



SESIÓN 3: El movimiento Zero Waste

1. Página de bienvenida.

¡Bienvenido a tu tercera sesión del módulo de Sostenibilidad!

Te llevará 1 hora y media completarlo, así que asegúrate de estar cómoda y de tener una buena taza de té contigo (¡y tal vez un refrigerio si lo necesitas!).

Para esta sesión necesitarás:

- Un dispositivo con acceso a Internet y audio.
- Un cuaderno y un bolígrafo

Índice de contenidos

- ¿Qué es el movimiento Zero Waste?
- Las 5R.
- Algunos conceptos erróneos sobre el Zero Waste.
- Algunas nociones a tener en cuenta.
- Autorreflexión.

Después de esta sesión podrás:

- Entienda lo que significa desperdicio cero.
- Identifica las 5R en tu vida diaria.
- Comparte lo que has aprendido con otras personas.

¿Lista? ¡Vamos!

1. Introducción a la sesión

En esta sesión te adentrarás en el mundo del Zero Waste (Residuo Cero), entendiendo que es un medio para vivir diferente y no un fin en sí mismo. Nos adentraremos en las 5R para vivir mejor y de forma más sencilla en el día a día, sin juicios ni pretenciones de una perfección inalcanzable.

Profundizando en las 5R del movimiento podrás identificar dónde te encuentras, observar los residuos generados en tu hogar y conocer más sobre el impacto de tu hogar. ¡Comencemos!



2. ¿Qué sabes ya sobre el movimiento Zero Waste?

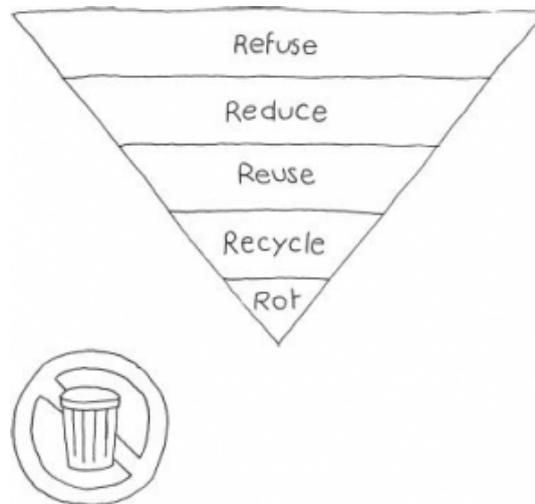
¿Has oído hablar alguna vez del movimiento Zero Waste? ¿Qué palabras te vienen a la mente?

Tienes 5 minutos para escribir todo lo que sabes sobre este concepto. 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.

3. Contenido de aprendizaje

Zero Waste es una filosofía y un principio de diseño que tiene como objetivo minimizar la generación de residuos maximizando el reciclaje, la reutilización y el compostaje, y reduciendo el consumo. Promueve una economía circular donde los productos están diseñados para un ciclo de vida de reutilización y desperdicio mínimo. Las prácticas de Zero Waste incluyen el diseño de productos sustentables, iniciativas de reducción de desperdicios y educación comunitaria. El objetivo es eliminar los residuos enviados a vertederos e incineradoras, reduciendo el impacto ambiental y conservando los recursos.

El movimiento Zero Waste se reduce esencialmente a una pirámide invertida de cinco pasos. El primero y el que debemos practicar con más frecuencia es 'rechazar' y el último y al que menos desperdicio debemos llegar es 'compostar'. Se vería así:



También se ha popularizado en las redes sociales el término 'Low Waste', que especifica la opción de generar la menor cantidad de residuos posible, cuando alcanzar el 'cero' es imposible.

Los 5 R's

- **Rechazar** es decir 'no' a todo lo que no necesitas. En la práctica podríamos definirlo como no volver a casa al final del día con más cosas de las que dejaste. Nos referimos a todos aquellos artículos que se acumulan sin querer, como muestras, tickets innecesarios, folletos publicitarios, artículos de merchandising, tarjetas de visita, etc. Se necesita práctica para superar la barrera de la vergüenza y decir "no, gracias" cuando te lo ofrecen algo.
- **Reducir** se trata de mirar todo lo que tienes y ser honesto contigo mismo para reconocer lo que necesitas y lo que no. Observar tus hábitos de consumo te ayuda a reconocer tus verdaderas necesidades y, por tanto, a ralentizar tu ritmo de adquisiciones. Cuando empiezas a reducir, empiezas a experimentar la libertad de vivir con menos cosas.
- **Reutilizar** se trata de eliminar todos los productos desechables de tu vida cotidiana y encontrar alternativas a los que necesitas. También significa considerar otras opciones antes de adquirir algo nuevo: comprar de segunda mano, alquilar bienes en lugar de comprarlos,



pedir prestado -y prestar-, reparar en lugar de tirar y buscar productos reparables y duraderos.

- **Reciclar** es necesario, pero lo ideal es reducir al máximo el número de productos que llegan a esta fase. Lo que hacemos en casa es separar los residuos, pero el reciclaje real de estos materiales depende de muchos factores sobre los que tenemos poco control, como la mezcla de materiales en un solo contenedor.
- **Compostaje** es la forma natural de reciclaje, que permite que los residuos orgánicos se descompongan y devuelvan nutrientes al suelo.

Resulta que los residuos orgánicos también contaminan, porque en los vertederos la materia orgánica no tiene el oxígeno que necesita para descomponerse y emite grandes cantidades de metano, uno de los principales gases de efecto invernadero.

✍️ Ahora que conoces las 5R...

- ¿Por cuál te gustaría más empezar a tomar medidas?
- ¿Qué crees que te resultará más fácil?

