

ECONOMÍA CRÚTIL



Economía Creativa y Útil



**TÍTULO PROPIO UNIVERSIDAD DE HUELVA:
ECONOMÍA SOLIDARIA Y EMPRENDIMIENTOS SOCIALES
CURSO 2011/2012**



ECONOMÍA CRÚTIL

PROYECTO FINAL DE TÍTULO PROPIO

ALUMNAS: Rocío Bancalero Bueno
Cristina Beltrán Cruz
Lorena Gamito Santos
Noemí González Palanco
M^a Ángeles Hierro Arteaga
M^a Teresa Minero González
Nidia Gloria Mora Quiñones

CONVOCATORIA: Julio 2012

Este proyecto ha sido elaborado como requisito para la obtención del Título de Experto-a en Economía Solidaria y Emprendimientos Sociales, curso 2011/2012

Autoras

Rocío Bancalero Bueno, entusiasta, generosa e idealista. Diplomada en Ciencias Empresariales, con 10 años de experiencia en la creación y dinamización de proyectos de Economía Social, fomentando la cooperación y la creación de redes. Contacto: rocio_bancalero@yahoo.es

Cristina Beltrán Cruz, es diplomada en Trabajo Social y Licenciada en Antropología Social y Cultural, preocupada por el porvenir de la humanidad y la cultura. Desde hace 8 años está comprometida con el trabajo por un cambio social hacia un mundo más justo. Contacto: cbc_86@hotmail.com

Lorena Gamito Santos, estudió psicología en Sevilla, lleva años trabajando en el ámbito social y cada día más comprometida con el cambio hacia una sociedad justa, donde todas las personas puedan ser completas y felices. "La utopía siempre será el horizonte" Contacto: lorenagamito@gmail.com

Noemí González Palanco, es Maestra en Educación Infantil. Postgraduada en Género, Identidad y Ciudadanía investigó en su proyecto fin de máster sobre las "Perspectivas feministas en el movimiento 15M de Huelva". Se define a sí misma como una "activista por la justicia social". Contacto: noemihuelva@gmail.com

M^a Ángeles Hierro Arteaga (Mery), de profesión Educadora Socio-Ambiental, actualmente conectando felizmente con la Permacultura y evolucionando hacia la Simplicidad voluntaria y la facilitación de grupos. Trabajando para el cambio desde la práctica individual y el aprendizaje en torno a la naturaleza. Contacto: mangelesha@hotmail.com y teléfono: 676827817.

M^a Teresa Minero González (Maite) es trabajadora social, especializada en la orientación laboral con personas con especiales dificultades en el acceso al empleo. Soñadora y entusiasta con la idea de que este mundo es posible si lo construimos compartiendo, cooperando e integrándonos mujeres, hombres y entorno natural. Contacto: maitmg@hotmail.com

Nidia Gloria Mora Quiñones, nacida en Bogotá y afincada en Huelva; licenciada Unincca en Psicología, suficiencia investigadora UB, formación y experiencia complementaria en género y migraciones; voluntaria comprometida con los derechos sociales, culturales, económicos y ambientales. Contacto: nidiagloriam@yahoo.es

Dedicado a...

Dedicamos nuestras investigaciones, pensamientos, reflexiones, discusiones, magia, ilusiones, y ganas de actuar a todas las personas, a cada una de ellas. A las que aportan de forma consciente o no en cualquier ámbito de la vida. A las que se frustran y reinventan, a aquellas que creen sin ver y confían en el ser humano y por supuesto, a todas las que descubrirán su enorme potencial y capacidad para cambiar las cosas en un futuro cercano. También a las personas que aún están lejos de conocer alternativas y/o tener información de calidad, porque son igualmente necesarias y capaces. Dirigimos nuestras miradas a cualquier movimiento social que ayude al cambio positivo, constructivo, igualitario y sano, a los puntos de acercamiento y las reivindicaciones justas, desde el deseo de que este trabajo aporte una herramienta útil para el cambio individual y como consecuencia, al cambio colectivo, pasando de ser víctimas del sistema a creadoras y protagonistas de nuestra vida y nuestra realidad. Gracias por estar dispuesto/a a leer, a no conformarte, a descubrir para rehacer y a tomar las riendas de tu vida.



ÍNDICE

0. ¿QUÉ VAS A ENCONTRAR EN ESTA GUÍA? El “tren” de la economía crútil.....	7
1. PORQUE EXISTEN MOTIVOS.....	8
1.1. Herencia y realidad	9
1.2. Deseos.....	16
2. DESCUBRE LA ECONOMÍA CRÚTIL (CREATIVA Y ÚTIL)	19
2.1. Del decrecimiento a la economía crútil.....	21
2.2. Experiencias	28
3. VIVE LA ECONOMÍA CRÚTIL	48
3.1. ¿Cómo me alimento?.....	50
3.2. ¿Cómo cubro mis necesidades?	67
3.3. ¿Qué hago con mi dinero?.....	77
3.4. ¿Cómo me desplazo?.....	87
3.5. ¿Dónde vivo?	96
3.6. De andar por casa	112
3.7. ¿Cómo me divierto?.....	148
3.8. ¿Qué hago con lo que no me sirve?	155
3.9. ¡Ponte a prueba!.....	160
4. Y A PARTIR DE AQUÍ... El gozne a la colectividad	165
4.1. La transición y el concepto de red	166
4.1.1. De lo individual y de lo colectivo.....	166
4.1.2. La movilización social hacia la transición	167
4.1.3. Redes de transición	168
4.2. Sinergias y transición: Sustancia imprescindible para las iniciativas.....	183
4.3. Prácticas para la transición en Huelva	190
4.3.1. Preparación y puesta en marcha según los 12 pasos.	191
4.3.2. Necesidades y fuentes de recursos generales.	196
4.3.3. Preparación y puesta en marcha según nuestra visión	197
4.3.4. Y ahora, pasito a paso... ..	204
5. EN BÚSQUEDA DE ALTAVOCES: Difusión y comunicación	212
6. NUESTRAS REFLEXIONES... ..	213
7. PARA SABER MÁS... ..	215
8. ANEXO: LA RED.....	234

0. ¿QUÉ VAS A ENCONTRAR EN ESTA GUÍA? El “tren” de la economía crútil

Durante las últimas décadas se hace más patente el malestar generalizado ante el actual sistema en el que nos hallamos; cada vez somos más quienes nos cuestionamos el ritmo acelerado que nos empuja y genera mayor insatisfacción, frustración y agotamiento de los sistemas tanto personales como sociales; pues bien, ante esta realidad hemos decidido presentarte una compilación de ideas, acciones e iniciativas pensadas y reflexionadas para que tomes tu propio “TREN” DE LA ECONOMÍA CRÚTIL, donde esperamos que de forma amena y cercana te sientas en compañía para iniciar cambios que te permitan salir del círculo vicioso en el que nos mantienen. Este será el recorrido que harás en el tren:

1. PORQUE EXISTEN MOTIVOS...

La estación de partida, circular pero con alternativa, donde tienes una panorámica del pasado y el presente hasta ahora transitado, borroso, desequilibrado, lo que tenemos y no nos gusta, a la vez que, muchas de las razones que te inclinarán a comenzar un viaje cargado de intenciones.

2. DESCUBRE LA ECONOMÍA CRÚTIL (CREATIVA Y ÚTIL)

Esta línea se ha construido a partir del transitar de otras personas y colectivos, que como tu y nosotras, no conformes ante la realidad han abonado un camino paralelo, recogemos y edificamos con herramientas del pasado, las capacidades presentes y el futuro imaginado, que aún está por construir y del cual podemos ser partícipes.

• EXPERIENCIAS

La continuación de la línea te permite conocer las experiencias que a nivel nacional están en marcha. Te invita a hacer una parada para conocer algunas de las alternativas que puedes tomar en las cercanías de tu vida. Con ejemplos individuales que trascienden fronteras incluso mentales. ¡Disfruta del paisaje!



3. VIVE LA ECONOMÍA CRÚTIL

PIENSA EN VERDE

Una línea llena de propuestas, ideas y acciones que están a tu disposición y contribuirán a mejorar tu vida; tiene muchos retos y también grandes satisfacciones para hallar la coherencia personal. Este recorrido tiene varias paradas en las acciones de tu cotidianidad y una final con las que puedes medir tus cambios de manera progresiva.

4. Y A PARTIR DE AQUÍ...

Aunque parece ser la última estación, es el comienzo para revertir tus energías y prácticas, compartirlas y sumarte a los trenes colectivos ya existentes sumando fuerzas o animarte a iniciarla en espacios dentro del sistema existente. Te brinda elementos metodológicos, sugerencias, propuestas y un ejemplo para poner en práctica.



1. PORQUE EXISTEN MOTIVOS...

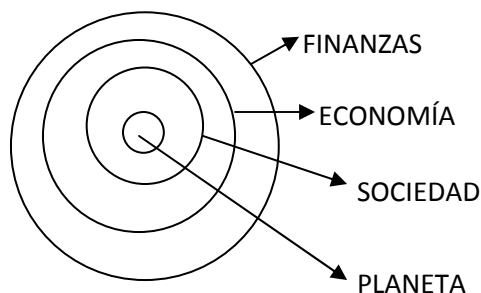
La situación económica actual y la caída del sistema capitalista a la que estamos asistiendo desde que el mundo entró en crisis en el año 2008 no es algo que se produzca de manera casual, tampoco es inesperado, sino que es el resultado de una serie de políticas (conocidas como políticas neoliberales) que se están llevando a cabo desde hace ya más de tres décadas.

En los siguientes apartados queremos mostrarte cuáles son esas políticas, cómo se han ido poniendo en práctica y cuáles han sido sus resultados directos, así como nuestra visión de cómo puedes intervenir desde una perspectiva eminentemente práctica y cuáles son nuestros deseos en un nuevo mundo que como decía José Luis Sampedro¹ no sólo es posible, es seguro.

¹ Sampedro, José Luis (2011) *Debajo de la Alfombra* En Sampedro, José Luis; Mayor Zaragoza, Federico y otros (2011) *Reacciona*. Pp.13-23. Madrid: Aguilar

1.1. Herencia y realidad

Susan George² desarrolla en su obra “Sus crisis, nuestras soluciones” una interesante teoría que queremos trasladarte pues es la base de los planteamientos que te exponemos en esta guía. Dice la autora que son cuatro los grandes ámbitos de nuestra vida: el planeta Tierra, la sociedad, las finanzas y la economía. Si los estructurásemos en círculos concéntricos según su importancia, actualmente, el resultado sería el siguiente:



Fuente: Elaboración propia

¿Cómo es posible que el Planeta sea lo menos importante y las finanzas lo envuelvan todo?

El sistema actual se aleja cada vez más de la economía real, sale más rentable comprar y vender productos financieros que invertir en las pequeñas y medianas empresas, por ejemplo. La banca ha perdido toda su razón de ser original que se basaba en recoger el dinero de quienes ahorraban para prestarlo y facilitar la inversión de quien lo necesitaba. Hoy en día eso ha pasado a un papel totalmente secundario.

Por tanto, finanzas y economía imponen sus necesidades a la sociedad y determinan cómo debe organizarse. Son estas grandes fortunas las que dirigen el mundo, quienes subvencionan las campañas políticas, quienes miran para otro lado cuando se señala que 920 millones de personas mueren de hambre y desnutrición. Su objetivo no es otro que el que ya señalaba Adam Smith³ en 1776 *“todo para nosotros y nada para los demás”*

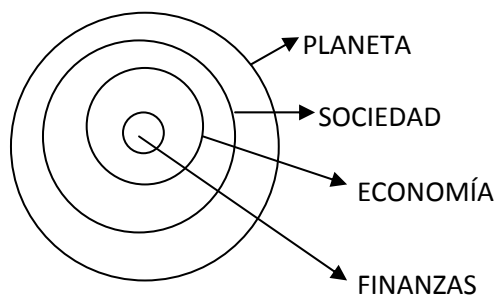
Finanzas sobre economía, economía por encima de la sociedad y sociedad por encima del planeta. Una de las ideas base es que se crezca sin parar, independientemente de lo que eso suponga para la Tierra. La captación de recursos, la producción y el consumo no tienen límites y el planeta se utiliza como subsistema que sólo sirve como mina y vertedero. Las visiones son cortoplacistas, da igual qué suceda mañana, que destruyamos nuestros recursos y que nuestro mundo agote sus posibilidades de cobijarnos como especie en unos años, que deje de ser habitable para nuestras generaciones venideras.

En consecuencia, Susan George nos dice que las raíces de la crisis se encuentran en cómo ordenamos las esferas pues si la economía es injusta, genera grandes desigualdades y la sociedad se convierte también en injusta, destrozando inexorablemente el entorno natural. Como estamos viviendo actualmente, la caída de la principal esfera, la caída de las finanzas, presiona y afecta a todas las esferas que se encuentran por debajo.

² George, Susan (2010) *Sus crisis, nuestras soluciones*. Icaria e Intermón Oxfam

³ Smith, Adam (1997) *La riqueza de las naciones*, Barcelona: Ediciones Folio

¿Cuál debe ser el objetivo? Reinvertir el orden de las esferas:



Fuente: Elaboración propia

La Tierra debe de ser lo más importante, se trata de tener en mente la imagen de nuestro planeta visto desde el espacio, es la esfera que contiene todo lo demás, es la esfera que contiene la VIDA. Los recursos que nos ofrece son limitados y es totalmente necesario para que podamos existir como sociedad; por tanto, la sociedad debe respetar los límites de la biosfera y debe estar orientada a satisfacer las necesidades de todos y cada uno de sus miembros por lo que ha de ser libre para organizarse democráticamente.

La economía representaría un aspecto de la vida social, estableciendo medios de producción y distribución concretos para la existencia de la sociedad y determinada por ésta y promoviendo una economía real, vinculada a las necesidades definidas por la mayoría.

Las finanzas sólo deberían ser una herramienta al servicio de la economía; jamás un objetivo al que sirvamos toda la humanidad.

Pero queremos mostrarte, detenidamente, cómo se ha producido esta supremacía de las finanzas por encima de todo, qué políticas han sido las que nos han llevado hasta aquí pues la estructura mundial es el resultado de un largo proceso histórico (globalización). El resultado es un mundo caracterizado por un grado inaceptable de desigualdades⁴.

Tras la II Guerra Mundial se firma la Declaración Universal de los Derechos Humanos (1948) y se vislumbra en Europa un nuevo modelo de Estado de Bienestar que promoverá, proporcionará y asegurará prestaciones y servicios de protección social gratuitos para todos sus ciudadanos y ciudadanas, independientemente de su poder adquisitivo, su afiliación política, su sexo o su etnia. Estas transformaciones permitieron la consolidación de algunos derechos y la incorporación de otros nuevos, los conocidos como derechos humanos de segunda generación, muy vinculados con el principio de igualdad y que defienden derechos tales como el trabajo y salario dignos, el acceso a prestaciones y servicios sociales (educación, sanidad, vivienda, desempleo, etc.), el descanso y el ocio, derecho a la sindicalización y a la negociación colectiva, entre otros.

El Estado se convierte en el máximo garante del cumplimiento de estos derechos de segunda generación, en el garante de los Estados de Bienestar, facilitando así las prestaciones y los servicios públicos, e interviniendo en el proceso económico de producción, reproducción y distribución de bienes y servicios, haciéndose con las riendas de la actividad económica. Este nuevo modelo de producción se conoce como fordista y se apoya bajo los planteamientos económicos keynesianos.

A partir de 1975, se produce un brusco cambio en la orientación de las políticas estatales como consecuencia de la aparición en la escena internacional de los gobiernos de Margaret Thatcher en Inglaterra (1979-1990) y de Ronald Reagan en EE.UU. (1981-1989), con la aplicación de políticas que tratan de eliminar o limitar al máximo la intervención estatal: privatizaciones de propiedades públicas, flexibilidad laboral, reducción de los subsidios laborales, incremento en las tarifas de los servicios públicos, control de los sindicatos, elevadas tasas de interés del dinero y desgravaciones

⁴ Recio, Albert (2008) *Apuntes sobre la economía y la política del decrecimiento*. Ecología Política, Número 35.

fiscales para las grandes fortunas⁵. Sus principales características son la desregulación (incentivando la especulación frente a la inversión en economía real) y la política monetaria estéril (la política monetaria pasa a ser una herramienta en manos de una autoridad supraestatal, preocupada fundamentalmente por la inflación)

Esta visión de la economía, la política y la sociedad se denomina como neoconservadurismo o neoliberalismo, pero como expone Fernando García Quero⁶ que una persona sea de ideología conservadora no tiene nada que ver con que esté a favor de esta orientación de la política y de la economía. En cuanto al uso de la palabra liberal, expresa el investigador, que el pensamiento liberal se sitúa en un contexto histórico muy diferente y se origina con unas pretensiones más bien contrarias a las que se desprenden de este tipo de actuaciones. Por ello, acuña a este tipo de políticas el término de *políticas neoinjustas* puesto que su aplicación ataca directamente a muchos de los derechos económicos, sociales, culturales y políticos principales, favoreciendo siempre a un estrato concreto y minoritario de la sociedad: las grandes multinacionales, las corporaciones financieras y los grandes inversores de capital, a fin de cuentas, los más ricos y poderosos.

En la aplicación de estas políticas, los derechos de segunda generación quedan relegados a un segundo plano pues los Estados simplemente se comprometen a adoptar medidas para lograr progresivamente su plena efectividad. Según Esteban Beltrán⁷, experto reconocido en materia de derechos humanos y director de la sección española de Amnistía Internacional, este hecho deja totalmente libre el cumplimiento o no del derecho a trabajar, a la Seguridad Social, a la vivienda, la educación, la salud física o mental o la participación en la vida cultural. Pero, como bien argumenta el investigador García Quero⁸ más que no disponer de los recursos, lo que sucede es que no hay voluntad política de destinarlos a salvaguardar y cumplir estos derechos. No en vano, Amnistía Internacional denuncia que la crisis actual no es una cuestión sólo de economía, sino que se trata de una crisis de los derechos humanos⁹.

El poder económico y el poder político siempre van unidos, las élites nunca están dispuestas a perder su situación de privilegio por lo que realizan todas las medidas posibles para mantenerla¹⁰. Con la democracia se trató de redistribuir el poder de una manera más justa para romper el círculo de desigualdad existente y hacer que los intereses generales primaran sobre los individuales, sin embargo, y a la vista de los resultados está, expone García Quero, la democracia ha sido un fracaso en este sentido. La capacidad de las personas para hacer valer sus derechos y la capacidad de los Estados para cumplirlos depende de su poder relativo, y en esta confrontación de poderes la mayoría de los ciudadanos y ciudadanas están en desventaja frente a otros grupos de poder con más fuerza aunque inmensamente minoritarios. Estos grupos de poder minoritarios a menudo son denominados bajo el calificativo de “mercados”, utilizando una expresión vacía, difusa e invisible; aún así, no son

⁵ Amin, S. (1998) *El capitalismo en la era de la globalización*, Barcelona: Paidós Ibérica

⁶ García-Quero, Fernando (2011) *Cuestionando el cumplimiento de los Derechos Humanos en la España actual: democracia y ciudadanía en crisis*. En M. Vegas Mendía y otros (coords.) *Derechos Humanos: más que palabras*. Pp. 36-55 Diputación de Granada. Granada: Ed. Alsur

⁷ Beltrán, E. (2009): *Derechos torcidos*. Debate, Barcelona

⁸ García-Quero, Fernando (2011) *Cuestionando el cumplimiento de los Derechos Humanos en la España actual: democracia y ciudadanía en crisis*. En M. Vegas Mendía y otros (coords.) *Derechos Humanos: más que palabras*. Pp. 36-55 Diputación de Granada. Granada: Ed. Alsur

⁹ Amnistía Internacional (2009): *Informe 2009 Amnistía Internacional: El estado de los derechos humanos en el mundo*. 10 diciembre 2011. <http://report2009.amnesty.org/es>

¹⁰ Green D. (2008): *De la pobreza al poder*. Intermón Oxfam, España.

abstractos, sino que son personas concretas actuando en contextos organizativos determinados¹¹. A grandes rasgos pueden dividirse en:

- Unión Europea, Banco Central Europeo y Bancos Centrales de los países miembros
- Organismos internacionales financiadores: Fondo Monetario Internacional y Banco Mundial
- Agencias de evaluación y calificación del riesgo
- Grandes empresas multinacionales
- Grandes bancos, entidades financieras y aseguradoras

El papel que están jugando los llamados “mercados” hace que los Estados hayan perdido su soberanía y que estén sometidos a sus intereses, es decir, estos entes supranacionales tienen más poder sobre las decisiones de los estados que sus propios ciudadanos y ciudadanas. Es importante señalar también que esta situación aunque es nueva para los países considerados como desarrollados, es similar a la que se ha dado y se continúa dando en algunos de los países del llamado *Tercer Mundo*, los cuáles han sido chantajeados y extorsionados por organismos internacionales como el Fondo Monetario Internacional o el Banco Mundial bajo la amenaza de no darles financiación¹².



Fuente: García-Quero, Fernando (2011) *Cuestionando el cumplimiento de los Derechos Humanos en la España actual: democracia y ciudadanía en crisis*.

En base a estas políticas, durante los últimos 30 años se ha llevado a cabo un sobredimensionamiento de las finanzas. El dinero se ha acumulado en pocas manos y se han incrementado las actividades de naturaleza especulativa en los mercados financieros¹³.

En lugar de dedicarse a invertir en actividades productivas, creando riqueza productiva y empleo, muchos inversores descubrieron que se podía obtener mucha ganancia comprando y

¹¹ García-Quero, Fernando (2011) *Cuestionando el cumplimiento de los Derechos Humanos en la España actual: democracia y ciudadanía en crisis*. En M. Vegas Mendiá y otros (coords.) *Derechos Humanos: más que palabras*. Pp. 36-55 Diputación de Granada. Granada: Ed. Alsur

¹² Chang H-J. (2004): *Retirar la escalera. La estrategia del desarrollo en perspectiva histórica*, Madrid: IUDC- La Catarata.

¹³ George, Susan (2010) *Sus crisis, nuestras soluciones*. Icaria e Intermón Oxfam

vendiendo y volviendo a comprar y vender, es decir, especulando¹⁴. Esto provoca que se creen burbujas, que al estallar producen crisis. Este proceso es inherente al propio sistema, pero actualmente, la crisis que estamos viviendo, es la más seria del último siglo. El capitalismo de la especulación financiera generalizada ha hecho saltar por los aires el empleo y la estabilidad macroeconómica.

Asimismo, el máximo exponente de la especulación por encima de cualquier valor moral es el de la especulación alimentaria. Los alimentos son valores seguros, en los que los mercados no dudan en refugiarse ante cualquier adversidad financiera como fue la explosión de la burbuja inmobiliaria, por ejemplo. Esto provoca un aumento del coste de la comida, sobre todo de los cereales básicos, y tiene graves consecuencias para los países del Sur con bajos ingresos y dependencia de la importación alimentaria así como para millones de familias, en estos países, que destinan entre un 50 y un 60% de sus ingresos a la compra de alimentos, cifra que puede llegar hasta un 80% en los países más pobres. En estos casos, el aumento del precio de los productos alimentarios los convierte en inaccesibles¹⁵.

La especulación, por tanto, provoca pobreza y esa pobreza, muertes. Podemos decir sin titubear que se están cometiendo actos de terrorismo, actos criminales.

Los dirigentes políticos se han convertido en marionetas de este sistema y los mercados, los banqueros (verdaderos y directos causantes de la crisis) tratan de evadir sus responsabilidades mientras utilizan las billonarias ayudas que reciben de los estados para sanear sus cuentas¹⁶.

Vicenç Navarro¹⁷, expone que nos encontramos ante la Gran Recesión que puede llevarnos a la II Gran Depresión pues lo que está ocurriendo ahora en el mundo desarrollado a ambos lados del Atlántico Norte es casi idéntico a lo que ocurrió en los años 30. En varios países del mundo desarrollado se alcanzó entonces una enorme concentración de las rentas y de la riqueza a costa de un empobrecimiento de las clases populares. Las políticas que varios gobiernos habían estado llevando a cabo a principios del siglo XX habían jugado un papel determinante en esta concentración de las rentas y de la riqueza.

La causa de la Gran Depresión fue pues la polarización de las rentas, con un descenso de la demanda por un lado (que creó la crisis económica) y por el otro el aumento de la actividad especulativa (que creó la crisis financiera). Esta última contribuyó enormemente a la crisis económica, pues la falta de crédito hizo insostenible el crecimiento económico que se había ralentizado más y más, resultado del endeudamiento causado por la disminución de las rentas del trabajo.

Una situación casi idéntica ha estado ocurriendo a los dos lados del Atlántico Norte durante estos últimos treinta años cuando los gobiernos han estado aplicando *políticas neoinjustas*, como señalábamos anteriormente: la desregulación de los mercados de trabajo que han facilitado el descenso de los salarios y por lo tanto el descenso de la demanda; los recortes de la protección social

¹⁴ Torres López, J., Garzón Espinosa, A. (2009) *La crisis financiera. Guía para entenderla y explicarla*. ATTAC España.

¹⁵ Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (2011) La crisis alimentaria golpea de nuevo. http://www.fao.org/agronoticias/agro-noticias/detalle/es/?dyna_fef%5Bbackuri%5D=agronoticias/archivo/mensual/es/?mes=2011-04&dyna_fef%5Buid%5D=55150 08 de junio de 2012

¹⁶ Torres López, J., Garzón Espinosa, A. (2009) *La crisis financiera. Guía para entenderla y explicarla*. ATTAC España.

¹⁷ Navarro, Vicenç (2011) *Cómo las políticas neoliberales serán responsables de la II Gran Depresión y cómo esta podría prevenirse*. Attac.es 30 Octubre 2011 <http://www.attac.es/como-las-politicas-neoliberales-seran-responsables-de-la-ii-gran-depresion-y-como-esta-podria-prevenirse/>

y del gasto público, incluyendo el social, que también han contribuido a la reducción de la demanda; y la desregulación de los mercados y de las instituciones financieras que han facilitado el surgimiento de actividades especulativas. Estas políticas neoliberales han conllevado un enorme endeudamiento de las clases populares y de las medianas y pequeñas empresas así como una desmesurada actividad especulativa de la banca que creó el colapso financiero.

Los y las principales perjudicadas de todo esto son los millones de personas trabajadoras y desempleadas, porque como expone el economista y Premio Nobel Paul Krugman¹⁸, los beneficios están privatizados pero las pérdidas están socializadas. Mientras las entidades financieras (mercados) reciben el apoyo del Estado en estos momentos de crisis, los ciudadanos y ciudadanas no encuentran el apoyo de las entidades económicas, es más, éstas presionan políticamente para que se siga la receta liberal.

El premio Nobel de Economía, Joseph E. Stiglitz¹⁹, ejemplifica el caso de Estados Unidos:

El 1% de la población controla más del 40% de la riqueza y recibe más del 20% de los ingresos. Y los miembros de este selecto estrato no siempre reciben estas generosas gratificaciones porque hayan contribuido más a la sociedad (esta justificación de la desigualdad quedó totalmente vaciada de sentido a la vista de las bonificaciones y de los rescates); sino que, a menudo, las reciben porque, hablando mal y pronto, son exitosos (y en ocasiones corruptos) buscadores de rentas. [...] Pero, en todo el mundo, la influencia política y las prácticas anticompetitivas (que a menudo se sostienen gracias a la política) fueron un factor central del aumento de la desigualdad económica. Una tendencia reforzada por sistemas tributarios en los que un multimillonario como Warren Buffett paga menos impuestos que su secretaria (como porcentaje de sus respectivos ingresos), o donde los especuladores que contribuyeron a colapsar la economía global tributan a tasas menores que quienes ganan sus ingresos trabajando.

La brecha en la desigualdad de ingresos entre ricos y pobres no ha dejado de crecer en los últimos treinta años, generando infelicidad para todas las personas que viven inmersas en estas sociedades. Como demuestran Wilkinson y Pickett, las sociedades desiguales no sólo provocan infelicidad entre quienes menos poder adquisitivo tienen, sino también entre las personas más ricas²⁰.

Respecto a nuestro país, España ha seguido el mismo proceso que hemos explicado anteriormente, con la singularidad de que estas recetas neoliberales se han puesto en práctica en un contexto de transición de la dictadura a la democracia. La dictadura nos dejó de herencia una economía y una sociedad totalmente sometidas a grupos de intereses económicos y financieros muy reducidos pero muy poderosos, y un tejido productivo demasiado débil también dominado por grandes empresas y bancos con una influencia política conquistada en la dictadura pero que han logrado mantener casi hasta la actualidad²¹.

Antes de finalizar queremos dejarte una serie de datos que pueden ayudarte más y mejor a hacerte una composición de lugar.

¹⁸ Krugman, P (2008) *Fannie, Freddie y tú*. Edición impresa El País, 15 julio de 2008.

¹⁹ Stiglitz, Joseph E. (2011) *La globalización de la protesta*. Edición impresa de El País. 06 Nov. 2011

²⁰ Wilkinson, R. y Pickett, k (2009) *Desigualdad: un análisis de la (in)felicidad colectiva*. Madrid: Turner Publications.

²¹ Navarro, Vicenç; Torres López, Juan; Garzón Espinosa, Alberto (2011) *Hay Alternativas*. Sequitur y Attac España, Madrid.



Según el Instituto Nacional de Estadística²²:

- El número de personas paradas alcanza las 5.639.500-- 24,44% de tasa de paro.
- El número de hogares con todos sus miembros activos en paro se sitúa en 1.728.400.

Además²³ :

- En 2011 se produjeron 211 desahucios/día.
- 1/3 del sueldo de las familias se destina al pago de la vivienda.
- Se han destinado 3,7 billones de euros de inyección a la banca.
- El 10% de los hogares más ricos tienen el 41,9% de la riqueza. Pero afinando un poco más vemos que el 1% más rico tiene el 18'3%; el 0'5% más rico tiene el 13'1%; y el 0'1% más rico tiene el 5'6% de la riqueza de España²⁴.

Y en el mundo²⁵ ...

- El 10% de la población mundial tiene el 70% de la riqueza de nuestro planeta
- Hay 1100 millones de personas hambrientas.
- 2000 millones de personas viven en extrema pobreza.

Para concluir, podemos afirmar que nos encontramos en una crisis no sólo económica, sino también social y ecológica²⁶. Si en la Gran Depresión hizo falta un New Deal para salir de ella²⁷, ahora es necesario un New Deal Verde, como propone Susan George²⁸: una transformación acometida y financiada desde los gobiernos, que apostara por las energías limpias, el transporte público, la investigación y desarrollo aplicadas a la salud, al medio ambiente, a la eficiencia, etc.

²² Instituto Nacional de Estadística. 12 abril 2012 <http://www.ine.es/daco/daco42/daco4211/epa0112.pdf>

²³ Documental de La Sexta: *#spanishrevolution. ¿Qué ha pasado aquí?* 14 Nov. 2011. http://www.lasextanoticias.com/videos/ver/lasexta_revive_el_15m_con_esto_documental/513773

²⁴ Garzón Espinosa, Alberto (2011) *Datos para confirmar la lucha de clases en España*. 6 Dic. 2011. <http://www.agarzon.net/?p=1136>

²⁵ Garzón Espinosa, Alberto (2011) *Datos para confirmar la lucha de clases en España*. 6 Dic. 2011. <http://www.agarzon.net/?p=1136>

²⁶ George, Susan (2010) *Sus crisis, nuestras soluciones*. Icaria e Intermón Oxfam

²⁷ Navarro, Vicenç (2011) *Cómo las políticas neoliberales serán responsables de la II Gran Depresión y cómo esta podría prevenirse*. Attac.es 30 Octubre 2011 <http://www.attac.es/como-las-politicas-neoliberales-seran-responsables-de-la-ii-gran-depresion-y-como-esta-podria-prevenirse/>

²⁸ George, Susan (2010) *Sus crisis, nuestras soluciones*. Icaria e Intermón Oxfam

1.2. Deseos

Nuestro principal deseo, por tanto, es cambiar el modelo, el sistema y las normas que rigen este mundo para conseguir que sea más justo y habitable.

Continuamente escuchas en los medios de comunicación la importancia de crecer, más y más crecimiento; pero, ¿podemos crecer de manera infinita en un planeta finito? E igualmente nos planteamos que la cuestión no es si queremos o no más crecimiento, sino qué tipo de desarrollo queremos alcanzar. El crecimiento no puede ser un fin en sí mismo, sino una consecuencia. Nosotras queremos hablarte de justicia social, de protección del medio ambiente, de equidad de género²⁹. Un nuevo mundo al que se llegaría mediante el decrecimiento del Norte rico al mismo tiempo que permitiese un cierto crecimiento económico en el Sur³⁰ empobrecido.

Defender una economía sostenible exige combinar propuestas posibilistas con una visión más amplia del cambio social. Exige volver a repensar los mecanismos económicos y sociales que regulan nuestras actividades y pensar los procesos de transición que nos pueden conducir hacia un mundo deseable³¹. Los cambios individuales han de ir acompañados de cambios políticos, es un trabajo colectivo. Son tres los ámbitos desde los cuales se pueden impulsar los cambios, nosotras los hemos ordenado en función del número de personas que implica y el alcance de los cambios en tres niveles: macro, meso y micro.

El estadio micro abarca aquello que podemos aportar desde lo individual y es uno de los objetivos de esta guía, encontrarás nuestra propuesta en el tercer apartado. Pretendemos darte una serie de herramientas que permitan que tomes una posición activa y ayudarte a tomar conciencia de que “el cambio está en ti”, en nosotras y nosotros como personas es donde comienza el cambio de la sociedad.

En un nivel intermedio entre lo que se puede exigir a nivel institucional y lo que se puede hacer individualmente estaría el estadio que hemos denominado meso. En este ámbito se trata de que las personas que están convencidas del cambio en un mismo territorio se agrupe, formando redes, creando sinergias, cooperativas y otras fórmulas de economía social. En definitiva, se trata de que las personas se unan para compartir, cooperar, comunicarse y organizarse de manera democrática, estimulando y facilitando la participación ciudadana. En el cuarto apartado de esta guía encontrarás algunas propuestas que ya están funcionando en nuestro país y algunas ideas que podrían ponerse en práctica en nuestra ciudad. Concretamente desarrollaremos extensamente la posibilidad de creación en red de una cooperativa mixta.

El plano más amplio: macro, exige una acción social colectiva realmente transformadora que impulse cambios estructurales e institucionales. Recogemos algunas alternativas de entre las que nos proponen Viçenc Navarro, Juan Torres López y Alberto Garzón Espinosa en su obra “Hay Alternativas”³²:

- *CAMBIO DE MODELO. El capitalismo está agotado.*
- *Democratización de los organismos internacionales.*
- *Separación entre la banca de inversión y la banca comercial.*

²⁹ Jofra Sora, Marta (2008) *Conversaciones con Joachim Spangenberg*. Ecología Política, Número 35.

³⁰ Kerschner, Christian (2008) *Economía en estado estacionario vs. Decrecimiento económico: ¿puestos o complementarios?* Ecología Política, Número 35.

³¹ Recio, Albert (2008) *Apuntes sobre la economía y la política del decrecimiento*. Ecología Política, Número 35

³² Navarro, Viçenc; Torres López, Juan; Garzón Espinosa, Alberto (2011) *Hay Alternativas*. Sequitur y Attac España, Madrid.

- *Fin de los paraísos fiscales.*
- *Impuesto a las transacciones financieras.*
- *Plan de consecución de los Objetivos de Desarrollo del Milenio.*
- *Control estricto del sector armamentístico.*
- *Mayor control y garantía de los Derechos Humanos.*
- *Creación de una Agencia Pública de Calificación.*
- *Auditoría de la deuda y declaración de deuda odiosa de aquellas que hayan sido contraídas, creadas y utilizadas por los gobiernos contra los intereses de la ciudadanía. Esta deuda no tiene por qué ser pagada y por tanto no es exigible su devolución.*
- *Más progresividad en los Impuestos, favoreciendo una redistribución más justa de la riqueza.*
- *Prohibición del despido en empresas con beneficios.*
- *Alquiler social a precios asequibles.*
- *Cambios en la Ley Electoral que favorezcan la representatividad de lo que realmente se vota, en contra de la actual que favorece el bipartidismo.*
- *Normas de igualdad, conciliación y corresponsabilidad.*
- *Conferencia en el marco de las Naciones Unidas de autoridades, expertos y organizaciones y organismos independientes de los gobiernos para definir nuevas reglas del comercio internacional que sean más justas y democráticas, que garanticen la protección efectiva de los derechos de las personas, de los pueblos empobrecidos, de las economías más vulnerables y del medio ambiente.*
- *Garantía de la propiedad de la población sobre los recursos naturales básicos, considerando el agua como una propiedad común de la humanidad que no es apropiable por ninguna empresa.*
- *Plan estratégico de redefinición del modelo productivo basado en la promoción del mercado interno y la demanda doméstica y que a corto plazo potencie los sectores de las energías renovables y el reciclado del sector de la construcción en la recuperación de viviendas y el Estado social.*
- *Fomento de la agricultura ecológica y de la producción de bienes y servicios de proximidad.*
- *Promoción del empleo local fomentando la creación de cooperativas de agricultores y de vendedores de materias primas, que permitan distribuir localmente sus productos y eliminando así de forma progresiva el peso de los intermediarios.*
- *Etc, etc, etc.*

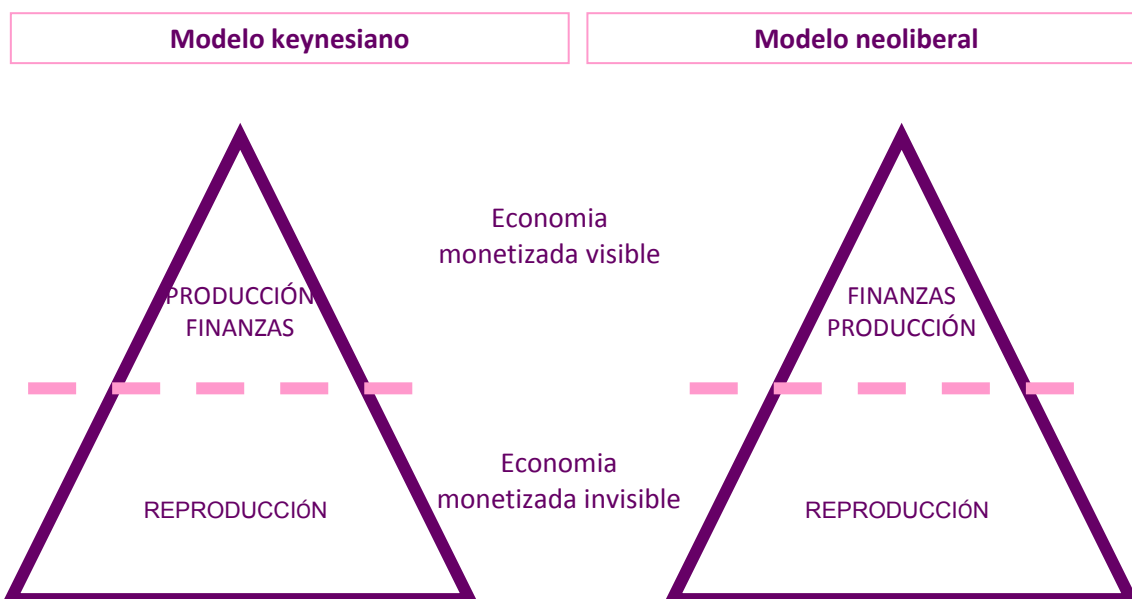
Por tanto, queremos hablarte de la necesidad que existe de un cambio de composición, de formas de consumo que satisfagan, de manera diferente, necesidades parecidas.

Pero... ¿es nuestra propuesta una vuelta a los planteamientos keynesianos de los años 30? En absoluto, porque el keynesianismo que consiguió superar la recesión de principios del siglo XX, tuvo como consecuencia un espectacular aumento del consumo de todo tipo de recursos naturales, recursos que, en estos momentos no pueden volver a crecer de esa forma, e incluso van a empezar a decrecer³³.

No se trata tampoco de volver a esos planteamientos de la socialdemocracia porque obviaban totalmente la igualdad de género y se asentaban sobre el trabajo reproductivo no remunerado para poder crecer, trabajo reproductivo desempeñado fundamentalmente por las mujeres en el entorno doméstico. Nosotras apostamos porque sean servicios colectivos regidos por pautas igualitarias de reparto de carga³⁴.

³³ Mediavilla Pascual, M. (2011) *Decrecer bien o decrecer mal*. <http://www.attac.es/2011/11/19/decrecer-bien-o-decrecer-mal/> 09 de junio de 2012.

³⁴ Recio, Albert (2008) *Apuntes sobre la economía y la política del decrecimiento*. Ecología Política, Número 35.



Fuente: Orozco, Amaia (2012) *Feminismo anticapitalista, esa escandalosa cosa y otros palabros*. Andalucía Educativa y Liberal (USTEA), extra marzo 2012

En definitiva, creemos que debemos...

“apostar por la reducción efectiva de los impactos ambientales y en la satisfacción de las necesidades esenciales”

RECIO (2008:31)

Queremos que te replantees...

“Nuestro modelo productivo para adecuarlo a las restricciones que impone nuestra realidad material, y esto requiere de un proceso de cambio social en el que deben combinarse cambios tecnológicos, valores y comportamientos personales así como cambios institucionales profundos. [...] Volver a poner la acción colectiva y política en el centro de la acción”

RECIO (2008:33)

No queremos hablarte de crecimiento o decrecimiento per se...

“sino de la necesidad de alcanzar un nivel de actividad social que garantice a todo el mundo la cobertura de las necesidades básicas y una participación creativa en la vida social sin generar deterioro ni impacto medioambiental”

RECIO (2008:33)

Apelamos a...

“la reconversión ambiental, la justicia redistributiva, la profundización democrática, el replanteamiento de las relaciones entre espacios sociales que afectan crucialmente a las cuestiones de género y a la lógica económica”.

RECIO (2008: 33-34)

Nuestro principal deseo es que tomes conciencia de las enormes posibilidades de la libertad humana que se abren cuando adoptamos un modelo de vida social más igualitario, cooperativo y ambientalmente responsable³⁵.

³⁵ Recio, Albert (2008) *Apuntes sobre la economía y la política del decrecimiento*. Ecología Política, Número 35.

2. DESCUBRE LA ECONOMÍA CRÚTIL (CREATIVA Y ÚTIL)

Como venimos explicando el mundo, en su más amplio sentido, está cambiando y eso es una realidad incuestionable. La instauración del modelo de vida capitalista está llevándonos a unos niveles de intolerancia, individualismo, inconsciencia, consumo y despilfarro sin precedentes en la historia. Estamos creciendo muy rápidamente, consumiendo sin límites y parece que perdiendo nuestros valores como personas. Queremos darte algunas razones por las que consideramos que lo más adecuado es optar por una economía alternativa, una economía que hemos denominado ECONOMÍA CRÚTIL.

La **primera razón** es que los **recursos naturales** del planeta son **finitos**. El ser humano es el único animal que no se adapta al entorno para sobrevivir, sino que transforma el entorno para poder desarrollar su modo de vida. En esta transformación, algunos de los recursos de los que nos hemos ido sirviendo (combustibles fósiles en su mayoría) están llegando a sus más bajos niveles históricos, y aunque se plantea el uso de energías alternativas no contaminantes, su aplicación en la práctica está siendo escasa y lenta³⁶.

Es importante tener en cuenta que las teorías económicas clásicas fueron concebidas en momentos históricos en los cuales la realidad física y tecnológica era muy diferente de la actual. Surgieron en épocas en que el planeta se encontraba lleno de recursos naturales por explotar (sobre todo combustibles fósiles) y empezaba a existir la tecnología capaz de explotarlos a gran escala. Es lógico que estas teorías conciban la naturaleza como algo ilimitado³⁷.

Sin embargo, hay que remarcar que el panorama físico y tecnológico con el que nos encontramos ahora es muy diferente. En estos momentos los recursos empiezan a tocar sus límites y la tecnología está encontrando que, por una parte, muchos recursos naturales no son sustituibles y; por otra, casi todos los sustitutos son técnicamente inferiores.

A esto se añade, como comenta Margarita Mediavilla Pascual en *Rebelión*³⁸, que la visión que prima en la actualidad concibe el planeta como algo ajeno al proceso económico, e ignora que eso que llamamos economía, producción o tecnología, no son entes abstractos, sino subproductos de los recursos naturales y la energía. Tenemos que empezar a ver que, aunque hay formas de producir más limpias y eficientes, casi toda producción y actividad humana (excepto las más espirituales o artísticas) implica la apropiación de unos recursos que no quedan disponibles para otras especies. El mundo físico siempre es limitado y sujeto al problema del reparto, y el mundo físico son los mimbres con los cuales se hace nuestra economía, no son algo externo y ajeno a ella.

