita? Incluso si no la has hecho en mucho tiempo, algo que en verdad disfrutas hacer.
- ¿Dónde en verdad amas estar, te da paz, te trae buenos recuerdos, te hace feliz estar en camino...?
- ¿A quién amas mucho, con quién amas estar, se siente cómodo el estar juntos...?

Por todo esto a lo que amamos...





Esto sólo es posible en la Tierra. Existen muchas razones para cuidar el medio ambiente para preservar la vida tal como la conocemos hoy. Cuidar lo que hace posible todo lo que amamos es algo bastante poderoso.

Dónde comenzar

Tal vez todo esto te suene bien, pero te sientas un poco desorientado sobre cómo empezar a actuar en tu día a día.

Aquí tienes tres claves que esperamos te ayuden:

- 1) **Disminuir la velocidad.** Un buen primer paso es limitar nuestra exposición a los anuncios que nos tientan con promesas de placer que no se cumplen (o se cumplen, pero solo por un breve instante).

Cuando nos liberamos de la mayoría de estos estímulos, podemos apreciar todo lo que ya tenemos, tener más conversaciones que no giren en torno a lo material y sentir que lo que poseemos no define nuestro valor. En definitiva, podemos sentirnos mucho mejor.

- 2) **Reduce.** Como veremos más adelante, esta es la segunda "R" del movimiento "residuo cero" (después de "Rechazar" y antes de "Reutilizar", "Reciclar" y "Compostar").

Aquí hay dos claves importantes: entusiasmo y avanzar con calma. Es normal sentirse abrumado ante la idea de ordenar una habitación entera. Te invitamos a dividirla en pequeñas secciones y colocar todo sobre la cama para evaluar lo que tienes:

Una vez tengas todo en la cama, divídelo en tres grupos: Lo que quieres conservar, lo que puede tener una segunda vida (donar, vender o regalar), lo que será reciclado (cuando tengas dudas sobre dónde desechar algo, llévalo a un punto limpio).



La clave es ir poco a poco y disfrutar de cada espacio despejado, no porque quede más bonito y ordenado, sino porque se ajuste mejor a tus verdaderas necesidades.

3) **Encuentra tu motivación.** Es importante expresar nuestra motivación, el porqué de estos cambios. No desde la culpa, ni solo desde lo racional o los datos, sino desde lo que nace dentro de nosotros.

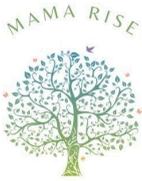
✍ Te invitamos a **expresar tu motivación** según lo que amas, según lo que surge de tu interior. ¿Por qué quieres hacer estos cambios? Puedes formularlo en una frase, en varias oraciones, en una lista de palabras o incluso en una imagen de un lugar que amas.

Te animamos a reflexionar, a expresarlo de alguna manera y a tenerlo visible. Tómate tu tiempo para encontrar tu propia forma de plasmarlo.

Algunas nociones clave:

Compostable: capacidad de un material para descomponerse completamente en compost, un proceso natural que genera un sustrato orgánico rico en nutrientes. Los materiales compostables se descomponen bajo condiciones específicas de temperatura y humedad en instalaciones de compostaje industrial o doméstico, convirtiéndose en compost útil para mejorar la calidad del suelo.

Ecología profunda: un movimiento y marco filosófico que desafía la idea de que los seres humanos están separados de la naturaleza. Su principio fundamental es que nada existe por separado: ni una persona, ni una especie, ni un problema ambiental. Nos invita a cuestionar nuestra forma de vida actual, desafiando la visión convencional que sitúa a los humanos en la cima de una jerarquía natural. Propone una comprensión más amplia y respetuosa de nuestro lugar en el mundo y reconoce el valor intrínseco de cada ser vivo, desde la bacteria más diminuta hasta un majestuoso árbol centenario.



Regeneración ecológica: el proceso deliberado y sistemático de restaurar ecosistemas degradados a un estado de salud y resiliencia, destacando la conexión entre biodiversidad, gestión de recursos y bienestar socioeconómico. Va más allá de la simple remediación ambiental, requiriendo un enfoque holístico que integre principios ecológicos con justicia social y sostenibilidad económica. Esto implica un cambio fundamental en nuestra relación con la naturaleza, pasando de la explotación al cuidado.

5. Reflexión final

Vuelve a lo que has expresado sobre tu motivación para hacer cambios en tu vida diaria. Dedicar un momento a desarrollarlo. Tal vez te ayude hacer silencio interior, pintar o simplemente alegrarte por aquello que amas. Aprovecha este momento para concretar tu motivación, que te servirá de apoyo en los momentos en que sientas menos fuerza para llevar a cabo los cambios.

6. Autoevaluación y feedback

Hazte las siguientes preguntas:

- Después de esta sesión, ¿me siento más motivada a hacer cambios en tu vida?
- ¿Ha cambiado alguna de las creencias que tenía sobre mi capacidad de generar un impacto positivo?
- ¿Hay algún tema que me gustaría profundizar más? ¿Cómo podría hacerlo?

7. Información adicional y recursos

📖 *Lecciones de la madre naturaleza sobre la maternidad*, [entrada al blog](#)



8. Para cerrar:

"La paz de las cosas salvajes", un poema de Wendell Berry

Cuando el temor por el mundo crece en mí
y despierto en la noche ante el menor sonido,
preocupado por qué será de mi vida y de las vidas de mis hijos,
voy y me acuesto allí donde el pato descansa
en su belleza en el agua, y la garza real se alimenta.
Entro en la paz de las cosas salvajes
que no ponen a prueba sus vidas con la anticipación del dolor.
Entro en la presencia del agua quieta.
Y siento sobre mi cabeza a las estrellas ciegas al día
esperando con su luz. Por un momento,
descanso en la gracia del mundo, y soy libre.