Tómate un momento para pensar en ejemplos concretos de cambios que podrías empezar a realizar en tu vida diaria.

Algunos conceptos erróneos sobre el Zero Waste:

- **Es costoso.** Esto es algo muy común, ya que si solo nos fijamos en el precio de ciertos productos "eco", podría parecer cierto. Sin embargo, este camino nos invita a transformar nuestros hábitos de consumo: pasamos de comprar por impulso a elegir con conciencia; aprendemos a vivir con menos y, en consecuencia, a desear menos cosas; dejamos de depender de productos desechables y optamos por alternativas reutilizables; comenzamos a cuestionar qué hay detrás de los precios



demasiado bajos y descubrimos qué cambios podemos asumir según nuestra realidad.

- **Sólo es posible viviendo en una granja de permacultura.** Cada contexto ofrece opciones para reducir nuestros residuos, vivir de manera más consciente y conectada con el planeta que nos sustenta. “Sólo” hace falta escuchar nuestra motivación interna para animarnos a encontrar el sistema que funcione para nosotros.
- **Es menos higiénico.** Todavía hay mucha gente a la que le da asco un pañal de tela, una copa menstrual o un pañuelo para sonarse la nariz, pero quizás deberíamos considerar más el hecho de que tenemos en nuestro entorno plásticos fabricados hace 50 años ensuciando nuestro planeta.
- **Es sólo para privilegiados que tienen acceso a comprar al por mayor.** No es imprescindible tener una tienda zero waste cerca de casa, sino buscar opciones en las tiendas de tu barrio. Las fruterías y las pequeñas tiendas de alimentación suelen tener una pequeña sección de hortalizas a granel. Comprar al por mayor es sólo una parte de ello, pero el zero waste también consiste en no desperdiciar comida, utilizar el transporte público, reparar ropa o comer más legumbres que carne.
- **Son demasiadas privaciones.** Es cierto que atreverse a cambiar el ritmo implica cierta curva de aprendizaje en algunos hábitos, pero si miramos el panorama general, en realidad hay muchas ganancias: ganamos en salud porque ya no comemos ciertas cosas; dejamos de dar por sentado que es normal tener a nuestra disposición multitud de variedades de cada producto; ahorramos dinero porque compramos menos cosas; apreciamos nuestras posesiones de otra manera... Si no cambiamos nada, nos estamos privando de un futuro habitable.
- **Significa vivir sin plástico.** Intentar cerrar el círculo a través de las 5R es más que “demonizar” un solo material. La invitación es a reducir los residuos en general y evitar los desechables, así sean de papel, cartón o plástico reciclado.

👉 ¿Tenías alguna de estas creencias? ¿Hay algún otro concepto erróneo sobre el movimiento Zero Waste que tenga en mente?



Algunos conceptos a tener en cuenta:

Tasa de captura: El porcentaje de materiales designados para reciclaje que realmente se destinan a recogida selectiva.

Consumo consciente: La compra intencional de productos y servicios producidos responsablemente.

Tasa de desvío: Desde una perspectiva general de gestión de residuos, “desvío” es cualquier combinación de actividades de reutilización, reciclaje y compostaje que reduzca el volumen de residuos eliminados. La “tasa de desvío” es el porcentaje de todo el material destinado a la recolección que se recicla.

Downcycling: Una forma de reciclaje en la que un producto se convierte en un producto de menor calidad. Los plásticos sólo se pueden reciclar unas pocas veces durante su vida y la calidad disminuye cada vez.

Recycling: El proceso de desviar el material desechado de la eliminación, generalmente a través de la separación y recolección en origen, el procesamiento intermedio en una instalación de recuperación de materiales (MRF) y la fabricación de uso final que altera la forma del material secundario para fabricar un nuevo producto. .

Manejo de residuos: La gestión de la recogida de residuos; recolección, manipulación, procesamiento, almacenamiento y transporte hasta su destino final.

4. Reflexión final:

Te animamos a observar la basura generada en tu hogar durante una semana. Mantén una libreta y un bolígrafo al lado del cubo de basura y anota todo lo que se tira. Después de una semana, mira la lista y pregúntate: ¿Cuánto es? ¿Cuál es el más abundante? ¿Qué te sorprendió? ¿Qué podrías reducir más fácilmente?



5. Autoevaluación y feedback

TEST. Preguntas:

1. Residuo cero es una filosofía que fomenta el rediseño de los ciclos de vida de los recursos para que todos los productos sean _____.
 - a. Reciclaje de vidrio
 - b. Freeganismo
 - c. Reutilizar
 - d. Reciclar

2. ¿Cuál de estas NO es una de las 5R del movimiento residuo cero?
 - a. Reutilizar
 - b. Repensar
 - c. Reciclar
 - d. Reducir
 - e. Rechazar

3. ¿Cuál es el componente clave para el Residuo Cero?
 - a. Biocombustible
 - b. Reutilizar
 - c. Reciclaje
 - d. Ecología industrial

4. Causantes de la mala gestión de residuos
 - a. Contaminación del aire
 - b. Problemas de salud
 - c. Condiciones climáticas extremas
 - d. Todo lo anterior

5. El verdadero desperdicio cero nunca se logra al 100%.
 - a. Cierto
 - b. Falso



TEST. Respuestas: 1C, 2B, 3B, 4D, 5A.

6. **Recursos e información adicional:**

100 consejos de Bea Johnson (casa Zero Waste):

<https://zerowastehome.com/tips/>

7. **Para cerrar:**

Extracto de No Impact Man:

<https://www.penguinrandomhouse.ca/books/10381/no-impact-man-by-colin-beavan/9781551993133/excerpt>