La **segunda razón** es increíblemente relevante actualmente: la **crisis económica y social** en la que nos encontramos, generada entre otras cosas por nuestro deseo de controlar los combustibles fósiles, lo que genera conflictos devastadores y continuos entre países.

Por último, en estos últimos años, este sistema en el que las personas estamos inmersas se ha ido legitimando de las más peligrosas artimañas y ha llegado incluso a jugar con los alimentos, creando una importante **crisis alimentaria**.

³⁶ Razones para decrecer. <http://teoriadeldecrecimiento.jimdo.com/por-qu%C3%A9/> 14 Junio 2012

³⁷ Mediavilla Pascual, M. (2011) *Decrecer bien o decrecer mal*. <http://www.attac.es/2011/11/19/decrecer-bien-o-decrecer-mal/> 09 de junio de 2012.

³⁸ Idem



La globalización económica que promueve y necesita estos flujos de alimentos y capital también globaliza los impactos negativos, sociales y ambientales. En 2007 la importación de alimentos al Estado español generó 4,74 millones de toneladas de CO², un 66% más que en 1995, según un estudio de las Universidades de Sevilla y Vigo publicado recientemente por Amigos de la Tierra³⁹. En el actual contexto de cambio climático, los impactos de estas emisiones agravan la situación y nuestra deuda ecológica con el Sur, puesto que son las poblaciones más empobrecidas de estos países las más susceptibles ante estos cambios del clima. La reforma de la Política Agraria Común, las negociaciones internacionales sobre el clima, los tratados bilaterales de comercio o las políticas de compra pública y ahorro de emisiones no tienen en cuenta el impacto climático del modelo agroalimentario industrial, tampoco en lo que respecta al transporte.

Al mismo tiempo, muchas personas que se dedican a la agricultura están siendo expulsadas de sus tierras por las grandes multinacionales agroalimentarias con el objetivo de utilizar sus ricas tierras para cultivos de exportación, una vez más para el enriquecimiento de pequeños grupos de poder, especulación alimentaria con la complicidad de los gobiernos.

Debemos ser personas reflexivas con esta realidad en la que tenemos parte de responsabilidad como consumidoras principalmente y hay que ser conscientes de que esta situación se da cada vez con mayor frecuencia y más partes del mundo, también se está dando en Andalucía, en la que existe un gran acaparamiento de tierras en pocas manos y con fines especulativos y no destinados al consumo directo⁴⁰.

La dificultad de acceder a alimentos a un precio justo debido a la especulación financiera con productos de necesidad básica ha desembocado ya en una gran crisis alimentaria, donde nuestros valores quedan totalmente olvidados. Por esto, hay que tener claro que la alimentación es un derecho propio de los seres humanos, por lo que los alimentos no pueden considerarse como un bien inmerso en la economía de mercado.

Como bien exponen en la Revista ¡Rebelaos!⁴¹ nosotras, como personas, debemos reclamar la participación en todas las partes del sistema económico (producción, distribución y consumo) dedicando parte de nuestro tiempo diario a elaborar, distribuir y, obviamente, consumir, para avanzar hacia una soberanía alimentaria individual y colectiva, y de esta forma romper con la inercia de negociar con productos para ganar dinero.

Como ves, el modelo actual acentúa cada vez más las diferencias en los países desarrollados y en los que se encuentran en vías de desarrollo, llevando los límites de producción y consumo a niveles excesivamente altos y extendiendo el hambre y la pobreza; esto es lo que hay que cambiar, de esto es de lo que debemos concienciarnos para así poder actuar en otra línea, y para ello proponemos otra forma de hacer economía.

³⁹ González, M y Sánchez, D. (2012) *El recorrido kilométrico de los alimentos y su emisión de CO2*. <http://www.diagonalperiodico.net/El-recorrido-kilometrico-de-los.html> 4 Junio 2012

⁴⁰ Aliadas por la Soberanía Alimentaria. <http://aliadasporlasoberania.blogspot.com.es/2012/06/video-forum-acaparamiento-de-tierras.html> 12 Junio 2012

⁴¹ Soberanía Alimentaria y Agroecología <https://www.rebelaos.net/sites/rebelaos.net/files/Publicaci%C3%B3n%20REBELAOS%20%28Baja%20Resoluci%C3%B3n%29.pdf> 8 Mayo 2012

2.1. Del decrecimiento a la economía crútil

Ante esta perspectiva (y ante esta realidad), aparece la Teoría del decrecimiento, urgente y necesaria para solucionar los grandes problemas que asolan al mundo hoy en día, y que continuarán creciendo a la par que los niveles de producción, a no ser que se empiece a decelerar en cierto tipo de consumo.

Partiremos de la teoría del decrecimiento para llegar a la economía crútil, muy relacionada con esta perspectiva pero yendo un paso más allá.

La **justificación del decrecimiento sostenible**⁴² es la misma que comparten otras iniciativas como pueden ser el *crecimiento sostenible*, la *bioeconomía*, la *economía ecológica* o la *ecología política*, y la que también compartimos para nuestra propuesta de ECONOMÍA CRÚTIL, y es que no sólo las predicciones sobre el futuro del planeta (y de los seres que lo habitamos) son alarmantes, sino que creemos que el presente es ya difícilmente admisible desde un mínimo de conciencia ética. El sistema actual es insostenible.

El decrecimiento es una corriente de pensamiento económico, político y social, que tiene como idea principal el disminuir de forma controlada y progresiva la producción, con el objetivo de equilibrar la relación entre los seres humanos y la naturaleza. Esta teoría nació en la década de los 70 de la mano de Georgescu-Roegen⁴³ un matemático y economista que sentó sus bases. Sus estudios sobre bioeconomía le sirvieron para escribir *The Entropy law and the Economic Process*, (*La Ley de la Entropía y el Proceso Económico*), libro que sería la guía de las personas decrecentistas. Su tesis principal trata la reflexión sobre los objetivos de la economía (ya sea esta de orientación clásica, keynesiana o marxista), es decir la ciencia económica en su sentido más amplio, descansa desde sus raíces sobre lo impensado de su propio fundamento: la materialidad de lo existente.

La economía, denominada según la propia etimología griega del término como "ciencia de las leyes del lugar", abstrae totalmente de la realidad la grandeza de la naturaleza. La ciencia económica desde sus inicios se coloca en la vía inmaterial apartando por completo la materialidad ecológica. La realidad tal y como es pensada por los economistas es fundamentalmente una realidad social y económica.

Muchos son los economistas que se han hecho eco de este pensamiento, como Paul Ariès⁴⁴ o Jean Paul Vesse, pero el que realmente ha logrado dar a conocer a la sociedad actual esta teoría ha sido el francés Serge Latouche⁴⁵. Este economista y objetor del actual modelo económico, es el líder del movimiento. Cuestiona el crecimiento y así lo expresa con sus propias palabras⁴⁶:

"la consigna del decrecimiento tiene como meta, sobre todo, insistir fuertemente en abandonar el objetivo del crecimiento por el crecimiento, [...] En todo rigor, convendría más hablar de "acrecimiento", tal como hablamos de "ateísmo".

⁴² El decrecimiento es una filosofía práctica de la vida. <http://elcamidela vida.blogspot.com.es/2011/07/el-decreixement-es-una-filosofia.html> 02 Julio 2012

⁴³ Nicholas Georgescu-Roegen <http://teoriadeldecrecimiento.jimdo.com/qui%C3%A9n/te%C3%B3ricos/georgescu-roegen/> 14 junio 2012

⁴⁴ Paul Ariès <http://teoriadeldecrecimiento.jimdo.com/qui%C3%A9n/te%C3%B3ricos/paul-ari%C3%A8s/> 14 Junio 2012

⁴⁵ Serge Latouche <http://teoriadeldecrecimiento.jimdo.com/qui%C3%A9n/te%C3%B3ricos/serge-latouche/> 14 Junio 2012

⁴⁶ Latouche, Serge, (2009) *La apuesta por el Decrecimiento*. Barcelona: Icaria

Para Latouche, el decrecimiento no es un concepto, es *“un simple eslogan mediático creado para escandalizar, para crear impacto”*. La situación en la que está el planeta es muy preocupante, y el objetivo no es tomar medidas para ir reduciendo el consumo a largo plazo, sino buscar una solución ya, puesto que el problema ya está entre nosotros y nosotras. El economista plantea que ante este panorama, nadie hace nada, principalmente las personas que ostentan el poder. Las y los políticos hablan de ajustar las materias primas y reducir los niveles de contaminación y luego dictan leyes que permiten el uso indiscriminado de pesticidas, deforestaciones, o generan la guerra del petróleo. Asimismo afirma: *“el decrecimiento es una utopía pero es absolutamente necesario provocar un cambio que, de no producirse, nos trae directamente al desastre”*.

Las personas partidarias del decrecimiento proponen⁴⁷ una disminución del consumo y la producción controlada y racional, permitiendo respetar al medio ambiente y a los propios seres humanos. Al mismo tiempo, abogan por un modelo de agricultura y alimentación alternativo, con proyectos agroecológicos, huertos urbanos, mercados campesinos, grupos y cooperativas de consumo desde los movimientos sociales; y, proponen un modelo de agricultura local, social, de pequeña escala, dirigido a mercados locales, respetuosa con el medio ambiente y en manos tanto de agricultores y agricultoras como de quienes consumimos para poder garantizar la soberanía alimentaria (de la que hablábamos antes) y dar respuesta a la amenaza del cambio climático.

Asimismo, sabemos que existen multitud de alternativas diferentes para reapropiarnos del sistema económico alimentario; sin embargo, pensamos que es necesario actuar desde un ámbito colectivo, pues sabemos que consumir *“tomates ecológicos”* no es suficiente para revertir la crisis ecológica global. Tenemos que actuar desde espacios colectivos para poder socializar nuestras propuestas. Desde el momento en que tomamos conciencia de que todos los seres humanos vivimos en un mismo planeta, que no entiende de fronteras artificiales o culturales, no basta con una acción individual, ni con una colectiva: también necesitamos erradicar la antinaturalidad del sistema agrícola industrial, que toma la supremacía humana como única ley incuestionable y que acabará con la destrucción de la especie. Por ello, es necesario avanzar de forma conjunta, con todas las especies, hacia un modelo armónico y equilibrado.

Así, esta transición se realizaría mediante la aplicación de unos principios más adecuados a una situación de recursos limitados⁴⁸:

1. Escala reducida
2. Relocalización
3. Eficiencia
4. Cooperación
5. Autoproducción
6. Durabilidad
7. Sobriedad.

En definitiva, y basándose en la simplicidad voluntaria, que a continuación te explicaremos, las personas decrecentistas buscan reconsiderar los conceptos de poder adquisitivo y nivel de vida. Pues, de lo contrario, se llegará a una situación de decrecimiento forzado debido a esa falta de recursos: *“y si no decrecemos, mi pronóstico es el siguiente, en virtud de un proyecto racional,*

⁴⁷ González, M y Sánchez, D. (2012) *El recorrido kilométrico de los alimentos y su emisión de CO2*. <http://www.diagonalperiodico.net/El-recorrido-kilometrico-de-los.html> 4 Junio 2012

⁴⁸ Qué es el decrecimiento. <http://teoriadeldecrecimiento.jimdo.com/qu%C3%A9/definici%C3%B3n/> 14 Junio 2012



medurado y consciente, acabaremos por decrecer de resultados del hundimiento sin fondo del capitalismo global”⁴⁹

La simplicidad voluntaria⁵⁰, en la que creen las personas decrecentistas, es una forma de vida que sus seguidores escogen de forma consciente por motivos ecológicos, espirituales o de salud. La finalidad es llevar una vida que no tenga como objetivo el dinero y la riqueza. Existen varios tipos de grupos que creen en esta forma de vida, los cuales actúan conscientemente para reducir sus deseos de comprar servicios o cosas, y de esta manera, su deseo de vender su tiempo por dinero. Unas personas emplean el tiempo libre extra que esto genera, ayudando a su familia o a otras personas de una forma voluntaria. Otras lo emplean en alimentar su propia vida, por ejemplo realizando actividades creativas como: arte, artesanías u otra actividad, o simplemente dedicándose a pasar el tiempo con amistades o solas en actividades de ocio.

Las personas que creen en la simplicidad voluntaria lo hacen por convicción puesto que rechazan el modelo de trabajo de la sociedad actual.

Una de las luchas que emprende Latouche⁵¹ es contra el concepto de desarrollo sostenible, el cual se acuñó en la cumbre de Río en 1992. Esta batalla está respaldada por el resto de economistas a favor de la teoría del decrecimiento, los que proponen: vivir mejor con menos. Los motivos que llevan a criticar este modelo es que el medio ambiente es imposible de conservar sin reducir la producción económica que sería la responsable de la reducción de los recursos naturales y la destrucción del medio. El término también cuestiona la capacidad del modelo de vida moderno para producir bienestar, pues como venimos diciendo a lo largo del escrito, la sociedad del crecimiento no es sostenible, un crecimiento infinito es incompatible con un planeta finito, y más aún cuando éste no es reciclable.

El desarrollo sostenible ha pasado a convertirse en un argumento que utilizan los gobiernos y las propias multinacionales para demostrar que “tienen en cuenta” los efectos medioambientales a la hora de tomar decisiones, de forma que se ha transformado en una máscara para aparentar un respeto inexistente, o al menos insuficiente con el entorno. Uno de los ejemplos más claros lo tenemos en el Protocolo de Kyoto. No se esperan mejores resultados de la reciente Cumbre Mundial de Medio Ambiente 2012, Río +20 (20-22 junio en Río de Janeiro), que ha tratado los temas “una economía verde en el contexto del desarrollo sostenible y la erradicación de la pobreza” y “el marco institucional para el desarrollo sostenible”, cuyos objetivos eran⁵²:

- Asegurar el renuevo del compromiso político para el desarrollo sostenible.
- Evaluar los avances y lagunas en la implementación de los compromisos que se acuerden.
- Tratar los retos nuevos y emergentes.

Aun así, las personas que abogan por el decrecimiento no son inconscientes y saben lo difícil que es concienciar a la sociedad, por ello defienden que en un principio se vaya creando el camino, fijando un decrecimiento de los ritmos de consumo energético y material hasta un nivel que se acople a la velocidad natural de gestión de residuos y producción de recursos, para posteriormente

⁴⁹ Serge Latouche <http://teoriadeldecrecimiento.jimdo.com/qui%C3%A9n/te%C3%B3ricos/serge-latouche/> 14 Junio 2012

⁵⁰ Qué es el decrecimiento. <http://teoriadeldecrecimiento.jimdo.com/qu%C3%A9/definici%C3%B3n/> 14 Junio 2012

⁵¹ Latouche, Serge, (2009) *La apuesta por el Decrecimiento*. Barcelona: Icaria

⁵² Programa de las Naciones Unidas para el Medio Ambiente <http://www.unep.org/spanish/wed/RIO20/> 18 Junio 2012



continuar con una etapa “acrecientista” que permita que las personas cubran sus necesidades básicas.

En “*La apuesta por el decrecimiento*”, Serge Latouche⁵³, propone un sistema de soluciones bajo el prefijo “Re-”, que denota repetición o retroceso. A estas soluciones, se les ha considerado como los pilares del decrecimiento o el modelo de las “8 R”, son las siguientes:

- **Revaluar.** Se trata de sustituir los valores globales, individualistas y consumistas por valores locales, de cooperación y humanistas.
- **Reconceptualizar.** Encaminado sobre todo a la nueva visión que se propone del estilo de vida, calidad de vida, suficiencia y simplicidad voluntaria ya mencionadas.
- **Reestructurar:** Adaptar el aparato de producción y las relaciones sociales en función de la nueva escala de valores, como por ejemplo, combinar ecoeficiencia y simplicidad voluntaria.
- **Relocalizar:** Es un llamamiento a la autosuficiencia local con fines de satisfacer las necesidades prioritarias disminuyendo el consumo en transporte.
- **Redistribuir:** Con respecto al reparto de la riqueza, sobre todo en las relaciones entre el norte y el sur.
- **Reducir:** Con respecto al cambio del estilo de vida consumista al estilo de vida sencilla y todas las implicaciones que esto conlleva.
- **Reutilizar y reciclar:** Se trata de alargar el tiempo de vida de los productos para evitar el consumo y el despilfarro.

⁵³ Latouche, Serge, (2009) *La apuesta por el Decrecimiento*. Barcelona: Icaria



Aspectos positivos y negativos de la teoría de decrecimiento según opinan las personas especialistas defensoras y detractoras.

Como cualquier otra teoría, la del decrecimiento, también despierta críticas. La mayoría de ellas giran en torno a una misma idea: la utopía.

Aportan a la teoría decrecentista...	Criticán la teoría decrecentista...
Es una disciplina completa que nace de ámbitos como la crítica social, la crítica ecológica a la economía, la filosofía, la biología e, incluso, la física y los principios termodinámicos derivados.	Las personas que no comparten esta teoría indican que es muy complicado acotar las influencias teóricas de esta corriente de pensamiento y consideran este aspecto algo negativo.
El decrecimiento tiene en la figura de Georgescu-Roegen, su principal precursor. Sin embargo, por los orígenes diversos del movimiento y porque “bebe” de diferentes disciplinas, otros muchos autores son concebidos como antecedentes teóricos de esta corriente.	Entre los críticos más conocidos en España se encuentra Miquel Amorós, y su texto crítico del decrecentismo denominado <i>Crecimiento y Decrecimiento</i> ⁵⁴ .
El desarrollo teórico de la corriente decrecentista destaca en varios países. Si nos centramos en Francia encontramos autores actuales como Serge Latouche, Paul Ariès, François Schneider y Vincent Cheynet, y con otros como Bruno Clémentin, Denis Cheynet o Nicolas Ridoux. Por otro lado, en Italia, que se considera el otro país cuna del decrecimiento, destacan los autores Mauro Bonaiuti, Maurizio Pollante o Paolo Cacciari. En España, Carlos Taibo es uno de los principales encargados de concienciar y sensibilizar de la teoría a la ciudadanía, es el decrecentista más activo, aunque también destacan Federico Demaría, Ramón Fernández Durán o Julio García Camarero.	Todos los movimientos económicos, sociales y políticos que no están de acuerdo con esta teoría, defienden que no es posible llevar a cabo las medidas que propone Latouche porque nadie está dispuesto a disminuir su nivel de vida y lo más importante, los dueños del poder y la economía tampoco están dispuestos a ceder ni un mínimo.
La mayoría de estos autores defienden que si actualmente creer en esta teoría es una opción, en un corto plazo de tiempo se convertirá en una obligación.	Las medidas que propone el decrecimiento contentan a todos los movimientos que reivindican los derechos a un desarrollo limpio y sostenible, pero en el fondo son insuficientes de cara a un futuro.

Entre las críticas destaca la visión de que el capitalismo y el crecimiento no sostenible no tienen sentido, llegarán a su propia muerte. “El crecimiento quiere llevar la producción al infinito, y el decrecimiento, sólo puede hacerla tender hacia el cero”⁵⁵. Estos autores piensan que las dos

⁵⁴ Amorós, Miguel (2009) *Crecimiento y decrecimiento*. <http://euskalherria.indymedia.org/eu/2009/07/61923.shtml> 22 Junio 2012

⁵⁵ Críticas al decrecimiento <http://teoriadeldecrecimiento.jimdo.com/definici%C3%B3n/cr%C3%ADticas/> 14 Junio 2012



posiciones son absurdas, y además, que si el decrecimiento se concibiera dentro del marco del capitalismo, es seguro que afectaría a los sectores más necesarios a las clases populares: la educación, la salud y todos los servicios públicos.

Hemos querido comentar las críticas más destacadas de la teoría, pero por supuesto, queremos remarcar que no estamos de acuerdo con ellas, pensamos que no es posible el crecimiento continuo en un planeta limitado. Cada vez es más claro que estamos superando muchos límites ambientales, por lo que la única estrategia que parece viable, de las que se han desarrollado y dado a conocer, a medio y largo plazo es la del decrecimiento.

Por tanto, hablamos de decrecimiento, conociendo que para los economistas más tradicionales más es siempre bueno, con indiferencia de que el más sea producir más alimentos, armas, electrodomésticos, medicamentos o servicios educativos y desde la perspectiva decrecentista algunas actividades sería preferible reducirlas a cero, mientras otras deberán crecer como consecuencia del proceso de cambio ⁵⁶.

Nosotras no hablamos de un concepto en negativo, sería algo así como cuando un río se desborda y todos deseamos que ‘decrezca’ para que las aguas vuelvan a su cauce. Cuanto antes tomemos conciencia de la necesidad de desprendernos de un modo de vida inviable, mejor para todas las personas y para el planeta.

Como ves, partimos de que la esfera material va a decrecer queramos o no, por lo que creemos que el esfuerzo de aquellas organizaciones y movimientos sociales que defienden la igualdad y la justicia debe centrarse en la construcción de **otra economía** que sitúe la producción como una categoría ligada al mantenimiento de la vida y no a su destrucción. En esa línea resulta decisivo analizar cuáles son las producciones y los trabajos socialmente necesarios que conviene potenciar y cuáles son aquellas actividades nocivas que conviene reconvertir protegiendo colectivamente a las personas que trabajan en ellas y al medio ambiente que destruyen de forma colateral⁵⁷.

A pesar de todo, preferimos no utilizar el término “decrecimiento” debido a las connotaciones negativas que se le han atribuido, y a que puede evocar el concepto de “retraso”, “empobrecimiento” o incluso, “empequeñecimiento”, cuando la realidad es bien diferente pues pretende un avance hacia un consumo consciente, limitado y responsable, más real y orientado al bien común.

En definitiva, como plantea Spangenberg: *“La cuestión no es si queremos o no más crecimiento, sino qué tipo de desarrollo queremos alcanzar (...) tenemos que hablar de objetivos reales en lugar de objetivos intermedios como el crecimiento. El crecimiento no es un fin en sí mismo, ni siquiera un medio, solo es una consecuencia (...)”*⁵⁸.

⁵⁶ Recio, Albert (2008) *Apuntes sobre la economía y la política del decrecimiento*. Ecología Política, Número 35.

⁵⁷ Herrero, Yayo (2012) *¿Cómo afrontar el declive ecológico de una forma justa?* <http://www.decrecimiento.info/> 02 Junio 2012

⁵⁸ Jofra Sora, Marta (2008) *Conversaciones con Joachim Spangenberg*. Ecología Política, Número 35.



Y en palabras de Margarita Mediavilla Pascual⁵⁹:

“Tenemos a enfocar demasiado el problema ambiental como una opción moral, algo así como “tenemos que consumir menos para cuidar el planeta”, pero esta idea es antropocéntrica y falsa. No tenemos que consumir menos, vamos a consumir menos, al menos materialmente. Es cierto que la palabra decrecimiento en sí es poco atractiva como slogan y alude a algo en principio netamente negativo”.

Pensamos que una vez tienes clara la idea de qué es el decrecimiento (y cuáles son sus connotaciones negativas) puedes llegar a entender el porqué decidimos llegar más allá de la teoría y crear el concepto que denominamos **ECONOMÍA CRÚTIL**; que definimos como la unión de una economía creativa y útil. CREATIVA, porque necesita de todas las ideas nuevas que han surgido y están por venir enmarcadas en los valores que hemos descrito hasta ahora y ÚTIL porque ofrece una respuesta a la crisis global actual. No nos “conformamos” con difundir el concepto de Decrecimiento (aunque queda claro que estamos de acuerdo con sus principios y objetivos), porque pensamos que además de decrecer en consumo irresponsable, hay que crecer en otro tipo de consumo, un consumo de productos locales, ecológicos, que cuiden el medio, un consumo de cultura, de un ocio en el que se cuide la naturaleza ante todo, (sin conllevar necesariamente un gasto económico), igualmente abogamos por la puesta en marcha de monedas locales, redes de trueque, bancos de tiempo, huertas urbanas, centros sociales... donde la persona sea el centro y el dinero, sea del tipo que sea, sólo una herramienta para que la persona se realice como tal. Además, entendemos que la economía crútil va un paso más allá, favoreciendo una toma de conciencia individual y también colectiva, que afecta a todo lo que tiene que ver con una mayor justicia social, no centrándose de manera principal (aunque sí de manera muy importante) en lo medioambiental y animando a la unión y cooperación, a la creación de sinergias, grupos que nos ayuden a crecer en todo lo anterior y reivindicar una respuesta colectiva, como te decíamos en el punto uno, siempre presionando en tres niveles: micro, meso y macro.

En conclusión, el término economía crútil define una economía alternativa donde crecer en cultura, educación, justicia social, valores, responsabilidad y coherencia social, respeto del medio, etc y decrecer en el consumo insostenible; con el fin de crear un conjunto de acciones creativas y funcionales que nos permitan realizarnos como personas y que a la vez nos facilite acceder a los bienes y servicios necesarios para vivir con dignidad.

Esta idea se puede llevar a cabo a nivel personal (individual, familiar, de pequeño grupo) y a nivel social (creando cooperativas, mediante grupos de desobediencia social, presionando para que se consigan los cambios políticos necesarios...). A nivel social trataremos ahora el concepto de TRANSICIÓN, como modelo ejemplo de cómo puede aplicarse la economía crútil a grandes niveles (Totnes) y de cómo en el país que vivimos y zonas cercanas están surgiendo y asentándose estas iniciativas, ideas, principios y realidades.

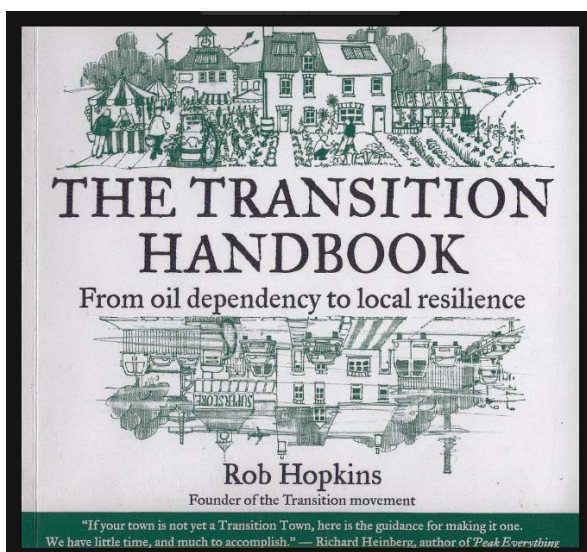
⁵⁹ Mediavilla Pascual, M. (2011) *Decrecer bien o decrecer mal*. <http://www.attac.es/2011/11/19/decrecer-bien-o-decrecer-mal/> 09 de junio de 2012.

2.2. Experiencias

La transición es un MOVIMIENTO, una iniciativa, una visión, una forma de vivir en comunidad, en sociedad. Te la explicamos aquí porque forma parte de cómo las personas se están organizando para poner en práctica lo que para nosotras es ECONOMÍA CRÚTIL, en su más amplio sentido.

Los pueblos, barrios, comunidades o ciudades en transición (transition towns) son un movimiento internacional de personas que, ante los problemas ambientales (especialmente el previsible fin del petróleo y la amenaza del cambio climático), sociales y económicos, han empezado a organizarse en sus municipios y localidades para hacerles frente y ser autosuficientes⁶⁰.

En el año 2005 Rob Hopkins, que impartía un curso de permacultura⁶¹ en Kinsale (Irlanda), diseñó un “Plan de acción para el descenso del consumo energético” analizando qué cosas había que cambiar para afrontar dos cuestiones clave en este comienzo de siglo: el pico de producción del petróleo y el cambio climático. Las estudiantes de ese curso Louise Rooney y Catherine Dunne desarrollaron el concepto de *comunidades en transición* que intentaba conseguir la independencia energética en el seno de una comunidad específica, y se presentó el proyecto en el ayuntamiento de Kinsale. El propio Rob Hopkins completa y adapta el planteamiento en 2006, plantea el proyecto en su pueblo natal de Totnes (Inglaterra), y escribe y difunde el Manual de pueblos en transición: *The Transition handbook From oil dependency to local resilience*⁶² (El Manual de Transición: De la dependencia del petróleo a la resiliencia local)



Totnes, Penwith y Kinsale se convierten en “comunidades en transición”, “pueblos en transición” o “ciudades en transición”. En el Manual, se habla del término “**Ciudades en Transición**”, pero estas ideas van cambiando con el tiempo, y ahora se prefiere hablar de regiones, áreas, valles,

⁶⁰ Spotti, Marcelo (2012) *Ciudades, equidad y sostenibilidad*. <http://micopolis.blogspot.com.es/2012/04/aprovecho-un-reciente-informe.html> 08 Junio 2012

⁶¹ La permacultura es el diseño de hábitats humanos sostenibles (cultura permanente) que imita las relaciones encontradas en los patrones de la naturaleza. Sus ejes centrales son la producción de alimentos, abastecimiento de energía, diseño del paisaje y la organización de estructuras sociales. También integra energías renovables y la implementación de ciclos de materiales ecológicos y locales.

⁶² Hopkins, R. (2008) *El Manual de Transición: De la dependencia del petróleo a la resiliencia local*. Green Books Ltd.

aldeas, barrios, comarcas o islas en transición. Por lo tanto **“Iniciativas de Transición”** parece ser el mejor término general.

Los proyectos de *pueblos en transición* se basan en dos pilares: sostenibilidad y resiliencia. Y se resumen en uno: autosuficiencia, y aquí es donde interviene la permacultura, ya que mediante sus métodos las comunidades serán más resilientes y, por tanto, sostenibles. Por supuesto los métodos no son sólo los creados por la permacultura sino que se amplían a otras cuestiones. Las Iniciativas de Transición son una propuesta emergente y en evolución, que apuntan a la sostenibilidad de las comunidades en el futuro cercano, basándose en cuatro supuestos básicos:

- 1) Que es inevitable vivir con un consumo de energía mucho más bajo, y que es mejor planificar que ser tomados/as por sorpresa.
- 2) Que nuestras comunidades y asentamientos actuales no tienen capacidad de adaptarse al dramático cambio de paradigmas que acompañarán al descenso del petróleo (no son resilientes)
- 3) Que tenemos que actuar colectivamente, y hay que hacerlo ahora.
- 4) Que liberando nuestra creatividad y capacidad colectiva podremos construir nuevas formas de vida más enriquecedoras, más conectadas a lo comunitario, y reconociendo los límites biológicos del planeta.

Según Hopkins⁶³ hay seis principios que definen lo distintivo acerca del concepto de Transición. Éstos emergen al observar el proceso según se va desarrollando, y resume la singularidad de esta propuesta en permanente evolución, son los siguientes:

1) Visión

Se refiere a una creencia fundamental que tienen las Iniciativas de Transición, en el sentido de que sólo estamos en condiciones de acercarnos a algo si podemos imaginar cómo será cuando lleguemos a la meta. Crear una visión clara y atractiva de nuestro resultado deseado es un principio fundamental del proceso de Transición.

2) Inclusión

La propuesta de la Transición busca facilitar un nivel de diálogo e inclusión entre todos los estamentos de la colectividad, porque todos son necesarios, este diálogo raramente se ha alcanzado antes, y ha empezado a desarrollar algunas formas innovadoras de conseguirlo. Esto se ve como uno de los principios fundamentales, simplemente porque sin ello no tendríamos posibilidades de éxito.

3) Concienciación

Las noticias a las que estamos cada vez más expuestos/as nos dan todo el tiempo dobles mensajes, como *“Según un nuevo estudio, el declive en la producción de petróleo conlleva el riesgo de guerras y tensiones sociales”* y *“Las emisiones de dióxido de carbono aumentan más rápido que lo previsto”*, pero seguidamente los anuncios publicitarios nos dan un mensaje que entra en conflicto con lo anterior, en el sentido de que debemos seguir consumiendo como siempre, que la globalización es el único modelo que puede alimentar el mundo y que comprar esta nueva cosa nos hará felices. A veces caemos en el error de creer que no es necesario hacer mucho trabajo de concienciación, porque podemos suponer que a estas alturas todo el mundo se da cuenta de cosas así, pero resulta primordial partir de la suposición de que la gente no sabe nada de estos asuntos.

⁶³ Idem



Necesitamos asumir que no hay ningún conocimiento previo, y explicar los argumentos tan clara, accesible y entretenidamente como sea posible, brindando a la gente los razonamientos clave para permitirles formular sus propias respuestas.

4) *"Resiliencia es la capacidad de un sistema para absorber disturbios y reorganizarse durante un proceso de cambio, manteniendo en esencia la misma función, la estructura, la identidad y la retroalimentación."*

En el contexto actual de las comunidades y poblaciones en transición, el término Resiliencia se refiere a la capacidad para evitar el colapso ante la escasez de petróleo o de alimentos, y la adaptabilidad frente a las perturbaciones.

5) Percepciones psicológicas

Tener en cuenta varias percepciones psicológicas es también fundamental para el modelo de Transición. Entendemos que entre las barreras principales a la participación están la sensación de falta de poder, aislamiento y la angustia que los problemas ambientales, sociales y económicos nos generan. Estos posicionan el psiquismo de la gente en un lugar desde el que cuesta actuar, y es válido tanto para una persona como para una comunidad. El modelo de Transición actúa sobre estas percepciones: en primer lugar mediante la creación de una visión positiva; en segundo lugar creando espacios emocionales seguros donde la gente puede hablar, compartir y sentir cómo le afectan estos asuntos; y en tercer lugar consolidando los pasos y acciones que la gente toma, al generar en este proceso tantas oportunidades como resulte posible para celebrar los éxitos. Resulta muy poderoso juntarse, percibir la sensación de no ser la única persona que está informada, esto permite a la gente sentirse integrada a una respuesta colectiva, formar parte de algo más grande que ellos y ellas.

6) Soluciones creíbles y apropiadas

Es importante que después de explicar los argumentos acerca del pico del petróleo y el cambio climático, las Iniciativas de Transición permitan explorar soluciones a una escala creíble. La gente a menudo sólo es capaz de concebir dos escalas de respuesta: a nivel individual, haciendo cosas en sus propias casas, o el gobierno actuando a escala nacional. El modelo de Transición explora el terreno entre esos dos extremos, es decir, lo que se puede lograr a nivel de la comunidad.

Como dicen desde el propio movimiento:

“después de esto, tienes la impresión de que la transición es un proceso definido por personas que tienen todas las respuestas, es necesario que tengas en cuenta un hecho clave: realmente no sabemos si funcionará, la transición es un experimento social a escala masiva. De lo que estamos convencidas es de lo siguiente”:

Si esperamos la acción de los gobiernos, será completamente insuficiente y demasiado tarde, si actuamos individualmente será muy poco, pero si actuamos como comunidades podría ser suficiente y a tiempo”

Teniendo en cuenta todo lo expuesto, podemos concluir diciendo que el Movimiento de Transición es la iniciativa colectiva de grupos de ciudadanos y ciudadanas (vecindarios, barriadas, pueblos y ciudades) que, tras un proceso de caer en la cuenta de que vivimos por encima de las posibilidades de nuestro planeta y de las consecuencias negativas que ello genera, visualizan cómo podría ser su ciudad/barrio/pueblo en un escenario de baja dependencia energética y de capacidad colectiva para proveerse de los medios de vida dignos.

Las iniciativas de Transición **NO** son un movimiento ni político, ni ambientalista, ni de presión. Cada iniciativa vecinal tiene su personalidad, y se nutre de la visión colectiva de un futuro local

menos dependiente de la energía, productor de sus bienes básicos y, apoyado en la interdependencia de las personas cercanas.

Hay grupos, colectivos y municipios en el mundo que han comenzado a actuar y experimentar la transición de forma ordenada.

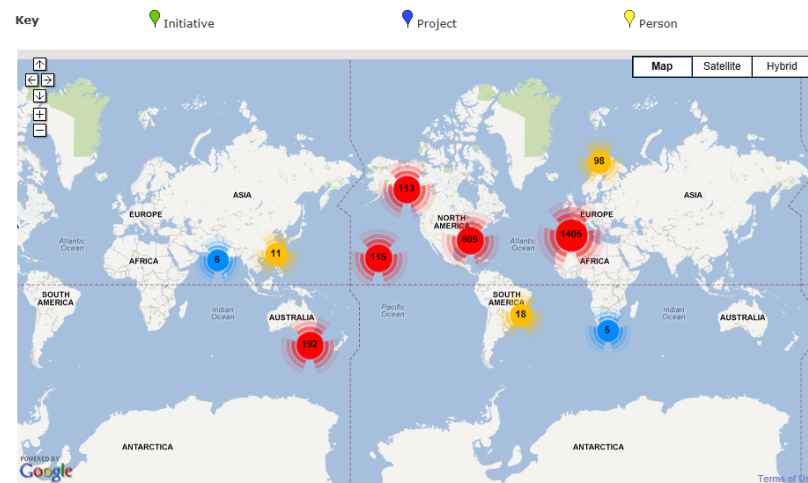
Como bien señalan Alex Arizkun y Juan Carlos Berasategui⁶⁴:

“la alternativa no está entre crecimiento económico o decrecimiento económico, la alternativa está entre disminuir consciente y organizadamente nuestro uso de la naturaleza o que la naturaleza nos imponga un cerrojo rápido y brutal que haría aumentar los conflictos y la violencia entre nosotros y haría resquebrajarse las bases de nuestra civilización. Alcanzar una sociedad con menos uso de energía y materiales es posible, pero hay que hacerla a través de una transición que vaya evitando problemas innecesarios. Una transición ordenada que exige algunas rupturas. Aquellas que tienen que ver con nuestras ideas y valores. Tenemos que aceptar que la naturaleza no es un regalo a nuestro servicio, sino que somos parte de ella; tenemos que aceptar que vivimos en un mundo limitado; tenemos que aceptar que la mejora de las relaciones entre las personas es una fuente de disfrute mayor que acumular bienes materiales”

Experiencias de transición y decrecimiento

Como se comentó en el apartado anterior hay ciudades y localidades que están ya en transición. Actualmente se hace un seguimiento en la página de Transition Network.org, donde se recogen las iniciativas oficiales aunque las comunidades que siguen estas ideas sin formar parte de la red parece que son muchas más. En la web <http://www.transitionnetwork.org> puedes consultar como van desarrollándose los proyectos más importantes y cuántos hay distribuidos por el planeta.

This is the Big Transition Map, showing all people, initiatives and projects working in Transition across the world. It's quite busy in some places so be sure to zoom in to see all the action.



⁶⁴ Arizkun, Alex y Berasategui, Juan Carlos (2009) *Decrecimiento, ¿ruptura o transición?* <http://dalevueltabira.wordpress.com/2009/11/04/decrecimiento-%C2%BFruptura-o-transicion/> 25 Junio 2012

Te describimos a continuación, brevemente, los ejemplos de ciudades y comunidades en Decrecimiento y Transición que hemos encontrado tras nuestra investigación. Dividimos las iniciativas en: la experiencia precursora de Totnes, grupos actuales en España y grupos actuales en Andalucía.

Experiencia precursora: Totnes



Como te explicamos en el marco general de transición, Totnes fue el pueblo donde tuvo lugar la primera experiencia oficial de Transición, de manos del propio Hopkins. Está situado al sur de Inglaterra y actualmente sigue siendo “Transition Town” (Pueblo en Transición)

A día de hoy, “Totnes Transition Town” (Totnes Pueblo en Transición) es el proyecto de transición más avanzado y ejemplo para el resto. Se ha creado una red de ciudadanos y hay 20 grupos de trabajo que cubren un amplio abanico de temas, entre ellos un proceso de descenso energético con un plan para los próximos 20 años. Puedes consultar su evolución en <http://www.transitionowntotnes.org/>

Grupos actuales en España

Para que ubiques todas las iniciativas que hay en España te adjuntamos un mapa donde se recogen en un sólo golpe de vista su ubicación geográfica.



1	Decrecimiento Aragón	13	Poc a Poc
2	Crisis Cantabria	14	Canarias ante la crisis energética
3	Albacete en transición	15	Menos para vivir mejor (ecologistas en acción)
4	Colectivo de Organización Local		Logroño en transición
5	Valladolid en Transición	16	Deshazkundera Bilbon
6	Alto Tiétar en Transición	17	Decrecimiento en Asturias
7	Barcelona en transició	18	Alhama en transición
8	Decrece Madrid	19	Coín en transición
	Madrid en Transición		Fuengirola-Mijas en transición
	Zarzalejo en Transición	20	Decrecimiento en equidad (Córdoba)
	Transición en Quijorna	21	Jerez en transición
9	Dale Vuelta Bira Beste Aldera		Movimiento de transición (Tarifa)
10	Red Sostenible y creativa	22	Red Decrecimiento Sevilla
	OSEL	23	Decrece Huelva
11	Decrecimiento Extremadura		
12	Véspera de nada		
	Galicia sustentable		

Aragón



Decrecimiento Aragón nace en 2010 de la mano de un grupo de personas identificadas con la filosofía del decrecimiento, preocupadas por el cariz que están tomando los acontecimientos en el mundo actual, que buscan desarrollar, de manera independiente, una labor necesaria, concretar la alternativa práctica al imperante modelo socio-económico actual a partir del modelo teórico decrecentista.

Para saber más sobre este grupo puedes consultar:
<http://decrecimientoaragon.blogspot.com.es/>

Cantabria

Alternativas al capitalismo

Espacio web del colectivo Crisis Cantabria

Crisis Cantabria, aunque actualmente no funcionan como grupo, dejan parte de su trabajo por si puede ser de utilidad. Fue un conjunto de personas que se juntaron, a título individual, para visualizar aquellas alternativas al sistema capitalista y aunarlas dándole forma como una alternativa global y real.

Detrás de esta iniciativa no había ninguna institución, ni empresa, ni organización. Eran personas activas en diferentes movimientos sociales cuyo objetivo era denunciar el sistema actual y construir alternativas.

Querían demostrar que si nos organizamos no hace falta tener el gobierno o el control de los grandes grupos mediáticos para hacer llegar una información importante a toda la población,

Sus funciones eran:

- Ofrecer la web como espacio de información, debate y propuestas mediante los foros sobre temas relacionados con los bancos, la crisis, el sistema económico actual y sus alternativas.
- Volcar información de las movilizaciones ante la crisis.
- Iniciar nuevas campañas y acciones como la campaña para una huelga de usuarios y usuarias de bancos.

Si quieres consultar el trabajo que realizaron puedes entrar en:
<http://crisiscantabria.wordpress.com/>

Castilla la Mancha



Albacete en Transición es un movimiento ciudadano que surgió en 2011 para sondear el interés que pueda tener la población sobre la propuesta de poner en marcha el proyecto de transición y servir de canal para la difusión de la filosofía del Decrecimiento y los movimientos sociales de Transición.

Para conocer más sobre este movimiento puedes entrar en:
<http://albaceteentransicion.blogspot.com.es/>



El **Colectivo de Organización Local (COL)** se define como un movimiento de organización social que, dentro de las Transition Towns, pretende llevar a cabo acciones que faciliten la transformación de Ciudad Real hacia un nuevo modelo más humano, ecológico, sano y democrático. El COL se organiza en grupos que nacen de las necesidades fundamentales de las personas y que coordinan actividades de formación y acciones que promueven la salida del actual sistema capitalista y productivista a través de las vías del ecofeminismo, la agroecología, el decrecimiento y el asamblearismo.

Si te interesa saber más puedes entrar en: <http://colcr.wordpress.com/>

Castilla y León



En 2011 nace **Valladolid en Transición**, se define como un grupo de personas que, conscientes de que el actual modelo socioeconómico no puede resolver las crisis estructurales que él mismo ha causado, deciden organizarse para afrontar un proceso colectivo y creativo de transición hacia un futuro más local, autosuficiente, equitativo y conectado socialmente en el que todas las personas podamos optar por una vida plena.

Tienen por objetivos vincular a las personas y colectivos que se interesen por la Transición, informar sobre convocatorias de encuentros, iniciativas o eventos que se vayan a desarrollar en el área de Valladolid y aquellos de interés general en otros lugares de España, reforzar o crear nuevos proyectos, siempre bajo la premisa del trabajo en red y coordinado con las iniciativas ya existentes en la ciudad, y ofrecer información sobre las motivaciones y el movimiento de Transición.

Puedes conocer mejor a este grupo si entras en: <http://valladolidentransicion.wordpress.com/>

Ávila



Alto Tietar en Transición es un grupo catalizador para desarrollo de proyectos, iniciativas, colectivos y recursos para una transición hacia una nueva sociedad autosuficiente, no dependiente de los combustibles fósiles, a través de una organización horizontal y del reparto y acceso equitativo de riqueza, de los recursos naturales y a la cultura.

Si quieres conocer sus recursos e iniciativas puedes visitar:

<https://n-1.cc/pg/groups/1191287/alto-tietar-en-transicin/>

Cataluña

En esta comunidad hay muchas iniciativas, pero nos limitamos a mostrar solo una de ellas ya que es la única de la que hemos encontrado información en castellano y además enlaza con otras iniciativas de la zona.



En 2009 surge **BCN en Transició**, se definen como un camino muy interesante del que no tienen mapas, solamente ganas para la aventura, caminan hacia un mundo más sostenible con menos dependencia de petróleo, más felicidad, creatividad, inteligencia, amor, verduras orgánicas, canciones de la vida, fiestas y más, mucho más.

Si quieres conocer más puedes visitar: <http://barcelonaentransicio.wordpress.com/> y <http://barcelonaentransicio.webs.com/>

Comunidad de Madrid



Decrece Madrid nace en 2009 de la idea de que la crisis actual no es sólo financiero-económica, sino múltiple y diversa: social, ecológica, energética, humana y en el fondo una crisis sistémica del propio capitalismo, constituyendo una oportunidad única de arranque de una sociedad de decrecimiento.

Para saber más sobre puedes visitar: <http://decrecimentomadrid.wikispaces.com/> y <http://sindominio.net/wp/decrecimentomadrid/>



Madrid en Transición es una página en fase beta, que incorpora de momento algunos elementos básicos para entender el concepto de Transición y poder vincularse con otros sitios web más completos.

Si te interesa conocer su contenido visítala en: <http://www.madridentransicion.org/>



zarzalejo en transición

En un pequeño pueblo de la sierra de Madrid un grupo de vecinos y vecinas han tomado la decisión de actuar de manera colectiva frente a este cambio de ciclo que vivimos actualmente.

Si quieres conocer como están actuando puedes entrar en:
<http://zarzalejoentransicion.blogspot.com.es/>

Transición en Quijorna

En Quijorna (municipio de Madrid) han elaborado un blog que nace con la esperanza de convertirse en lugar de acceso a información relevante sobre los múltiples peligros que se ciernen sobre nuestro acomodado modo de vida y punto de encuentro virtual para toda la vecindad. Piden la colaboración de sus paisanos y paisanas en la tarea de comenzar juntos a organizar actividades para dar a conocer y desarrollar sus propias iniciativas de transición.

Para tener más información sobre esta iniciativa puedes entrar en
http://www.quijornaentransicion.blogspot.com.es/2011_03_01_archive.html

Comunidad Foral de Navarra



El colectivo **Dale Vuelta-Bira beste aldera** (Movimiento por el Decrecimiento) surge el año 2009 para “impulsar personal y socialmente el decrecimiento y el reparto equitativo en favor de un desarrollo social justo y equilibrado.” Su ámbito territorial es Navarra, sin perjuicio de posibles colaboraciones con otras entidades con fines similares de otras regiones o países.

Si quieres saber más sobre este colectivo visita <http://dalevueltabira.wordpress.com/>

Comunidad Valenciana

Red sostenibleycreativa

Es una red abierta de personas independientes que desde 2008 están creando iniciativas de educación social en diversas áreas, y espacios de encuentro para que quienes están despertando puedan encontrarse y colaborar. Este es un proyecto vivo, que potencia la creatividad individual y colectiva.

La **Red Sostenible y Creativa** es un proyecto de personas para personas, independiente a nivel político, religioso, económico... quienes ya están comprometidas se han encontrado en el camino y proceden de diversos grupos y orígenes sociales.

Si quieres conocer en profundidad esta red entra en <http://www.sostenibleycreativa.es/>



En 2011 en Novelda surge la Iniciativa en **Transición de Novelda y su comarca**. Colectivos, entidades y Asociaciones “que trabajan para no depender de fenómenos extra locales y tener la capacidad de decisión lo más cerca posible” respaldan la OSEL (sistema de intercambio) como una herramienta válida para potenciar el trabajo comunitario. Se organizan en La Oficina para la Sustentabilidad y la Equidad Local.

Si quieres conocer mejor esta iniciativa entra en <http://oselnovelda.blogspot.com.es/>

Extremadura

MENOS
PARA
VIVIR
MEJOR.

Decrecimiento Extremadura

Actividades e intereses

Otros Instituto de Permacultura Huerto del Sol, Agobiados, los griegos empiezan a dejar el euro y recurren al trueque

Directorio de Facebook

Hay poca información en la web sobre este tipo de iniciativas en Extremadura, no obstante hemos localizado un perfil en facebook “**Decrecimiento Extremadura**” que recoge información de las actividades que sobre la temática se ponen en marcha.

Si te interesa conocerlos puedes entrar en:
<http://www.facebook.com/decrecimiento.extremadura?sk=info>

Galicia

Sobre las iniciativas que existen en esta comunidad hemos localizado dos páginas web, ambas en gallego con lo cual sólo te ponemos los enlaces <http://vesperadena.org/> y <http://fundacion.galiciasustentable.org/fundacion/>

Islas Baleares

POC A POC

És un moviment d'activistes que impulsa la cura de la terra, l'ànima i la societat, sembrant utopies, recollint realitats...unint gent. Es un movimiento de activistas que impulsa el cuidado de la tierra, el alma y la sociedad, sembrando utopías, recogiendo realidades...uniendo gente



Es un movimiento de personas que desde 1998 inspira, impulsa y crea acciones locales para el cuidado de la tierra, el alma y la sociedad. Es un activismo de servicio que integra la ecología, la espiritualidad, la economía de la felicidad y la educación en una atmósfera de espíritu libre y de servicio a la comunidad.

Si quieres conocer las acciones que realizan puedes visitar:
<http://www.pocapoc.org/MD3.html>

Islas Canarias



En 2006 en las islas crean un colectivo denominado **Canarias ante la crisis energética** que es una asociación sin ánimo de lucro ni intereses políticos cuya misión consiste en estudiar y advertir de las consecuencias que tiene la producción energética en las sociedades modernas como la nuestra, agrupando un amplio espectro de profesionales, particulares, estudiantes, docentes, trabajadores asalariados, funcionarios o empresarios. La intención de esta asociación consiste en aprender, debatir y comprender mejor las importantes repercusiones que tiene la energía en nuestras vidas, economía, medio ambiente y sociedad.

Si quieres conocer más sobre las actuaciones y recursos de esta asociación puedes visitar <http://www.canariasantelacrisisenergetica.org/> y <http://decrecimientoencanarias.blogspot.com.es/>

La Rioja



Desde que en 2009 **Ecologistas en Acción de La Rioja** comenzaron a preparar unas Jornadas por el decrecimiento en Logroño con el título **“Menos para vivir mejor”** surge un movimiento con iniciativas de transición en La Rioja con el lema de que el decrecimiento no es un objetivo, es un medio. Decrecer en el uso de recursos, materia y energía con criterios colectivos y de equidad es un reto posible y necesario. Pensar y construir la ciudad, la región y el mundo en el que nos gustaría vivir es tarea de todas las personas.

Para conocer las iniciativas que ponen en marcha puedes entrar en: <http://www.decrecerioja.blogspot.com.es/>

Logroño en Transición

La mejor forma de predecir nuestro futuro... es crearlo.

Es un blog de **Logroño** donde están publicando los primeros pasos en el largo camino hacia la transición a un modelo de baja energía.

Si quieres conocer más puedes visitarlo en: <http://logroñoentransición.wordpress.com/>

País Vasco



Son un grupo (cada vez más importante), creado en 2009 en Bilbao (actualmente engloba todas las iniciativas que se ponen en marcha en el País Vasco) que trabajan en diferentes áreas con los siguientes objetivos:

- La difusión.
- Hacer Red con Movimientos Sociales, colectivos, sindicatos, partidos políticos y otros grupos de Decrecimiento.
- La producción de material.
- Organizarse para poner en práctica el Decrecimiento a través de experiencias concretas y tangibles promovidas por el grupo (en marcha "escuela en transición", Debalde - espacio sin capitalismo, "Gasteiz en transición", etc.) y otras como pueden ser grupos de consumo responsable, viviendas de uso, huertos ecológicos, préstamos solidarios, cooperativas, etc.

Si te interesa conocer en profundidad como trabajan puedes visitar: <http://www.desazkundera.org/>

Principado de Asturias



Decrecimiento en Asturias es un blog que desde el año 2006 difunde planteamientos decrecentistas, en él escriben algunas personas involucradas en diferentes movimientos sociales, y también se traducen textos decrecentistas al asturiano.

Las personas sensibles con el tema, participan en diferentes actividades como charlas, tertulias, revistas... donde divulgan planteamientos para vivir mejor con menos.

Si quieres conocer más sobre este blog puedes visitarlo en:
<http://decrecimientoenasturias.blogspot.com.es/>

Región de Murcia



Alhama en Transición es un proyecto formado por un grupo de personas que creen que es posible y a la vez necesaria otra manera de entender la "ciudad" y nuestra manera de vivir en ella. El grupo se creó en octubre de 2010 pretendiendo ser un punto de encuentro de personas que puedan aportarse algo mutuamente con el objetivo de prepararse para el futuro. Se trata de crear una red en la que poder apoyarse para evolucionar de un modo de vida imposible de mantener a largo plazo a otro más sostenible, justo y duradero. Vivir mejor con menos.

Si quieres conocer las aportaciones de este grupo puedes visitar:
<http://alhamaentransicion.wordpress.com/ciudad-en-transicion/>

Grupos en Andalucía

Coín (Málaga)



En 2010 nace el grupo de reflexión sobre la transición con el objetivo de analizar para comprender y ensanchar la consciencia de los motivos y actos que nos animan a recorrer un camino de transición que debe partir de la realidad, vivir en la realidad y morir en la realidad. Ser la realidad misma.

Si quieres tener más información sobre este grupo puedes visitar:
<http://cointransicion.blogspot.com.es/>

Fuengirola-Mijas (Málaga)



Se definen como un grupo de ciudadanos y ciudadanas que se organizan desde 2011 para intentar generar, de forma local, las alternativas necesarias que nos ayuden a contrarrestar las dificultades que nos ofrece el sistema en el que estamos inmersos.

Si quieres conocer sus iniciativas puedes visitar
<http://fuengiolamijastransicion.blogspot.com.es/>

Córdoba

Decrecimiento en equidad

El grupo **Decrecimiento en equidad** de Córdoba surge en 2010, está formado por el Consejo de la Juventud de Córdoba, Ingeniería sin Fronteras y Ecologistas en Acción Córdoba.

Este grupo invita y anima a todos los ciudadanos, ciudadanas y entidades sociales a reformular nuestro imaginario colectivo y comenzar a recorrer la senda del decrecimiento para demostrarnos a nosotras mismas que se puede “vivir mejor con menos.”

Para conocer mejor este grupo puedes entrar en:
<http://www.decrecimientocordoba.blogspot.com.es/>

Jerez de la Frontera (Cádiz)



En julio de 2011 el grupo de coordinadores de Jerez en Transición se reunió con la intención principal de definirse como grupo, ver sus posibilidades y desafíos, y así poder catalizar el proceso de la Transición en Jerez. Se definen a partir de lo que ofrecen y lo que necesitan.

El grupo de coordinación está formado por personas que a través del consenso intentan responder a determinados objetivos marcados o que van surgiendo sobre la marcha, y que responden a las necesidades que el grupo siente, o que otros grupos o personas tienen y confían en éste (grupo coordinador) para ir haciendo un camino (el de la transición) juntos, de la mano, con alegría y satisfacción respondiendo a una ética determinada o al menos coherentemente según el paradigma del respeto al entorno, incluido en el entorno las personas.

Para conocer más las iniciativas que ponen en marcha puedes entrar en
<http://jerezentransicion.blogspot.com.es/>

Tarifa (Cádiz)



Es un foro creado en 2010 donde se recoge diversa información sobre el movimiento, noticias, sugerencias e iniciativas puedes visitar en <http://transiciontarifa.foroactivo.com>

Sevilla



Desde diciembre de 2009, algunas personas y grupos locales, comparten un espacio de encuentro en la red, en el que analizan, con una visión crítica, la deriva de nuestra sociedad y crisis actual. De ahí nace la **Red Decrecimiento Sevilla, Transición en Comunidad** como un foro de participación y autogestión de personas y grupos locales, que con el propósito de hacer frente a las múltiples crisis, desde el cambio personal y la participación en la comunidad, están poniendo en marcha una red de apoyo mutuo, autogestionada de forma horizontal, para conocer, conectar, informar, formar, promover y llevar a cabo iniciativas locales afines a los principios del Decrecimiento resumidos en la frase ¡Junt@s podemos vivir mejor con menos!

Si te interesa conocer las iniciativas y recursos que publican puedes entrar en <http://www.sevilladecrece.net/>

Huelva



En Huelva, desde el Proyecto Dos Orillas, se está intentando impulsar la corriente Decrecientista, ofreciendo un espacio de reflexión sobre el modelo social y económico actual. Hasta la fecha ha tenido lugar una serie de reuniones con el objetivo de informar sobre dicha corriente,



conectar iniciativas en marcha en la provincia, promover nuevos espacios y crear una Red Decrecentista en Huelva

Si quieres saber cuándo se realizan las reuniones y el contenido de las mismas puedes visitar:
<http://decrecimentohuelva.wordpress.com/> y <http://www.dosorillas.org/spip.php?article2862>



3. VIVE LA ECONOMÍA CRÚTIL

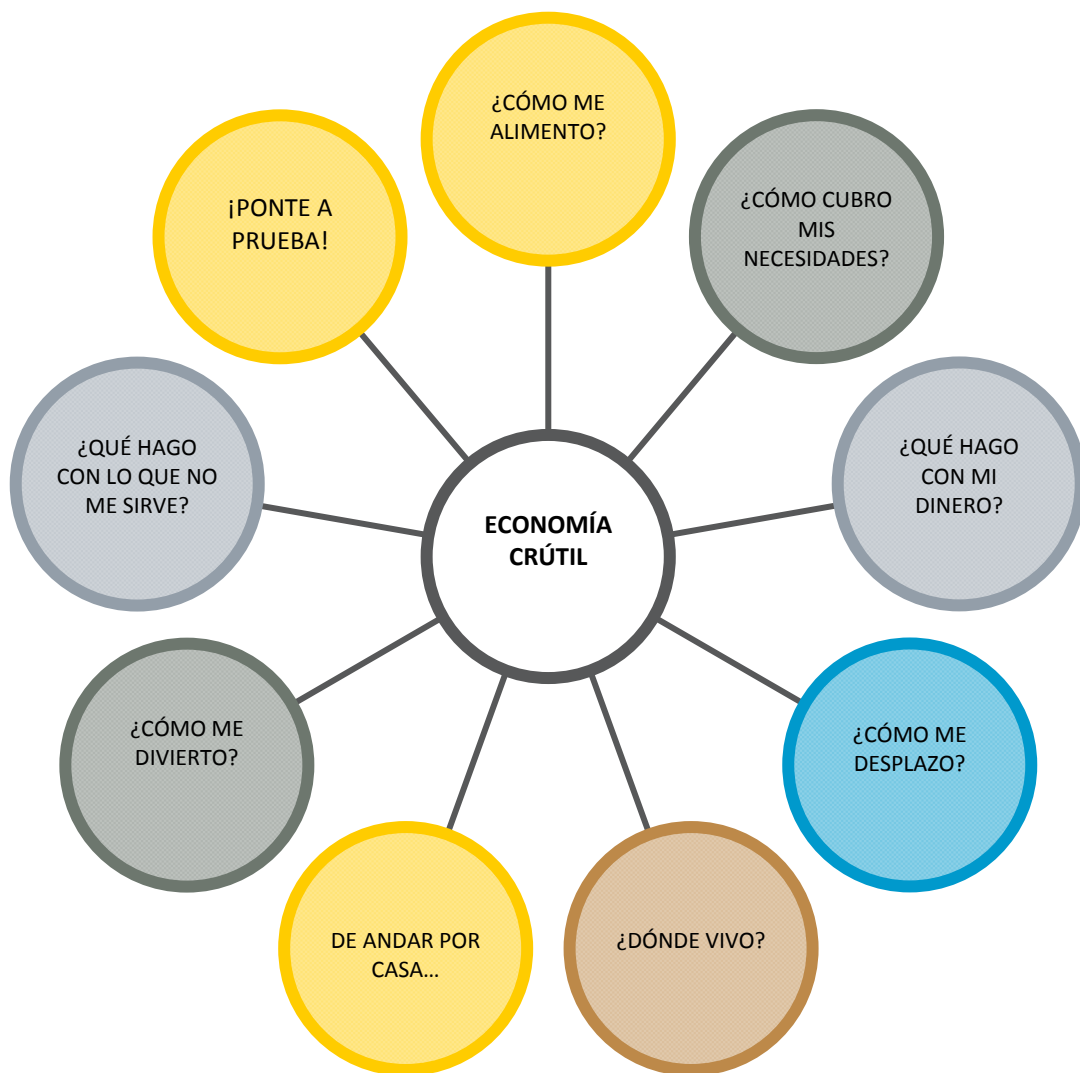
*"Para que las soluciones que implican a toda la sociedad tengan éxito, es preciso que cada individuo tenga experiencia directa en lo que significa vivir de forma sostenible. Luego, si los grupos de individuos se unen y comparten sus experiencias prácticas de vivir globalmente, sabrán que el cambio es posible y creerán que se puede realizar. Después de haber superado tantas dificultades de orden práctico, estarán dispuestos a demostrar mediante un ejemplo real que este estilo de vida funciona, y los demás los tomarán en serio."*⁶⁵

Ahora, concéntrate en el plano MICRO, lo importante eres TÚ y todo lo que tú puedes hacer y, por supuesto, deshacer. Aquí encontrarás las preguntas que nosotras mismas nos hacíamos desde hace mucho tiempo sobre alimentos, dinero, necesidades reales y creadas, ocio alternativo... Al igual que tú nos hemos visto en la necesidad de encontrar respuestas coherentes "opciones en las que las actuaciones reflejen nuestra forma de ser, pensar, sentir". Para ser coherentes, este trabajo desglosa las ideas que nos interesan, motivan y ayudan a mejorar. Es subjetivo y está escrito según nosotras vemos las cosas, por lo que puedes no estar de acuerdo con algunas o muchas de las que exponemos. Consideramos que para analizar profundamente uno solo de estos puntos necesitaríamos prácticamente toda la vida para llegar a algo que se asemejara a "la verdad", por lo que exponemos siempre desde lo que conocemos, nuestra experiencia, nuestra lógica y sentimientos personales.

En este bloque te ofrecemos de forma sencilla y accesible cómo puedes vivir la economía crútil, para que forme parte de tu reflexión personal y te ayude a cambiar aquello que tú desees. Cada apartado está desarrollado en función a los recursos encontrados y sobre todo, a los que puedes acceder desde Huelva, por lo que la extensión es variable. Hemos deseado y priorizado potenciar lo local, aunque encontrarás muchas herramientas online que son de gran calidad y no tienen desperdicio. Por último, podrás valorar en qué punto te encuentras y hacia dónde avanzar con todo lo que descubras y con ayuda de indicadores ya existentes (huella ecológica, la bolsa o la vida...).

El orden de los apartados es aleatorio, puedes empezar por el que más te guste o apetezca, todos guardan relación estrecha. Nosotras lo visualizamos como un ciclo.

⁶⁵ Merkel, J. (2007) *Simplicidad Radical*. Barcelona: Fundación Tierra.



Prepárate, no sólo para leer, sino también para poner en práctica, experimentar y sorprenderte de que si cambias tú, cambia el mundo.

3.1. ¿Cómo me alimento?

PARA COMENZAR...

“Somos lo que comemos, comemos lo que compramos y muchas veces compramos lo que casualmente encontramos”

Pilar Freire

Dicen que somos lo que comemos y... ciertamente, los alimentos que elegimos, compramos o conseguimos, nuestra manera personal de prepararlos (cocinados, crudos...) y los residuos que se derivan de todo esto, influyen de forma clara en nuestra salud y bienestar. En este apartado tratamos algunos aspectos clave y nuevamente priorizamos en función a los criterios más importantes para nosotras. Bon appetit!

Criterios

Te proponemos 5 criterios a valorar siempre:

CRITERIO 1.- ECOLÓGICO: productos generados sin “cidas” (pesticidas, herbicidas...), ni químicos. Sanos, orgánicos y siempre que sea posible, generados en un ambiente bueno (si son vegetales o frutas, que el ambiente esté poco o nada contaminado; si son huevos, que las gallinas hayan dispuesto de espacio para vivir y hacer ejercicio; si son filetes, que los animales hayan dispuesto de condiciones salubres y calidad de vida, por ejemplo).

Con el fin de que tomes conciencia de la importancia del consumo de este tipo de productos, te recomendamos ver el video de Veterinarios sin Fronteras: “Dos tomates y dos destinos”⁶⁶.

Que conozcamos, puedes comprar actualmente ecológico en Huelva en los siguientes puntos:

- **Huelva Natural:** tienda nutrición situada en la calle San José nº 16 (en la pequeña placita donde está el kiosco).
- **BioHuelva** Dirección: Nuevo Mercado del Carmen, puestos 108 y 109 21001 Huelva. Tlf: 659 351 979 Correo electrónico: biohuelva@hotmail.com



- **Cooperativa Nuestra Señora del Reposo, Candón (Beas):** producción de aceite ecológico. Ctra Candón- Beas s/n Tlf 959308073.
- **En la Sierra:** puedes encontrar desde productores de carnes ecológicas hasta productoras de queso, fruta y verduras, miel, etc. La información es extensa, así que contacta con Amigos

⁶⁶ Veterinarios sin Fronteras (2012): *Dos Tomates y Dos Destinos*. http://www.veterinariossinfronteras.org/news/es_ES/2012/06/08/0002/dos-tomates-y-dos-destinos 8 junio 2012.

de la Tierra: www.tierrandalucia.org o adtbaetica@gmail.com, tlf: 954915509 o bien con la Universidad Rural Paulo Freire: urpfsierrahuelva@gmail.com o www.universidadruralpf.org, tlf: 670204969

- **Hipermercados Carrefour** Página web: www.carrefour.es
- **Hipermercados Hipercor** Página web: www.hipercor.es

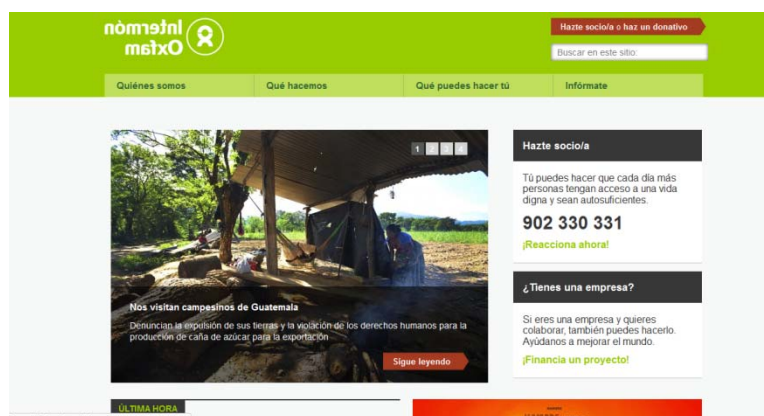
Tanto Carrefour como Hipercor también tienen productos de comercio justo, pero hay un debate interesante respecto a las propias entidades en la medida en que no garantizan estabilidad laboral, pueden condicionar el derecho a la participación de las personas trabajadoras dentro del comité de empresa y ofrecen principalmente trabajos precarios y poco remunerados. Por otro lado, pueden supeditar las relaciones con los productores/as al establecimiento del cumplimiento de los pedidos sin importar las condiciones en que se elaboran e igualmente en caso de incumplimiento poner sanciones perdiéndose el norte del propio comercio justo.

- **Aldi y Lidl:** tienen algunos productos ecológicos como queso, aceitunas, pasta (además de ecológica integral y pastificada), zumos y otros.

CRITERIO 2.- JUSTO: producto generado por personas cuyo empleo es ético (contratación con condiciones justa y salario digno), fabricado/ procesado respetando en alto grado el medio ambiente, que repercute positivamente en la comunidad de origen y nunca realizado por niños, ni niñas. Generalmente, no existen intermediarios con afán de lucro (el alto porcentaje de los beneficios los adquieren las personas que producen).

Puedes encontrar alimentos de comercio justo actualmente en:

- **Intermón Oxfam:** chocolate, café, vinos, cereales, etc. En Huelva la tienda se encuentra en c/Béjar 7, Tlf: 959245613. Web: www.intermonoxfam.org



- En la cooperativa **Consumogusto**, de reciente creación. Además de suministrar productos justos y algunos también eco, ofrecen servicios diversos de catering (desayunos, cafés, cenas, meriendas) además de un grupo de consumo con productos variados. Puedes decidir hacerte socio/a si lo deseas por un precio de 10€/año. Los datos de contacto son: www.consumogusto.org, consumogustohuelva@gmail.com, consumo gusto s. coop. and en facebook y Tlf 663486594.



CRITERIO 3.- LOCAL: alimento generado en un radio de no más de 100 Km., de hecho, cuanto más cerca se genere, mejor (menor huella de carbono tendrá pues necesitará de menos transporte). Si los alimentos son procesados, por ejemplo, cuando compramos pan, los productos necesarios para ello también deberán haber sido slow (comprar pan a un panadero/a del barrio si lo ha fabricado con harina de más de 100 Km, no lo consideramos local). Usar este criterio produce maravillosas e inmediatas ventajas ecológicas, sanitarias y para la comunidad (se trabajan las variedades locales, se cuida la zona y los espacios comunes, aumenta la biodiversidad necesariamente, se crea empleo y un largo etcétera).

Por otra parte, es importante indicar que aunque compremos local, a veces la huella de carbono aumenta drásticamente porque el producto que se genera no es de temporada, incluso esta huella puede ser mayor así: por ejemplo, un tomate producido en invernadero en Aljaraque tiene más huella de carbono que uno producido al aire libre en Granada y transportado hasta aquí en camión.

Por tanto, la compra Local debe estar ligada a la **compra De temporada** para que el efecto sea el mejor posible.

Aprovechamos aquí para recomendarte un artículo⁶⁷ que explica cómo una sola persona, entre el desayuno y la cena, puede consumir productos que han recorrido hasta 133.600 km. para llegar a la estantería. Impresionante, ¿verdad? Te animamos pues a que lo leas y pruebes el experimento.



En relación al transporte y, teniendo en cuenta que bajo nuestro punto de vista, aprender a consumir local es de VITAL IMPORTANCIA para el planeta o, lo que es lo mismo, para cualquier

⁶⁷ Ricou, Javier (2006) *De viaje en el Súper* La Vanguardia <http://www.ucm.es/info/soberania.alimentaria/Menu%20global.pdf> 04 Julio 2012

persona, incluimos también un cálculo sencillo a modo de ejemplo, que pretende reflejar este asunto:

HUELLA ECOLÓGICA

PRODUCTO	KM RECORRIDOS	CANTIDAD DE CO2	TOTALES	Totales en Kg CO2
Tomate (zalamea) C	63	X 50	3150 gr CO2	3,150 Kg CO2
Piña (Brasil) A	7360	X 540	3974400 gr CO2	3974,4 Kg CO2
Lechugas (aljaraque) C	9	X 50	450 gr CO2	0,45 Kg CO2
Dátiles (Elche) C	670	X 50	33500 gr CO2	33,5 Kg CO2
Aceite oliva (gibraleón) C	14	X 50	700 gr CO2	0,7 Kg CO2
Vinagre (moguer) C	20	X 50	1000 gr CO2	1 Kg CO2
Kiwi (Chile) B	9996	X 5	49980 gr CO2	49,98 Kg CO2
Plátano (Canarias) A	1356	X 540	732240 gr CO2	732,24 Kg CO2
Hemos contribuido	4794,78 kg CO2			

La tabla refleja hasta que punto contribuimos a aumentar la huella de transporte al consumir una cosa u otra. Según si el alimento viaja en un medio de transporte u otro, se multiplica X5 (en barco), x50 (en coche) y x540 (en avión). Queremos que entiendas que SÍ IMPORTA DE DÓNDE VIENEN LAS COSAS y en tu decisión individual está que sigamos produciendo toneladas de dióxido de carbono o que dejen de emitirse.

Amigos de la Tierra publicó un informe sobre los Alimentos Kilométricos este año⁶⁸ y nos dejan este gráfico con los últimos datos disponibles de las aportaciones del Estado Español⁶⁹:

⁶⁸ Amigos de la Tierra (2012) *Alimentos kilométricos* http://issuu.com/amigos_de_la_tierra_esp/docs/informe_alimentoskm 04 Julio 2012

⁶⁹ Amigos de la Tierra (2007) *Alimentos kilométricos: los alimentos recorren más de 5000 km. hasta llegar a nuestro plato* <http://www.tierra.org/spip/spip.php?article1555> 04 Julio 2012

LÁCTEOS Y HUEVOS

- 1.517 mil t, 292 mil t CO₂.
- Francia, Portugal y Alemania.
- 190 kg de CO₂ ~ 1.170 km ~ 0,11 Ha.

VINO

- 3.855 t, 848 t CO₂.
- Chile, Argentina e Italia.
- 327 kg de CO₂ ~ 2.010 km ~ 0,327 Ha.

PESCADO

- 1.538 mil t, 757 mil t CO₂.
- Argentina, Marruecos, China, Francia y Portugal.
- 490 kg de CO₂ ~ 3.020 km ~ 0,27 Ha.

CAFÉ Y CACAO

- 572 mil t, 120 mil t CO₂.
- Vietnam, Alemania y Brasil.
- 210 kg de CO₂ ~ 1.290 km ~ 0,12 Ha.

ANIMALES VIVOS

- 2.224 mil t, 2.890 mil t CO₂.
- Países Bajos, Francia y Suiza.
- 1300 kg de CO₂ ~ 800 km ~ 0,13 Ha.

PREPARADOS

- 451 mil t, 114 mil t CO₂.
- Diversos países europeos.
- 250 kg de CO₂ ~ 1.540 km ~ 0,14 Ha.

LEYENDA:

- Importaciones de Alimentos al Estado español en 2007: distancia media recorrida, medio de transporte más frecuente.
- Cantidad importada, emisiones de CO₂.
- Principales países de procedencia.
- Por cada tonelada: emisiones de CO₂, equivalencia en kilómetros recorridos en coche de gasóleo y huella ecológica.

PORCINO

- 104 mil t, 26 mil t CO₂.
- Francia, Países Bajos y Hungría.
- 252 kg de CO₂ ~ 1.538 km ~ 0,14 Ha.

FRUTAS Y LEGUMBRES

- 4.414 mil t, 950 mil t CO₂.
- Francia, Tailandia y Portugal.
- 220 kg de CO₂ ~ 1.350 km ~ 0,12 Ha.

GARBANZOS

- 48 mil t, 6 mil t CO₂.
- México.
- 130 kg de CO₂ ~ 800 km ~ 0,07 Ha.

AZÚCAR

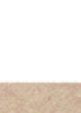
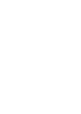
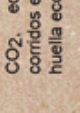
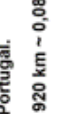
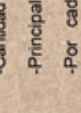
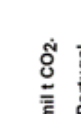
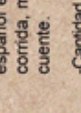
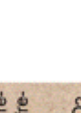
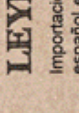
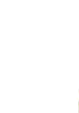
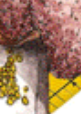
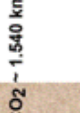
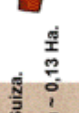
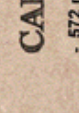
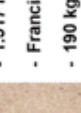
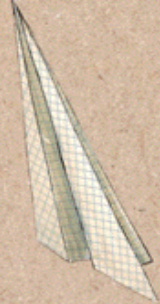
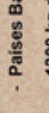
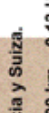
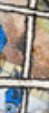
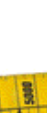
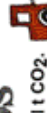
- 1.135 mil t, 161 mil t CO₂.
- Francia, India y Portugal.
- 150 kg de CO₂ ~ 920 km ~ 0,08 Ha.

SOJA (99% posibilidades de OMG)

- 6.791 mil t, 768 mil t CO₂.
- Argentina y Brasil.
- 110 kg de CO₂ ~ 680 km ~ 0,06 Ha.

PIENSOS

- 5.900 mil t, 828 mil t CO₂.
- Argentina.
- 140 kg de CO₂ ~ 860 km ~ 0,08 Ha.

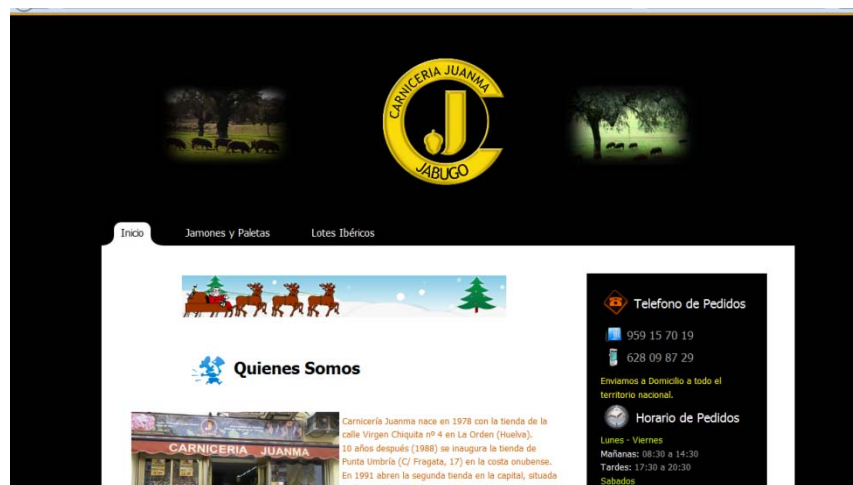


Por último, te indicamos algunos sitios donde venden productos locales:

- **Alimentia.es**, “mercado local de alimentos naturales”, te llevan la cesta a casa. Están ubicados en Mazagón. Puedes contactar en la web: www.alimentia.es



- **Carnicería Juanma**: carnes de la sierra, pollos de corral, aceite de la provincia de Huelva y vinos del Condado. Tienen dos tiendas en la ciudad: Virgen Chiquita nº 4 (La orden), Galarzoa nº7, otra en el Portil y otra en Punta Umbría. Web: www.carniceriajuanma.com



- **Cooperativas de aceite Oleodiel y Olibeas y Ntra Señora del Reposo (Candón)**

- **Oleodiel**: Gibraleón. Nacional 431, Km 91. Tlf 959300033. Web: www.oleodiel.com



- **Olibeas:** Beas. Ctra de clarines s/n. Tlf: 959308061. Web: www.olibeas.com



- **Mercado de San Sebastián** (primer puesto por la entrada de la once y algunos otros con cosas concretas).
- **Mercado del Carmen:** Bio Huelva. Verduras, frutas, carne (por encargo). Preguntando en otros puestos puedes encontrar productos concretos locales, de temporada y ecológicos.
- **Ecogranja Vistalegre.** Desde julio 2012 reparten a domicilio sus productos en Huelva capital. Si tienes interés en recibir sus productos puedes contactar con ellos/as por email en ecogranjavistalegre@gmail.com o por teléfono 626791033.
- **Salinas del Astur:** <http://www.salinasdelastur.com/> . Según la entrada de su página web

“Esta tienda virtual pertenece a la entidad pública Sociedad Municipal Salinas del Astur y ha sido creada para que los pescadores y mariscadores artesanales de Punta Umbría comercialicen directamente sus productos a los consumidores finales, evitando los intermediarios, de tal manera que, tanto las mujeres como los hombres que más duramente trabajan para que el pescado y el marisco siga formando parte de nuestra mesa, sean los que reciban la justa recompensa que les permita sostener una forma de vida respetuosa con el entorno natural y mantenga la tradición de la pesca artesanal. Mediante esta tienda virtual el consumidor de pescados y mariscos puede degustar lo mejor de Punta Umbría: mar, sol, marisma, sal, salud y vida.”

Su puesta en marcha fue en junio de 2012. Aunque esta información te puede resultar muy valiosa, no debes olvidar las recomendaciones de Greenpeace⁷⁰:

- a) A los y las distribuidores: que “sólo ofrezcan en sus mostradores aquellos productos pesqueros que hayan sido obtenidos de forma sostenible y que no provengan de actividades destructivas”.
- b) A quienes consumimos: que “exijan a los supermercados que desarrollen una política de compra sostenible de productos pesqueros y que no consuman las especies de esta lista roja”

⁷⁰ Greenpeace (2008): Lista Roja de Especies Pesqueras. <http://www.greenpeace.org/espana/es/reports/lista-roja-de-especies-pesque/> 16 de junio 2008.

CRITERIO 4.- DE TEMPORADA: Consume alimentos que se producen en su época natural (primavera, verano, otoño, invierno). En la web <http://gruposdeconsumo.blogspot.com> , puedes encontrar un calendario de productos de temporada bastante bueno a nuestro entender (es de la zona del norte, pero es el más adecuado que hemos encontrado en nuestra investigación). También disponen de una aplicación interactiva para que diseñes tu menú de temporada.

Es importante que los productos de temporada sean locales, pues comprar un melón que viene de Costa Rica, por ejemplo, aunque se haya generado en su época natural, no tiene ningún sentido. En la Sierra de Huelva, la Universidad Rural Paulo Freire ha elaborado una *Guía para el consumo local y sostenible de alimentos en la Sierra de Huelva*, un mapa local de productores/as locales y un mandala de productos de temporada de la sierra que te da una idea de cuáles son los productos de temporada de nuestra zona. Para solicitar una guía dirígete a Amigos de la tierra o Universidad Paulo Freire.

CRITERIO 5.- MÍNIMOS RESIDUOS: La siguiente lista sería el orden de preferencia:

- Alimentos no envueltos
- Alimentos envueltos en papel reciclable como la estraza, en cartón o similar.
- Alimentos envasados en un único plástico.
- Alimentos en varios plásticos.

Lo ideal es que el alimento llegue a nuestra casa en tus propios contenedores: botes de cristal que reutilices, fiambreras, cajas, bolsas de tela, cestas, carro de compra, etc. y que no necesites traerlo envuelto o en envases. Esto puede resultar costoso al principio, pero da resultado y en un mes te habitúas sin mayor problema y sobre todo, es un magnífico ejemplo a dar a otras personas que verán, naturalizarán y podrán adoptar la idea.

Importante: como habrás notado, NO damos importancia a los certificados. Esto es porque consideramos que puede ser un plus añadido que garantice ciertos mínimos en algunos casos, pero sabemos de muchos productores y productoras que cumplen los requisitos anteriores y no tienen certificación, siendo sus productos totalmente naturales y salubres. Por otra parte, a veces la consecución de los certificados está sujeta exclusivamente a la posibilidad de costearlo.

Otras formas de conseguir alimentos...

No pierdas de vista que los alimentos no sólo se pueden comprar, sino también autoelaborar, truequear, intercambiar con moneda local, compartir y regalar.

INFORMACIÓN ÚTIL

Mirando desde nuestro lugar hermenéutico (con nuestras propias gafas), desarrollamos nuestras ajetreadas vidas sin pensar demasiado qué nos llevamos a la boca y cómo nos alimentamos nosotros, nostras y las personas a las que amamos. Una parada para la reflexión y puesta en común con las personas que convivimos, te ayudará a:

- Pensar cómo estás/estáis comiendo y cómo os gustaría alimentaros (información y elección de la manera particular de alimentarse del núcleo familiar)
- Agilizar, facilitar y repartir las tareas en relación a los alimentos (decisiones sobre qué se va a comer en un día, fin de semana, semana o mes; quién se va a responsabilizar de comprar o conseguir los alimentos en ese periodo; cómo se gestionará la preparación de los alimentos: cocina, recogida, etc.) y qué se hará con los residuos generados.

- Ser consciente de que los alimentos con sus respectivos envoltorios tienen un proceso de fabricación y eliminación como residuo. Es un ciclo que nos afecta al medio y las personas y tú decides de qué forma participas.

- Comprender que lo que comes y das de comer influye decisivamente sobre la cantidad y calidad de energía personal a nivel físico e intelectual: cuanto mejor te alimentes, mejor te sentirás. Aclaramos aquí que, comúnmente, cuando una persona decide cambiar sus hábitos alimenticios por otros más saludables, suele pasar por un proceso más o menos intenso de depuración que puede causar la sensación de que la nueva “dieta” no va bien. Sin embargo, esto sucede porque el cuerpo aprovecha el mínimo respiro que le damos para liberarse de tóxicos y desechos, por lo que cualquier persona deberá esperar un tiempo prudencial para saber si la forma de alimentarse que ha elegido le va bien y aporta mayor vitalidad.

- Ayudar a reducir el número de residuos: cuanto mayor implicación y consciencia adquieras sobre este aspecto que tratamos, menos residuos generarás y lo que te sobre servirá para otras cosas, no será un residuo. Por ejemplo, los restos de verduras pueden usarse como alimento para gallinas; comprando a granel eliminas el exceso de bolsas de plástico y botes; etc. Al final, todo se reduce a querer, porque si quieres, puedes; está al alcance de tu mano.

FORMAS DE ALIMENTARTE

Cada persona es única, no se trata de una frase hecha, si no de una realidad completa. Por tanto, cada cual debe procurar escuchar su cuerpo y atender a las señales que ofrece cuando nos alimentamos (qué nos sienta bien, qué nos apetece, qué nos viene bien). Las culturas gastronómicas nos extasían con deliciosos sabores, olores, colores y platos antiquísimos, tradicionales e innovadores que aprendemos a cocinar y apreciar. Todo esto es magnífico, siempre que la alimentación de nuestro día a día, sea cual sea la forma que tenga (se coma de todo o se supriman algunas cosas), la hayamos elegido nosotros/as y forme parte de un proceso consciente y compartido con las personas que convivimos, ¿por qué? porque no siempre lo que se ha comido tradicionalmente en casa o la forma de cocinarlo es lo que necesita nuestro cuerpo y en demasiadas ocasiones esto se palia con medicación (para el estómago, colon irritable, problemas para ir al baño, etc.).

Por otra parte, diferentes “dietas” (entendiendo aquí dieta como forma de alimentarse), tienen diferentes impactos en el medio natural y social (no es lo mismo la huella ecológica de un litro de aceite de un pueblo limítrofe a nuestra ciudad comparada con la de un kilo de dátiles de Irak, por ejemplo). A nosotras nos resulta muy difícil valorar los impactos de los alimentos en nuestra vida diaria, esto supone un paso más en la profundización del estudio y decisiones personales respecto a la alimentación, pero no queremos dejar de mencionarlo.

Nuestra humilde recomendación es que saques tiempo para estudiar y pensar en tu cuerpo y el de tu familia, qué os sienta bien y cuáles son vuestros valores y criterios comunes y a partir de ahí construyáis vuestro sistema de alimentación particular en casa. Es recomendable en cualquier caso trabajar listas de alimentos necesarios, pues depende de quién abra la nevera verá que se necesitan unas cosas u otras.

Aquí apuntamos algunas formas de alimentarse que conocemos por si alguna de ellas te llama la atención y deseas comenzar a investigar: crudívora, vegetariana, ovolactovegetariana, vegana, higienista, macrobiótica...

¿Cómo escojo?

- 1º. Muévete en base a tu lista de alimentos.
- 2º. Autoproduce e invita a autoproducir.
- 3º. Compra/ consigue en función de tus necesidades personales.
- 4º. Lleva una pequeña lupa para poder leer las etiquetas de los alimentos que no conozcas aún.
- 5º. Comprueba siempre en cualquier producto: fecha de caducidad, relación peso/ precio, lista de ingredientes y si es posible que no contenga sal ni azúcar.



Muchas veces te darás cuenta que no es posible compatibilizar todos los criterios y tu mente entrará en conflicto, un ejemplo claro es el del café. Entre otras cuestiones, ¿sabías que el café es el segundo producto que cotiza en bolsa después del oro?

Pues bien, el café puede ser ecológico, puede ser justo, puede ser de temporada si se cosecha y proporciona en septiembre-noviembre; pero no puede ser local, porque en España no se produce café y no generará mínimos residuos, pues no puedes ir a comprarlo o intercambiarlo con tus propios envases ya que hay que importarlo.

Pensamos que hay muy pocos alimentos que puedas conseguir que sean “perfectos”, es decir, que cumplan todos los criterios, por lo que te invitamos a priorizar según tus valores y la necesidad que tenga tu familia de ese producto (volviendo al ejemplo anterior, el café puede ser algo importante que deseéis consumir o puede verse como un excitante totalmente prescindible). Además, te invitamos a hacer tu propia localización de productos necesarios (elaborar un mapa de sitios donde comprar o conseguir – por medio de trueques o monedas locales, por ejemplo- alimentos o productos en tu zona). Esta tarea es compleja, pero aporta mucho a nivel personal, conoces mejor tu barrio, conoces gente y tus movimientos adquieren mayor sentido. Hay organizaciones en las que la comercialización de productos además responde a un sustento loable de personas que pueden hallarse en situación de riesgo y por el hecho de comprarlo se contribuye a que tengan una vida digna, favoreciéndose proyectos comunitarios y locales, brindando medios no sólo económicos sino de empoderamiento. En este sentido trabajan IO, IDEAS, SETEM, EQUITÁNEA, SODEPAZ, ESPANICA, EQUIMERCADO, CÁRITAS y un largo etcétera de organizaciones.

Nosotras ya hemos desarrollado nuestra propia escala, te la presentamos por si te sirve de referencia:

1. Autoproducir (y/o recolectar) el alimento.

Por ejemplo: especies, pan, verduras, confituras, setas, pueden producirse en casa o en un huerto cercano. Lo que no es posible producir o recolectar elegimos comprarlo o conseguirlo aunando el máximo de criterios posibles y priorizando conocer a quien genera dichos productos.

No pierdas de vista que hay gente que a cambio de que les ayudes a recolectar (por ejemplo, naranjas), te darán parte de lo recogido. También puedes aprender sobre plantas silvestres y sacar partido de esto (bayas, flores comestibles, etc.). Te animamos también a que comiences a producir tu propio yogur casero con Kéfir y leche⁷¹.

2. Comprar/ conseguir alimentos según nuestras necesidades con los máximos criterios posibles.

Por ejemplo, podemos intercambiar semanalmente 12 huevos con cartilla de moneda local, recoger nuestra cesta de verduras en un grupo local de consumo ecológico, hacer el pan en casa con harina integral ecológica, truequear a cambio de frutas de temporada con agricultores/as locales, comprar aceite en la cooperativa productora más cercana, comprar leche ecológica en una gran superficie si no la hay en otro lugar o elegir leche producida por una cooperativa.

¿Todo esto puede hacerse en Huelva? Ya te hemos mostrado todas las iniciativas que funcionan actualmente, has visto que se están poniendo en marcha grupos de consumo y una moneda local, pero faltan muchas iniciativas para que esto se consolide y expanda, cuantas más personas deseen y vean esta forma, más sencillo será.

⁷¹ En estos enlaces puedes consultar cómo prepararlo: Wikipedia: *Kéfir Preparación*. <http://es.wikipedia.org/wiki/K%C3%A9fir#Preparaci.C3.B3n> y Vídeo Youtube: *Kéfir. Preparación y filtrado*: <http://www.youtube.com/watch?v=CS2hxWP1S-M>

3. Comprar, según tus necesidades y criterios.
 Por ejemplo: diversificar la lista de alimentos que se desean comprar en función de dónde comprarlos. Frutas y verduras de temporada en la frutería local, carnes y pescados en la plaza de abastos, etc.
4. Comprar en pequeños comercios o comprar en grandes superficies priorizando criterios. Si compras local, aunque no se cumplan los criterios estás favoreciendo a la comunidad de manera inmediata. Si compras en grandes superficies podrás priorizar los criterios, tales como justo o ecológico, en los productos; aunque también es conveniente que te plantees otras preguntas como la responsabilidad social empresarial, qué contratos tienen quienes allí trabajan, etc; pues nuestro carro de la compra puede ser nuestro carro de batalla.
5. Comprar en grandes superficies sin criterios. Es decir, comprar sin pensar en los criterios mencionados pero, al menos, en base a una lista ya pensada que responda a tus necesidades.

Descartamos, como puedes deducir, las compras compulsivas y sin sentido en cualquier lugar. No olvides que la compra compulsiva, sea cual sea el producto, tan solo cubre un vacío interior que queda satisfecho por muy corto espacio de tiempo. Por tanto, compra o consigue sólo lo que necesites y date algún capricho puntual y consciente.

OJO CON...

A veces resulta complicado tener seguridad sobre si lo que se come es realmente bueno o no para la salud. Resumimos a continuación algunas recomendaciones aportadas por Matricia Lana y Pilar Freire especialistas en higienismo y nutrición, respectivamente. A partir de aquí puedes hacer tu propia valoración.

1. Alimentos crudos, frescos, orgánicos y no procesados son los preferibles.
2. Una digestión normal tarda unas 4h
3. El cuerpo, de las 4 de la madrugada a las 12 h está en proceso de depuración. Conviene ayudarlo con frutas, zumos, jugos verdes e infusiones durante la mañana.
4. Tu cuerpo te habla constantemente, escucha y haz lo mejor para él.
5. Aprende a desarrollarte sin drogas ni tóxicos voluntarios (tabaco, cafeína, azúcar, alcohol sin flavonoides, etc).
6. Descarta de tu consumo las marcas globalizadas en la medida de tus posibilidades. Este gráfico te muestra el por qué:



A TENER EN CUENTA

KILÓMETROS

¿Dónde consultar?: en el manual alimentos kilométricos, de la Asociación AMIGOS DE LA TIERRA. No te lo pierdas, es un manual completo y muy recomendable, interesante y curioso, lo puedes encontrar en el enlace que te facilitamos a continuación. Es un documento de difusión gratuita.
<http://www.amics-terra.org/cache/70/34/fe7a24f5a9da272c8e9dfdd185e2c2b41d5e/informe-alimentos-kilometricos.pdf>



TRANSGÉNICOS

También puedes encontrar un artículo interesante respecto a soberanía alimentaria y distancia que recorren alimentos comunes en <http://www.diagonalperiodico.net/El-recorrido-kilometrico-de-los.html>

Un alimento transgénico es aquel al que se ha introducido artificialmente uno o varios genes de otro organismo (planta, bacteria, animal...). No se sabe cuáles serán los efectos verdaderos a medio/ largo plazo de esta modificación tan cuestionable.

¿Sabías que en España se dedican 97300 hectáreas al cultivo de maíz transgénico?

Para conseguir o comprar productos libres de transgénicos tienes, en principio, dos opciones:

1. Saber personalmente de dónde viene el alimento y cómo se ha generado. Por ejemplo, si compras a un agricultor/a que conozcas.

2. Ayudarte de la Guía roja y verde de alimentos transgénicos de Greenpeace: es concreta y específica y te puede ayudar a elegir muchos productos. Puedes descargarla en: <http://www.greenpeace.org/espana/Guia-roja-y-verde-de-alimentos-transgenicos>



LOS FAMOSOS E

Existen ciertos aditivos alimentarios, conocidos como “sustancias E” (letra más un número oficial asignado por la Unión Europea) que se añaden a los alimentos con diferentes fines. Pueden ser de origen vegetal, pero la mayoría son sustancias químicas. Muchos de estos componentes, utilizados para la elaboración y conservación del producto, son innecesarios: pueden enmascarar la mala calidad de determinados ingredientes, y pueden estar poniendo en riesgo nuestra salud.

Los tipos de “E” en los alimentos:

Colorantes. “Mejoran” el aspecto del alimento después de su elaboración. Abarca los comprendidos entre E-100 hasta E-180.

Conservantes. Alargan la vida del alimento. E-200 hasta E-289.

Antioxidantes. Impiden el enranciamiento natural del alimento por efecto del aire, la luz y el calor. E-300 hasta E-322

Correctores de la acidez. Regulan el PH de los productos. E-325 hasta E-363.

Espesantes y gelificantes. Aumentan la viscosidad y forman un gel, respectivamente. E-400 hasta E-440.

Emulsionantes y estabilizantes. Homogeneizan y estabilizan el producto. E-442 hasta E-475.

Potenciadores del sabor. Intensifican el sabor de los alimentos. No es obligatorio identificar su código numérico.

Edulcorantes. Endulzan artificialmente los alimentos. Algunos sin código numérico. En otros puede aparecer la letra H, correspondiente no a la asignación comunitaria sino a la española

Aromatizantes. Añaden distintos aromas. No es obligatorio indicar código específico.

GRASAS

TRANS (hidrogenadas o parcialmente hidrogenadas). Hidrogenada quiere decir, endurecida. La grasa la hidrogenan porque sale más barata, no estropea las máquinas y mantiene frescos los productos. Son muy negativas para la circulación arterial.

SATURADAS

Aceites de coco, palma y palmítico

Llevan este tipo de grasas los untables (patés, quesos, embutidos y similares), la mantequilla y margarina y otros productos procesados.

Insalubres totalmente. Procura hacer los dulces caseros o conseguirlos de alguien de confianza que los haga con buenos productos, pues prácticamente toda la bollería que venden lleva estos aceites indeseables.

REFRITOS FRITOS SAL

Y Por nuestra cultura gastronómica solemos alimentarnos con ellos, pero es recomendable ir disminuyéndolos poco a poco lo máximo posible.

Tu cuerpo no necesita la sal inorgánica. Los alimentos ya Un truco para salar sin sal: mezcla salsa de soja (eco) con levadura de cerveza.

contienen sal orgánica (si no, prueba a desecar un tomate y luego comerlo). Si no puedes eliminarla del todo, redúcela al máximo y añádela al final para que no se disuelva.

¿Sabías que...? El cacao soluble lleva sal y un paquete de sopa instantánea, contiene 1 gramo de sal.

AZÚCAR

El cuerpo sólo precisa el azúcar de la fruta, los azúcares refinados, morenos o sus sustitutos como fructosa o lactosa son innecesarios.

Los alimentos llevan azúcar porque produce un efecto adictivo. ¿Sabías que...? Algunos productos como el biofrutas, llevan 32 gr de azúcar por zumo y el sobre de azúcar que te ponen con el café contiene 8 gr de azúcar.

HUEVOS

Lo ideal es que crées tus propias gallinas o intentes localizar alguna persona de confianza que lo haga. Si no hay nadie que te pueda proporcionar huevos frescos es importante aprender a diferenciar los códigos a la hora de comprar. No todas las gallinas se tratan igual.



ATÚN EN LATA

Observamos que es un alimento del que se suele abusar, pero contiene altos porcentajes de metales pesados que se acumulan en nuestro organismo

Las proteínas no las almacena el cuerpo, por lo que deben ingerirse diariamente, mediante huevos, por ejemplo.

ACEITE DE OLIVA

Siempre que sea posible Virgen extra = Virgen y muy similar al aceite de girasol alto oléico. Es el zumo tal cual, sin procesados ni refinados. Mejor usar menos aceite y de mejor calidad.

Cuando se refina, se usan las aceitunas de peor calidad que salen muy ácidas, por lo que se disminuye la acidez químicamente, lo que se lleva también las vitaminas y antioxidantes.

LECHE

De vaca... Siempre que se pueda sustituirla por leche vegetal (soja eco, cáñamo...)
Si se toma, siempre desnatada,

Hay un gran dilema con la leche, pues hay estudios que indican que perdemos la enzima que ayuda a digerirla poco tiempo después del periodo de amamantamiento, lo cual suena

pues te quitas el problema de la grasa saturada. El calcio se absorbe bien de la leche desnatada, incluso mejor que del queso.

Otros lácteos también es mejor tomarlos desnatados, como los yogures. Toda la información añadida a las etiquetas resulta muy cuestionable y lo verdaderamente importante, por no decir lo único, es que el yogurt sea desnatado y sin azúcar.

bastante lógico y se asemeja a lo que conocemos del resto de mamíferos. No obstante, si tomas leche, recuerda que la vaca es un rumiante y por tanto, la leche contiene grasa saturada.

CHOCOLATE

El cacao tiene múltiples propiedades beneficiosas

Tomarlo siempre de más de un 70% de cacao puro

Por último, te animamos a que investigues y pruebes otras variedades de frutas y verduras, otros cereales (quinoa, cus cus, bulgur, por ejemplo), alimentos con poder antibiótico (limón, ajo, equinacea, jalea, semilla de pomelo, tomillo, propóleo, kéfir, etc.) pruebes a germinar (los germinados son nutrientes sanos reconcentrados y predigeridos) y experimentes en tu nueva etapa de alimentación consciente.

PARA SABER MÁS...

- **Permacultura Caña Dulce:**

Cursos prácticos de gran calidad (formativa y humana) sobre higienismo y sensibilización alimenticia. Contacta con Matricia Lana o Javi. Además, aquí puedes aprender sobre permacultura real aplicada con sentido. Enlace: www.permaculturacanadulce.org



- **Directo al paladar:**

Información sobre la procedencia y viaje de los alimentos. Más información en la siguiente página web: www.directopaladar.com/cultura-gastronomica/de-donde-proceden-estas-lentejas



- **Euroresidentes:**

Calendario de productos de temporada y fichas explicativas de las propiedades de cada alimento fresco, además de formas en las que se pueden cocinar. Enlace en: http://www.euroresidentes.com/Alimentos/calendario_temporada_alimentos_frutas_verduras/calendario_frutas_verduras.htm



- **Movimiento Slow Food (comida cercana):**



Se trata de consumir alimentos producidos en un radio máximo de 100 km. Cuantos menos kilómetros, mejor. La página del movimiento en España es: <http://slowfood.es/>



El restaurante más cercano que aplica esta filosofía es “Casa Gaia” en Sevilla⁷²

- **Webs de agricultura ecológica:**

- **AGRIECO.** Portal de Agricultura ecológica: www.agrieco.es
- **Sociedad Española de Agricultura Ecológica (SEAE):** www.agroecologia.net
- **SERVIDOR del C.R.I.E. AGRICULTURA ECOLÓGICA:** www.crie.uji.es/agric/indice.htm

- **Venta de productos por Internet,** te dejamos también sitios webs donde puedes hacer tu compra ecológica. Si compras en ellas debes recordar que dejarás a un lado el criterio local. Pero cómo tú eliges, te dejamos la propuesta:

- **Naranjas y mandarinas valencianas a domicilio:** www.lamejornaranja.com
- **Gran superficie en internet con todo tipo de productos ecológicos:** www.ecologiacertificada.com
- **Carne de ternera y pollos ecológicos directos a tu casa:** www.ecoviand.com
- **Venta en línea de frutas y verduras de producción ecológica:** www.recapte.com/present.htm

- **¿Consumes o te consumen?**

<http://consumesoteconsumen.blogspot.com.es/2008/03/consejo-13-nete-una-cooperativa-de-13.html>

- **ConsumoResponsable.org. Alimentación Sostenible.**

<http://www.consumoresponsable.org/actua/alimentacion/alimentación>

⁷² Restaurante Ecológico Casa Gaia <http://restaurantecologicogaia.com/> 05 Julio 2012

3.2. ¿Cómo cubro mis necesidades?

PARA COMENZAR...

“El progreso es un poema que a veces se quiebra en favor del dinero y nos hace perder el hilo conductor de nuestra idea de felicidad. Un día viajamos a una estación llamada CONSUMO y al llegar nos dimos cuenta que la FELICIDAD no estaba esperándonos en el andén.”⁷³

Para responder a la cuestión ¿Cómo cubro mis necesidades? Tienes que plantearte primero las preguntas siguientes:

¿QUÉ NECESITAS REALMENTE? ¿POR QUÉ COMPRAS?
¿QUÉ TIENES Y/O PUEDES TENER EN CUENTA?
¿CÓMO ELIJES CONSEGUIRLO?

Nuestra propuesta es que cuando quieras consumir cualquier producto (comida, medicamentos, agua, ropa, móvil, etc.) REFLEXIONES, no para que te sientas culpable, sino para que seas responsable⁷⁴, es decir, sepas responder con habilidad, respecto de lo que consumes; porque tú tienes la llave para cambiar las cosas que no te gustan del mundo en el que vives porque ¡ERES PARTE DE ÉL!

• PREGUNTA 1. ¿QUÉ NECESITAS REALMENTE? ¿POR QUÉ COMPRAS?

En un primer lugar queremos que reflexiones sobre el concepto de necesidad, y qué tipos de necesidades existen. Las necesidades son aquellas sensaciones de carencia que atraviesa una persona con respecto a algo y se vinculan con el deseo de satisfacerla. Además existen distintos tipos de necesidades, de acuerdo a sus características podemos clasificarlas en función a su relación con la economía, a su naturaleza, a su carácter social, a la pirámide de Maslow, etc.⁷⁵



⁷³ Torregrosa, B. (2012): *Be Happy*.. <http://www.yorokobu.es/be-happy/> 17 febrero 2012

⁷⁴ RESPONSABILIDAD: RESPON – ABILIDAD

⁷⁵ Tiposde.org *Tipos de necesidades*. <http://www.tiposde.org/economia/526-tipos-de-necesidades/> 24 febrero 2012

Junto con esta pirámide, debemos tener en cuenta otras fórmulas que en la actualidad están estudiando las necesidades de las personas, pues consideramos que es importante la complementariedad de los saberes. Es por ello que te damos a conocer un experimento, DRAWHAPPY, liderado por Catherina Young⁷⁶ donde personas del mundo entero cuentan, pintando, qué les hace feliz. En el primer año de vida del experimento, Young ha diseñado una nueva versión de la Pirámide de Maslow donde el amor y el sentido de pertenencia son los que por ahora más feliz hace a las personas que han participado en él.⁷⁷

Con ello te queremos decir que tal y como se demuestra con este proyecto y con otras aportaciones como la que hace Manzini⁷⁸ el consumo no da la felicidad, por eso las personas están comenzado a repensar sus estilos de vida, dando valor a las cosas que verdaderamente las hace felices, como las relaciones humanas o el disfrute del tiempo. Todo ello nos hace pararnos a REPENSAR nuestra idea de necesidad vinculada a consumo y su intento de relacionarla con la búsqueda o el encuentro de la felicidad.

Por ello te animamos a repensar y preguntarte ¿Por qué consumes? Es porque lo necesitas o porque...

- Estás aburrido/a en casa
- Sientes preocupación, agobio, tristeza
- Estás desanimado o desanimada.
- Te sientes infeliz
- Lo tienen los demás
- Tienes que ser de las primeras personas en utilizar lo que dice la publicidad. Recuerda que formas parte de una sociedad en la que el sentimiento de frustración no se enfrenta sino que se intenta huir de él, y los anuncios nos ayudan mucho:
 - “No es lo que tengo, es lo que soy”.
 - “Por que yo lo valgo”.
 - “La fuerza”.
 - “Destapa la felicidad”.
 - “Auto emoción”.
 - “La vida es móvil”.
 - “Disfrutarás más de la vida...”.



Aunque de forma consciente no seamos capaces de verlo, la Tv tiene un poder inmenso sobre el subconsciente, ya que se percibe como una “autoridad”, algo toma importancia o relevancia si sale en la tele.

El documental “El juego de la muerte” describe un experimento realizado en Francia en 2009 para estudiar la autoridad de la televisión y su influencia sobre la OBEDIENCIA. Su objetivo es medir de manera significativa la interacción entre la autoridad de la televisión y los valores éticos de los sujetos. Se buscaba concretamente evaluar la capacidad de desobediencia del sujeto a órdenes dadas con la autoridad de la televisión cuando estas le hacían infligir daño a otra persona.

Los resultados fueron abrumadores, 8 de cada 10 obedecen las órdenes de la presentadora que implican la muerte de una persona, sin asumir ninguna responsabilidad individual ya que le han

⁷⁶ Estadounidense que durante años ha estado fascinada por la felicidad. Puedes conocer más de su proyecto en su web Draw Happy: <http://drawhappy.org/>

⁷⁷ Torregrosa, B. (2012): *Be Happy*. <http://www.yorokobu.es/be-happy/> 17 febrero 2012.

⁷⁸ Idem

“ordenado” que lo hicieran, mientras que sólo 2 de cada 10 son capaces de reflexionar y negarse a acatar una orden que supone la muerte de otra persona⁷⁹.

Como se expone en el mismo documental:

El poder que ha alcanzado la televisión, puede resultar algo terrorífico. Hay una masa de individuos televisados, porque han sido fabricados con los mismos moldes, las mismas series, los mismos concursos y los mismos programas, y esa masa está controlada en sus formas de pensar, en sus actitudes, en su comportamiento, yo a eso lo llamo totalitarismo. Lo aceptamos porque no nos pegan ni nos meten a la cárcel

Ahora es tu momento, ¡ahora tú puedes actuar! Creemos que la felicidad está en las pequeñas cosas: una sonrisa, ver llover, un paseo, unas risas y le añadimos “*Un suspiro. La piel de gallina. Olvidarte de todo. (...) Así nos gusta ver el mundo*”⁸⁰

• PREGUNTA 2. ¿QUÉ TENGO Y/O PUEDO TENER EN CUENTA?

En este segundo punto queremos que tengas claro que lo que consumes tiene una historia de vida desde su creación hasta que llega a tus manos. En este sentido te recomendamos el video de “La Historia de las Cosas”⁸¹ pues te ayudará a tomar conciencia de que “*desde su extracción hasta su venta, uso y disposición, todas las cosas que hay en nuestras vidas afectan a las comunidades, y sin embargo la mayoría de todo esto se oculta*”. Es por ello que consideramos importante exponer criterios a la hora de cubrir tus necesidades y las nuestras. Respecto a **CÓMO ME ALIMENTO**, te recordamos los criterios: **ECOLÓGICO, JUSTO, LOCAL, DE TEMPORADA Y MÍNIMO RESIDUO**, y esto lo hacemos extensible a cualquier producto. Además, habría que sumar estos otros criterios:

- **Ve a tu gusto. ¡Cómo tú se sientas mejor!** Como comprobarás en el apartado de **andar por casa**, en la **zona 00: tú. ¿con qué te vistes?** la moda es una artimaña, se basa en la obsolescencia percibida, es decir, se basa en crear un producto con un cierto aspecto, y más adelante vender exactamente el mismo producto cambiando tan solo el diseño del mismo. Lo vemos en la ropa cuando un año están de moda los colores claros, y al siguiente los oscuros, para que la o el comprador se sienta movido a cambiar su ropa perfectamente útil y así ganar más dinero⁸².
- **Sin obsolescencia programada.** La obsolescencia programada u obsolescencia planificada es la determinación, la planificación o programación del fin de la vida útil de un producto o servicio de modo que —tras un período de tiempo calculado de antemano por el fabricante o por la empresa de servicios durante la fase de diseño de dicho producto o servicio— éste se torne obsoleto, no funcional, inútil o inservible⁸³. En relación con este tema te recomendamos el documental “Comprar, tirar, comprar”⁸⁴.
- **Útil, necesario para ti o para la persona a quién va destinado.** Muchas veces cuando nos planteamos comprar algo no nos paramos a reflexionar, pregúntate:

⁷⁹ Wikipedia *El juego de la muerte (documental)* [http://es.wikipedia.org/wiki/El_juego_de_la_muerte_\(documental\)](http://es.wikipedia.org/wiki/El_juego_de_la_muerte_(documental)) 02 Julio 2012

⁸⁰ Cosquillas antes de dormir <http://www.cosquillasantedormir.com> 18 Febrero 2012

⁸¹ Annie Leonard (2009): *The Story Of Stuff*. <http://www.youtube.com/watch?v=ykfp1WvVqAY> 1 septiembre 2009.

⁸² Wikipedia. Obsolescencia percibida <http://es.wikipedia.org/wiki/Obsolescencia> 22 Julio 2012

⁸³ Wikipedia. Obsolescencia programada <http://es.wikipedia.org/wiki/Obsolescencia> 22 Julio 2012

⁸⁴ Documental emitido por TVE1 (2011): *Comprar, tirar, comprar*. <http://www.youtube.com/watch?v=BYh8zyTOn88>. 20 Julio 2012

Piensa...	Te recomendamos...
¿Realmente hay que tener la última tecnología y modas?	Evita lo innecesario
¿Podemos usar menos?	Reduce el consumo de aquellas cosas que sí utilizas
¿Por qué cambiarlo si aún es útil, si funciona?	Conserva lo que tienes
Antes de tirar lo que ya no nos sirve... ¿se pueden utilizar con otro propósito?	Reutiliza lo que tienes

Para reflexionar sobre la cuestión que planteábamos te trasladamos algunas reflexiones de un artículo publicado por un activista del Proyecto Dos Orillas⁸⁵:

“Nuestras dietas hipercalóricas son a costa de la malnutrición de millones de personas; nuestro móvil de última generación lo es a costa de expropiar a algunos países africanos; nuestro mobiliario barato lo es a costa de roturaciones salvajes en bosques Brasileños... todo lo que aquí tenemos en exceso está balanceado con la miseria, la explotación y la muerte en el otro brazo de la balanza. Esto podemos esconderlo, matizarlo, pero es así de cruel y así de sencillo. Nuestros comportamientos afectan a muchos. Nuestra forma de consumir supone la incapacidad de hacerlo en el Sur. Yo tengo un coche porque unos pocos nunca lo van a tener. Yo puedo encender el aire acondicionado porque otros muchos nunca lo harán. Yo puedo comer carne varias veces a la semana, porque alguien dedica hectáreas de tierra fértil a dar de comer a las vacas.”

• PREGUNTA 3. ¿CÓMO ELIJO CONSEGUIRLO?

En este punto queremos que reflexiones sobre las diferentes alternativas que tienes a la hora de obtener y/o conseguir lo que consumes. Parece que nacimos programados para trabajar, ganar dinero y comprar; pero como pone de relieve Alain De Botton⁸⁶ *“ganar dinero a costa del tiempo o la pérdida de calidad de vida ha dejado de ser la máxima prioridad para cada vez más personas”*



Es por ello que te damos a conocer las diferentes formas de conseguir las cosas:

1. Economía tradicional:

- “Tengo un empleo, gano dinero y compro”. Esta es una afirmación que estamos muy acostumbradas/os a escuchar, es por ello que queríamos traértela hasta aquí para que pienses sobre ella. Y concretamente las siguientes ideas⁸⁷:

⁸⁵ Revilla G. (2011): *Decrecimiento sí o sí... Su productivismo y nuestro consumismo..* <http://www.dosorillas.org/spip.php?article2702> 28 Julio 2011

⁸⁶ De Botton, Alain (2010) *Miserias y esplendores del trabajo* Barcelona: Lumen

⁸⁷ Herrero, Y. (2012): *¿Cómo afrontar el declive ecológico de una forma justa?.* <http://www.decrecimiento.info/2012/05/como-afrontar-el-declive-ecologico-de.html> 30 mayo 2012

* Ser conscientes de los trabajos que son necesarios y cuáles no, así podemos analizar cuáles son las producciones y los trabajos socialmente necesarios que conviene potenciar y cuáles son aquellas actividades nocivas que conviene reconvertir protegiendo colectivamente a las personas que trabajan en ellas.

* Visibilizar las funciones de reproducción social, en el sistema económico que estamos inmersos/as, pues se dice que la economía es el proceso de generación de bienes y servicios que permite la reproducción social. Sin embargo, la propia reproducción social que se da en los hogares y que recae, dada la división sexual del trabajo, en las espaldas de las mujeres, es sistemáticamente ignorada, y cuando tiene visibilidad económica por estar asalariada, constituye uno de los sectores más precarios, vulnerables y explotados.

* Debatir el propio concepto de trabajo para que incluya no sólo la llamada producción, sino también la reproducción y la gestión del bienestar cotidiano que recae en los hogares; explorar qué sectores y actividades sirven para satisfacer necesidades humanas y cuáles hipotecan el futuro, incluso en el corto plazo; indagar qué alianzas y sinergias pueden hacer confluír en luchas comunes a movimientos como el sindical, el ecologista y el feminista, entre otros. Estas son tareas inaplazables en un momento en el que tejer alianzas y articular movimiento parece ser el único camino para resistir ante “el golpe de estado” neoliberal que vivimos y para construir otra realidad que pueda ser justa y compatible con el planeta que nos alberga.

¿No tienes la impresión de que estamos dentro de una rueda que accionamos nosotros/as mismos/as con nuestro propio movimiento incesante, sin parar?. Ese movimiento nos impulsa, te impulsa a formar parte del productivismo *“al que ha de someterse el trabajador, cuando lo lógico (lo “humano”) sería supeditarlo todo al bienestar de los hombres y las mujeres. El desarrollo tecnológico debería dejarnos más tiempo para vivir, pero no ha sido así, porque quien trabaja, como la máquina, son herramientas al servicio del capital”*⁸⁸.

Con todo lo descrito en este párrafo queremos darte a conocer la importancia de formar parte y que potencies dentro de tus posibilidades otro tipo de economía, nosotras creemos que es posible... ¿y tú?

2. Economía alternativa:

- **AUTOELABORA.** Esta forma de conseguir cosas te hace crecer, aumenta la creatividad, te entretiene y puedes obtener resultados extraordinarios. Te ofrecemos algunos enlaces que te pueden dar pistas:

* Ecoinventos: <http://ecoinventos.com/>, y en Facebook:

<http://www.facebook.com/pages/Ecoinventos/207354825966452>. En ambas páginas puedes encontrar los pasos para elaborar muebles, lámparas, estuches, y ¡todo lo que se te pueda ocurrir!

* Recicloteca.org: <http://www.recicloteca.org.br/passo.asp>.

* Más cómo y qué puedes reciclar:

<http://consumesoteconsumen.blogspot.com.es/search/label/reciclaje>

* Crea tu propio cuaderno:

<http://consumesoteconsumen.blogspot.com.es/2012/02/tienes-una-bolsa-de-papel-tienes-un.html>

* Fabrica tus propias fiambreras:

<http://ilovemumblogger.blogspot.com.es/2010/02/tupperware-diy.html>

* Reutiliza y recicla objetos cotidianos:

<http://consumesoteconsumen.blogspot.com.es/2012/02/como-puedo-reciclar-esto-ideas.html>

⁸⁸ Revilla, G. (2010): *Menos pero todos* <http://www.dosorillas.org/spip.php?article2513>. 18 octubre 2010.

* Otra posibilidad es la puesta en marcha de tu propio huerto, como puedes ver en el apartado **andar por casa. Zona 0: hogar. Tú puedes tener tu propio huerto, “huertos de balcón”**

– **INTERCAMBIA, HAZ TRUEQUE, COMPARTE**, presta, te prestan, regalas con o a familiares, amistades, personas conocidas o desconocidas

* **Banco del tiempo**. En el blog de “La Huelva Cateta” se define⁸⁹:

La Wikipedia define “Banco de Tiempo” como un sistema de intercambio de servicios por tiempo. En él la unidad de intercambio no es el dinero habitual sino una medida de tiempo, por ejemplo el trabajo por hora. Es un sistema de intercambio de servicios por servicios o favores por favores. Propone la ventaja de fomentar las relaciones sociales y la igualdad entre distintos estratos económicos. Se plantea el uso de este tipo de economía para solucionar diversos problemas presentes en la economía de mercado, a modo de economías complementarias o mercados alternativos.

Dentro del movimiento ciudadano, el Banco de Tiempo puede actuar como un aglutinante social muy importante. Según hemos podido leer, la experiencia en Cataluña ha sido muy gratificante porque supone que gente que es absolutamente distinta, entra en contacto entre sí. En parte también es una asociación ciudadana, pues para pertenecer al banco de tiempo hay que estar inscrito, acatar una serie de normas, asistir en ocasiones a alguna reunión, etc.

Para que lo entendáis con un ejemplo práctico, si te gusta por ejemplo dar clases particulares y en cambio odias planchar, podrías cambiar una hora de clases particulares por una hora de plancha. En el banco irían anotando horas y tendríamos que recibir esa cantidad de horas por alguien que haya recibido otras tantas, no necesariamente las nuestras. Lo dicho: una forma de entrar en contacto en un medio anónimo como es la ciudad, de compartir y valorar cada actividad que somos capaces de hacer. El valor que se le da, es el tiempo que se tarda en realizar la actividad. No es más válido quien sabe hacer algo más concreto o más difícil, sino quien más tiempo dedica a resolver problemas de la comunidad.

En Huelva la única iniciativa que se conoce actualmente es a través de Factbook, te facilitamos el enlace: <http://www.facebook.com/pages/Banco-del-Tiempo-Huelva/116925418400384>

Si te interesa saber más sobre los bancos del tiempo, te recomendamos el siguiente video: <http://vimeo.com/10117893>

* **Jornadas de intercambio de Semillas**. Al cierre de este proyecto el último intercambio se había producido en mayo de 2012 en la Sierra de Huelva.

Entre las entidades que colaboran está la Universidad Rural Paulo Freire de la Sierra de Huelva. Desde esta universidad salen muchas iniciativas relacionadas con la soberanía alimentaria. De la Universidad Rural se hablará en el apartado de **¿CÓMO ME DIVIERTO?**



⁸⁹ Vivirsinempleo (2010): *El Banco de Tiempo*. <http://vimeo.com/10117893>



* **Trueques online.** En este enlace puedes investigar en la web Truequear.com: http://www.truequear.com/comunidades_inicio.php, lo definen como un portal para realizar trueques, intercambiar objetos, favores e información

* **Consumo colaborativo.** <http://www.consumocolaborativo.com/2011/07/01/practicar-el-consumo-colaborativo/>, estas iniciativas aún no están desarrolladas en Huelva, pero algunas pueden ser compartidas porque puedes tenerlas a un click de ratón y otras te pueden servir de aprendizaje para ponerlas en marcha.

* **Red de Apoyo Mutuo en Huelva**⁹⁰. Esta Red es una iniciativa que surge con el objetivo de recuperar los mecanismos de solidaridad que tradicionalmente han existido entre la vecindad y de provisión de bienes y servicios, a la vez que pretende fomentar las relaciones comunitarias e impulsar la confianza entre las personas.

Es una experiencia piloto que supone una alternativa real al modelo capitalista basado en la acumulación. Con la red se quiere proponer un cambio en el modelo de consumo y producción actual, que son los que producen tantos desequilibrios medioambientales. Esta iniciativa se está llevando a cabo a nivel local en la ciudad de Huelva.

La particularidad de esta red es que no se basa en intercambio, todas las personas que forman parte de la red, inicialmente ofrecen algo y pueden también obtener aquello que necesiten y que ofrezcan otras personas. Pueden encontrarla en Facebook: <http://www.facebook.com/groups/18638511453713/>

* **Nolotiro.org** es un sitio web donde regala y puedes buscar regalos gratis de segunda mano: muebles, sillas, sofás, bicicletas, ordenadores portátiles, mesas, cocinas, lámparas, camas, ropa, juguetes, cunas o carros para bebés, teléfonos móviles y otras muchas cosas que ya no quieres y ya no necesitas para que las reutilicen otra gente a la que puede servirle o darle nueva vida. Su máxima "no lo tiro, te lo regalo (sin condiciones)". Para saber que NO SE TIRA en Huelva... curioso este enlace Nolotiro.org: <http://nolotiro.org/es/woeid/762399/give>

* **Gratiferia.** ¿Qué es una gratiferia?. Es una feria gratis que tiene de particular esa gratuidad, es decir, que no se reemplaza con trueque o intercambio, no existe el sentido de reciprocidad: yo doy algo porque no lo necesito y creo que a alguien le puede servir, no doy algo porque recibiré algo a cambio, no doy algo para recibir dinero sino porque sé que si está guardado en el armario de mi casa no le servirá de nada a nadie. Es una forma de acabar con el egoísmo, el consumismo y el consumo innecesario que la sociedad día a día nos obliga a adoptar, a través del apoyo a la autogestión, a formas de no explotación⁹¹

Si quieres conocer los inicios de la gratiferia te invitamos a ver el siguiente video: <http://www.youtube.com/watch?v=jXUBKSTbwR0> y leer el siguiente enlace: <http://www.dragonecologista.com.ar/gratiferia.html>

Este recurso, en Huelva, aún no se ha puesto en marcha; pero desde la Red de Apoyo Mutuo se ha planteado en algunas ocasiones.

La más cercana a Huelva ha sido la celebrada en Sevilla en el mes de abril de este año 2012 en los Jardines del Valle.

* **La Cosateca**, te permite utilizar objetos que necesites para algo concreto sin necesidad de comprarlos. Aquí te dejamos un enlace para que amplíes la información si te apetece: <http://www.clavesocial.com/la-cosateca.html>.

En Huelva esta iniciativa aún no está presente, no al menos de manera organizada aunque de manera informal si es una práctica más que común como en cualquier lugar del mundo con familiares, amistades, etc.

⁹⁰ Red Apoyo Mutuo de Huelva <http://www.facebook.com/groups/18638511453713/members/> 12 Junio 2012

⁹¹ Admin (2011): ¿Qué es una GratiFeria? 25 julio 2011. <http://paraestarbien.cl/ecologia/238-ique-es-una-gratiferia.html>

– USA MONEDA LOCAL

* **Red de Moneda Local.** Para definir esta otra opción que te presentamos partimos de la información recogida en Zoquito: <http://zoquito.org/> y en Sevilla Decrece: <http://www.sevilladecrece.net/>, que te ilustramos a continuación:



Lo que ambas páginas recogen es que la RED DE MONEDA LOCAL ...

Es una forma de organizar económicamente una comunidad para favorecer los intercambios de bienes y servicios entre las personas, a igual que el euro. La característica que la diferencia es su ámbito local, es decir que se puede utilizar solamente en un determinado contexto y entre las personas que por su voluntad deciden utilizarla, de esta manera, la riqueza se queda en la comunidad donde ha sido creada". Además añaden que "Todos los días utilizamos euros en las transacciones económicas pero... ¿dónde acaba de verdad todo ese dinero? En el 80 por ciento de las veces, no se queda en nuestra ciudad ni enriquece la población local. Sin embargo, utilizando la moneda local, circulará en la comunidad y para su beneficio. Con este instrumento no se quiere reproducir el concepto de moneda capitalista y especulativa, sino recuperar el sentido original del dinero como simple medio de intercambio entre personas".

En último lugar nos dejan una serie de "beneficios" de usar esta red:

- Enriquece sus miembros porque no sale de la comunidad donde circula
- Cuida el medio ambiente porque los bienes y servicios se intercambian a nivel local evitando el uso de los medios de transportes más contaminantes (aviones, camiones etc.)
- Mejora las relaciones entre las personas y aumenta la autoestima de sus miembros
- Apoya a las empresas locales favoreciendo su desarrollo
- Favorece un reparto equitativo de la riqueza, contribuyendo a crear una sociedad más justa
- Es democrática, porque todos/as tienen derecho a participar en su sistema de gestión.
- Favorece la creación del autoempleo
- Mejora la calidad de vida de las personas

En Huelva comienzan a darse pasos en este sentido, la moneda se llama Choquito y puedes saber más en el siguiente blog: <http://elchoquito.wordpress.com>



3. Combina economía tradicional con economía alternativa:

- **PARTICIPA DE GRUPOS DE AUTOCONSUMO Y CONSUMO.** Estos grupos en Huelva se están iniciando a través de la dinamización de Dos Orillas, queremos definírtelos de una manera sencilla, así es como los describe Concha Llamazares⁹²:

Se definen como un grupo de agricultores que se comprometen a producir de forma ecológica y un colectivo de consumidores que les compran directamente esos productos, previo acuerdo de precios. De esta forma, se fomenta la agroecología y se potencia la producción local. Una simbiosis de intereses de carácter saludables, medioambientales y económicos comunes a ambas partes

- **FOMENTA EL MERCADO SOCIAL,** Se trata de una red de producción, distribución y consumo de bienes y servicios y aprendizaje común que funciona con criterios éticos, democráticos, ecológicos y solidarios, en un territorio determinado, constituida tanto por empresas y entidades de la economía solidaria y social como por consumidores/as individuales y colectivos⁹³.

En Huelva no existe este tipo de iniciativas, ¿te animas a ponerla en marcha? Te dejamos un enlace al Blog del Mercado Social de Aragón <http://www.konsumoresponsable.coop/blog/post/mercado-social-aragon>, por si quieres ver algunas ideas que ya están funcionando.

PARA TERMINAR este apartado te dejamos estas reflexiones...

“Consumir menos para vivir mejor” Decreimiento

“Consumir mejor... en lugar de consumir más” Manzini

Y recuerda...

¡¡¡Que el consumismo no te lleve!!!

¡NO ES MÁS FELIZ QUIEN MÁS TIENE, SINO QUIEN MENOS NECESITA!

PARA SABER MÁS... :

- Federación Andaluza de Consumidores y Productores Ecológicos y Artesanales – FACPE: <http://facpe.org/>
- Campaña de consumo responsable de Granada: Guía par aun consumo crítico de ropa. Setem
- Revista Opciones: <http://opcions.org/>. Es un referente en consumo crítico y transformador, se trata de una iniciativa del CRIC (Centre de Recerca Informació en Consum) que es en el Estado español la mejor fuente de información práctica y reflexiones lúcidas sobre consumo responsable. Una nueva forma para seguir encontrando herramientas prácticas para salirnos del consumismo y avanzar hacia un uso más eficiente de los recursos. Sus talleres y publicaciones son interesantes y rigurosos, amenos y entendibles para todo tipo de públicos⁹⁴.
- Tríptico informativo: *Puma Red de Moneda Social. Decreciendo Juntos.* <https://docs.google.com/file/d/0B4Kk2GTfn0XpOVh2bTMwUFRSN0dUUjdMRmY1cjRzdw/edit?pli=1> 01 Julio 2012
- Banco del Tiempo del Ecolocal en Sevilla: <http://ecolocal.wadobo.com/> 01 Julio 2012

⁹²Llamazares, C. (2012): *Primeros pasos para la creación del grupo de autoconsumo en Fuente del Maestro.* http://www.gacetaindependiente.es/index.php?option=com_content&view=article&id=1921:primeros-pasos-para-la-creacion-del-grupo-de-autoconsumo-en-fuente-del-maestre&catid=2:fuentes-del-maestre&Itemid=4 24 Mayo 2012

⁹³ Ortega, Susana (2009) *La necesidad de construir un mercado social..* http://www.economiasolidaria.org/mercado_social 15 Febrero 2012

⁹⁴ ¡Opciones también en Facebook! <http://consumesoteconsumen.blogspot.com.es/2012/06/opcions-tambien-en-facebook.html> 05 Julio 2012



- De Casas, E. (2012). *Alternativas al capitalismo*. <http://www.noticiaspositivas.net/2012/06/24/alternativas-al-capitalismo/> 24 junio 2012
- Consumes o te consumen (2008): *CONSEJO 16: ¿Qué debes tener en cuenta cuando consumes?* http://consumesoteconsumen.blogspot.com.es/2008/03/consejo-16-qu-debes-tener-en-cuenta_15.html 15 marzo 2008.
- Wikipedia (2012): *Consumismo*. http://es.wikipedia.org/wiki/Consumismo#Posturas_cr.C3.ADticas 11 junio 2012.
- Consume Hasta Morir: <http://www.consumehastamorir.com/> 11 Junio 2012
- Alternativa3: <http://www.alternativa3.com/es/inicio.html> 12 Junio 2012
- Consumo Colaborativo: <http://www.consumocolaborativo.com/> 12 Junio 2012
- Consumo responsable. Materiales y Documentos. <http://www.consumoresponsable.com/documentos.htm> 11 Junio 2012
- Ecosiglos: <http://www.ecosiglos.com/> 13 Junio 2012
- Segundo Ciclo: http://www.segundociclo.com.ar/?page_id=77 12 Junio 2012
- Simón, P. (2010): *Ser consumidor responsable sin arruinarse en el intento*. <http://periodismohumano.com/economia/ser-consumidor-responsable-sin-arruinarse-en-el-intento.html>. 16 abril 2010
- Como Liberarse de la Esclavitud del Consumismo: Una Experiencia Real.. <http://blogsostenible.wordpress.com/2012/04/24/como-liberarse-de-la-esclavitud-del-consumismo-una-experiencia-real/> 24 abril 2012
- Scoop.it: <http://www.scoop.it/t/autodependencia-y-moneda-social> 13 Junio 2012
- Greenpeace: Tutorial virtual consume. <http://consumo.greenpeace.es/> 14 Junio 2012

3.3. ¿Qué hago con mi dinero?

PARA COMENZAR...

*"Vivir de forma global consiste fundamentalmente en dejar de pagar a los opresores, a las corporaciones que contaminan, al complejo industrial militar y a todas sus empresas y marcas subsidiarias. Las compras que hacemos habitualmente, ese dinero que tanto nos costó ganar, son, curiosamente, los votos que tienen más fuerza para poder alcanzar el mundo con que soñamos. Con cada euro que gastamos –o mejor todavía, con cada euro que no gastamos- algo cambia. La esencia del estilo de vida global es saber moderar el apetito"*⁹⁵

*"Ganarse la vida no debería ser sinónimo de ganar dinero, sino de dar sentido a tu vida"*⁹⁶. Muchas personas sienten que "viven para trabajar" o, lo que es aún peor "viven buscando trabajo", con el objetivo primordial de conseguir DINERO, con una preocupación continua porque sin dinero no pueden satisfacer sus necesidades y estamos de acuerdo en que una cantidad de dinero X es necesario, pero... realmente ¿cuáles son esas necesidades que hay que cubrir? y además, ¿debe ser el trabajo sólo un medio para conseguir dinero? O por el contrario, ¿debería ser el trabajo uno de los aspectos más importante de nuestra vida a través del cual desarrollar nuestras capacidades y ponerlas al servicio de las demás personas?

Tenemos muchas necesidades creadas, virtuales, irreales... y en cualquier caso, una vez habiendo sido capaz de distinguir y ver claro cuáles son esas necesidades (y antojos) para cada persona o núcleo familiar, hay muchas formas de cubrirlas, no sólo con dinero físico. Hay tres cuestiones que queremos tratar en este apartado:

1. El empleo a disposición de las personas
2. Cuánto dinero necesitas realmente
3. Qué puedes hacer con ese dinero que necesitas (¿llega a ti o a tu cuenta?¿dónde guardarlo?¿cómo invertirlo?)

1. EL EMPLEO A DISPOSICIÓN DE LA PERSONA

Este tema es importante. Para un momento y piensa, ¿cuántas horas dedicas al trabajo cada mes? Quizás no tengas trabajo, pero en ese caso, probablemente dediques aún más horas a encontrarlo. Actualmente somos personas esclavas del trabajo, no elegimos ¿no debería ser al revés? El volumen de funciones, servicios y productos que deben desarrollarse en una zona para el buen funcionamiento social, cultural, ambiental e intelectual deben ser cubiertos por personas que elijan esos empleos, empleos que han de ser dignos. Esto puede parecer una utopía, pero es labor de cada persona ocuparse de esta tarea. Busca o crea un empleo que vaya contigo, con tus valores y deseos. Para abordar este tema a nivel personal, puedes ayudarte del siguiente punto, ¿cuánto dinero necesitas realmente? Partimos de la base de que la principal causa por la que se trabaja es por dinero, aunque esta lista de razones debería ser muchísimo más extensa. Te invitamos a empezar a ver el empleo como la oportunidad para ofrecer al mundo tus capacidades y como medio no único para satisfacer tus verdaderas necesidades⁹⁷.

⁹⁵ Merkel, J. (2007). *Simplicidad Radical*. Barcelona: Fundación Tierra.

⁹⁶ Melé, J. (2012) Título propio Universidad de Huelva Economía Solidaria y Emprendimientos Sociales. Curso 2011-2012

⁹⁷ Idem

2. CUÁNTO DINERO NECESITAS REALMENTE

“La bolsa o la vida. Cómo dejar de ser esclavo/a del dinero y mejorar la calidad de vida”⁹⁸

Bajo este título, Vicki Roben y Joe Dominguez te ayudan a autoreflexionar y alcanzar objetivos claros y medibles adaptados a tu realidad. Dicho así, parece hasta mentira, pero solo tienes que disponerte a leer y darte cuenta de todos los cambios que puedes hacer para que el dinero adquiera su importancia justa, puedas ser más feliz y el dinero sea de una vez lo que realmente es: UN MEDIO, no un fin. Este libro puedes encontrarlo en la Biblioteca Pública de Huelva, con la signatura: 159 DOM bol.

Este manual te explica cómo ir convirtiéndote en una PIF: *Persona con IF* (inteligencia financiera, integridad financiera e independencia financiera). Te ayuda a calcular cuánto dinero necesitas realmente, a pensar cómo conseguirlo siguiendo tus patrones, tus valores y tus necesidades (de dedicar tiempo a personas, proyectos, sueños...), cómo deshacerte de lo que no te sirve, te ayuda a valorar tu energía vital y lo único que se gasta realmente, que es el tiempo.



3. QUÉ HACER CON EL DINERO

Nos han hecho creer que la economía es complicada y sólo accesible para personas que han estudiado y profundizado en la materia, pero la realidad es que todas las personas somos economistas. Economía viene del griego y significa “administración de una casa o familia”⁹⁹ ¿quién no ha administrado y decidido como invertir su dinero? Eso es, ni más ni menos, la economía.

Joan Melé nos dice que la verdadera revolución es comenzar a usar nuestro dinero con conciencia pues “no hay ninguna decisión respecto al dinero que sea inocua”¹⁰⁰.

El dinero se puede usar de tres formas:

a) Para comprar

Las preguntas claves a plantearse aquí son: ¿qué estoy comprando? ¿Por qué lo estoy comprando? ¿Dónde y a quién compro? ¿Cómo se han fabricado, transportado y demás los productos que adquiero? ¿Alguna vez te preguntaste de dónde vienen las cosas y a dónde van cuando las desechamos?

La economía debe de ser humana, es decir: Yo gano y tú ganas. Cuando adquieres productos excesivamente baratos, que no tienen un precio justo, piensa que hay alguien que no está recibiendo un salario digno por su trabajo ya sea en la producción, el transporte o la venta. Esto lo que describe Annie Leonard en el vídeo de La Historia de las Cosas¹⁰¹

⁹⁸ Robin, Vicky y Dominguez, Joe (1997) *La bolsa o la vida. Cómo dejar de ser esclavo del dinero y mejorar la calidad de vida*. Barcelona: Planeta

⁹⁹ Definición de <http://definicion.de/economia/> 05 Julio 2012

¹⁰⁰ Melé, J. (2012) Título propio Universidad de Huelva Economía Solidaria y Emprendimientos Sociales. Curso 2011-2012

¹⁰¹ Annie Leonard (2009) *The Story Of Stuff*. <http://www.youtube.com/watch?v=ykfp1WvVqAY> 1 septiembre 2009.



Las cosas se mueven a través de un SISTEMA DE EXTRACCIÓN, PRODUCCIÓN, DISTRIBUCIÓN, CONSUMO Y DESECHO, un sistema lineal que a lo largo de todo el camino choca contra un montón de límites, como son los recursos naturales y la polución, sin olvidar que también desecha personas y otro montón de recursos, genera residuos y otro montón de basura [...] el sistema está en crisis y produce una decreciente felicidad, definitivamente NO ESTÁ FUNCIONANDO[...] (Es necesaria...) UNA NUEVA ESCUELA de pensamiento en este tema, basada en SUSTENTABILIDAD e IGUALDAD[...] el sistema en el que estamos, que será el VIEJO SISTEMA, no se dio por sí solo, no es como la gravedad, con la que tenemos que vivir. La gente lo creó y nosotros también somos gente, entonces... ¡creemos algo nuevo!.

b) Para donar

Si decides dar de manera altruista tu dinero sería importante que te plantearas: ¿a quién o quienes se lo doy? ¿Por qué? Además de con dinero, ¿puedo, además, colaborar de otra manera? ¿He reflexionado mi donación o me estoy dejando llevar por publicidad televisiva?

Si tu interés está en el desarrollo de lo colectivo, el open source y/o la sociedad del conocimiento, puedes donar tu dinero a través de las de “crowdfunding”, redes de financiación colectiva.

El espíritu del crowdfunding, consiste precisamente en, a través de pequeñas donaciones voluntarias, dotar de fondos a iniciativas que no suelen ser financiadas mediante los canales habituales, normalmente relacionadas con el arte, la industria musical, el cine, e incluso campañas políticas, así como un amplio abanico de iniciativas diversas, que encuentran en este mecanismo de financiación el apoyo necesario para salir adelante.

A cambio de una pequeña aportación económica, obtienes reconocimiento a tu labor, acceso privilegiado al producto o servicio con el que hayas colaborado, o alguna otra compensación no económica que se pacte, como agradecimiento.

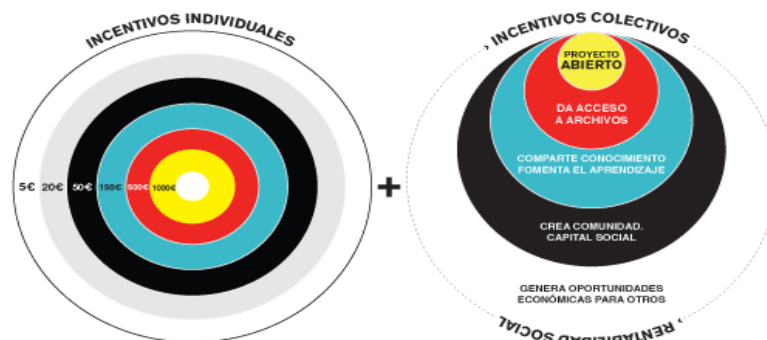
Aquí te presentamos algunas de estas redes:

• **Red Goteo**¹⁰², red social de financiación colectiva (aportaciones monetarias) y colaboración distribuida (servicios, infraestructuras, microtarefas y otros recursos) desde la que impulsar el desarrollo autónomo de iniciativas en proyectos cuyos fines sean de carácter social, cultural, científico, educativo, tecnológico o ecológico, que generen nuevas oportunidades para la mejora constante de la sociedad y el enriquecimiento de los bienes y recursos comunes. Goteo sólo acepta ideas creativas e innovadoras, que contribuyan al desarrollo de lo común, el conocimiento libre y/o el código abierto.

Está compuesta por agentes impulsores, cofinanciadores y colaboradores. Si deseas participar en la red puedes desempeñar uno o varios roles, según el proyecto. Goteo principalmente ofrece:

- A agentes impulsores: Optar a un nuevo modelo de financiación colectiva y colaboraciones distribuidas, dando visibilidad a tu proyecto si compartes todos estos principios, haciendo partícipe desde el principio a su comunidad potencial.
- A agentes cofinanciadores: Acceder a un amplio banco de proyectos, pensados, producidos y/o distribuidos desde una perspectiva libre y abierta, en los que contribuir mediante aportaciones monetarias, a cambio de retornos colectivos y recompensas individuales.
- A agentes colaboradores: Participar en Goteo con recursos, tiempo, energía y/o capacidades, ayudando a proyectos concretos y a la propia plataforma, para llevar el procomún más allá y lograr cambios positivos en la sociedad.

¹⁰² Goteo, www.goteo.org 8 de junio de 2012



Fuente: Goteo.org <http://www.goteo.org/about>

• **Verkami**¹⁰³, es una plataforma de crowdfunding para proyectos creativos. Es una forma directa de financiar proyectos con la suma de aportaciones individuales. Aquí te conviertes en mecenas del proyecto que deseas, recibiendo recompensas exclusivas a cambio de sus aportaciones.

En estas redes es muy fácil participar, primero tendrás que inscribirte, luego acceder al apartado PROYECTOS, seleccionar el proyecto que más te interese y, siguiendo los pasos que te va marcando cada página, realizar la aportación que desees. Suelen ser cantidades que van desde los 5€ hasta los 50€ o 60€, y al mismo tiempo puedes ver la recompensa que obtienes por tu aportación.

c) Para ahorrar

Actualmente ahorramos por miedo, por falta de confianza y sólo cuando perdamos el miedo eliminaremos las barreras¹⁰⁴.

Te animamos a que te cuestiones: ¿Cuánto tengo ahorrado? ¿Por qué y para qué ahorro? Y sobre todo:

¿Dónde guardo mi dinero?

Desde el punto de vista de persona ahorradora, tanto si eres como si deseas pasar a ser una persona con actitud proactiva y deseas participar en el uso y destino de tu dinero, de tus ahorros, te damos algunas alternativas, pensamos que esta pregunta es sumamente importante y por ello te damos algunas alternativas:

Existen los siguientes tipos de Instituciones Microfinancieras, de mayor a menor regulación¹⁰⁵:

- Bancos
- Instituciones financieras no bancarias
- Cooperativas de ahorro y crédito
- ONGDs
- Otras organizaciones: grupos de autoayuda, Roscas...

Por tanto, tienes muchas opciones para guardar tu dinero y no tienes razón alguna para limitarte a usar el BBVA, Santander y otros bancos tradicionales que dan pocas o ninguna explicación acerca de lo que hacen o no con el dinero de las personas, son los que llamamos la banca muda tradicional. Recuerda que aunque tu dinero se invierta en negocios legales, éstos pueden servir al interés de farmacéuticas, petroleras sin escrúpulos o a la industria armamentística.

¹⁰³ Verkami <http://www.verkami.com/projects/1385> 08 Junio 2012

¹⁰⁴ Melé, J. (2012) Título propio Universidad de Huelva Economía Solidaria y Emprendimientos Sociales. Curso 2011-2012

¹⁰⁵ Sánchez- Matamoros, M. (2012) Título propio Universidad de Huelva Economía Solidaria y Emprendimientos Sociales. Curso 2011-2012

Te animamos a que visites “Banca Limpia”: <http://www.bancalimpia.com/> En esta página podrás informarte de qué hace tu banco tradicional con el dinero.



Sabemos que dar el salto a otro tipo de banco es difícil, normalmente no hay oficinas y se gestionan las cuentas a través de Internet, tu familia puede que piense que tienes un acceso de locura, es posible que sientas inseguridad por tu dinero, pero lo cierto es que estos bancos tienen una gran trayectoria en el tiempo y que se someten a las mismas garantías que cualquier otro banco, ¿qué ganas?: transparencia sobre en qué se invierten tus ahorros. ¿Qué pierdes? posiblemente los intereses que recibas por tu dinero sean menores, pues los grandes intereses son a costa de invertir en negocios muy rentables, pero no éticos. En palabras de Joan Melé, “el ser humano es único, no debe tomar un comportamiento grupal como sucede en el mundo animal, es un ser libre y decide en cada momento en función a sus circunstancias y necesidades”¹⁰⁶, lo que puede ligarse con estas otras palabras de Miguel Ángel Jiménez, voluntario de Fiare: “debemos rescatar nuestro dinero y ponerlo al servicio de la transformación social”¹⁰⁷. Por tanto ¡investiga y toma las riendas en este aspecto tan importante de tu vida!

Alternativas a la banca muda tradicional

Ya te lo decíamos anteriormente, hablamos de banca muda en ambos sentidos: pocas veces ha dado explicaciones, pocas veces se las hemos pedido. Todas estas opciones que presentamos aquí son las que nosotras conocemos, pero muy probablemente haya más. Hemos querido respetar en este apartado las definiciones que cada entidad da de sí misma.

Bancos:

•**Triodos Bank:** se definen como “entidad de crédito independiente con 30 años de experiencia en banca ética y sostenible”, financian proyectos sociales, culturales y ambientales. Disponen de cuenta crédito y débito (tarjeta para operar biodegradable) y puedes gestionar tus operaciones a través de la web. Mandan un boletín explicativo periódicamente y se apoyan en la transparencia como gran valor intrínseco. La sede física más cercana se ubica en Sevilla, c/ Cardenal Illundain 6, Tlf: 954624166. La web es www.triodos.es



¹⁰⁶ Melé, J. (2012) Título propio Universidad de Huelva Economía Solidaria y Emprendimientos Sociales. Curso 2011-2012

¹⁰⁷ Jiménez, M.A. (2012) Título propio Universidad de Huelva Economía Solidaria y Emprendimientos Sociales. Curso 2011-2012

• **Cooperativa bancaria JAK, banca sin intereses:** Esta iniciativa surge en Suecia en 1970. Como nos cuentan en su web¹⁰⁸:

JAK opera un sistema de préstamos y ahorros libres de interés desde 1970. La licencia bancaria fue obtenida en 1997. Formalmente JAK es un banco cooperativo. Somos 36,000 miembros y el crecimiento es de 5% por año.

Los depósitos de los miembros financian todos los préstamos. Los miembros ahorran una suma total de € 97 millones y prestan € 86 millones. (2008)

Las cuotas anuales de membresía y gastos de préstamos (aproximadamente 2.5 % tarifa efectiva de interés) cubren la administración y costos de desarrollo.

En combinación con la cuenta de ahorros libre de interés tenemos dos productos. Ambos son sin interés.

- 1. El préstamo (Original) de ahorros balanceado (más favorable para individuos)*
- 2. El Instrumento (Nuevo) de préstamos y apoyo de ahorros (para pequeñas compañías y asociaciones)*

Esta es su web: <http://www.jak.se/spanish/espanol>

¿Cómo es posible que el banco no tenga intereses? Este ejemplo te explica su funcionamiento¹⁰⁹:

Una persona, miembro de JAK decide tomar un préstamo de 30.000 euros a devolver en 8 años. El pago se efectúa mes a mes así que como en 8 años hay 96 meses le toca devolver 312 euros al mes. Además, y esto es lo original, mientras está devolviendo el préstamo, JAK le obliga a ir ahorrando otros 312 euros al mes, que pasados 8 años se convertirán en un ahorro de 30.000 euros.

En resumen:

Cada mes se pagan 624 euros:

- 312 para ir devolviendo la deuda.*
- 312 como ahorro obligatorio en JAK.*

¿ Por qué obliga JAK a ahorrar en el banco la misma cantidad que se ha prestado? Bueno, pues para que siga funcionando el mecanismo y nuevos miembros puedan ir tomando nuevos

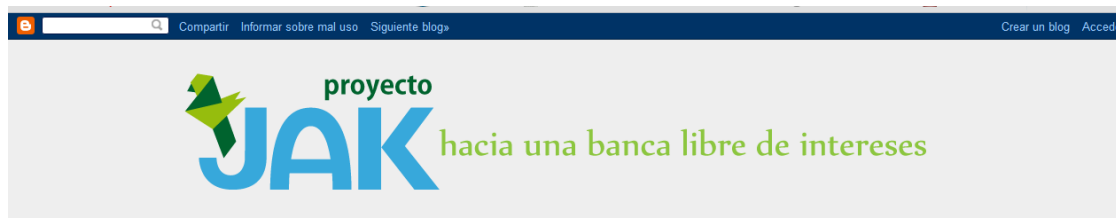
¹⁰⁸ La cooperativa bancaria JAK <http://www.jak.se/spanish/espanol> 28 Junio 2012

¹⁰⁹ El dinero no crece en los árboles <http://nocreecenlosarboles.blogspot.com.es/2008/01/un-banco-tico-sueco-jak.html> 28 Junio 2012

prestamos. Una vez devuelto el préstamo, los 30.000 euros ahorrados en JAK se pueden retirar de allí con total normalidad.

Así que recibes 30.000 euros de préstamo, pagas 60.000 a JAK, pero al final del todo te dicen que tienes una cuenta con 30.000 esperándote.

En España se está poniendo en marcha el proyecto, ya hay iniciativas en: Madrid, Mallorca, Valencia y Zaragoza. En su blog puedes mantenerte al día: <http://proyectojak.blogspot.se/>



En Cataluña la iniciativa se recoge bajo el nombre de CASX: <http://www.casx.cat/es/>



Institución Financiera No Bancaria

• **Fiare:** se definen como “Banca ética. Un banco en manos de la ciudadanía”. Los respaldan los siguientes principios: transparencia, coherencia, compatibilidad, participación y responsabilidad. Fiare es Agente de la Banca Popular Ética, que tiene forma de coooperativa de crédito. No reparten dividendos. El contacto más cercano está en Sevilla: Fiare- Sur, local de “La Ortiga” en c/ Cristo del Buen Fin nº 4, Tlf: 690774864. La web es www.proyectofiare.com Actualmente están trabajando para constituirse como Institución Financiera Bancaria y esperan poder ofrecer sus servicios como Banco a finales del año 2012.

Para participar en esta asociación puedes hacerlo, dependiendo del nivel de implicación que desees adquirir, como cliente, como socio colaborador o como socio promotor, con una cuota de ingreso a fondo perdido mínima de 150€ si eres persona física y de 300 € si eres persona jurídica. Podrás participar en el órgano de gobierno y de gestión con tu voto.



Cooperativas de Ahorro y Crédito

• **Oikocredit:** cooperativa de ámbito mundial creada en 1975. Está compuesta por unos 600 miembros, entre los que se encuentra la Asociación de apoyo Oikocredit -Sevilla (Andalucía y Extremadura), donde anualmente se decide qué se hace con los dividendos. Su bases son la no especulación (se apoyan en economía real) y la autofinanciación. Tiene dos líneas de trabajo: Grupos de ahorro de proximidad y microcréditos basados en las Obras sociales. La sede más próxima está en Sevilla en c/Ramón y Cajal nº 24 1º A. Tlf: 646360038.



The screenshot shows the Oikocredit website. At the top left is the OIKO CREDIT logo with the tagline 'Invertir en las personas'. To the right is a banner image of people with the text 'NUESTROS SOCIOS DE PROYECTOS'. Below the banner are navigation links: INFO, VACANTES, CONTACTEROS, PRENSA. The main content area is divided into sections: 'Inicio', 'Publicaciones', 'Conozcanos', 'Financiamiento justo', 'Participar', 'España', 'Otros', and 'Contáctenos'. A central text block titled 'Damos crédito a las personas' describes Oikocredit as a leader in investment for development, combining experience, reach, and local knowledge. It mentions 1.5 billion people living below the poverty line and the organization's focus on productive economic sectors. A sidebar on the right lists 'HECHOS & CIFRAS' (€ 800 million in capital pending, 878 socios, clients in 26 million euros) and includes a 'REGISTRARSE' button. At the bottom, there is a 'CONOZCA A NUESTROS SOCIOS' section.

• **Coop 57:** cooperativa de segundo nivel: sus socios ya son cooperativistas o SL que funcionan como cooperativas. Prestan sólo a socios/as. Los datos de contacto aparecen en Méndez Nuñez 54, Barcelona. Web: <http://www.coop57.coop/andalucia/index.php>

Si deseas participar y poner tus ahorros en esta entidad que principalmente financia proyectos empresariales, puedes hacerte Colaborador/a de COOP57, para que éstos vayan destinados a proyectos de Economía Social. Como persona colaboradora tendrás voz y voto en la Asamblea y tendrás derecho a recibir rendimiento financiero, pero no podrás recibir préstamos ni tampoco responderás a las pérdidas que se puedan ocasionar.

ONGD

• **Ahorro solidario:** Ahorro Solidario es una Asociación constituida en Huelva, cuya actividad principal es la planificación y gestión de proyectos de desarrollo sostenible en zonas marginadas del Tercer y Cuarto Mundo, y la obtención de fondos para financiarlos. Facilita el acceso a personas desfavorecidas para la obtención de microcréditos: grupos de individuos del mismo gremio o sector, reciben dinero en préstamo, con muy pocos requisitos, pero el grupo entero pierde la posibilidad de nuevos créditos si uno de ellos no logra cancelar. Esto crea incentivos económicos para que el grupo actúe de forma responsable, haciendo que la actividad de la Asociación resulte económicamente viable, con bajos niveles de morosidad. <http://www.ahorrosolidario.blogspot.com.es/>

En el ámbito de la Economía Solidaria y Alternativa surgen en paralelo las **finanzas éticas**. Ambas van de la mano y forman un entramado que potencia la unión de redes, de las cuales te hacemos referencias a algunas. En Andalucía, la implantación de las redes tiene carácter minoritario entre el conjunto de asociaciones y entidades que forman el tejido de la economía alternativa y el comercio justo.

• **REAS**, Red de Economía Alternativa y Solidaria, compuesta por más de 200 entidades que se agrupan en redes territoriales y sectoriales. Están presentes en el ámbito internacional a través de RIPESS (Red Intercontinental de Promoción de la Economía Social y Solidaria).

• **RUFFAS**, Red de Útiles Financieros Alternativos y Solidarios, integrada en REAS como una asociación más. Ofrece a quienes ahorran oportunidades de participar en el destino de sus ahorros, como instrumento de transformación de su realidad social, especialmente en el ámbito local.

• **SETEM**, federación de ONGD's de solidaridad internacional que centra su trabajo en concienciar a nuestra sociedad de las desigualdades Norte-Sur, denunciar sus causas y promover transformaciones sociales, individuales y colectivas, para conseguir un mundo más justo y solidario.



¿Qué diferencia hay entre un banco y otro sistema?

La diferencia fundamental es que el Fondo de Garantía de Depósitos asegura al banco por lo que éste dispone de hasta 100.000€ por persona si quiebra (esto significa que si tienes 12.000€ en el banco te devuelven 12.000 €; si tienes 30.000€, los 30.000 €; hasta un máximo de 100.000 €). Las bancas privadas, cajas de ahorro y cooperativas de crédito (Cajas rurales, Cajas laborales y profesionales y Establecimientos Financieros de Crédito) están reguladas por este sistema, PERO, solo los sistemas éticos invierten en ECONOMÍA REAL (su dinero no invierte en bolsa, ni en paquetes subprimes de hipotecas. Son totalmente transparentes en cuanto a sus inversiones) y también están respaldadas por el Fondo de Garantía de Depósitos. Aunque, también creemos importante que te informes sobre cómo está actualmente este Fondo y juzgues por ti misma-¹¹⁰:

Existen tres fondos diferentes: uno para los bancos, otro para las cajas de ahorro y otro para las cooperativas de crédito.

Fondo de Garantía de Depósitos en Establecimientos Bancarios (FGDEB)

A cierre de 2009, contaba con un patrimonio de 2.962 millones euros.

Fondo de Garantía de Depósitos en Cajas de Ahorro (FGDCA)

Se financia con las aportaciones del 0,1% de los depósitos de las Cajas de Ahorro desde 2010. Esto equivale aproximadamente a 500 millones de euros anuales. Anteriormente las aportaciones eran del 0,04%.

A cierre de 2009, poseía un patrimonio de 4.367 millones de euros.

Este fondo aportó, en 2009, 1.300 millones a la quiebra de Caja Castilla- La Mancha (mediante la adquisición de acciones preferentes), 1.270 millones al FROB como capital inicial y reservó 2.252 millones para garantizar pérdidas en Cajasur.

Fondo de Garantía de Depósitos en Cooperativas de Crédito (FGDCC)

A cierre de 2009, poseía un patrimonio de 675 millones de euros. Aportó 192 millones al FROB

En cualquier caso recuerda que al elegir dónde llevas tu dinero, decides qué se hace con él.

Hay, además de todo lo anterior, toda una serie de medidas de DESOBEDIENCIA ECONÓMICA que puedes decidir estudiar y elegir si lo crees conveniente. Muchas de estas medidas se recogen en Publicaciones libres como la Revista "Rebelaos" o el "Manual para la autogestión de nuestras vidas. Podemos vivir sin capitalismo", aconsejan invertir en cooperativas siempre que sea posible, y, en base al gran control que tienen los bancos tomar medidas de impacto como son dejar de utilizar tarjetas, anular los recibos que nos cargan las empresas de servicios y suministros a nuestra cuenta e

¹¹⁰ Wikipedia. Fondo de Garantía de Depósitos. [http://es.wikipedia.org/wiki/Fondo_de_garant%C3%ADa_de_dep%C3%B3sitos_\(Espa%C3%B1a\)#Estado_Actual](http://es.wikipedia.org/wiki/Fondo_de_garant%C3%ADa_de_dep%C3%B3sitos_(Espa%C3%B1a)#Estado_Actual) | 29 Junio 2012

insistir para que nos cobren en efectivo, cobrar la nómina, el paro o la pensión a través de cheque. Son muchas las medidas y muy radicales (entendiendo como radical su más estricto sentido etimológico: van a la RAÍZ del asunto). Añadimos aquí un link donde puedes encontrar estas publicaciones gratuitas: www.sincapitalismo.net

¡Buena búsqueda!

PARA SABER MÁS...

- Video: ¿Qué hago con mi dinero? <http://vimeo.com/33214888>
- REAS: Red de redes de Economía Alternativa y Solidaria: <http://www.economiasolidaria.org/>



3.4. ¿Cómo me desplazo?

PARA COMENZAR...

Hemos querido recoger en esta sección las formas de desplazarte que puedes elegir según tus necesidades y las hemos clasificado en función de su impacto en el medio natural y social. El transporte influye directamente en el clima y en tu salud.

CÓMO VOY...

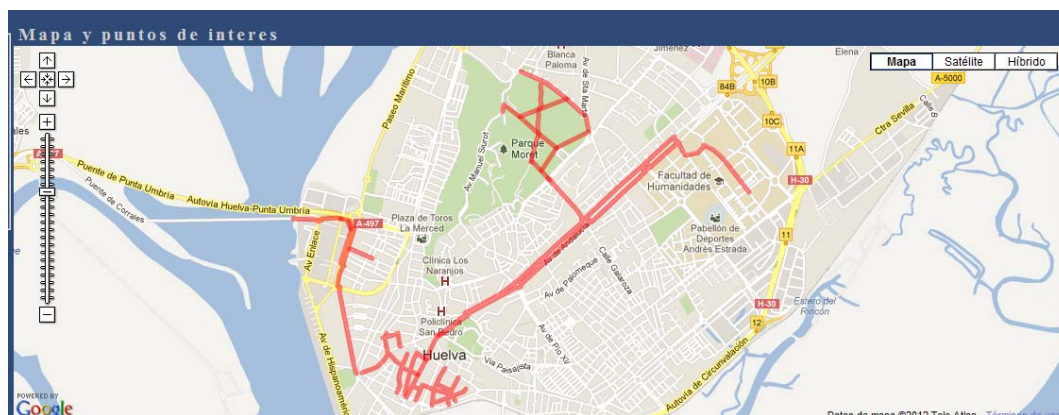
1. TUS PIES: es la mejor opción, la más ecológica, sostenible, resiliente y sana, siempre que sea posible. Es el medio de transporte que menos consume y más aporta, por ejemplo, ¿sabías que está comprobado que una caminata de 25 minutos fortalece el sistema cardiaco, respiratorio, circulatorio y emocional?

Según la *Carta de los derechos del peatón*¹¹¹, la persona viandante tiene derecho a vivir en un entorno pensado para las personas y no para los vehículos, esta carta se aprobó por el Parlamento Europeo en 1988, aunque nuestras ciudades aún no lo tienen como máxima.

Recuerda, mientras andas, conoces, encuentras y activas tu cuerpo.

2. BICICLETA, PATINES, PATINETE, MONOPATIN: opciones de muy bajo impacto. El material para construirlos es escaso en relación a otros medios y pueden repararse, adaptarse e intercambiarse con bastante facilidad. Son opciones disponibles en diferentes tamaños, modelos, prestaciones y utilidades, por lo que pueden adecuarse a tus necesidades fácilmente.

Respecto a la bici, en Huelva los carriles bici son escasos, pero algunos hay. El mapa actual se presenta como sigue:



Fuente: Carril bici de Huelva. http://www.huelvamovilidad.es/carriles_bici_huelva.aspx

Las normas generales de circulación de la bicicleta son las siguientes:

- Circula por la calzada o el carril-bici si lo hubiera, respetando el sentido del carril y todo tipo de señalizaciones que los vehículos a motor, incluyendo los semáforos.
- La velocidad máxima a la que una bicicleta puede circular es de 45km/h, y siempre ha de respetar la máxima velocidad permitida por el carril que circula.
- Es obligatorio que la bicicleta lleve reflectantes homologados. Asimismo, durante la noche, es obligatorio el uso de luces trasera y delantera de posición, además de una prenda reflectante en tramos interurbanos.
- El Casco en tramos urbanos no es obligatorio, en tramos interurbanos sí

¹¹¹ Carta de los Derechos del Peatón http://www.peatonesevilla.org/Carta_Europea_Derechos_Peaton.html
05 Julio 2012

- Las restricciones respecto a alcohol y otras drogas son idénticas para cualquier otro conductor.
- No está permitido utilizar auriculares ni teléfono móvil mientras se circula

BENEFICIOS DE LA BICICLETA



COMPARTE,
MUCHOS NO LO SABEN.

Abre tu mente...

- Piensa en el préstamo como opción si tu necesidad es puntual o encuentras alguien que pueda prestarte por el tiempo que necesitas
- Piensa en alquilar cuando lo necesites en lugar de comprar
- Intenta conseguir la bici, patinete... sin euros (con intercambios, moneda local o trueque). La universidad de Huelva facilita bicicletas por todo un año académico a cambio de muy poco dinero y una fianza que te devuelven al finalizar el periodo.
- Por último, si decides comprar en euros, mira en segunda mano o compra con criterios responsables.

3. TRANSPORTE COMUNITARIO: además de los que vamos a desglosar, no olvides que en algunas zonas y pueblos puedes encontrar medios autóctonos propios, como el burro taxi de Mijas¹¹², el ciclo- rickshaw en India, Filipinas o Nepal y su versión en Málaga denominada Velotaxi¹¹³ o las bicitaxis en Madrid y Barcelona.



¹¹² Burro- Taxi Mijas <http://www.burrotaxidemijas.es/> 03 Julio 2012

¹¹³ Velotaxi <http://www.biketoursmalaga.com/es/paseos-turisticos-malaga-velotaxi-tours> 03 Julio 2012

- **BUS:** en Huelva la empresa que gestiona este servicio actualmente es Emtusa. Ofrece 9 líneas o recorridos que cubren prácticamente la ciudad entera. En su web: <http://www.emtusahuelva.es>, puedes consultar itinerarios y horarios. Te aconsejamos los tengas en casa a la vista, de este modo te resultará más fácil elegir esta opción sobre la marcha en tu día a día. En cuanto a los tipos de billetes y coste, en el apartado Titulos de viaje, de la web, puedes ver qué te sale más barato o te interesa más en función a tus circunstancias y necesidades: <http://www.emtusahuelva.es/pagina.aspx?id=23> :

. Billete ordinario, se vende en el acto en el mismo autobús que decides coger, 0,90 €:



. Bonobus (10 viajes), se vende en 30 estancos de la ciudad o en oficina Emtusa, lo puede usar otra persona que no seas tú, 5,30 €:



. Jubilado/a, para personas mayores de 65 empadronadas en Huelva, gratuito:



. Pensionista, para personas pensionistas de la seguridad social, con límite de sueldo establecido en la unidad familiar y empadronadas en Huelva, gratuito:



. Estudiante, para determinadas edades y estudios, importe mensual de 13€:



Todas estas tarjetas (excepto el billete ordinario) tienen un coste de expedición mínimo de 3€. Se pueden solicitar por la web de Emtusa o en la Oficina de Atención al público. Por otro lado, es interesante que sepas que en la propia web puedes calcular tu itinerario personal y ver qué autobuses debes coger para llegar del punto A al punto B.

Para viajes al resto de la localidad has de dirigirte a la estación de autobuses sita en Avenida Doctor Rubio s/n, Teléfono 902114492. Su web, para consultar servicios, es: <http://www.damas-sa.es>. La empresa Damas es la que gestiona este servicio. En la web puedes consultar Rutas y Horarios y comprar billetes. También disponen de una tarjeta descuento especial para cuando tus gastos en este transporte superen los 30 euros al mes, descuentos en caso de familia numerosa, pensionista y billetes de ida y vuelta.



- **TAXI:** los taxis ofrecen servicios de transporte en la propia ciudad de un punto a otro, entre la ciudad y pueblos o zonas más lejanas y servicios exteriores. Hay servicios de taxi coordinados, como Teletaxi, en cuya web <http://www.teletaxihuelva.es/>, puedes encontrar información sobre tarifas y servicios (tienen además servicio de paquetería). La tarifa media por kilómetro es de unos 0,60€. El teléfono de contacto es 959250022. Otra empresa de taxis coordinados en Huelva es Servitaxi: <http://www.servitaxihuelva.com/>, cuyo teléfono es 959251500. También puedes elegir servicios de taxis particulares¹¹⁴ (personas que tienen su taxi y se dedican a esta profesión). Las paradas fijas de taxis en nuestra ciudad están en:

La Merced, Pio XXI, Frente a la Iglesia del Rocío, Avenida Diego Morón, Avenida Manuel Siurot, Calle José Fariñas, El Punto. Recuerda también que hoy día muchos taxis funcionan con la tecnología híbrida, por lo que no gastan combustible ni emiten un exceso de partículas.



- **TREN:** La estación de ferrocarril de Huelva, conocida como Estación de Sevilla, es de un gran valor arquitectónico. Está situada en la Avenida Italia s/n. Actualmente se encuentra en construcción la Nueva Estación de Tren en Las Metas, para acoger el servicio del Ave. La nueva estación forma parte del Proyecto "Ensanche sur" aprobado en el Plan General de Ordenación Urbanística. La empresa gestora es Renfe, su web: <http://www.renfe.com/> y su teléfono 959245614. Cuentan con promociones y ofertas. Desde Huelva, los servicios por ahora son bastante limitados, pero previsiblemente aumentarán. La web de Renfe es completa y te proponemos busques lo que más te interese en cada caso.



¹¹⁴ Taxis Huelva <http://www.paginasamarillas.es/taxis/all-ma/huelva/all-is/huelva/all-ba/all-pu/all-nc/1> 03 Julio 2012

- **BARCO:** actualmente en Huelva funciona la tradicional Canoa, que te puede transportar hasta Punta Umbría y vuelta, a cargo de la empresa Tourdetania SL (web: <http://www.canoadepuntaumbria.es/horarios.html>). También contamos con un servicio de Ferry que realiza trayectos Huelva- Las Palmas y Huelva- Tenerife. La web donde puedes consultar los billetes, precios y demás es www.directferries.com

The screenshot shows the Directferries website interface. At the top, there's a navigation menu with options like 'Inicio', 'Compañías De Ferry', 'Rutas De Ferry', 'Puertos De Ferry', 'Destinos', 'Barcos', 'Ofertas', 'Alquileres', and 'Carga'. Below this, a progress bar indicates the current step: '1. Detalles del viaje'. The main content area is divided into several sections:

- 1a. Selección fechas/horarios:** This section is for selecting the route and dates. It shows 'Huelva - Las Palmas' and 'Las Palmas - Huelva' with date pickers set to '9 junio 2012' and time dropdowns.
- 1b. Selección la edad de los pasajeros:** This section allows selecting the number of passengers. It shows 'Total de pasajeros: 1' and a dropdown for 'pasajero 1: Por favor, selección...'.
- 1c. ¿Cómo va a viajar?:** This section allows selecting the vehicle type. It has radio buttons for 'Sin vehículo' and 'Con vehículo (por favor, selección más abajo)'. Below this, there's a 'Detalles del vehículo' section with a dropdown for 'Tipo de vehículo: Por favor, selección...'. A small note at the bottom states: '*** Atención: En caso de estar con tarjeta, por favor póngase en contacto con el centro de reservas en el 914 14 17 27 (coste de la llamada 0,49€ por minuto y 0,75€ desde red móvil, impuestos incluidos), ya que la reserva de este tipo de vehículo no se puede realizar online **'

On the left side, there's a 'Cambiar búsqueda' section with 'Detalles de la ruta' (including 'Regreso' and 'Ida' options), a 'Filtro de ruta' dropdown, and a 'Moneda' dropdown. Below that is a 'Mapa de rutas' showing a map of the Iberian Peninsula with a route highlighted between Huelva and Las Palmas. At the bottom of the page, there's a footer with 'Ofertas | Compañías | Destinos | Rutas | Puertos'.

4. MOTO/ MOTOCICLETA: se trata de un transporte de uso individual, por este motivo lo consideramos de algún modo más perjudicial que el transporte comunitario. Aquí debes saber que puedes compartir o comprar a medias con otra persona, así compartes coste y mantenimiento. Además, puedes truequear para conseguir aparcamiento. Algunos lugares han adaptado este sistema al transporte comunitario, como es el caso de los rickshaw a motor, que aunque aquí no se usan, quizás podrían ser una opción a habilitar:



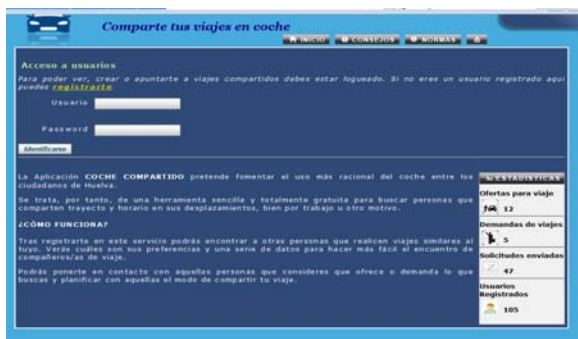
5. COCHE: igual que sucede con las motos, motocicletas, etc, puedes disponer de un coche solo para ti (comprado nuevo, de 2^o o más manos), prestado o alquilado o puedes disponer de un coche compartido (con otras personas, tu pareja, amistades o incluso personas que en principio son desconocidas, tal como se propone en las webs de uso compartido de vehículos). Lo interesante es que reflexiones sobre el uso que realmente haces o vas a hacer del automóvil. Un coche ocupa espacio, necesita un lugar donde ser aparcado, el pago anual del seguro, el pago anual del impuesto de circulación de vehículos, pasar la ITV, revisiones y por supuesto combustible. Debes plantearte con qué frecuencia usas el coche y si te es rentable realmente. A veces sorprendentemente puede salir mejor alquilar un coche cuando se necesita, además, de esta forma, también podemos obtener el vehículo que más se adapta a nuestra necesidad en cada momento.

En cualquier caso, si conduces, ten en cuenta los **consejos de conducción eficiente**¹¹⁵:

- Mantén el coche: revisa el nivel de aceite, refrigerante y agua
- Revisa la presión de los neumáticos cada semana
- No lleses en el coche peso innecesario
- Cierra las ventanas
- Usa el aire acondicionado solo cuando sientas incomodidad
- Enciende el coche cuando vayas a salir y apágalo cuando estés parado/a más de un minuto
- Conduce suavemente (no frenes brusco) y con marchas largas
- Anticípate al tráfico y evita semáforos y pequeños atascos
- Acuérdate que si vas 90 Km/h ahorras un 20% en combustible respecto a si vas a 100 Km/h

La Universidad de Huelva suele dar cursos periódicamente sobre conducción eficiente, son gratuitos. Consulta en <http://uhu.es/fexp/aulasostenibilidad>

Otra posibilidad, como ya te comentábamos, es **compartir coche**, una opción muy útil para aquellas personas que no tienen carnet de conducir, quienes no tienen vehículo pero sí necesidad de desplazarse, para quien no quiere o no le gusta conducir o para quien desea ahorrar costes. Puedes encontrar vehículo o compañía para compartir en webs que ofrecen este servicio. En Huelva está Huelva movilidad, <http://www.huelvamovilidad.es/CompartirCoche/inicio.aspx?sm=8>, donde te puedes registrar y solicitar y/u ofrecerte para compartir. Con esto conseguirás ahorrar costes, reducirás emisiones de CO₂ y conocerás gente. Otras webs donde puedes encontrar este tipo de opción son Blablacar: <http://www.blablacar.es>, Carpooling: <http://www.carpooling.es/> o Amovens: <http://www.amovens.com/es>.



¹¹⁵ Camós, Josep (2008) *Cómo conducir de forma eficiente, en diez consejos*. <http://www.circulaseguro.com/conduccion-eficiente/como-conducir-de-forma-eficiente-en-diez-consejos> 02 Junio 2012

Hace poco ha surgido otra iniciativa para gestionar el alquiler entre particulares:
<http://movomovo.com/>



6. AVIÓN: solo cuando no quede otra alternativa. Un avión emite de media 432 Kg de CO₂ cada hora que vuela. Para que te hagas una idea de cuánto es esto respecto a los demás medios de transporte que hemos tratado, te exponemos aquí los datos obtenidos de un calculador de huella de carbono¹¹⁶ para los diferentes tipos de transporte:

Ir en avión 1000 Km: emite 450 Kg de carbono

Ir en coche 1000 Km: emite 190 Kg de carbono

Ir en moto 1000 Km: emite 120 Kg de carbono

Ir en autobús 1000 Km: emite 62 Kg de carbono

Ir en tren 1000 Km: emite 25 Kg de carbono

Ir a pie todos los km que quieras: no emite

PARA SABER MÁS...

• Movilidad Sostenible de Huelva: <http://www.huelvamovilidad.es>. En esta web encontrarás información ACTUAL sobre todos los apartados que hemos descrito aplicados a Huelva. Si quieres contactar con el Departamento de Movilidad del Ayuntamiento, la persona responsable es Manuel Cortés Orta; teléfono: 959210510. Dirección: Avenida Manuel Siurot, nº 2.



¹¹⁶ Calcula tu huella de CO₂ al moverte <http://www.terra.org/calc/> 10 Junio 2012



- Modificación de motores para su funcionamiento con aceite vegetal. El último taller al respecto que tuvo lugar en Huelva, fue organizado por la Asociación Almoradú en 2008, monitorizado por César Lema y los mecánicos franceses Eric, Javier y Carolina, de la Red Francesa Petales (Roulema Fleur).

- Calcula cuánto carbono emites cuando te mueves en los diferentes medios de transporte en: <http://calculator.carbonfootprint.com/calculator.aspx?lang=es>

3.5. ¿Dónde vivo?

PARA COMENZAR...

Dentro de nuestra cultura está bastante extendida la necesidad de compra de una vivienda, pero esto hoy no es una realidad ni al alcance de los bolsillos, ni conveniente para el desarrollo personal a nuestro entender. Las necesidades y querencias de una persona o grupo familiar van cambiando a lo largo del tiempo, inevitablemente. La seguridad, por tanto, no se encuentra en creer que se posee un bien material para toda la vida, si no en la mayor capacidad de resiliencia personal y/o del núcleo familiar (capacidad de adaptación). Según nuestra idea, una persona que vive sola, no necesita lo mismo que una persona que vive en pareja, ni ésta, lo mismo que quien vive con hijas y un abuelo, por ejemplo. Tampoco necesitan lo mismo quienes deciden vivir en comunidad en un bloque y comparten espacios y útiles. En fin, tan diverso es el asunto que con estos ejemplos tan solo pretendemos esbozar la idea para qué entiendas qué queremos transmitirte.

Hoy día existen multitud de alternativas a la tradicional carga mental y material “compra de una casa”, que también puede ser una opción siempre que se haga libre y conscientemente.

Queremos presentarte un mapa visual de las alternativas que conocemos, invitarte a crear alternativas nuevas y difundirlas y experimentar estas formas de vida más adaptadas a lo que se necesita en cada época o momento de la vida, más resilientes. Hace falta tener una actitud abierta respecto a estas opciones, pero como siempre, cuantas más personas comencemos, hablemos, propongamos y negociemos estas alternativas, más se naturalizarán y antes se encontrarán a disposición de la mayor parte de la población.

Ventajas de NO tener una vivienda con hipoteca

- No tener hipoteca ya debería o podría ser suficiente razón.
- Te ahorras ciertos pagos periódicos obligatorios: contribución, gastos de mantenimiento de la vivienda como comunidad, etc.
- Eres libre para decidir dónde te interesa vivir en cada momento o época, tanto geográficamente como en tipo de edificación.
- La vivienda se ajusta a ti, no tú a ella
- La vivienda se convierte en el hogar que creamos junto a las personas que queremos.
- Vivir sin vivienda en propiedad te ayuda a visualizar y determinar con mayor claridad lo que realmente te es necesario y distinguirlo de lo que no lo es-

ALTERNATIVAS

.A) PUEBLOS ABANDONADOS/REHABILITADOS/ OCUPADOS:

La repoblación como movimiento tiene sus orígenes en los 60, aunque las primeras ocupaciones rurales en España son de los 80. En esta época se comenzó a extender lo que puedes conocer como neorruralismo. Las ocupaciones rurales se llevan a cabo generalmente en terrenos de la administración pública, porque la propia burocracia ralentiza el proceso de des-ocupación y durante esos años puede solicitarse la concesión del pueblo ocupado a cambio del compromiso de rehabilitar las viviendas y respetando el estilo y materiales originales.

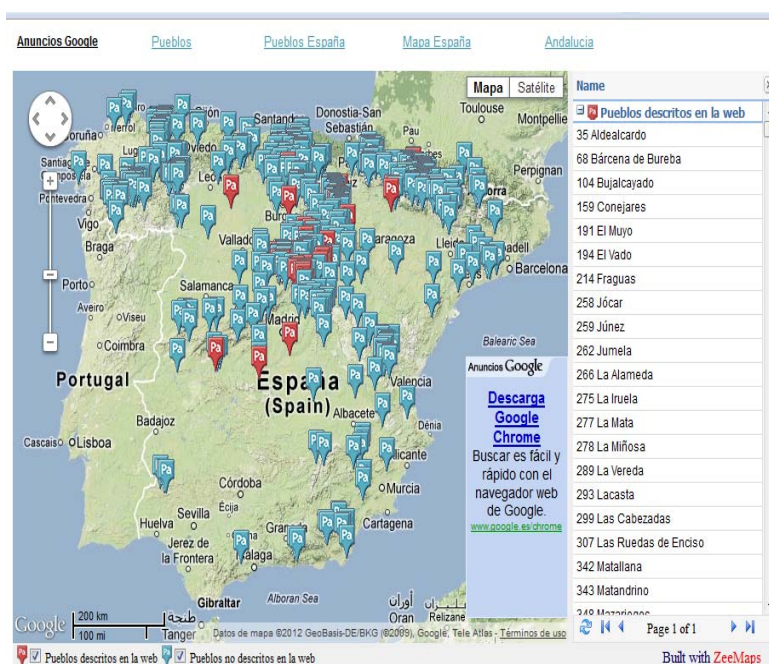
Desde el punto de vista de las personas que han ocupado, aunque en principio es ilegal tanto ocupar una propiedad pública como privada, desde el punto de vista ético, no tiene comparación, pues los pueblos abandonados fueron expropiados en su momento para “el bien común” y no se ha invertido en ellos ni creatividad, ni trabajos humanos y mucho menos, dinero. Por ello, consideran

que quien hace un favor social aquí es la persona/ grupo de personas que ocupan, que con su dinero y esfuerzo rehabilita y dignifica de nuevo al pueblo.

Desde el 96, la ocupación es un delito de usurpación en el código penal, aunque normalmente los juzgados solventan el tema con la ordenación del desalojo de la propiedad ocupada. Casi nunca se han dictado condenas o penas importantes.

Por último queremos destacar que esta opción conlleva que estés dispuesto/a a vivir sabiendo que no tendrás la propiedad de la vivienda que habites. A cambio, todo el dinero y energía que quieras destinar a la casa, no será para pagar una hipoteca y te servirá para ir solucionando tu vida y/o la de tu núcleo familiar.

Así, la repoblación como opción de vida puede ser una opción deseable si te gusta o apetece vivir experiencias en el medio rural, reconstruir, visionar, crear... En esta web: <http://www.pueblosabandonados.com/> encontrarás información sobre los pueblos abandonados de Burgos, Cáceres, Guadalajara, Huesca, La Rioja, Toledo, Soria, Segovia, Toledo y Valladolid. También podrás leer y encontrar información útil sobre repoblación y pueblos ya rehabilitados. A partir de los años ochenta algunas de estas aldeas empezaron a ser repobladas por una nueva generación, a veces descendientes de los antiguos propietarios y propietarias, interesada en restaurar las edificaciones y recuperar el estilo de vida de sus ancestros. Así, actualmente no es difícil encontrar pueblos que estuvieron una vez abandonados pero ahora, como apunta se apunta en la web de pueblos abandonados “son auténticas joyas”. Esto no significa que no haya casas disponibles aún en ruinas que además tienen la ventaja de contar con servicios mínimos y el conocimiento adquirido por sus habitantes después de años de rehabilitación. Ponemos a continuación el mapa actual de pueblos abandonados en España (en rojo aparecen los pueblos sobre los que hay información en la página y en azul aquellos que se sabe están abandonados pero sobre los que no hay información) tal como se recoge en esta misma página, que es la más reconocida y seguida.



Algunos pueblos abandonados considerados de importancia son:

- **Pontevedra:** La Cavada / La Fraga
- **León:** A Noitiña-Sobredo / Mataveneros / Poibueno
- **Gipúzcoa:** Bikunieta / Minas de Arditurri-Oiartzun
- **Navarra:** Lakabe / Arizkuren
- **Huesca:** Aineto / Artosilla / Ibort/ Sasé / Campol / Mipanas / Bergua / Moriello de San Pietro
- **Girona:** Mas Molar o Monars.
- **Soria:** Manzanares
- **Guadalajara:** Matallana
- **Alicante:** La Mariola
- **Badajoz:** Las Adelfas
- **Huelva:** El Calabacino / Los Molinos
- **Málaga:** Los Arenalejos
- **Tenerife:** El Cabrito

Muchos de ellos están conformados como ECOALDEAS, tal es el caso de la conocida Lakabe. Nostras hemos querido separar la ocupación de pueblos del apartado Ecoaldeas por ofrecerte links y referencias más claras, ya que las ecoaldeas no tienen por qué estar en pueblos pequeñitos o en medio de la naturaleza como a priori se puede pensar.

Por otra parte, este mismo año (2012) se ha comenzado a dar forma a una web con la información específica para Andalucía. El enlace es www.repoblapueblos.blogspot.com



Si lo que te interesan son los pueblos abandonados o escasamente poblados de Huelva, en esta dirección: www.estupueblo.es, hay un listado. Aunque ya ponemos de manifiesto que algunos de los pueblos contenidos aquí nos constan no están abandonados como tal, puede servirte de referencia para investigar: El Catalán, el Guijillo, El Guijo, El Mustio, el Platillo, El Valle, Estación Buitrón, Huerta de las Veredas, la Ruiza, Los Bodegones, Los Huertos del Batán, Los Madroñeros, El Manzanito, Mesas de En medio, El Pajarito, Raboconejo, San Bartolomé de Alájar, San Cayetano, Santa Catalina, Santa Eulalia y Tumbalejo.



A otro nivel, los ayuntamientos de algunos pueblos se han visto dispuestos a atraer a nuevos pobladores ante el progresivo envejecimiento de sus habitantes y la perspectiva de desaparecer en pocos años. Estas ayudas consisten en ceder casas gratuitamente o con alquileres muy bajos junto con la posibilidad de aprender un oficio para insertarse laboralmente en el pueblo. A cambio exigen compromiso de permanencia y casi siempre prefieren familias con descendencia.

Las administraciones públicas también han puesto en marcha iniciativas de este tipo. Desde el año 1984 está en marcha el Programa Experimental de Recuperación y Utilización Educativa de Pueblos Abandonados, cuyo enlace es http://ntic.educacion.es/w3//recursos2/estudiantes/ocio/op_06.htm

B) COMUNIDADES/ ECOALDEAS

Según Robert Gilman¹¹⁷ una ecoaldea es un asentamiento humano, concebido a escala humana, que incluye todos los aspectos importantes para la vida, integrándolos respetuosamente en el entorno natural, que apoya formas saludables de desarrollo y que puede persistir indefinidamente¹¹⁸. Quizás esta definición entra dentro de la idea inicial de ecoaldea que se viene a la cabeza cuando se piensa en éste término. Según Hildur Jackson¹¹⁹ una ecoaldea es un asentamiento sostenible, en el campo o en la ciudad, que respeta y restaura los sistemas circulatorios de los 4 elementos: tierra, agua, fuego y aire, en la naturaleza y en la gente. Comprende todos los aspectos para la vida humana: estructuras físicas (tierra), infraestructura (agua), estructuras sociales (fuego) y cultura (aire)¹²⁰. Para nosotras es muy importante comunicarte que las ecoaldeas no tienen por qué ser cosa exclusiva de los entornos más naturales. ¿Podrían existir en Huelva por tanto una o varias ecoaldeas?, la respuesta es SI, claro que SI. Hoy día existen diversas ecoaldeas urbanas en el mundo (algunas suponen un ejemplo claro sobre cómo la ciudad podría convertirse en otra cosa, realmente. Suelen estar en un barrio). Por ejemplo: Christiania en Copenhague, Ufa-Fabrik

117 Robert C. Gilman es un filósofo y astrónomo estadounidense, dedicado a la investigación y desarrollo de ecoaldeas. Después de trabajar como astrofísico para la NASA hace 25 años, decidió que "las estrellas podían esperar, pero el planeta no". Desde entonces se ha dedicado al estudio de la sostenibilidad global, a la investigación de visiones futuras y a las estrategias de cambio social positivo. Junto a Diane Gilman, es fundador del "Context Institute" y de la revista In Context.

¹¹⁸ Wikipedia *Ecoaldea* <http://es.wikipedia.org/wiki/Ecoaldea> 13 Junio 2012

¹¹⁹ Hildur Jackson nació en Dinamarca en 1942 y ha pasado la mayor parte de su vida en los suburbios de Copenhague. She has a Bachelor of Law degree from the University of Copenhagen and also did postgraduate studies there in cultural sociology. Es licenciada en derecho, activista profunda por el parto natural, movimiento el mujeres, agricultura ecológica, ecoaldes y espiritualidad. Su lucha por ayudar a la independencia de la mujer la llevó a fundar uno de los primeros cohousings daneses en 1972. She lived there with 6 families for 20 years and saw 12 children grow up in these warm and inspiring surroundings with a common house, Icelandic horses, chickens, a football lawns and vegetable gardens Vivió allí con 6 familias por 20 años y vio a 12 niños crecer en este ambiente acogedor y estimulante. Hildur es también permacultora y meditadora (raja yoga). En 1987 inició Gaia Trust basado en el yin (cómo queremos vivir unos con otros y el mundo natural) con el apoyo del yang (la tecnología y la economía). En 1991 fundó su primera ecoaldea que más tarde se convirtió en For 10 years Hildur studied and collected material on Giordano Bruno with the intention of writing a book or film manuscript on him and hla oficina internacional de la Red Global de Ecoaldeas (GEN). The first task was to refurbish 1000 m2 and turn the 70 acres of "Fjordvang" into permaculture. Since 1993 she has been active in supporting the Danish Ecovillage Network (LØS) as well

¹²⁰ ¿Quieres vivir en una ecoaldea? <http://permatelemaiz.wordpress.com/quieres-vivir-en-una-eco-aldea/> 03 Junio 2012

en Berlín, Wilhelmina Terrein en Ámsterdam y Understenshöjden en Estocolmo. En España por el momento no nos consta la existencia de ninguna ¿te animas a iniciar el proceso?

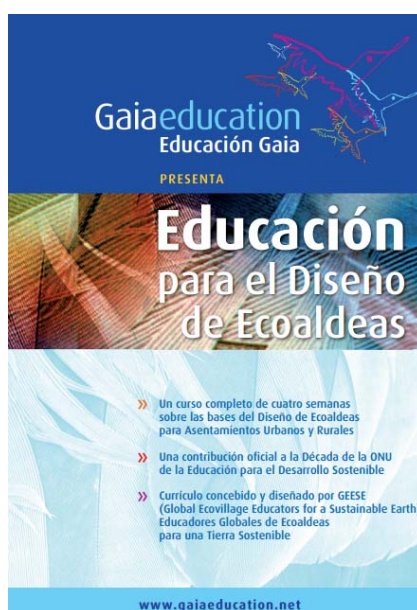
Los proyectos de Ecoaldeas están conectados gracias a la tecnología. La RIE, Red Ibérica de Ecoaldeas, conecta los diferentes proyectos que están funcionando y a las personas que viven o están buscando vivenciar esta experiencia comunitaria: www.ecoaldeas.org



Si te interesan las Ecoaldeas, debes contactar con la información y, si te es posible, el personal que forma parte de *GaiaEducation*. Fue creada por un grupo de educadores llamados "GESE" (Global Ecovillage Educators for a Sustainable Earth: Educadores Globales de Ecoaldeas para una Tierra Sostenible, acrónimo que también significa en inglés 'Gansos'). Desarrollan programas de estudios para el diseño de comunidades sostenibles basados en buenas prácticas de ecoaldeas de todo el mundo. Trabajan en colaboración con comunidades urbanas y rurales, universidades, ecoaldeas, agencias gubernamentales y no gubernamentales y Naciones Unidas. El último de sus encuentros tuvo lugar en Dinamarca (2011). En su web encontrarás valiosísima información alternativa y especializada en todos los aspectos de la vida en comunidad y como individuos/as. Su web es www.gaiaeducation.org. Te incluimos aquí el mapa donde recogen la red de ecoaldeas que están ligadas con el proyecto Gaia Education:



Por último, tan solo indicarte que existen tantos tipos de ecoaldeas como ecoaldeas existen. No hay ninguna fórmula mágica, cada grupo se autogestiona y establece sus propias pautas de convivencia que son las que consideran adecuadas al grupo humano, el entorno humano y el medio en el que están. Una ecoaldea puede estar compuesta por casas independientes habitadas por núcleos familiares pequeños, puede ser que exista una casa comunitaria y espacios comunes, puede estar formadas por ecoaldeas más pequeñas (como en el caso de la India), etc. no hay normas, pero los puntos comunes de convivencia son fundamentales y es labor del grupo trabajarlos. El documento Educación para el Diseño de Ecoaldeas trata estos temas y ofrece propuestas útiles de trabajo común. Puedes descargarlo en la propia web¹²¹.



También te recomendamos el libro de Diane Leafe¹²²: *Crear una vida juntos, manual para formar comunidades*¹²³, que se basa en su amplísima experiencia en ecoaldeas de todo el mundo.

La Ecoaldea que tenemos en Huelva es *el Calabacino*, en la Peña de Arias Montano (Alájar).



¹²¹ Gaia Education <http://www.gaiaeducation.org/docs/EDESspanish.pdf> 05 Julio 2012

¹²² Puedes encontrar información sobre ella en: <http://www.dianaleafchristian.org/> (en inglés)

¹²³ Leafe, D. (2011) *Crear una vida juntos, manual para formar comunidades* Murcia: Cauac Editorial Nativa

A parte de esta experiencia de nuestra localidad, los ejemplos más consolidados y con entidad más cercanas son:

- **Valle de Sensaciones (Granada)**

Web: www.valle.de.sensaciones.de



- **Terramada (Algarve, Portugal)**

Web: www.aterramada.blogspot.com



- **Tamera (Odemira, Portugal)**

Web: www.tamera.org



B.) AUTOCONSTRUCCIÓN/ BIOCONSTRUCCIÓN: Destacamos tres descripciones:

- Sevilladecrece¹²⁴ la define como *“la construcción natural sostenible y solidaria”*.
- En Wikipedia¹²⁵ se define como *“los sistemas de edificación o establecimiento de viviendas, refugios u otras construcciones, realizados con materiales de bajo impacto ambiental o ecológico, reciclados o altamente reciclables, o extraíbles mediante procesos sencillos y de bajo costo como, por ejemplo, materiales de origen vegetal y biocompatibles”*.
- Según Toni Marín¹²⁶, periodista especializado en salud del hábitat que dirige la revista EcoHabitar, es *“una forma de edificar teniendo en cuenta varios aspectos, que en la construcción convencional no se suelen tener en cuenta. Estos son el ahorro energético en el diseño, el ahorro energético en los materiales buscando los que menos impacto medioambiental tengan, menor huella ecológica, la salubridad de los materiales, buscar el lugar idóneo para la edificación y una eficacia en el consumo de recursos como es el agua y el aire, utilizando sistemas de reciclado, por ejemplo”*

Nosotras englobamos aquí todas aquellas formas de poner en pie y dar forma a un hogar, casa comunitaria, centro social, barrio y otras, respetuosas y relacionadas íntimamente con el medio en el que se van a ubicar. Actualmente la bioconstrucción/ autoconstrucción se nutre de:

- Todos los conocimientos de nuestros antepasados: construcción con adobe, balas de paja, ladrillos de barro, orientación adecuada, techados para dar sombra, quitavientos, uso de composteras, canalones para la recogida de agua de lluvia, muchos artilugios para usar energía natural (del agua, sol y aire como molinos, captadores solares, etc).

- Todos los conocimientos actuales: tecnologías renovables (placas solares, estufas de biomasa, etc)

Para que te hagas una idea aproximada te dejamos aquí diferentes imágenes extraídas de la red:



124 Red de Decrecimiento de Sevilla. Sevilla Decrece (2012): *El Puma en Transición... hacia una bioconstrucción comunitaria..* <http://sevilladecrece.wordpress.com/2012/04/30/674/> 13 abril 2012

125 Wikipedia (2012): *Bioconstrucción..* <http://es.wikipedia.org/wiki/Bioconstrucci%C3%B3n> 25 mayo 2012

126 Marín, T. (2012): *BIOCONSTRUCCIÓN Hábitats saludables.* <http://vidasana.org/noticias-vidasana/bioconstruccion-habitats-saludables.html> 27 abril 2012

La idea con este tipo de viviendas, tal y como expone la Red de Decrecimiento de Sevilla¹²⁷, *“es que no se siguen los patrones del mercado, ya que los beneficios son los valores, compartir, vivir en espacios orgánicos, que respiran, y que tienen como objetivo la satisfacción de las necesidades y los deseos de las personas, integrándose en la naturaleza”*.

¿Dónde conseguir estos productos?

- **Tiendas online:** <http://www.ecototal.com/bioconstruccion-casa-ecologica>
- **Guía España.** La guía comercial de España. <http://guia-huelva.guiaespana.com.es/bioconstruccion/huelva-huelva/empresas-guia.html>.
- **Biblioteca sobre BioConstrucción y arquitectura sustentable:** <http://ecocosas.com/biblioteca-ecologia-bioconstruccion-permacultura/biblioteca-sobre-bioconstruccion-y-arquitectura-sustentable/>
- **Revista EcoHabitar:** <http://www.ecohabitar.org/category/blog/>
- **Documental en español First Earth** (Película documental sobre la construcción de casas saludables de la tierra): <http://www.davidsheen.com/firstearth/spanish/1.htm>

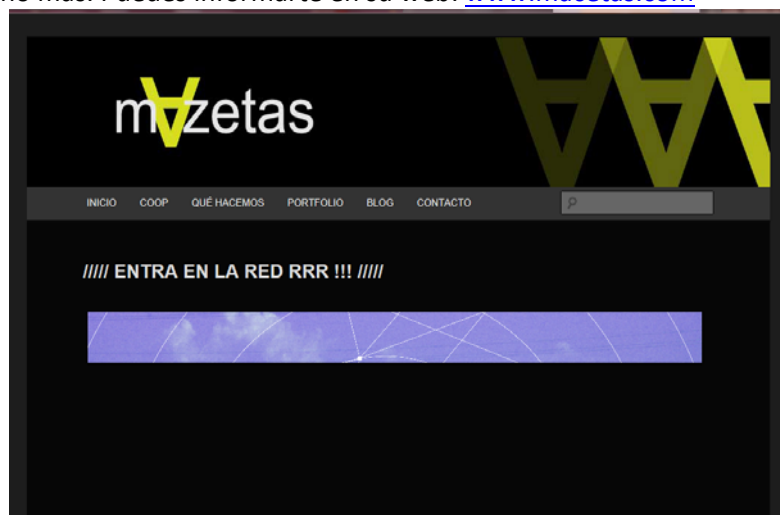


Una web interesante que te recomendamos visitar a este respecto es: www.ecohabitar.org



127 Red de Decrecimiento de Sevilla. Sevilla Decrece (2012): *El Puma en Transición... hacia una bioconstrucción comunitaria*. <http://sevilladecrece.wordpress.com/2012/04/30/674/> 13 abril 2012.

Y por último y de lo más interesante actualmente, como proyecto de cooperativa, como proyecto cercano e innovador, es el trabajo desarrollado por la **Sociedad Cooperativa Andaluza MACETAS**, ubicada en Sevilla. Se dedican a arquitectura bioclimática, diseño del agua, paisajismo y gestión social del hábitat. Uno de sus proyectos más interesantes es el **RRR Red de Relocalización de** puedes encontrar en España (materiales, técnicas, cursos, etc.). Está diseñado para todas las personas que deseen mejorar o construir su hogar con estos criterios. Ofrecen, además, como servicios generales proyectos de nueva edificación, reformas, interiorismos, mejora de la eficiencia energética y mucho más. Puedes informarte en su web: www.macetas.com



.C) SIMPLICIDAD VOLUNTARIA: Esta opción de Vida sencilla o Modo de vida sencillo (del inglés Simple Living) hace referencia a una forma de vida no agresiva en su más amplio sentido. Es un estilo de vida que las personas pueden seguir por varias razones como espiritualidad, salud, ecologismo, justicia social, rechazo del consumismo o simplemente porque es la forma de vida que más felicidad les aporta.

La simplicidad voluntaria como concepto, se distingue de los estilos de vida de aquellos que viven en condiciones de pobreza en que sus practicantes escogen de forma consciente no centrarse en la obtención de riqueza asociada directamente con el dinero, o en lo que se denomina economía basada en el dinero.

Las personas que practican la simplicidad voluntaria valoran más el contacto con otras personas y el tener tiempo libre que el consumo o la riqueza.

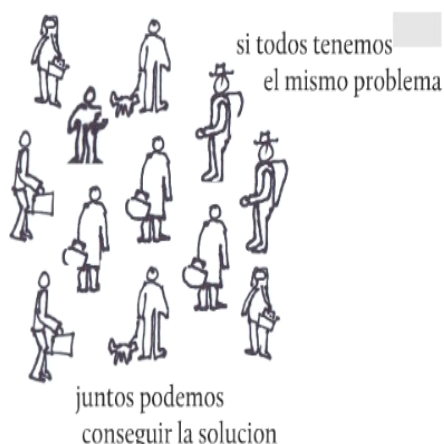
Algunas personas que practican la simplicidad voluntaria, actúan conscientemente para reducir sus deseos de comprar servicios o cosas y, de esta manera, su deseo de vender su tiempo por dinero. Aprenden a emplear su tiempo libre en lo que más les aporta y hace feliz. *El Libro La Bolsa o la Vida* de Vicki Robin y Joe Dominguez (mencionado también en el apartado Qué hago con mi dinero), puede sponerte un manual de muchísima utilidad aquí.

En el magnífico blog alternativo: <http://www.elblogalternativo.com> encontrarás videos, artículos, manuales y 100 consejos para simplificar tu vida. Está escrito por Can Men y Ángel de la Guarda, una pareja neorrural que decidió simplificar su vida. El blog está muy actualizado y contiene información crucial de gran interés.



D) **CLOUDHOUSING**¹²⁸ es un concepto de vivienda que potencia la flexibilidad y la comunidad para aproximar el mercado inmobiliario a las necesidades de las personas para encontrar una salida sostenible de la crisis de la vivienda. La pieza clave del cloudhousing son edificios que combinan pisos, espacios comunes y servicios comunes para las personas usuarias bajo un modelo de pago por uso.

¿Cloud Housing?



Se organiza de la siguiente manera:

- Edificio-Empresa: Cada edificio es organizado como una empresa gestionando los recursos necesarios para el mantenimiento y el buen uso del edificio y su infraestructura. Los beneficios se generan a partir de las ventajas de las compras al mayor y el uso eficiente de sus recursos.
- Gestor/a: Cada edificio cuenta con una persona que se encarga de gestionar y que asegura el buen uso de los equipamientos por los usuarios y usuarias, así como punto neurálgico de las actividades dentro del edificio.
- Pago por uso: Consiste en que cada persona/familia paga una cuota por el uso de un piso. Conforme cambian las necesidades (o aumentan o disminuyen los integrantes de la familia), es posible cambiar a un piso de otro tamaño. Los servicios compartidos tales como sala TIC, salas de reuniones y otras también se pagan por uso.

128 Vidamesfácil (2012): *¿Cómo funciona el cloudhousing?*. <http://www.vidamesfacil.com/cloudhousing/> 24 Mayo 2012

Y con este reto nace la empresa consultora catalana Vidamesfacil <http://www.vidamesfacil.com/>, “nace con la vocación de promover un nuevo modelo de vida”. Las características principales del modelo son:



- Edificios como unidad empresarial, con un gestor especializado dentro del edificio para su buen funcionamiento, pago por uso (diferenciándose del actual modelo hipotecario o de alquiler)
- Mantenimiento externalizado
- Espacios de hábitat privado
- Espacios comunes, como: lavandería, alimentación, ocio tanto intelectual como físico, actividades artísticas, guardería, espacio para las TIC, espacios exteriores, huerto.

Este nuevo concepto de vivienda es menos rígido que una hipoteca y más completo que un alquiler, el cloudhousing se ajusta a la vida de las personas y no al revés¹²⁹. Te dejamos un esbozo expuesto en este Blog que hemos comentado anteriormente para que te hagas una pequeña idea.



E) AUTOCARAVANA/ CARAVANA. Esta opción puede interesar mucho a aquellas personas que deseen simplificar su vida y desplazarse cuando quieran. Pueden contemplarse todas las opciones: alquiler, truequeo, intercambio, intercambio con moneda local, préstamo y compra. Puede ser una buena opción también mientras se decide o inicia un proyecto personal a más largo plazo.

F) OTRAS OPCIONES:

La **ocupación** consiste en dar uso a inmuebles abandonados o en desuso (como vivienda, centro social o huerto comunitario). Debes saber que existen vías legalistas de acceso a inmuebles en desuso. Puedes informarte de esta opción en la publicación “Rebelaos”, y en el “Manual para la autogestión de nuestras vidas”.

Otra opción es la **Masovería Urbana**. El contrato de Masovería Urbana es una vía para que pisos y casas vacías o en desuso puedan ser aprovechados como viviendas dignas para personas que lo necesiten. Por tanto también se pueden utilizar para llevar a cabo proyectos sociales que ayuden a

129 Dpr (2011): *CloudHousing | De Cohabitar y otras mezclas transitorias.* <http://www.laciudadviva.org/blogs/?p=10491> 1 junio 2011.

organizar alternativas al sistema actual. Este tipo de acuerdo es más común en el ámbito rural. En castellano recibe también el nombre de **aparcería**. Son acuerdos de cesión de inmuebles a cambio del mantenimiento, rehabilitación o incluso de productos provenientes de la tierra. ¿Cómo poner esto en práctica?:

¿Que?	¿Como?
1. Encuentra los pisos o casas vacías y apunta la dirección. >Da voces entre los más cercanos por si alguien tiene un piso o casa como segunda residencia o que no utiliza.	>Pasea por dónde te gustaría vivir e identifica los pisos o casas en desuso que estén vacíos o abandonados.
2. Identifica la persona propietaria y ponte en contacto. (precio: 3.40e por piso y máx. 5 pisos por persona). >A través de los vecinos de la casa en cuestión.	>A través del registro de la propiedad puedes identificar el nombre y apellidos a partir de la dirección del inmueble >A través de los vecinos de la casa en cuestión.
3. Propón el contrato de masovería urbana. se puede proponer la cesión de uso mientras no se utilice y comprometerse a marcharse en periodo de vacaciones.>La duración de la cesión puede ir en función a la tipología de reformas a realizar.	>Encontrarás un modelo en la web http://www.sincapitalismo.net/ (grupo red contra los desahucios y pisos vacíos). >Si es una segunda residencia
4. Tareas de rehabilitación.	>Conviene un grupo de personas interesadas en el proyecto porque habrá mucho trabajo por hacer.
4. a) Material de construcción y/o bricolaje.	>Contacta con núcleos de venta de construcción/bricolaje para reciclar material defectuoso o llegar a un acuerdo por un buen precio. >Contacta con núcleos de venta de construcción/bricolaje para reciclar material defectuoso o llegar a un acuerdo para un buen precio.
4. b) Apoyo técnico.	>Se puede contar con miembros de la Asamblea de Parados dispuestos a realizar esta tarea, voluntarios o asociaciones que se encarguen de la auto-rehabilitación acompañada.

Uso de la Vivienda>¡Procura tener buena relación con el propietario!



Otra opción es la **Cooperativa de Vivienda en Modelo de Cesión de uso (MCU)**

La persona que vive en una cooperativa de vivienda, NO es propietaria de la vivienda. La vivienda es propiedad de la cooperativa. Los MCU dan libertad de movilidad a sus usuarios/as ya que se pierden las cadenas de la hipoteca. Cuando el número de MCU es sustancial, disminuye el número de pisos vacíos haciendo que el alquiler en general se abarate. Las cooperativas de vivienda de cesión de uso se pueden crear desde cero, construyendo nuevas viviendas, pero también se pueden comprar edificios ya construidos o, incluso, convertir edificios de propiedad o alquiler en cooperativa. Más info: Techo cívico: <http://www.sostrecivic.org>, grupo de cooperativas de vivienda en la web www.podem.cat/ca/grup/cooperatives-dhabitatge-cooperatives-de-vivienda.



Cooperativa MCU	Vivienda de propiedad
Existe derecho a transmitir o vender ... el derecho de uso.	Existe derecho a heredar o vender ... la propiedad.
Se paga un derecho de uso bajo, donde se incluyen la mayoría de servicios (agua, calefacción, basura, impuestos, etc...)	No se paga alquiler, pero hay que pagar gastos y servicios aparte. En muchos casos también gastos de escalera. Y si se está pagando hipoteca, el coste se multiplica.
Pueden existir espacios de uso común para todos los miembros de la cooperativa, como lavandería, salas para fiestas, apartamentos para invitados, etc...	En general no suelen haber espacios de uso común.
Hay un fondo común que se puede utilizar para reformas de las viviendas individuales o para reformas del edificio.	Las reformas del edificio suelen acabar con disputas vecinales por motivos económicos.
Puede haber gente trabajando para la cooperativa y se suelen hacer compras colectivas.	Para problemas, averías y servicios cada propietario debe desembolsar un coste económico elevado.

Por último queremos hablarte de las **Cooperativas de Vivienda Social**¹³⁰.

Cooperativa de vivienda social

Se ha puesto en marcha la primera cooperativa de vivienda social, que arrienda pisos hipotecados para asegurar vivienda social a los deudores que no puedan seguir pagando su hipoteca.

El funcionamiento básico es muy sencillo: el propietario que no pueda seguir pagando su hipoteca arrendará su piso por 5 años a la cooperativa y se hará socio de ella. Ésta se encargará de asignarle otra vivienda de alquiler de su parque de viviendas arrendadas. Los alquileres tendrán un precio social (se estima que en general no superarán los 4 € el m²).

La cooperativa puede apoyar también a los afectados por las hipotecas mediante sus servicios jurídicos, retrasando el momento de toma de posesión del piso por parte del banco o incluso tratando de evitar que los avalistas de dichas hipotecas puedan acabar embargados.

A largo plazo, la cooperativa quiere generar un parque social de viviendas para ofrecerlas a sus socios en régimen de cesión de uso. Como se explica en esta página, la compra de paquetes de hipotecas impagadas puede ser uno de los mecanismos para llegar a generar propiedad colectiva a precio social.

PARA SABER MÁS...

- **Tierras de Trapalanda** Para ver un ejemplo de Ocupación rural real en buen funcionamiento. Documental emitido en TVE2 centrado en tres pueblos del Pirineo oscense: Aineto, Artosilla e Ibort, expropiados por el ICONA en los años 70 y ocupados una década después. Después

¹³⁰ Publicación por la autogestión: Rebelaos! <https://www.rebelaos.net/> 06 Julio 2012

de más de veinte años de ocupación son hoy un modelo a seguir consolidado. Puedes ver el video en la siguiente dirección: <http://vimeo.com/12526432>

• **Década para la Educación en Desarrollo Sostenible (2005-2014):** En diciembre de 2002, Naciones Unidas sobre la Década para la Educación en Desarrollo Sostenible (2005-2014) fue adoptada por la Asamblea General de las Naciones Unidas, y la UNESCO fue designada como la agencia líder para la promoción de la Década. La Década tiene como objetivo integrar los valores inherentes al desarrollo sostenible en todos los aspectos del aprendizaje para promover cambios en el comportamiento que permitan una sociedad más justa y viable para todos. Por lo tanto, se reforzarán los cinco tipos de aprendizaje fundamentales: aprender a conocer, aprender a hacer, aprender a ser, aprender a vivir juntos y aprender a transformarse uno mismo y la sociedad para crear un mundo viable. Web: www.unesco.org/education/desd

• **Selba:** Web que recoge información resumida de las Ecoaldeas (Red Europea e Ibérica). www.selba.org



• **Ecoaldeas Portugal:** Web: <http://portugal.ecovillage.org/ligacoes.htm>



• **Liberaos de vuestras hipotecas.** Cómo pasar de personas afectadas a cooperativistas de viviendas a precios sociales. Web: <http://www.liberaos.net>

• **Centro Holístico, Centro de Agroturismo. Proyecto Entorno Rural Armónico (Castaño del Robledo):** Un proyecto de desarrollo integral del ser humano y del medio en la provincia de Huelva, coordinado por Juanjo Fernández y Celia. Ejemplos de bioconstrucción, permacultura y evolución del ser. Puedes consultar más información en www.entornoruralarmónico.com

Rocío Bancalero Bueno
M^a Teresa Minero González
M^a Ángeles Hierro Arteaga
Nidia G. Mora Quiñones



Cristina Beltrán Cruz
Lorena Gamito Santos
Noemí González Palanco



3.6. De andar por casa.

PARA COMENZAR...

Para llevar a cabo este punto queremos hablarte sobre una filosofía donde el centro es el desarrollo del ser y el cuidado del medio, se denomina la Filosofía de Cultura Permanente: **PERMACULTURA**. Esta herramienta práctica de diseño aúna los conocimientos tradicionales con los avances actuales para ayudarte a encontrar lo que mejor se adapta a ti, a tu entorno, deseos y circunstancias.



La Permacultura fue desarrollada por Bill Mollison en los años 70, como forma de vida que asegurara el respeto por el medio, la imitación de la naturaleza y la preservación de la cultura humana. Dentro de esta corriente, encontrarás cursos, medidas, herramientas y consejos prácticos de gran diversidad y adaptados a cada lugar, que te servirán como base para planificar y crear tu entorno deseado. Te hacemos llegar dos enlaces interesantes por si te apetece indagar:

- Wikipedia (2012): *Permacultura*. <http://es.wikipedia.org/wiki/Permacultura> 22 mayo 2012.
- Los Tremendos Permacultores del Norte <http://es.scribd.com/doc/65771619/7/Zonificacion-%E2%80%9CDisenar-con-zonas%E2%80%9D> 22 mayo 2012-07-06

En permacultura se habla de zonificación: distintas zonas de las que ocuparse a la hora de realizar un diseño. En primer lugar, se habla de zona 00, que eres TÚ, tu persona. En segundo lugar está la zona 0: el hogar. Le siguen la zona 1, 2, 3, 4 y 5, conforme nos vamos alejando del núcleo principal, que es la persona o núcleo familiar.

En este apartado te hablamos de las dos primeras zonas, ya que son las que se refieren directamente a la persona y el hogar.

ZONA 00: TÚ

“Lo importante es lo que haces, no lo que compras. Ningún producto va a hacer de ti alguien mejor, y la mayoría hacen del Planeta un sitio un poco más pequeño. El consumo no da la felicidad, ni siquiera el ecológico”¹³¹

Lo que te proponemos a continuación son prácticas para que realices en tu vida diaria, las cuales las puedes hacer contigo mismo/a y con las personas que te rodean. Para ello hemos partido de los criterios propuestos en el apartado: ¿CÓMO CUBRO MIS NECESIDADES? y ¿CÓMO ME ALIMENTO?, te los recordamos aquí mismo: siempre que elijas un producto apuesta por los máximos criterios posibles: ecológico, justo, local, de temporada (para los alimentos), mínimo residuo, ve a tu gusto... ¡como tú se sientas mejor! , sin obsolescencia programada, útil, necesario para ti o para la persona a quién va destinado.

¹³¹ EsPosible (2012): *¿Qué podemos hacer los consumidores? 6 ideas para frenar el cambio climático*. 2012. <http://www.canalsolidario.org/noticia/que-podemos-hacer-los-consumidores-6-ideas-para-frenar-el-cambio-climatico/29577> 28 mayo



Nuestra idea es que abras tu mente para que experimentes poco a poco cómo puedes ser un ciudadano o ciudadana más solidaria con el mundo que te rodea, con el mundo que está más allá de tu ciudad, pueblo, país o continente, con todos los seres vivos que viven en nuestro planeta; con ello descubrirás que *“Muchas personas pequeñas, en muchos lugares pequeños, haciendo pequeñas cosas, pueden cambiar el mundo”* Proverbio Africano

Y como siempre te recomendamos, antes de comprar: autoelabora, intercambia, truequea, comparte, presta, que te presten, regala con o a familiares, amistades, personas conocidas o desconocidas y usa la moneda local. Siempre que puedas combina la economía tradicional con la alternativa.

A continuación te presentamos ideas prácticas para hacer con cada actividad que pones en marcha diariamente.

A. ¿QUÉ USAS PARA TU ASEO PERSONAL?

Para comenzar... Consideramos importante conocer y examinar el uso generalizado de químicos tóxicos que tienen nuestros productos de cuidado personal de todos los días: lápiz de labios, champú para bebés, etc. y que conozcas las consecuencias para ti y la salud de quienes trabajan en su fabricación y el medio ambiente, para caminar hacia alternativas más seguras. En este sentido te recomendamos ver el documental “La historia de los cosméticos” <http://www.youtube.com/watch?v=S6x1fQenO2s>

Alternativas:

Además de las propuestas de forma resumidas en el documento anterior te proponemos otras, ya que puedes fabricar tus productos de higiene y cosmética; además existen algunas marcas disponibles y algunas tiendas. Este enlace te puede ser de gran utilidad: <http://www.consumoresponsable.org/actua/aseopersonal>



Centro de Información Ecología practicable

ecología practicable > aseo personal y cosmética

Aseo personal y cosmética

En la fabricación de los diferentes productos de higiene y cosmética se utilizan alrededor de 7.000 sustancias diferentes. Algunas de ellas son altamente tóxicas (e incluso agentes cancerígenos reconocidos), otras pueden desencadenar reacciones alérgicas o resultar irritantes y, de la gran mayoría, no se conocen sus efectos por acumulación y su interacción con otros productos.

Resulta difícil encontrar en el mercado convencional un cosmético que no contenga este tipo de sustancias, por lo que es aconsejable consumir cosméticos naturales que ofrecen fórmulas más sencillas, con ingredientes obtenidos únicamente a partir de plantas y minerales que carecen de efectos perjudiciales.

¿Qué puedes hacer tú?

- El examen de la etiqueta es el mejor modo de comprobar la calidad del cosmético.
- La mejor forma de ver si un producto es o no realmente natural es leer la lista de ingredientes. En la lista, los ingredientes naturales son escritos en latín (nombre científico de las plantas), y los ingredientes de origen sintético son en inglés.

- Algunas **marcas** disponibles en el mercado de productos naturales son Weleda, Ypsophilia, Annemarie Börlind, Taller de Alquimia, Mon Deconatur, Iris, Aloe Vera.

- Algunas **tiendas**: The Body Shop, Ives Rocher, Néctar o Esencial Mediterráneo. En Huelva, actualmente, no existen ninguno de estos comercios.

- Y si tienes tiempo, puedes **hacer tu cosmética natural**: como champú, fijador, para pintarse los ojos, desodorantes: <http://nuestrouniversovivo.blogspot.com.es/2011/08/consumo-responsable-cosmetica-natural.html>

Otros productos muy interesantes:

- Para **higiene femenina**, una propuesta natural para relacionarnos con la menstruación de forma sana y hacer que la feminidad no perjudique el medio ambiente son las conocidas copas menstruales. A continuación te facilitamos dos marcas: una española, Naturcup, <http://naturcup.com/>; y otra alemana, Meluna, <http://meluna.eu/>



- **Discos depilatorios**. Te dejamos un vídeo explicativo para que conozcas su funcionamiento... http://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=0lr2Qs1O_W4 Y una web donde puedes acceder a este tipo de productos y otros muy interesantes: Olokuti, <http://www.olakuti.com>



- **Desodorante Natural Piedra de Alumbre**. Para conocer las propiedades de este desodorante 100% natural te recomendamos la lectura de su página web Piedra de Alumbre, <http://www.piedraalumbre.com/>



- **Para Bebés**, Ecobaby es la marca pionera en Europa en papillas ecológicas, leche maternizada ecológica, leche de continuación ecológica y alimentos infantiles. Todos sus productos llevan el sello de garantía ecológico, que avala su origen y los ingredientes que se utilizan para la elaboración de las papillas y la leche maternizadas y de continuación. Te dejamos su web: Biomantial: <http://www.biomantial.com/ecobaby-m-27-1-2a-es.html>

- **Otras recomendaciones, en este caso para reducir los residuos** que derivan del consumo de estos productos¹³²

* Rechaza los sobrepaketados. El embalaje suele representar más de la mitad del precio y son una gran fuente de residuos de toda clase.

¹³² Ecologistas en Acción (2002): Cómo reducir los residuos domésticos. [http://www.ecoportal.net/Temas Especiales/Basura - Residuos/Como reducir los residuos domesticos](http://www.ecoportal.net/Temas_Especiales/Basura_-_Residuos/Como_reducir_los_residuos_domesticos) 16 abril 2002.

- * Elige las presentaciones en barra (desodorante, crema de afeitar...) y los pulverizadores manuales.
- * Las compresas y tampones nunca deben terminar en el inodoro, ¡ni mucho menos tirados en el campo o la playa!
- * Para el pelo utiliza champús suave basado en hierbas o jabones neutros.
- * No uses anticaspas a partir de sulfuro de selenio.
- * Para el cuidado de la piel emplea jabones naturales o neutros, por lo general son más sanos. Mejor jabón en pastilla que líquido
- * Para la limpieza de los dientes usa gel basado en plantas medicinales o, aun mejor, perborato dental

¿Dónde conseguir estos productos?

Una vez que te hemos dado algunas claves prácticas, te recomendamos algunos sitios a visitar:

• En Huelva y provincia:

- **PerfumHada** es una tienda de nueva apertura en Huelva, situada en la C/ San José, 2. Podrás encontrar colonias frescas y colonias que “nos recuerdan a”, puedes llevar tu perfumador propio, y reutilizarlo. También ofertan ambientadores naturales, jabones artesanos naturales, desodorante natural piedra de alumbre. Su web es :www.perfumhada.com



- **Casa Verde Huelva** está también especializada en cosmética natural. Está situada en C/ Cádiz Salvatierra, s/n. Esquina con Alameda Sundheim. Junto al Museo Provincial de Huelva.
- **Tienda Intermón Oxfam**. C/Béjar, 7, que ya hemos mencionado en otras ocasiones...



- **Amatura Roma**. C/San Pedro nº 22, Aracena. Huelva

• Tiendas Online donde puedes encontrar estos tipos de productos:

- Ecototal: <http://www.ecototal.com/cosmetica-ecologica-cosmetica-natural>
- Productos Ecológicos sin Intermediarios: <http://www.productosecologicossinintermediarios.es/>
- Mundo ecológico: <http://www.mundoecologico.es/>
- Ecopasion: <http://www.ecopasion.com/>
- Cositas Buenas: www.cositasbuenas.es. Tienen el punto de venta en Los Remedios y Alcalá de Gudaíra, pero también funcionan como distribuidora

Para saber más...

- ¿Consumes o te consumen? *Cada día usas 12 productos cosméticos: no serán tóxicos, ¿no?* <http://consumesoteconsumen.blogspot.com.es/search/label/aseo%20personal> 21 Mayo 2012
- Directorio de empresas solidarias y de consumo responsable de la comunidad de Madrid: <http://www.consumaresponsabilidad.org/>

- ¿Caro y difícil de conseguir? *Desmintiendo mitos sobre el comercio justo* http://consumesoteconumen.blogspot.com.es/2008/05/caro-y-difcil-de-conseguir-desmintiendo_21.html. 21 Mayo 2012

B. ¿CON QUÉ TE VISTES?¹³³

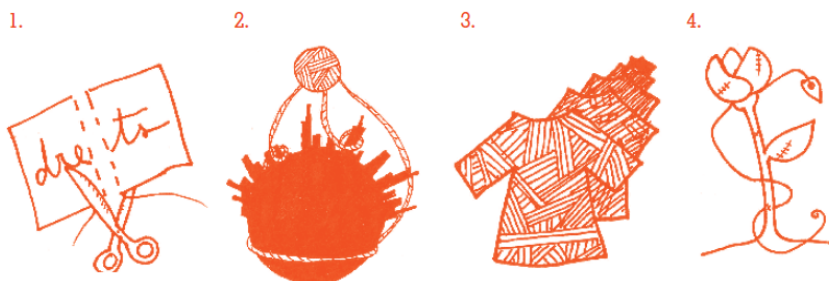
Para comenzar...



Te proponemos una primera cuestión: *¿Realmente necesitamos tanta ropa, tanto calzado?* Como ya hemos visto en el apartado de *¿CÓMO CUBRO MIS NECESIDADES?*, es realmente fácil convertirse en víctima del “consumo compulsivo”. Comprar por comprar, en vez de hacerlo para satisfacer una necesidad. Pero cuando haces un repaso de tu armario y encuentras prendas que compraste hace tiempo y apenas te has puesto, ¿qué piensas? Si nunca te has planteado esta pregunta delante de tu armario te presentamos algún interrogante más, por ejemplo, ¿qué hay detrás de la ropa que te pones? La gran mayoría de ropa que encontramos en las tiendas ha sido confeccionada en países empobrecidos o del Sur. Las empresas del Norte subcontratan su producción a estos países y así tienen grandes reducciones en los costes laborales y fiscales. Este fenómeno es conocido como deslocalización y tiene graves consecuencias medioambientales, por incrementar las necesidades de transporte e infraestructura, pero sobre todo tiene graves consecuencias sociales y la vulnera los Derechos Laborales y Humanos.

En cifras:

- De una prenda de 25€, sólo 11 céntimos se destinan al sueldo de la persona que la ha confeccionado
- El salario medio de las personas trabajadoras de la confección es:
 - 0,10 € / hora en Bangladesh
 - 0,30 € / hora en China y Bulgaria
 - 0,70 € / hora en Marruecos
- Tres de cada 5 personas trabajadoras de la confección (15 millones) trabajan sin contrato ni cobertura social de ningún tipo.



¹³³ ¿Consumes o te consumen? (2008): *CONSEJO 2: Ponte la ropa justa* <http://consumesoteconumen.blogspot.com.es/2008/02/ponte-la-ropa-justa.html>. 2 marzo 2008.



Y con todo ello, ¿qué puedes hacer tú?¹³⁴

Pregúntate	Decide
¿Quiero satisfacer un deseo? ¿Estoy eligiendo libremente o es una compra compulsiva?	Decide si lo que vas a comprar va a satisfacer una necesidad real
¿Tengo más prendas iguales? ¿Cuanto lo usaré? ¿Podría pedir a un amigo o familiar que me deje algo igual? ¿Puedo pasar sin ella? ¿Hay algo que yo tenga que pueda reemplazarlo?	Piensa cómo administras tu dinero
¿Cuánto me durará? ¿Podré mantenerlo, limpiarlo o repararlo yo mismo-a? ¿De qué materiales está hecho?	Asegúrate de la calidad de lo que compras para adquirir bienes más duraderos y saludables
¿Qué hay detrás de la ropa que te pones?	Plantéate qué tipo de comercio favoreces con tus compras
¿Me he informado de quién ha hecho el producto y de cómo lo ha hecho? ¿He buscado información y he comparado con otras piezas?	Pide información al personal de las tiendas
¿Como me desharé del producto cuando termine de usarlo?	Practica el intercambio de ropa con tus familiares y amistades. Cuando termine la vida útil de un producto tíralo selectivamente para poder reciclar sus materiales

Además puedes, individualmente:

- Apoyar campañas y acciones puntuales de presión y denuncia. Puedes seguir las Acciones Urgentes de la Campaña Ropa Limpia. Inscríbete en la lista de ciber-activistas en Campaña Ropa Limpia: www.ropalimpia.org
- Interesarte por la responsabilidad de las empresas productoras. Puedes encontrar información en publicaciones como ésta o en la página web de las campañas de defensa de los derechos laborales
- Pedir información a las empresas para demostrar que las personas consumidoras estamos preocupadas por el origen de sus productos. Puedes hacer reclamaciones cuando las etiquetas no reflejen dónde han sido confeccionadas las prendas.
- Pedir a los establecimientos comerciales cuál es la procedencia de las piezas. Hay muchas empresas internacionales de las que no disponemos de información sistematizada. Como persona consumidora tienes derecho a interesarte por las medidas que adoptan las firmas que te venden la ropa. Te proponemos que pidas más datos y transparencia a través de correos electrónicos como éste y que transmitas las respuestas que recibas en info@ropalimpia.org

Estimados/as Sres/Sras,

A través de la Campaña Ropa Limpia he conocido la dura realidad que viven millones de personas que trabajan en la industria de la confección en todo el mundo. Como consumidor/a puntual de sus productos me gustaría saber que hace [nombre de la marca] para evitar situaciones de explotación laboral y para mejorar las condiciones de vida de las personas trabajadoras implicadas en su cadena de producción.

¹³⁴ Setem (2005): *Guía para el consumo responsable de ropa*. SETEM-Campaña Ropa Limpia

En este sentido, les quisiera transmitir las siguientes preguntas:
¿Dispone [nombre de la marca] de un código de conducta?
¿Exige el código de conducta el respeto a los convenios fundamentales de la Organización Internacional del Trabajo?
¿Cuántos proveedores tienen? ¿En qué países?
¿Se exige a todos los proveedores que firmen el código de conducta corporativo?
¿Qué medidas toma la empresa en caso de detectar que una fábrica proveedora no cumple puntos básicos del código de conducta?
¿Cómo publica su empresa las medidas que se toman?
¿Tienen proveedores en países donde no están garantizadas las libertades sindicales?
¿Qué hace su empresa para promover la organización de las trabajadoras?
¿Qué medidas han emprendido para mejorar la remuneración de las trabajadoras de su cadena de producción?
¿Han considerado la posibilidad de establecer un salario mínimo que permita a las trabajadoras cubrir sus necesidades dignamente?

Espero con impaciencia sus respuestas.
Gracias por adelantado,
[Firma]

Y colectivamente, puedes:

- Formar un grupo de activistas en tu universidad, en tu barrio o en tu ciudad. Si formas parte de una asociación, organización o colectivo, adhiérete a la red de la CAMPAÑA ROPA LIMPIA (CRL) y ayuda a difundir las denuncias y las acciones urgentes.
- Participar en un grupo que ya exista. Hay grupos vinculados a ONG's y sindicatos en muchas ciudades europeas.
- Colaborar con las plataformas que se encargan de investigar las empresas. Puedes ofrecer tu tiempo para investigar desde tu ordenador. Escribe a info@ropalimpia.org

Alternativas:

Algunas recomendaciones...

- Recuerda que los tejidos naturales (lana, algodón, lino...) son mucho más fáciles de reciclar y menos contaminantes, tanto en su producción como en su conversión en residuo que los sintéticos.
- Compra ropa de segunda mano.
- Simplifica tu vestuario: pocas prendas y combinables entre si, este es el secreto de un vestuario simple y uno de los 100 consejos para una vida más simple que nos dejan en el Blog alternativo, Elaine St. James <http://www.elblogalternativo.com/2008/12/27/simplifique-su-vestuario-simplifica-tu-vida-22/>



- No tires ropa o calzado en buen estado simplemente porque "ya no está de moda". La ropa que ya no te vale puede venirle bien a otras personas. Regálala o entrégala a entidades sociales. En Huelva, por ejemplo, a Madre Coraje donde la ponen a la venta en su mercadillo permanente en la calle Diego Almagro, número 1. Abren al público de lunes a viernes de 10:00 a 14:00 y de 17:15 a 19:30; en verano se reduce al horario de mañana de 10:00 a 13:00.

Su página web es <http://www.madrecoraje.org/>, y el enlace de la Delegación de Huelva: <http://www.madrecoraje.org/?q=content/delegacion-de-huelva>



- Reutiliza tu ropa inservible para otros usos, como trapos de cocina u otras mil cosas que se pueden hacer con los retales.

¿Dónde conseguirlo?

- **En Huelva y provincia:**

- **Mercadillo interno.** Lo puedes realizar por ejemplo dos veces al año para el intercambio o cesión de ropa que ya no uses entre personas conocidas.

- **Fabrica tu propia ropa.** Cada mes en el espacio de la Plataforma Onubense por la Cultura Contemporánea (PLOCC, en la calle Barcelona) hay una reunión de personas interesadas en costura creativa.

Este es el blog:

<http://solamentercionosolocupcakesartesanos.blogspot.com.es/2012/04/mis-tardes-en-plocc-el-grupo-de-costura.html>

Otra posibilidad que tienes para aprender en una escuela de CORTE Y CONFECCIÓN... aquí te dejamos los datos de una que está en el centro de nuestra ciudad...



Y por supuesto, cuenta con las asociaciones de vecinos de tu barrio, personas de tu familia o conocidas que te puedan enseñar...

- Otra opción es hacerte la **ropa a medida a través de un taller de costura o una persona que de forma individual se dedique a ello...** favorece el comercio local... pregunta en tu barrio o vecindario, a familiares, conocidos/as...

- **Te Quiero Verde.** Tienda de ropa y complementos de manos artesanales locales y ropa de segunda mano. Está en la Calle Rociana, 5. Para conocer más, esta es su web: <http://www.tequieroverde.net/>

- **Tienda Intermón Oxfam.** C/Béjar, 7.

- **Zapatos artesanales de Valverde del Camino.**

- Acude a **tintorerías ecológicas.** En Huelva puedes encontrar Cleanature, en el Centro Comercial Carrefour: <http://www.cleanature.es/>

- **Tiendas Online** donde puedes encontrar estos tipos de productos:

- Productos ecológicos sin intermediarios:

<http://www.productosecologicossinintermediarios.es/>

- Mundo Ecológico: <http://www.mundoecologico.es/>
- Ropa para todas las edades en Ecotendencia: <http://www.ecotendencia.com/es/ropa-calzado-ecologico.html>
- Ropa infantil en la web Mamapacha: <http://www.mamapacharopaeco.com/>

Para saber más...

- Solidariad.net (2004): Inditex (Zara), El Corte Inglés y Mayoral acusadas de complicidad en la violación de los Derechos Humanos y laborales en Marruecos.. <http://aprenderaconsumir.blogspot.com.es/2012/04/inditex-zara-el-corte-ingles-y-mayoral.html?showComment=1335281639324#c6403203235151906252> 17 diciembre 2004
- Setem (2011): *Moda: Industria y Derechos Laborales. Guía para un consumo crítico de ropa.* Setem
- Aidutxi (2012): *Basta de MANGOneo: boicot por un trabajo digno.* <http://consumesoteconsumen.blogspot.com.es/search/label/ropa> 13 junio 2012
- Aidutxi (2012): *Muere torturado y asesinado Aminul Islam por su actividad de denuncia de la explotación laboral en Bangladesh.* <http://consumesoteconsumen.blogspot.com.es/2012/04/muere-torturado-y-asesinado-aminul.html> 16 abril 2012.
- Información sobre firmas de ropa deportiva:

http://www.clearingthehurdles.org es una página que recoge las respuestas que las marcas de ropa deportiva dieron a las organizaciones miembros de la campaña Play Fair 2008
http://www.playfair2008.org . La coalición Play Fair aprovecha las citas olímpicas para recordar a las marcas de ropa deportiva las situaciones a su cadena de suministro
http://www.teamsweat.org/ es una coalición internacional de consumidores y consumidoras y de personas trabajadoras que lucha contra las injusticias en la cadena de suministros de Nike

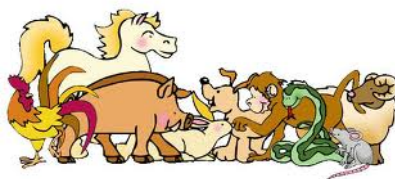
- Otras campañas, movimientos y organizaciones internacionales:

http://es.maquilasolidarity.org/ Red de Solidaridad de la Maquila (Canadá, México)
http://www.laborrights.org/ International Labor Rights Forum (EEUU)
http://www.itglwf.org Federación Internacional de Trabajadores / as del Textil, la Confección y el Cuero (ITGLWF)
http://www.clb.org.hk/en/ China Labor Bulletin
http://www.asiafloorwage.org/ Asia Floor Wage Campaign. Campaña Internacional para establecer un salario mínimo vital en Asia

C. SI TE GUSTAN LOS ANIMALES

Para comenzar...

Si tienes un animal de compañía o te lo planteas en un futuro, también con nuestras mascotas tiene cabida la economía crútil. La Asociación Protectora de Animales, Naturalia, expone la importancia de “fomentar la adopción de animales, especialmente, perros y gatos, en detrimento de la compra y crianza indiscriminada de animales para su posterior venta”.



¿Dónde encontrarlos?

En Huelva y provincia, una de las asociaciones con más eco es Naturalia
<http://asociacionnaturalia.es/Blog/>

D. SI TIENES QUE HACER UN REGALO

Para comenzar...

En la sociedad en la que vivimos, cualquier ocasión es buena para “comprar” un regalo: ante días obligados de compras donde los medios de “incomunicación” nos atormentan con anuncio tras anuncio. Te proponemos que te plantees que algunos de los regalos que hagas no sean algo material, sino cargado de dedicación, tiempo y cariño.



Alternativas:

- Libreta de “vales”, por ejemplo: “Vale por una cena especial que prepararé con mucho cariño” o un “Vale por una excursión de un día y yo me ocupo de absolutamente todo: pensarla, programarla, preparar la comida, horarios y billetes de tren”, etc.
- Manualidades con materiales reciclados y reutilizados.
- Pero sabemos que a veces tienes o quieres hacer regalos materiales, te remitimos de nuevo a los criterios básicos antes de comprar y te dejamos algunos sitios donde poder obtener regalos crútiles.

¿Dónde encontrarlos?

- **En Huelva y provincia:**

- **BAOBAD**, tienda infantil: <http://www.baobablibros.es/>

- **Consumo Gusto**, para artículos de alimentación: <http://consumogusto.org/inicio/>

- **Te Quiero Verde**. Ropa y complementos: <http://www.facebook.com/pages/Te-quiero-verde/175560212461238>.

- **Tienda Intermón Oxfam**. Ropa, complementos, adornos, alimentación, juegos y juguetes, etc. Puedes ir personalmente a la calle Béjar, 7 o a través de internet, Intermón Oxfam: <http://www.intermonoxfam.org/es/que-hacemos/comercio-justo/producto/detalles-solidarios>



- En la red, entre otras:
 - **Ecojuegos EKILIKUA.** Tal y como dice su web <http://www.ekilikua.com/ecojuegos.htm>, se trata de una colección de juegos elaborados con papel 100% reciclado y realizados íntegramente en empresas locales, además aborda temáticas relacionadas con el desarrollo sostenible y la convivencia positiva y enriquecedora entre las personas.



- **AMNISTÍA INTERNACIONAL:** <https://www.es.amnesty.org/ssl/tienda/>
- **GREENPEACE:** <http://www.tiendagreenpeace.es/index.php>



E. SI TE GUSTA MANTENERTE EN FORMA.

Para comenzar...

Estar en forma es una herramienta para el desarrollo y mantenimiento de tu salud física y mental, frente al sedentarismo en el que estamos inmersos/as por el trabajo, el uso del ordenador como parte de nuestro ocio, etc. Te invitamos a moverte ofreciéndote posibilidades a los grandes macro centros deportivos que proliferan cada vez más en nuestras ciudades.



Alternativas

Aquí te dejamos algunos enlaces interesantes de contacto con lugares para mantenerte en forma de manera muy diversa. Te recomendamos que releas los criterios que te hemos propuesto para que hagas la elección que más te interese desde una perspectiva crutl.

- Puedes contar con las **instalaciones deportivas públicas:**
 - **Ciudad Deportiva:** <http://www.andalucia.org/turismo-y-deporte/huelva/ciudad-deportiva-de-huelva/>
 - **Diego Lobato:** <http://www.instalacionesdeportivas.es/instalaciones-deportivas/ficha.asp-INST=2104100088.htm>

– **Andrés Estrada:** <http://www.instalacionesdeportivas.es/instalaciones-deportivas/ficha.asp-INST=2104100038.htm>

– **Servicio de Actividades Deportivas de la Universidad de Huelva.** Cuyos usuarios/as deben pertenecer o haber pertenecido a la Comunidad Universitaria. También hay posibilidades de hacer deporte en equipo, e incluso alquilar pistas deportivas siendo sólo necesario que una de las personas que alquile sea universitaria. Para más información: <http://www.uhu.es/deporte/>



• Otra posibilidad es inscribirte en **gimnasios de barrio**, para fomentar el comercio local y las redes más cercanas.

• También puedes contar por personas que tienen sus **pequeñas escuelas** y que imparten clases de muy diferentes temáticas... Algunos enlaces te dejamos aquí...

– Yossef: <http://www.youssef.es/> Bailarín y coreógrafo onubense...

– Escuela Centro de Luz: <http://escuelacentrodeluz.blogspot.com.es/p/actividades-semanales.html>

– En ocasiones en la Plataforma Onubense por la Cultura Contemporánea, PLOCC, hay actividades para mover el cuerpo, te dejamos el enlace: <http://plocc-enhuelva.blogspot.com.es/>

• Y no olvides que la forma más barata y sostenible es ir solo/a o quedar con alguien para correr por la ciudad, parques, montar en patines, bicicleta, pasear, etc.



F. CULTIVA TU MENTE Y TU CORAZÓN.

“Si en algo tenemos que empeñarnos en esta vida es en querer conocernos, en saber quiénes somos para profundizar luego en lo que podemos ofrecer. Este proceso de descubrimiento del Ser y de desarrollo del Talento no sólo nos colmará de preciosos momentos, sino que también contribuirá a que hagamos del mundo un lugar más bello”

Concha Barbero



Para comenzar...

Desde nuestra propia experiencia de vida consideramos que el preocuparse por uno/a mismo/a, saber lo nos hace vibrar en la vida, acercarse amorosamente a la realidad... son piezas claves para seguir hacia delante con una actitud que puedas aplicar en todas las esferas de tu vida y que te ayude a vivir de forma más feliz con los que te rodean. Como indica Concha Barbero¹³⁵ *“podemos tenerlo todo pero no sentirnos llenos ¿por qué?”*. La autora reflexiona sobre la clave para dar sentido a la vida independientemente de los factores externos, argumentando que:

Tener una familia que te quiere, te aporta estabilidad, alguien con quien compartir la vida, equilibrio; tener hijos, una de las experiencias más intensas y un vínculo de amor indestructible; un buen trabajo, seguridad; tener amigos, sentirte acompañado y comprendido... Pero hay algo que depende exclusivamente de nosotros/as y que, precisamente por eso, porque es de nuestra responsabilidad, puede ser un camino seguro de (no “hacia la”, sino “de”) felicidad.

Nos expone la posibilidad que todas las personas tenemos de crear, de desarrollar nuestro don personal, ese que hace que el tiempo pase apenas sin darnos cuenta y que, cuanto más lo trabajamos, más satisfacciones nos proporciona. Por último añade:

Hemos nacido con una gran fuente de creatividad y, si permitimos que el agua fluya, el caudal aumentará incesantemente; si retenemos esa agua, tomará mal olor, perderá su transparencia y no cumplirá su función: purificar el alma, hidratar el cuerpo, refrescar la vida. Si no damos curso a ese canal de creación, nuestra energía quedará estancada y, entonces, sentiremos insatisfacción, tedio, intranquilidad(...) Nos preguntaremos qué es lo que nos sucede para no ser felices, a pesar de tener cubiertas nuestras necesidades afectivas, profesionales y relacionales.

Por todo lo descrito con anterioridad, en este espacio queremos acercarte hacia la posibilidad de propiciarte un encuentro sincero contigo misma-o, a través de diferentes formas

Alternativas

• En Huelva...

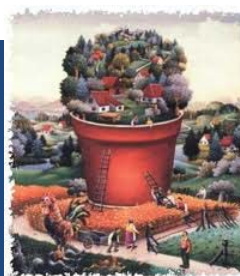
- **Reiki**- se trata de un antiquísimo método de relajación, sanación y autosanación. Sobre el Reiki en Huelva puedes consultar en <http://reiki-huelva.blogspot.com.es/> y apuntarte a cursos a través del siguiente enlace: <http://www.cursosreikihuelva.blogspot.com.es/>
- **Escuela de Gestalt**: <http://gestalthuelva.com/nuevaweb/>
- **Yoga**- Yoga Huelva: <http://www.yogahuelva.com/>
- Centro Alternativo donde se realizan algunas de estas técnicas y actividades y otras, Centro Ananda Leirum: <http://www.centroanandaleirum.com/>

Para saber más...

- Uakix, Revista Digital para el desarrollo Humano: <http://www.uakix.com/>
- Barbero, Concha (2010). *El don de vivir como uno quiere*. Barcelona: Obelisco Ediciones
- Personarte: <http://www.personarte.com/bienvenida.htm>
- *Sufismo: El camino del Amor*. <http://www.personarte.com/sufismo.htm> 02 Julio 2012

¹³⁵ Can-Men (2010): *El don de vivir como uno quiere. Claves para lograrlo. Entrevistamos a su autora Concha Barbero..* <http://www.elblogalternativo.com/2010/07/22/el-don-de-vivir-como-un-quiere-claves-para-lograrlo-entrevistamos-a-su-autora-concha-barbero/> 22 julio 2010

ZONA 0: HOGAR



PARA COMENZAR...

En este apartado queremos facilitarte diferentes tipos de alternativas para que tu hogar forme parte, al igual que tú, de la economía crútil. Es por ello que te hacemos referencia a la importancia de tener en cuenta la arquitectura bioclimática en el diseño y también en el mantenimiento de tu casa (aislamiento, calefacción, agua, iluminación...). Unido a esto te traemos otras alternativas relacionadas con necesidades que se presentan en tu hogar y cómo resolverlas crútilmente como la limpieza, muebles, material electrónico, la puesta en marcha de tu propio huerto, etc.

La arquitectura bioclimática¹³⁶ se diseña para aprovechar el clima y las condiciones del entorno y crear una situación de confort térmico en el interior. Una vivienda bioclimática, gracias a su diseño, proporciona el confort adecuado consumiendo una menor cantidad de energía, generando así una menor contaminación. Se trata de que la vivienda se aproveche de las condiciones climáticas del entorno y que esté protegida de las condiciones adversas. Las medidas de diseño, si se aplican desde el primer momento, no suponen ningún coste adicional, ya que sólo requiere de un diseño más cuidadoso, aunque la poca disponibilidad de algunos materiales sí puede encarecer la obra¹³⁷. En tu mano está:

1. Si vas a construir una casa, infórmate de las posibilidades que ofrece la arquitectura bioclimática.
2. Al adquirir tu vivienda (de las múltiples formas que has podido comprobar en ¿DÓNDE VIVO?), te puedes fijar en una serie de elementos que nos permitirán reducir tanto nuestro impacto ambiental como nuestra factura de energía para las próximas décadas.

En la web de ConsumoResponsable.org¹³⁸ te ofrecen un cuestionario que te puede ayudar a elegir una vivienda con criterios ambientales.



136

ConsumoResponsable.org.

Arquitectura

bioclimática.

<http://www.consumoresponsable.org/actua/energia/energiasbioclimatica> 23 Mayo 2012

137

ConsumoResponsable.org.

Pregunta

2-Diseño

Bioclimático.

http://www.consumoresponsable.org/actua/energia/energiasbioclimatica_10preg_2 23 Mayo 2012

138

ConsumoResponsable.org *Infórmate sobre las 10 preguntas para elegir una vivienda con criterios ambientales.* http://www.consumoresponsable.org/actua/energia/energiasbioclimatica_10preg 23 Mayo 2012

A continuación nosotras te presentamos algunos de esos criterios en este espacio de alternativas, para cada rincón de tu hogar.

A. ¿QUÉ USAS PARA LA LIMPIEZA?

Para comenzar...

Nuestras despensas se han llenado de gran cantidad de productos del hogar industriales: desinfectantes, blanqueadores, ambientadores, abrillantadores, etc.. Parecen imprescindibles, pero hay alternativas ecológicas, sencillas y baratas, sin los efectos negativos para el medio ambiente y la salud de un uso excesivo de productos químicos; tales como agua, vinagre, papel de periódico, limón, jabón natural... son algunos de los ingredientes básicos de la ecolimpieza casera¹³⁹

Como hasta ahora para conseguir cualquier producto de los que te nombramos en este apartado ten en cuenta los criterios que en diferentes ocasiones hemos nombrado.

Alternativas

En primer lugar nos gustaría incluirte una serie de claves, en este caso para reducir los residuos que derivan del consumo de estos productos¹⁴⁰:

- Emplea detergentes sin fosfatos ni tensoactivos
- Los detergentes "recargables" disminuyen impactos por el embalaje
- La limpieza y la "blancura" no mejoran por usar más detergente del mínimo necesario
- Para la limpieza de muchas superficies y tejidos los jabones naturales o neutros dan óptimos resultados
- Los suavizantes son muy impactantes, reducen la vida de la ropa y pueden afectar a la piel. No los uses o empléalos sólo de vez en cuando
- El vinagre sirve como detergente, fregasuelos, fijador del color de las prendas de lana y desengrasante
- El bicarbonato sódico y el bórax son detergentes universales y sirven para blanquear la colada
- Evita comprar ambientadores. Lo mejor es ventilar las habitaciones y, si acaso, colocar plantas aromáticas, popurrís de flores secas o vaporizadores de aceites esenciales.



¿Dónde conseguir estos productos?

Como siempre, la primera opción, es **autoelaborarlos**, en casa o en pequeños grupos, te añadimos una serie de recetas sobre cómo fabricar productos de limpieza caseros de forma sencilla sin ningún químico perjudicial¹⁴¹. Y dos cuestiones para reflexionar: ¿Limpiamos o contaminamos? ¿Huele a limpio en casa o a producto químico?

¹³⁹ Fernández Muerza, Alex (2010). *Limpiar la casa de forma barata y ecológica*. http://www.consumer.es/web/es/medio_ambiente/urbano/2010/05/31/193416.php 31 mayo 2010.

¹⁴⁰ Ecologistas en Acción (2002): *Cómo reducir los residuos domésticos* [http://www.ecoportal.net/Temas_Especiales/Basura - Residuos/Como reducir los residuos domesticos](http://www.ecoportal.net/Temas_Especiales/Basura_-_Residuos/Como_reducir_los_residuos_domesticos). 16 octubre 2002.

¹⁴¹ Ecoevolucionando. Limpiar la casa sin usar químico, un artículo muy interesante. <http://evolucionando.wordpress.com/2007/04/29/limpiar-la-casa-sin-usar-quimicos-un-articulo-muy-interesante/> 24 Mayo 2012



PRODUCTO	INGREDIENTES	CÓMO ELABORARLO...
Jabón blanco: Detergente líquido para la ropa	1.5 L agua 1.5 L aceite (puedes aprovechar el aceite usado en la cocina, filtrándolo previamente) 250 gr. Sosa cáustica Sal marina	Se echa el agua fría en un barreño metálico, se añade la sosa y se deja que se disuelva. El agua se calentará debido a la reacción química entre agua y sosa (tener cuidado con la sosa). Se añade un puñado de sal marina. Se calienta ligeramente el aceite y se incorpora poco a poco al barreño. Dar vueltas con un cucharón hasta que cuaje el jabón. Este proceso dura entorno a una hora. El producto resultante, el jabón, se pone en una caja de madera o en una lata de base ancha (ejemplo: de conserva de 1kg.) y se deja unos días oreándose hasta que esté seca. Se corta en trozos un poco antes de que endurezca mucho. Observaciones: Si quieres un jabón de calidad máxima, emplea aceite vegetal virgen (de oliva, sésamo, almendras) de primer uso. Este jabón blanco es la base para formular otros productos. Precaución: La sosa cáustica es muy corrosiva y debes evitar que entre en contacto con la ropa o con la piel. Es recomendable utilizar guantes. En caso de mancharte lávate inmediatamente con agua abundante y jabón
Detergente líquido para ropa	300 gr. De jabón duro 2 L de agua Aceite esencial de lavanda, mandarina y limón (3 ml de cada uno). Puedes usar otros aromas que sean más de tu gusto	Se ralla el jabón y se hierve en el agua hasta que se disuelva del todo. Incorporar los aceites esenciales y mezclar bien. Dejar enfriar antes de envasar. En cada lavado se emplea algo más de medio vaso (150 ml aprox.). Es recomendable no usar suavizante porque es bastante contaminante.
Lavavajillas (Líquido lavaplatos casero eco)	3 cucharadas soperas de jabón blanco rallado. 150 ml de vinagre de vino blanco 1 L de agua 5 ml de aceite esencial de limón (gran poder desinfectante)	Se disuelve el jabón en el agua. Se agrega el vinagre y el aceite esencial de limón. Mezclar hasta que quede homogéneo. Envasar y etiquetar. Observaciones: Como este producto es de uso frecuente, es más práctico y seguro envasarlo en plástico. Puedes aprovechar la botella del último lavavajillas comercial.
Limpiador multiusos	800 ml de vinagre de vino blanco	Se mezclan todos los ingredientes conforme se introducen en el envase. Emplear 2 cucharadas soperas por litro de agua. Sirve para limpiar suelos (terrazo, gres, parquet, tarima, ...)



	180 ml de alcohol de 96° 15 ml de aceite esencial de eucalipto o pino 5 ml de aceite esencial de limón	muebles de la cocina, anafe y frigorífico, muebles lacados, azulejos, etc. Aplicar sin diluir en zonas muy sucias y luego enjuagar.	
Limpieza de cristales	3 cucharadas soperas de vinagre de vino blanco 1 litro de agua templada-caliente	Preparar y usar el mismo día que se vaya a limpiar. Se limpian los cristales con una bayeta y se secan con papel de periódico. Quedan muy limpios y brillantes. Observaciones: El limpiador multiusos también está indicado para los cristales. Si ya lo tienes, úsalo en las dosis indicadas.	
Para limpieza del cuarto de baño		INGREDIENTES	CÓMO ELABORARLO
	Sanitarios	Bicarbonato sódico	Emplearlo directamente con agua templada. Enjuagar y secar
	Rincones difíciles	3 cucharadas soperas de vinagre 3 cucharadas soperas de sal marina	Preparar y usar la mezcla el mismo día de la limpieza. Aplicar con el estropajo o un cepillo de púas fuertes. Enjuagar
	Desinfección del inodoro	50 gr. De bórax 1 L de agua	Disolver el bórax en agua. Envasar y etiquetar. Usar un chorrito en el inodoro y dejar actuar 15 minutos. Enjuagar (tirar de la cisterna).
	Desatascador de cañerías Recomendable hacerlo 1 vez al trimestre	1/2 taza de bicarbonato sódico 1 puñado de sal marina 1/2 taza de vinagre	Añadir en el mismo orden los ingredientes indicados. Dejar correr 1 ó 2 litros de agua muy caliente
	Desagües obstruidos	1 cucharada soperas de sosa (introducir con cuidado en el desagüe)	Dejar actuar 10-15 minutos Añadir 1/2 litro de agua caliente. Cuidado con no salpicar. Después de esta operación se puede proceder como en el apartado anterior



Limpieza de muebles de madera	Limpieza normal	Agua	Pasar una bayeta ligeramente humedecida, para no levantar el polvo. Secar si es preciso y listo.
	Para nutrir la madera y aportarle brillo (1 ó 2 veces al año)	Zumo de 1/2 limón 2 cucharadas soperas de aceite vegetal 3 cucharadas soperas de cera virgen de abeja	Se funde la cera al baño María. Se incorpora el aceite y se mezcla bien. Por último añadir el zumo de limón y agitar vigorosamente. Al finar obtenemos una crema untuosa, estupenda para la madera. Se aplica con una bola de trapo en pequeñas cantidades, se frota hasta su completa absorción.
Ambientadores naturales Evitar en todo lo posible los ambientadores comerciales; suelen estar formulados con esencias químicas cuyos vapores son perjudiciales (provocan cefaleas, irritación de la mucosa nasal y bronquial, alergias, etc.)	Para el frigorífico	1 taza bicarbonato sódico	Se recomienda limpiarlo por dentro al menos cada 3 meses En caso de olores persistentes, colocar una taza, y reemplazarlo cuando esté almacenado.
	Para el hogar	Aceites esenciales Elige los aceites que más te gusten o que más puedan ayudarte para un problema de salud (aromaterapia)	<u>Bolas de algodón</u> con 4-5 gotas de aceite para colocar en cajones y roperos. Los aceites esenciales de lavanda y espliego ahuyentan las polillas. <u>En humidificadores</u> se añaden 5-6 gotas <u>Las plantas o frutos secos</u> se impregnan con un poco de aceite (puedes aprovechar algunas piñas de pinos, recogidas durante un paseo... son muy decorativas) <u>En vaporizadores</u> , echar 5-6 gotas sobre el agua
Insecticidas naturales ¿Qué podemos hacer si tenemos insectos en casa en una cantidad desproporcionada o en la cocina por ejemplo, que es un espacio delicado? Lo mejor es echar al bicho de forma mecánica, es decir, con el recogedor.	Cucarachas	Taponar posibles entradas de estos insectos. Preparar pequeñas trampas, como colocar un trozo de patata cruda dentro de una botella de leche y engrasar el cuello interior de entrada	
	Moscas	Usar tiras de papel amarillo untadas con miel	
	Hormigas	Localiza el lugar de entrada y rocíalo con jugo de limón dejando la cáscara del mismo cierto tiempo. Estos insectos también rehúyen los polvos de talco o la	



<p>Pero algunos son imposibles, es por ello que te dejamos aquí algunos ecoconsejos para ahuyentar o deshacernos de los bichitos en casa:</p>		pimienta de cayena o cáscara de pepino
	Polillas	Mantén tu ropa limpia, seca y bien ventilada. Puedes utilizar alcanfor, presente en muchas de las “bolas” antipolillas. Otra opción es colocar en los armarios astillas de madera de cedro o pimienta negra. Una sencilla trampa consiste en mezclar una parte de melaza con dos partes de vinagre en un pequeño contenedor. Límpialo regularmente.
	Garrapatas y pulgas de las mascotas	Lava al animal con jabón y agua caliente, sécalo bien y rocíalo con una loción de romero. Para ello hierva en un cuarto de litro de agua media taza de hojas de romero, frescas o secas. Espera 20 minutos, cuélalo y deja enfriar la solución a temperatura ambiente. Aplica la loción sobre el cuerpo de tu mascota y deja que se seque al aire.
	Mosquitos¹⁴²	<ul style="list-style-type: none"> • Coloca un vaso de vinagre o una bolsa llena de agua en la ventana. • Ingiere alimentos con gran cantidad de vitamina B (almendras, champiñones, garbanzos, lentejas...), que hace que nuestra piel desprenda un olor característico que nosotros no percibimos y que repele a los mosquitos. • Coloca estratégicamente en ventanas y puertas ramilletes de plantas como espliego, romero, tomillo o eucalipto • Planta macetas de albahaca o alfébega: también huirán de su • Otro truco algo más complicado pero que dicen quienes lo han probado que es muy efectivo consiste en lo siguiente. Coger una botella partida por la mitad y quedarse con la parte de abajo. Mezclar agua caliente con azúcar moreno, y dejar enfriar hasta unos 40 grados. Entonces, a la mezcla se le añade levadura, se tapa la media botella con una superficie negra y poner la otra mitad del recipiente dentro, formando una especie de embudo. Dejar esta trampa casera en alguna esquina de la casa para que los mosquitos salgan huyendo. Para ello te dejamos dos enlaces¹⁴³ de cómo puedes hacerlo!

¹⁴²Paris, E. (2008): *Remedios naturales para repeler los mosquitos*. 2 julio 2008. <http://www.bebesymas.com/consejos/remedios-naturales-para-repeler-los-mosquitos>

¹⁴³ Cómo hacer una efectiva trampa casera para mosquitos. <http://salud.comohacerpara.com/n3669/como-hacer-una-efectiva-trampa-casera-para-mosquitos.html>; Vídeo Youtube (2010): Trampa para mosquitos.. <http://www.youtube.com/watch?v=yNpger2ZzU4> 19 marzo 2003

Si prefieres adquirir productos ya elaborados, puedes encontrarlos:

- **En Huelva y provincia:**

- **Consumo Gusto:** <http://consumogusto.org/inicio/>
- **Amatura Roma.** C/San Pedro nº 22 Aracena. Huelva

- **Tiendas Online** donde puedes encontrar estos tipos de productos:

- Tal y como expone en su web, la empresa belga ECOVER fabrica con un impacto mínimo sobre el medio ambiente determinados productos de limpieza ecológicos, tanto para el sector doméstico como para el industrial: <http://www.consumoresponsable.org/destacados/ecover.asp>
- Ecotenda: <http://www.ecotenda.net/info/productos/>

B. ¿QUÉ USO LE DAS A LOS PRODUCTOS ELECTRÓNICOS?

Para comenzar...

Piensa y plantéate si necesitas ese equipo electrónico (móvil, ordenador, portátil, plancha del pelo u otro) que te quieres comprar o si lo estás comprando por alguna otra razón (moda y/o capricho). El video “Historia de los productos electrónicos”¹⁴⁴ te puede ayudar a reflexionar antes de tu compra. Es cierto que algunos elementos electrónicos son totalmente prescindibles, pero otros son muy necesarios, por ello te recomendamos leer el Ranking Verde de Electrodomésticos elaborado por Greenpeace¹⁴⁵

Ranking Verde de Electrónicos

Página - noviembre 4, 2010

En esta página

[Ranking Verde de Electrónicos](#)

El ranking presenta la clasificación de los 18 principales fabricantes de ordenadores personales, teléfonos móviles, televisores y videoconsolas en función de sus políticas sobre productos químicos, recogida y reciclaje de los productos desechados y el cambio climático.



Los tres objetivos de este ranking son lograr que las empresas:

- Eliminen las sustancias químicas peligrosas de sus productos.
- Revisen sus prácticas de producción de manera responsable para que se reduzcan

Alternativas

Uno de los productos electrónicos que queríamos traerte hasta aquí es el **ordenador**, y de él hacemos alusión a sus dos partes:

- **De su hardware**¹⁴⁶:

- Si tienes que comprar o conseguir uno, ten en cuenta que estén dotados de sistemas de ahorro de energía. Uno de los logotipos más extendidos es el conocido como Energy Star de la Agencia de protección ambiental de EEUU que garantiza que cada componente tiene un consumo inferior a 30 W. Otros logotipos son los de las marcas suecas Nutek y TCO.

¹⁴⁴ Annie Leonard (2010): The Story of Electronics (La Historia de los Electrónicos). <http://www.youtube.com/watch?v=0IH5BaspPvk> 24 Mayo 2012

¹⁴⁵ Greenpeace (2010): *Ranking Verde de Electrónicos*. <http://www.greenpeace.org/espana/es/Trabajamos-Parar-la-contaminacion/Electronicos/Ranking-Verde-de-Electronicos/> 4 noviembre 2010.

¹⁴⁶ ConsumoResponsable.org (¿?): *¿Cómo ahorrar energía en casa?* (¿?). <http://www.consumoresponsable.org/actua/energia/energiasahorrarencasa>



– El monitor es el principal responsable del gasto eléctrico de los ordenadores y su tamaño determina su consumo energético. El salvapantallas que implica un ahorro significativo es el que funciona en modo black screen (pantalla en negro). Se aconseja un tiempo de diez minutos para que entre en funcionamiento

- De **su software**: Puesto que pasas muchas horas delante de tu ordenador, creemos importante darte a conocer la importancia de instalar en él software libre y/o de código abierto como una apertura al monopolio institucionalizado y al fomento de la industria local pues abre nuevas posibilidades. Te presentamos algunas alternativas:

- **Software libre**, es la denominación del software que respeta la libertad de los usuarios sobre su producto adquirido y, por tanto, una vez obtenido puede ser usado, copiado, estudiado, modificado, y redistribuido libremente¹⁴⁷. Desde las instituciones públicas andaluzas han promovido este sistema y han creado Guadalinux, que es un sistema operativo y un conjunto de aplicaciones que hacen tu ordenador más útil, potente y seguro. Además puedes usarlo, compartirlo y modificarlo como quieras. Su web: <http://www.guadalinux.org/que-es-guadalinux>



○



– **Software de código abierto**. Aunque en la práctica el software de código abierto y el software libre comparten muchas de sus licencias, la Free Software Foundation opina que el movimiento del software de código abierto es filosóficamente diferente del movimiento del software libre. Apareció en 1998 con un grupo de personas, entre los que cabe destacar a Eric S. Raymond y Bruce Perens, que formaron la Open Source Initiative (OSI). Ellos buscaban darle mayor relevancia a los beneficios prácticos del compartir el código fuente, e interesar a las principales casas de software y otras empresas de la industria de la alta tecnología en el concepto¹⁴⁸

¹⁴⁷ Wikipedia *Software Libre*. http://es.wikipedia.org/wiki/Software_libre#Historia 28 Mayo 2012

¹⁴⁸ Wikipedia (¿?): *Software Libre*. (¿?).

http://es.wikipedia.org/wiki/Software_libre#Comparaci.C3.B3n_con_el_software_de_c.C3.B3digo_abierto



• **Otras Recomendaciones y consejos ecoeficientes**¹⁴⁹

- **Mejor cocina de butano que vitrocerámica.** La vitrocerámica es uno de los electrodomésticos que más energía consume. Una bombona de butano para cocinar nos puede durar entre 4-6 meses, la electricidad de la placa sale más cara. También existen vitrocerámicas de gas que conjugan los beneficios de una y otra cocina. En caso de optar por cocina eléctrica aconsejamos elegir placas inducción, ya que calienta el doble de rápido que una vitrocerámica de electricidad y gasta la mitad d luz.
- **Utiliza** los electrodomésticos **preferentemente de noche**, cuando la demanda de energía es más baja.
- Si te planteas la compra de un nuevo **electrodoméstico**, cuenta con estos consejos:
 - * Ten en cuenta el etiquetado energético en los electrodomésticos. En él te indican diferentes características: el grado de eficiencia energética, el nivel de ruido y el consumo de agua.



* Las clases de eficiencia energética se pueden englobar en siete categorías desde la letra A hasta la letra G, siendo la A la que indica máxima eficiencia. Aunque el costo inicial de los más eficientes sea mayor es una inversión que se amortiza a medio plazo.

Categoría de eficiencia energética	Consumo de energía	Evaluación
A	<55%	Bajo consumo de energía
B	55-75%	
C	75-90%	
D	90-100%	Consumo de energía Medio
E	100-110%	Alto consumo de energía
F	110-125%	
G	> 125%	

¹⁴⁹ ConsumoResponsable.org (¿?): ¿Cómo ahorrar energía en casa? (¿?).
<http://www.consumoresponsable.org/actua/energia/energiasahorrarencasa>

– Para un uso eficiente de tu **nevera-Frigorífico:**



- * Sitúalo alejado de las fuentes de calor y con suficiente ventilación.
- * Mantén una distancia mínima entre la nevera y la pared.
- * Deja que los alimentos calientes se enfríen completamente antes de colocarlos en la nevera.
- * Evita mantener la puerta abierta mucho tiempo: puede ahorrar hasta un 5% de energía.
- * Descongelar cuando la capa de hielo supere los 5 mm.
- * Descongelando los alimentos en el interior de la nevera aprovechamos la energía que se ha utilizado para congelarlos.

– **¿Fregar a mano o poner el lavavajillas a carga completa?**¹⁵⁰

- * Elige el programa más económico: éste limita el consumo de agua y calienta a una temperatura adecuada (50º C).
- * Evita aclarar los platos antes de ponerlos en el lavaplatos.
- * Utiliza detergentes ecológicos.

– Sobre la **Cocina y el horno**, algunas pistas muy interesantes:



- * Cocinar con olla a presión y con poca agua supone un ahorro del 50% de energía.
- * Tapando las ollas, cazuelas y sartenes conseguiremos ahorrar un 25% de energía.
- * La mejor opción para cocinar es el gas natural o butano, pero debemos mantener en buen estado los quemadores y evitar que la llama sobrepase el fondo de los recipientes.
- * No abrir la puerta del horno si no es imprescindible
- * No usar el horno para cocinar pequeñas cantidades de alimentos, ni para recalentar o descongelar.

– **Electrodomésticos que ahorran energía y coste**¹⁵¹. En este apartado te proporcionamos información sobre el **gasto de los electrodomésticos "en reposo"** ya que muchos electrodomésticos siguen consumiendo energía mientras están apagados. Son los que quedan con un piloto encendido en posición de reposo o stand by a la espera de que alguien accione el mando a distancia, o los que funcionan con corriente continua e incorporan un transformador que permanece siempre encendido (radiocasetes, minicadenas, etc.), también aquellos que permanecen encendidos se empleen o no, como el vídeo, el amplificador de antena o el teléfono sin hilo. Estos consumos, pequeños pero permanentes, pueden hacer que un aparato consuma más energía en el tiempo que está en espera, que en el que está en uso. Por ello apaga los aparatos que queden conectados permanentemente a la red, exige a los fabricantes que indiquen en las etiquetas el consumo en reposo del aparato y elige aparatos que no registren consumos internos cuando no se usen.

¹⁵⁰ Consumen o te consumen (2012): *¿Fregar a mano los platos o poner el lavavajillas a carga completa?* <http://consumesoteconsumen.blogspot.com.es/2012/03/fregar-mano-los-plateos-o-poner-el.html> 5 marzo 2012.

¹⁵¹ Consumen o te consumen (2009): *Electrodomésticos que ahorran energía... y euros.* <http://consumesoteconsumen.blogspot.com.es/2009/04/electrodomesticos-que-ahorran-energia-y.html> 3 abril 2009



Te recomendamos consultar el blog “Consumes o te consumen”:
<http://consumesoteconsumen.blogspot.com.es/>, que en su parte derecha (donde señala la flecha), muestra diferentes ámbitos con consejos muy curiosos:

○



– Por último, tres recetas para combatir la obsolescencia programada de los electrodomésticos:

- * Siempre que puedas cuenta con un **técnico/a** que se dedique a repararlos.

- * En la web “Repara tú mismo” te ayudan a hacerlo con tus propias manos: <http://repara-tu-mismo.webcindario.com/>

- * También tienes la oportunidad de elaborar tus propios electrodomésticos ecológicos, por ejemplo un horno solar¹⁵²

¿Dónde conseguir estos productos?

- **En Huelva y provincia:**

- **Electrocasión Huelva**, en Polígono Polirroza, C/B, Nave 96^a. Tal y como indica su publicidad “*Todo tipo de electrodomésticos nuevos y nuevos del tipo B, o sea, con daños estéticos de fábrica. Naturalmente, con garantía de 2 años de fabricante*”. Su web Electrocasión: <http://www.electrocasion-huelva.com/>

- Como siempre apuesta por el **comercio local**, antes de las grandes superficies. Además de favorecer el desarrollo de la comunidad es bastante probable que accedas a productos de menor coste con atención mucho más personalizada.

- **Tiendas Online** donde puedes encontrar estos tipos de productos, pero ecológicos.

- Web Ecopasion: <http://www.ecopasion.com/ecologico/ecologicos/electrodomesticos-ecologicos.htm>

¹⁵² Vídeo Youtube: *Cómo hacer un horno solar en casa..* <http://www.youtube.com/watch?v=G-J3T20qKo> 13 abril 2010

Para saber más...

- Ecologistas en acción: <http://www.ecologistasenaccion.org/>
- Ecocosas: <http://ecocosas.com/>
- Ekorrepara: http://www.kooperera.org/?page_id=394, se trata de una iniciativa pionera en nuestro país, que tiene como objetivo la recuperación de electrodomésticos que han sido desechados.
- Fundación Terra (2008): *CONSEJO 1: ¿Cómo ahorrar energía en casa?..* http://consumesoteconumen.blogspot.com.es/2008/02/cmo-ahorrar-energa-en-casa_29.html 1 marzo 2008
- Manzana (2012). *Mitos sobre el ahorro energético en el hogar..* <http://ecocosas.com/ecologia-hogarena/mitos-ahorro-energetico/> 14 junio 2012
- Documento del Instituto para la Diversificación y Ahorro de la Energía (IDEA). <http://www.turismo-sostenible.org/docs.php?did=7>. Este enlace desarrolla 6 guías de BUENAS PRÁCTICAS en diferentes ámbitos: casa, compras, transportes, puesto de trabajo, comunidad vecinal y vivienda eficiente.

C. ¿Y DE LOS MUEBLES?

Para comenzar...

En este apartado queremos darte a conocer la importancia de contar con muebles en tu hogar que cumplan el máximo de los criterios que te hemos dado.

Alternativas:

Una primera opción está relacionada con la compra de muebles de madera. Es importante que los muebles que adquieras posean un certificado que verifiquen que han sido extraídos y elaborados con criterios ecológicos, sostenibles y socialmente justos y solidarios¹⁵³. La primera carpintería de España con este tipo de certificado, ya que su madera proviene de bosques de tala sostenible es Biofusta: <http://www.biofusta.com/index.htm>



La segunda propuesta que te traemos tiene que ver con una alternativa a la cultura del “usar y tirar”, para ello te acercamos a la web: Makeatuvida (www.makeatuvida.net). Esta marca de “resistencia” se define así misma como “la inteligencia y creatividad colectiva, que convierte de nuevo en útil aquello que la sociedad de consumo ha despreciado. Se trata de recuperar el lema “do it yourself” (házteelo tú mismo), de alargar la vida útil de los productos, de volver al saber hacer y romper con la “comodidad despilfarradora y vacía” que



¹⁵³ Fernández Muerza, A. (2006). Madera con certificación ecológica. 30 junio 2006. http://www.consumer.es/web/es/medio_ambiente/urbano/2006/06/30/153453.php

nos vende en cajas la cultura de consumo". Plantean promover ejercicios creativos y participativos como un posible camino para encontrar nuevas soluciones que modifiquen y mejoren la situación actual. Una de las herramientas que utilizan es un recetario donde las personas interesadas en formar parte del proyecto pueden exponer sus ideas.



¿Dónde conseguir estos productos?

- **En Huelva y provincia:**

- Una primera propuesta son las **entidades sociales** que se dedican al trabajo de recogida de muebles y reciclaje como Asociación RETO o REMAR.

- **Tiendas Online** donde puedes encontrar muebles hechos de forma ecológica:

- Natpalma: <http://www.natpalma.es/>

- Natulmentecológico: <http://www.naturalmentecologico.com/alimentos-cosmeticos-tienda-online-hogar-ecologica.php?rubro=22&descrip=Eco%20Muebles>

Para saber más...

- Blog Makea Tu Vida: http://www.makeatuvida.net/blog/?page_id=2

- Greenpeace (2008): *Guía de la Buena Madera (1ª parte)*. <http://www.greenpeace.org/espana/es/reports/gu-a-de-la-buena-madera-1-par/> 3 abril 2008.

- Greenpeace (2008): *Guía de la Buena Madera (2ª parte)*. <http://www.greenpeace.org/espana/es/reports/gu-a-de-la-buena-madera-2-par/> 3 abril 2008.

- Consumo Responsable. *Muebles*. <http://www.consumoresponsable.org/actua/muebles> 28 Mayo 2012

- Maderas Nobles de la Sierra del Segura: www.maderasnobles.net 29 Mayo 2012

- Nogales de Aragón: www.nogalesdearagon.com 29 Mayo 2012


D. TÚ PUEDES TENER TU PROPIO HUERTO... "HUERTOS DE BALCÓN"

Para comenzar...

Aquí te queremos acercar a cómo puedes iniciar el cultivo de un huerto ecológico en tu propia casa, ya que en **CÓMO ME ALIMENTO**, te hicimos hincapié en la importancia de autoproducir los alimentos como el primer paso de la escala de criterios, queremos recoger las posibilidades de tener un Huerto de Balcón. Los ingredientes más importantes: sol, agua, y lo fundamental, ¡interés y entusiasmo!, porque "Un tomate criado por ti de forma artesana y natural (sin pesticidas, ni


herbidas, ni abonos químicos) tiene el indescriptible y fantástico sabor de la satisfacción personal”¹⁵⁴

Te dejamos este enlace <http://www.planetahuerto.es/guia-huerto/>, para que puedas ver paso a paso cómo puedes construir tu propio huerto.



Índice

- 1. Introducción**
 - ✓ Beneficios del huerto urbano en casa
- 2. ¿Qué necesito para tener un huerto en Casa?**
 - ✓ Un lugar con luz directa
 - ✓ Recipientes y sustratos
 - ✓ Sistemas de riego para el Huerto
 - ✓ Semillas y plantones
- 3. A cultivar...**
 - ✓ Siembra
 - ✓ Trasplante
 - ✓ Cosecha
- 4. El huerto ecológico**
 - ✓ Enfermedades
 - ✓ Plagas
- 5. ¿Qué cultivo en el huerto?**
- 6. El huerto con niños**



Alternativas:

- Si te decides a montar tu propio huerto este dibujo te demuestra que es suficiente con un metro cuadrado¹⁵⁶.

Tips Ambientalistas

Huerta de un metro cuadrado

Parques de LIMA



PLANTAS PEQUEÑAS

- Rábanos
- Zanahorias
- Cebollas
- Espinacas
- Beterrugas
- Lechugas
- Perejil

PLANTAS GRANDES

- Coles
- Bróccolis
- Coliflores
- Pimientos
- Berenjenas

PLANTAS VERTICALES

- Tomates
- Pimientos
- Vainitas
- Arvejas
- Manojas

- Este sistema permite empezar a cultivar con un pequeño espacio.
- El espacio permite alcanzar toda la huerta para sembrar, regar y cosechar, sin necesidad de caminar encima de él.
- La rotación de cultivos es automática, un cultivo de estación larga como el tomate, puede ser plantado entre otros cultivos de cosecha rápida y que serán cosechados antes que la planta necesite más espacio.
- Ya que es posible alcanzar la huerta al nivel de la cintura, este formato facilita el cultivo a discapacitados físicos.

• Ideal para pequeños espacios y cada vez más popular entre los jardineros urbanos, esta huerta es suficiente para el abastecimiento diario de legumbres de una persona, por un mes.

• Esta huerta se divide en cuadrados o rectángulos menores. Cada espacio tiene una legumbre, flor o hierba diferente.

• En la construcción de la estructura, se usan tubos de hierro o PVC y alambres.

• Las plantas más grandes van en las filas de atrás, las más chicas en las filas delanteras, más cercanas a la dirección en que les llegue la luz del sol.

• Las plantas verticales, como los tomates, se cuelgan de los tubos.

• Sujetar el marco vertical con alambre para dar seguridad contra los vientos fuertes.

¹⁵⁴ Ecologistas en Acción, Málaga (2004): *Un huerto en tu casa: tú puedes.* <http://www.ecologistasenaccion.org/article653.html> Septiembre de 2004.

¹⁵⁶ Anónimo (2012): *Hidroponia / Huerta de un metro cuadrado..* <http://blogbiohotel.com/2012/06/19/hidroponia-huerta-de-un-metro-cuadrado/> 9 junio 2012

- Tu huerto también puede ser de **plantas medicinales**, en este enlace te enseñan a como ponerlo en marcha: <http://ecocosas.com/agroecologia/huerto-aromaticas-medicinales/>



- Si en tu balcón o terraza no ves que haya sitio adecuado para tu huerto tienes la oportunidad de contar con otras opciones. Te dejamos el enlace del blog Huertos Compartidos: <http://huertoscomparti2.blogspot.com.es/> y su web: <http://www.huertoscompartidos.es/>, ya que son estupendas herramientas para ayudar a las personas que desean cultivar sus propios alimentos, conectando a aquellas que disponen de terrenos apropiados con las que necesitan esa tierra para cultivar. En Huelva hay uno en la capital y 5 en la provincia, puedes consultarlo en el enlace anterior.

Además en internet tienes la oportunidad de obtener más información y formación en el Facebook de la EcogranjaVistalegre <http://www.facebook.com/EcogranjaVistalegre> y presencialmente en el Andévalo onubense o en la Universidad Rural Paulo Freire Sierra De Huelva que lleva procurando un modelo de desarrollo rural sostenible en la comarca serrana. Recoge el “saber hacer” de los pueblos de la Sierra, conserva el legado tradicional de sus gentes e intenta conectar las generaciones para recuperar un conocimiento local y tecnológico adaptado a las nuevas necesidades y recursos de la población serrana. Favoreciendo el asentamiento de la población a través de un modelo de vida viable, digno y en armonía con su medio. Desarrollan cursos de formación relacionado con ese “saber hacer” de los pueblos de la Sierra. Si te interesa, ésta es su web: <http://www.universidadruralpf.org/>

¿Dónde conseguir estos productos?

- **En Huelva y provincia:** Uno de los ingredientes esenciales para nuestro huerto son las semillas, para obtenerlas puedes intercambiarlas con particulares que se dediquen a la siembra o comprarlas. En La Nueva Granja SL, C/ Marina 18, venden semillas ecológicas



•Tiendas Online:

- Semillas y tratamientos ecológicos: <http://www.planetahuerto.es/articulos/semillas-y-tratamientos/semillas-ecologicas/007/?gclid=CKKD7qKT77ACFZMctAod73NBuA>
- Ecotenda: <http://www.ecotenda.net/info/>

Para saber más...

- Red Andaluza de Semillas: <http://www.redandaluzadesemillas.org/>

E. ¿CÓMO PUEDES AHORRAR EN... AGUA?

Para comenzar...

La disponibilidad de agua potable es un bien que no estamos acostumbrados/as a valorar. Piensa por un momento cómo sería tu vida si dejara de fluir por las cañerías el agua que consumes a diario. Te animamos a realizar un consumo sostenible de agua. Puedes hacerlo cambiando tus hábitos e instalando sistemas de ahorro de agua en el baño y la cocina.



Un primer paso para hacerte consciente del agua que consumes es **comprobando tu consumo en tu factura**, para ello sólo tienes que dividir el número de litros/día entre el número de personas que viven en tu hogar. Un consumo razonable no supera los 100 litros diarios por persona. Si el tuyo es más elevado ¡actúa para conseguir un uso eficiente de agua!

Además, seguir la evolución de tu consumo te ayudará a encontrar posibles fugas.

Alternativas¹⁵⁷:

Estos son nuestros consejos:

- **Cierra bien los grifos**, revisar muy bien las pérdidas por goteo (un grifo que echa una gota por segundo al cabo del día supone un gasto de 20 litros de agua).

- **Utiliza el agua** de lavar la ensalada para regar las plantas

- Una **ducha** consume 30 litros de agua frente a los 150 litros de un baño. Aprovechar el agua que dejamos correr antes de que salga caliente para regar o limpiar el suelo o para el baño es cuestión sólo de tener un cubo a mano.

- **Limpia tu coche** de manera eficiente. La estación de lavado es la solución más eficiente con un consumo de 35 litros frente a los 500 litros gastados con una limpieza manual con manguera sin corte automático. Si no puedes recurrir a un lavacoches, el uso de un cubo y una esponja permite también ahorrar agua (50 litros para una limpieza). Recuerda que entre el lavado manual de un coche con manguera y un lavado con lanzas a alta presión se puede ahorrar más de un 90 % en el consumo de agua.



- **Consume papel reciclado** siempre ha sido un dilema. Parece ser que realmente el consumo eléctrico para transformar el papel usado en papel a usar no dista mucho de lo que se gasta en hacer papel nuevo a partir de árboles, pero hay diferencias en dos cosas: en la cantidad de agua que se consume en el proceso (16.000 litros para fabricar una tonelada de papel a partir de reciclado y 150.000 litros para fabricar una tonelada de papel nuevo) y por otra parte, no se talan nuevos árboles.

- **Consume agua del grifo y no embotellada**, ahorrarás agua, energía, dinero y residuos. En este video: <http://www.youtube.com/watch?v=OzroadYFWd0> se hace referencia a "La Historia del Agua Embotellada, lanzado el 22 de marzo de 2010 (Día Mundial del Agua) y te cuenta cómo llegan los estadounidenses a comprar más de la mitad de mil millones de botellas de agua cada semana. El documental explora los ataques de la industria del agua embotellada sobre el agua potable y su utilización de la publicidad seductora, con temas de medio ambiente para cubrir las montañas de residuos plásticos que produce. La película concluye abogando al compromiso individual-personal para evitar los residuos, y al compromiso colectivo para que se apoye las inversiones en agua limpia.

• **Agua de la lluvia.** Recógela siempre que tengas sitio para ello, en permacultura se dice que es la mejor agua para cocer legumbres y siempre sirve para regar.

• **Instala sistemas de ahorro de agua.** La tecnología ahorradora te permitirá reducir el consumo de agua un 50% sin perder calidad en el uso. Puedes instalar los siguientes dispositivos:

– Perlizadores para grifos. Este dispositivo sustituye a los filtros habituales de los grifos. Mezcla aire con agua, incluso cuando hay baja presión.

– Cabezales de ducha ahorradores. Sustituye tu cabezal tradicional por otro ahorrador. Algunos disponen de diferentes tipos de salida de agua.

– Reductores de caudal. Se incorporan en las tuberías de los lavabos y duchas para reducir la cantidad total de agua que sale del grifo.

– Mecanismos de doble descarga para inodoros. Podrás escoger la descarga deseada. Y recuerda: necesidad pequeña, botón pequeño.

• **Utiliza un lavavajillas eficiente.** Según la etiqueta ecológica europea por la que se establecen y certifican los criterios ecológicos de estos aparatos (consumo de agua, eficiencia energética, prevención de un consumo excesivo de detergente, reciclado, emisiones sonoras, eficacias del lavado y del secado) un lavavajillas eficiente de 10 cubiertos no debería consumir más de 15.5 litros de agua por ciclo. Llena el lavavajillas antes de usarlo y emplea la tecla de media carga solamente cuando tengas mucha prisa.



• Mejora la eficiencia de tu **lavadora.** La colada representa el 20% del consumo de agua dentro de la casa. Algunas aclaraciones:

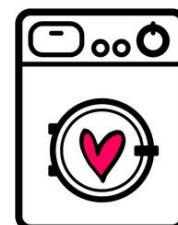
– Utiliza la lavadora sólo cuando esté llena y emplea la tecla media carga solamente cuando tengas mucha prisa. Este programa permite ahorrar agua y energía, pero el consumo aumenta en un 30% frente al consumo de una lavadora llena.

– Ajusta la dosis de detergente según la dureza del agua. Un agua blanda necesita menos detergente que un agua dura¹⁵⁸. La dosis de detergente en función de la dureza del agua está incluida en las recomendaciones de uso en los envases de detergentes. Utiliza la dosis de detergente recomendada por el fabricante.

– Lava en frío o baja temperatura, el 90% de la electricidad que se consume es para calentar el agua. Utiliza preferentemente los ciclos de lavado a 30º o 40 º y evita los de 90 º.

– Limpia periódicamente los filtros, un óptimo rendimiento garantiza un menor consumo.

– Limita el uso del prelavado a las prendas muy sucias.



F. ¿CÓMO PUEDES AHORRAR EN... LUZ?

Para comenzar...

La energía es un elemento imprescindible para producir cualquier bien de consumo, pero al mismo tiempo es causa de algunos de los problemas ambientales más graves del planeta. Nuestro actual modelo energético se basa en un elevado porcentaje en el uso no eficiente de combustibles fósiles como petróleo, carbón y gas, que:



¹⁵⁸ Para conocer si el agua de tu ciudad es “blanda, dura o muy dura” lávate las manos con jabón, si hace mucha espuma, el agua es blanda, si por el contrario le cuesta mucho formar espuma es un agua dura. También puedes dirigirte directamente al servicio de agua de tu ciudad o empresa, ellos te informarán.

- Son fuentes de energías inseguras:
 - Se extraen de reservas agotables.
 - Se sitúan en unas pocas regiones del planeta.
- Emiten contaminantes a la atmósfera y al clima del planeta.

A ello se le añade que es un factor más de la desigualdad que existe, ya que hay 2.000 millones de personas sin un suministro de energía fiable, frente a una minoría mundial que consume tres cuartas partes de los recursos energéticos totales¹⁵⁹.



Ante esta situación consideramos imprescindible un cambio en este modelo energético que pasa, empezando por:

Reducir el consumo energético
Mejorar la eficiencia
Sustituir fuentes de energía convencional por renovables.

Alternativas:

Una de las principales ideas es la reducción del consumo energético, por eso te mostramos algunas opciones.

- Valora solicitar la **tarifa reducida nocturna o la que mejor venga a tus necesidades**
- **Compara las tarifas** eléctricas entre las diferentes compañías:
<http://www.tarifasdeluz.com/>
- Consulta las **tarifas de ahorro**
- Apuesta por **cooperativas** y no grandes monopolios. A modo de ejemplo te dejamos un enlace de la primera cooperativa de consumidores/as de energía verde, Cooperativa SomEnergía:
<http://www.somenergia.coop/es/por-que-contratar>



- Otras ideas para seguir viviendo de forma crútil:

¹⁵⁹ ConsumoResponsable.org *¿Por qué reducir su consumo de energía?*
<http://www.consumoresponsable.org/actua/energia/energiasreducir> 05 Julio 2012

– El **tipo de bombilla más eficiente** que puedes usar es el **LED**. El LED consume unas 10 veces menos que una bombilla de bajo consumo. En el mercado podemos comprar leds en forma de focos o en forma de lámpara. También puedes encontrar bombillas y tubos fluorescentes. Por tanto, las opciones a elegir para comprar o ir sustituyendo bombillas tradicionales serían: leds mejor que bajo consumo y bajo consumo mejor que convencional. Añadir también que Benito Muros, el fundador de la ONG contra la obsolescencia programada y del Movimiento SOP (Sin Obsolescencia Programada), y un equipo de ingenieros han diseñado una bombilla que no se apaga, es más, no se fundirá nunca. Según una entrevista concedida a Onda Cero¹⁶⁰ cuenta que las bombillas que hay ahora en el mercado están programadas para caducar en setecientas u ochocientas horas. Su idea ha sido la de crear una línea de iluminación con tecnología LED, ya que la bombilla fue el primer elemento al que los fabricantes dieron la obsolescencia programada.



- Prueba a desenvolverse **con menos luz** (un flexo en la cocina en lugar del halógeno habitual). Apaga las luces al salir de las habitaciones.
- **Usa una lámpara pequeña en el salón** (que además ofrece un ambiente más cálido).
- **Quita bombillas** (donde hay dos, por ejemplo, valora si necesitamos tanta luz y deja solo una). Utiliza luces próximas para trabajos como leer, estudiar... y elimina las luces indirectas que suponen gran consumo al tener que ser de mayor potencia.
- Aprovecha al máximo las posibilidades que te ofrezca la **luz natural**, adecua tus necesidades a la orientación de la vivienda, decidiendo dónde va cada cosa según su función, para qué lo quieres y también teniendo en cuenta si esa actividad requiere o no luz.



- Recuerda que los **tubos fluorescentes** de redactancia magnética gastan más al principio y tienen un pico de consumo al encenderlos, por lo que es mejor optar por tubos fluorescentes de redactancia electrónica (no parpadean). Si tienes instalados tubos fluorescentes, continúa utilizándolos, consumen mucho menos que las bombillas tradicionales. En el caso de los tubos fluorescentes que parpadean, ten encuenta que si los enciendes cuando entras en una estancia de tu casa, no lo apagues hasta que dejes de estar allí ya que el encenderlos y apagarlos consume mucho más que dejarlos encendidos.
- Mantén limpias las bombillas, tubos fluorescentes y reflectores.

Para saber más...

- ConsumoResponsable.org *¿Por qué reducir su consumo de energía?*
<http://www.consumoresponsable.org/actua/energia/energiasreducir> 01 Julio 2012
- Civantos, D. (2011): *Un litro de luz: una botella de plástico con agua y lejía para iluminar la vida de los más pobres.* <http://blogs.lainformacion.com/futuretech/2011/07/22/un-litro-de-luz-la-botella-de-plastico-con-agua-y-lejia-que-ilumina-la-vida-de-los-mas-pobres/> 01 Julio 2012

G. CÓMO PUEDES AHORRAR EN... CALEFACCIÓN/AIRE ACONDICIONADO?

¹⁶⁰ Entrevista en Onda Cero, Programa Julia en la Onda: *Benito Muros 'La obsolescencia programada existe por ley'*. <http://www.ondacero.es/julia-en-la-onda/benito-muros-obsolencia-programada-existe-ley> 2012042600176.html, 26 abril 2012

Para comenzar...

En general, tienes que conocer tu vivienda y observar por dónde entra más luz (calor), qué zona de la casa es la que da al norte (la más fría) y si tienes humedades, por ejemplo.

Alternativas:

•Refrigeración en verano:

– Un pequeño alero (pestaña que se coloca arriba en la ventana por fuera), puede hacer que entren en la casa los rayos de sol de la mañana en invierno y se reflejen los de mediodía (mucho más intensos).

– Con un toldo o unas cortinas gruesas que pongas sólo durante la época de verano.



– Baja las persianas o pon cortinas gruesas, échalas en todas aquellas estancias en las que no necesites luz y quieras que se mantengan frescas.

– Las corrientes son también importantes, has de observar por donde entra viento y por dónde pasa la corriente abriendo y cerrando diferentes ventanas. Así se puede refrescar una estancia y colocar un ventilador en un momento dado en un sitio estratégico. Pon un recipiente con agua y hielo delante del ventilador para refrescar más la estancia.



– Abre para ventilar a primera hora de la mañana o a última hora de la tarde.

– Vuelve al abanico



– Apaga los aparatos, ya que aportan calor.

• Calefacción en invierno:

– Es importante intentar capturar todo el sol posible durante el día para que la casa se caliente. Sube al máximo las persianas y abre todas las cortinas a primera hora de la mañana para dejar que entre luz (calor).



– Abre para ventilar a la hora que estas en casa con más sol (medio día si puede ser)

– Si tienes balcón pueden plantearse la posibilidad de fabricar un colector de calor casero o instalar un muro trombe (que sirve igual para invierno que para verano)

– Si estas buscando piso para alquilar, asegúrate de que no está totalmente orientado al norte (aunque le entre luz, nunca le entrará sol)

– Ten siempre una manta en el sofá o sillón (donde descanses)

– Instalar doble cristal aísla y evita pérdidas de calor en invierno.

– Según la Guía de consumo en el hogar de Greenpeace¹⁶¹, debes descartar el sistema de calefacción eléctrico y optar en este orden por: energía solar térmica (es decir, placas solares fotovoltaicas), biogás, biomasa (palés, leña), gas

¹⁶¹ Greenpeace (¿?): La Guía de consumo en el hogar de Greenpeace. <http://www.greenpeace.org/espana/es/Que-puedes-hacer-tu/Actua-con-tu-consumo/>

butano, propano y por último gas natural, evita la electricidad. Es importante saber que la energía más barata sería la del sol, y después de esto, cuanto más directamente quememos mejor (quemando leña se aprovecha todo el calor, si consumimos energía eléctrica para calentarnos, estamos desperdiciando tres partes de la energía en conducción, etc). Como esto es complejo, te proponemos que estudies las opciones y veas qué tipos de estufas son más eficientes.

- No abras las ventanas con la calefacción encendida.
- Para ventilar la casa son suficientes 10 ó 15 minutos.
- No tapes las fuentes de calor con cortinas, muebles o elementos similares.
- Instala un termostato en la calefacción y regúlalo para una temperatura de no más de 20º C en invierno, por cada grado adicional gastarás aproximadamente un 5% más de energía.
- Revisa periódicamente el estado de la caldera, aumentará su eficiencia y su duración.
- Cierra los radiadores que no precisen y apaga completamente la calefacción si tu casa va a estar desocupada.

- **Aislamiento:**

- A la hora de realizar reformas en tu vivienda, no dudes en colocar un aislamiento térmico en los cerramientos exteriores.
- Instala doble acristalamiento en lugar de doble ventana, ya que aunque es más costoso, también se producirá un ahorro mayor.

- **Aire acondicionado:**

- Antes de comprar un aparato de aire acondicionado, plantéate si realmente lo necesitas. Existen posibilidades de refrigeración más baratas y ecológicas (toldos, ventiladores, etc.).

- Cierra las ventanas y baja las persianas en las horas de más calor y ábrelas cuando refresque.
- Coloca el aparato de aire acondicionado en una parte sombreada. Si lo colocas al sol su consumo será mucho mayor.
- Utilízalo siempre a una temperatura razonable, el frío excesivo aumenta considerablemente el consumo de energía.
- Mantén limpios los filtros del aire acondicionado y no lo uses con las ventanas abiertas.



- **Para saber más...**

- Greenpeace (2009): *Cómo salvar el clima. Únete a la (re) evolución renovable*. Greenpeace España
- Álvarez, C (2012): ¿Merece la pena contratar "energía verde"?.. <http://blogs.elpais.com/eco-lab/2012/02/merece-la-pena-contratar-energia-verde.html> 29 febrero 2012
- La Voz Libre (2011): *Aznar hace la competencia a Felipe González con Endesa*. <http://www.lavozlibre.com/noticias/ampliar/179112/aznar-hace-la-competencia-a-felipe-gonzalez-con-endsa> 12 enero 2011.
- Carcar, S (2012): *Endesa ficha a Elena Salgado como consejera para su distribuidora en Chile*. http://economia.elpais.com/economia/2012/03/05/actualidad/1330940385_562460.html 5 marzo 2012.
- Asociación de Revistas Culturales de España. *Ecología Política 35. Decrecimiento Sostenible*. <http://www.ecologiapolitica.info/ep/35.pdf>
- La Bioguía 2.0: <http://labioguia.com/labioguia/>

- Por último, queríamos traerte dos imágenes resumen de muchos de los consejos que te hemos expuesto anteriormente:

PUEBLA
SECRETARÍA DE SUSTENTABILIDAD AMBIENTAL Y ORDENAMIENTO TERRITORIAL

10 eco-retos

ECO PUE
ECOLOGÍA Y MEDIO AMBIENTE EN PUEBLA

- Me bañé en 5 min.
- Compartí auto o usé bici
- Separé mis desechos
- Usé pilas recargables
- Usé termo para agua
- Apagué mi computadora y la luz del cuarto
- Desconecté los electrónicos sin usar
- Reusé bolsa o canasta para el mandado
- Cambié los focos incandescentes por focos ahorradores
- Inspiré a otra persona a unirse a este compromiso

En 1 año:

AHORRAS LUZ Y AGUA		REDUCES	SALVAS
1345 kwh	54,750 lt	255 kg basura	1 árbol

110 Pasos para una VIDA MÁS ECOLÓGICA

Desconecta aparatos inactivos	Imprime en borrador	Utiliza bombillas ecológicas	Ahorra Agua	Aprovecha la luz natural	Utiliza software libre	Siembra un árbol	Recicla	Utiliza baterías recargables	Permite la ventilación	Reutiliza los sobres
Reutiliza las bolsas de plástico	Utiliza bolsas bio-degradables	Recicla artículos electrónicos	Usa cartuchos reciclables	Imprime en letra pequeña	Utiliza el transporte público	Utiliza la bici	Camina	Apaga luces que no necesites	Utiliza las escaleras	Lava una carga completa
Utiliza agua fría	Desenchufa los cargadores	Baja la calefacción	Vístete según el clima	Báñate en menos de 5 minutos	Cierra mientras te enjabonas	Separa los desechos	Imprime en papel reciclado	Utiliza una cantimplora	Seca la ropa al aire	Utiliza servilletas de tela
Limpia tus aparatos electrónicos	Dale valor a tus residuos	Utiliza herramientas duraderas	Utiliza internet con moderación	Compra productos locales	Trabaja desde casa	Ejercítate	Come menos carne	Cierra el agua al cepillarte	Lava tu auto con un balde	Cierra el agua al afeitarte
Compra electrónica eficiente	Compra tecnología LED	Compra vehículos ecológico	Comparte el automóvil	Aprende sobre compostaje	Bloggea en verde	Utiliza tintas ecológicas	Automatiza tus equipos	Compra vehículos de color claro	Fomenta el ahorro	Automatiza el riego de jardines
Cultiva en tu terraza	Instala placas solares	Instala aero-generadores	Trabaja en la nube	Instala sensores para luces	Utiliza el agua de lluvia	Construye de forma sostenible	Apoya el comercio justo	Utiliza algodón orgánico	Recicla el caucho	Has donaciones ecológicas
Educa sobre ecología	Reverdece tu hogar	Mide tu huella de carbono	Financia iniciativas verdes	Revisa fallas en tuberías	Pon una botella en tu inodoro	Utiliza inodoros ahorradores	Reutiliza el agua del lavado	Estabiliza tu nevera a 5 Grados	Evita abrir la nevera seguido	Evita el uso de aerosoles
Evita el uso de PVC	Evita el uso de ascensores	Evita el uso de secadores	No botes basura en las calles	Reduce las bolsas plásticas	Rechaza productos plásticos	Evita usar fertilizantes químicos	Evita volar seguido	Reduce tus servidores	Evita botar papel al inodoro	Recoje lo que hace tu mascota
No vistas pieles	Di no a los combustibles fósiles	Di no a la energía nuclear	Di no al petróleo	Di no al carbón	Di no a las corridas de toros	Di no al Mercurio	No arrojes basura en los ríos	Evita parquear en la calle	Evita el cigarrillo	Evita el exceso de alcohol
Di sí al vidrio	Cuida los parques	Proteje la fauna Silvestre	Adopta, no compres	Di sí al bambú	Solicita facturas electrónicas	Respeta y cuida a los Animales	Consume de forma moderada	Elige líderes ecológicos	Sé un líder ecológico	Piensa verde

3.7. ¿Cómo me divierto?

PARA COMENZAR...

Es bastante común en Huelva no ser conscientes del número y calidad de eventos que se dan en nuestra provincia, la mayor parte de las ocasiones, porque no nos llegamos a enterar de los eventos que se aproximan. En este sentido, ya contamos con alguna revista o web bastante útil, pero nos parece interesante que, además de estos medios, conozcas los puntos fuertes de la programación cultural y de ocio que se dan con frecuencia.

Si eres curioso/a con aquello que te rodea, si buscas alternativas diferentes a las masificadas o consumistas, si estar en el sitio de siempre te aburre... te acercamos a alternativas para todos los bolsillos, para que disfrutes en soledad o compañía.

ALTERNATIVAS

- **CAMPOS DE TRABAJO.** Para jóvenes de 15 a 30 años:

<http://www.juntadeandalucia.es/institutodelajuventud/patiojoven/patiojoven/Programas/Ocio>



- **CAMPOS DE VOLUNTARIADO AMBIENTAL.** Uno de los lugares donde puedes realizar este tipo de voluntariado es el Aula De Sostenibilidad De La Universidad De Huelva. En este aula se organizan actividades para que la comunidad universitaria y la sociedad onubense en general se impliquen de forma activa en lograr la mejora ambiental.



Su web es:

http://uhu.es/fexp/aulasostenibilidad/index.php?option=com_content&view=featured&Itemid=435.

- Otra forma de usar tu tiempo libre es la participación en los **WORLD WIDE OPPORTUNITIES ON ORGANIC FARMS (WWOOF)**, cuyo objetivo es disponer de una red de contactos vía Internet entre granjas sostenibles y voluntariado rural de más de 60 países. Aquí os dejamos el enlace con la localización de las granjas de España Rural: Volunteer.org <http://ruralvolunteers.org/ES/scripts/map.php>, y este otro por si te interesa hacer el voluntariado rural fuera de tu país Wwoof: <http://www.wwoof.org/>.



También puede ser de tu interés esta práctica en la sierra de Huelva:
<http://www.elperiodicodehuelva.es/index.php/component/k2/item/5430-brotes-de-truque-sostenible-en-huelva>

• **TURISMO ÉTICO Y SOCIAL.** Con la llegada del calor toca ir pensando en las vacaciones de verano: fechas, posibles lugares y, por supuesto, la manera de enfocarlas. Para ello puedes seguir haciendo lo mismo de siempre o elegir una nueva forma donde divertirte, aprender, conocer, compartir y ayudar.

– Rikitikitavi.es. **viajes de turismo responsable y vacaciones para voluntariado** ayudando a pequeñas asociaciones locales de Asia y Africa que llevan a cabo sus proyectos gracias a la visita de personas que quieran conocerlos y colaborar con ellos.

Combinan la ayuda a estas asociaciones **con rutas de turismo alternativo.**

Su web es: <http://www.rikikitavi.es/index.php?lang=esp&grup=ini&pag=0>

– **Viajes solidarios.** Propuestas para planear tu viaje, noticias para que estés al día, oportunidades de voluntariado y recursos para que puedas encontrar el viaje que más te encaja.
<http://www.canalsolidario.org/noticia/propuestas-de-vacaciones-solidarias-para-el-verano/23455>

– Desde el área de Cooperación Internacional de la Diputación de Huelva, cada año, se organizan **vacaciones solidarias** en distintos países del mundo. Si te interesa has de estar atenta/o a su página

web:
<http://www.diphuelva.es/inicial.aspx#aHR0cDovL3d3dy5kaXBodWVsdmEuZXMvd2ViL2FyZWFFcHJpbmNpcGFsLmFzchG/aWRBcmVhPTc1>

•TURISMO SOSTENIBLE

– **Hoteles con encanto.** Hoteles Responsables: social y medioambientalmente. Es decir, que respetan el entorno en el que están ubicados, ofrecen alimentación ecológica, local, de comercio justo, respetan las tradiciones y la cultura local, la energía se obtiene de fuentes renovables, ubicados en zonas con acceso fácil al transporte público y en un lugar en el que no hay mucho turismo. Otro requisito imprescindible es que cumplan las normas de construcción bioclimática, es decir, que la construcción esté preparada para que el consumo de energía para calefacción y refrigeración sea el mínimo posible¹⁶².

* Internacionales:

· Hacemos Turismo: <http://www.hacemosturismo.com/hoteles-ecologicos/>

· Top 10 de los hoteles ecológicos del mundo: <http://www.mundo-geo.es/viajes-y-expediciones/viajes/top-10-de-los-hoteles-ecologicos-del-mundo>

* En Andalucía:

· Hoteles Responsables en Andalucía: <http://es.blog.responsiblehotels.travel/hoteles-responsables/2011/10/curiosidades-de-algunos-responsible-hotels/>

* En Huelva:

· Casas Rurales Huelva: <http://www.casasruraleshuelva.com/>

* Otros:

· Listado de hoteles ecológicos según WWF, a nivel internacional, de Andalucía hay algunos muy interesantes:

http://wwf.panda.org/how_you_can_help/live_green/travel/on_vacation/hotels_help/participating_hotels/check_out_for_nature_participating_european_hotels/

· Hoteles con encanto: <http://hotelesconencanto.tumblr.com/> (en construcción)

¹⁶² Bravo, V. *¿Cómo debe ser un hotel ecológico?* <http://www.mundo-geo.es/green-living/como-debe-ser-un-hotel-ecologico> 17 Junio 2012

- **Intercambio de casa.** Siéntete como en casa, en cualquier parte del mundo.

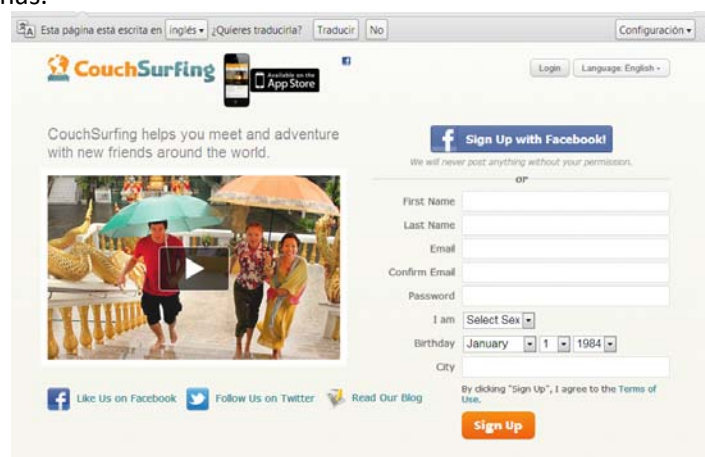
– Intercambiocasas: www.intercambiocasas.com



– Intercambio de vivienda para vacaciones: SpainLink, <http://spainlink.net/homelink/exchange.asp?lang=sp>



– **Couchsurfing**, <http://www.couchsurfing.org/> es una red de intercambio de casas. Puedes registrarte (en este registro comentas algo de ti y tu forma de vida, donde vives, y qué disponibilidad de alojar a alguien tienes, número de camas, meses en lo puedes, etc. -siempre puedes modificar tu perfil en caso de que haya cambios-). Todo lo que escribes es público dentro de esa red, si a alguien le interesa contactaría contigo para ver si es posible o no el alojamiento. Al formar parte de la red, tú puedes alojarte en las casas de todas las personas que pertenecen a la misma, siempre poniéndote en contacto con ellas y viendo la viabilidad. Parte de su filosofía es que el alojamiento es gratuito para todas las personas.



• **LUGARES CON ENCANTO.** Para adentrarte a ellos te recomendamos estas webs que te acercan a paisajes que no debes perderte si te gusta la contemplación de la naturaleza:

– En Andalucía: <http://lugaresconencanto.tumblr.com/>

– En la provincia de Huelva Acércate a sus espacios naturales para conocerlos, valorarlos y cuidarlos. Puedes contar con:

* El servicio de actividades deportivas de la **Universidad de Huelva** nos acerca a la provincia de Huelva, y a su medio natural todos los años realizando diferentes actividades: senderismo, rutas a caballo por Doñana, visita al paraje Natural Marismas del Río Odiel... Toda la información en la web de Servicios de Actividades Deportivas en Medio Natural: <http://www.uhu.es/deporte>

* **Platalea**, Empresa de Educación Ambiental. Su web, Platalea:

http://www.estentor.es/platalea/?page_id=318

* **Almanatura**, en su web se definen como buscadores de “la autenticidad propia de lugares donde convivan lo tradicional y la sostenibilidad. Campamentos, rutas guiadas... Acercamos valores genuinos y emociones reales”. Su web: <http://almanatura.com/servicios/turismo-naturaleza/>

* **Jardines Botánicos:**

• **Celestino Mutis:** <http://www.andalucia.org/ocio-y-diversion/parques-de-ocio/huelva/parque-botanico-jose-celestino-mutis/>



• **Dunas del Odiel:** <http://waste.ideal.es/jardinbotanico-dunasdelodiel.htm>

• OCIO EN HUELVA

Los siguientes enlaces nos acercan a eventos de muy diferente índole que se llevan a cabo en nuestra ciudad y provincia:

- **Plataforma Onubense por la Cultura Contemporánea, PLOCC** <http://plocc-enhuelva.blogspot.com.es/> nace con el fin de dotar a Huelva de un espacio de creación, difusión y disfrute de la Cultura Contemporánea. Disponen de una programación semanal de talleres, exposiciones y música, la Plataforma está abierta a nuevas propuestas y el primer o segundo domingo de cada mes, durante los meses de septiembre a mayo realizan el PLOCCMANTA “Mercadillo de Arte, Artesanía y Trocherías” en un parque de la ciudad con objeto de difundir y crear alternativas socioculturales a la ciudadanía; está abierto a propuestas aunque en las convocatorias previas estipulan una serie de criterios para las iniciativas participativas, se tiene la opción de exponer, vender, comprar, intercambiar o realizar talleres y charlas, igualmente abren el espacio a conciertos, recitales, cuentacuentos, etc.

- **Infocio.** Revista electrónica mensual sobre actividades lúdicas, culturales y de ocio en Huelva y provincia. Si quieres que te llegue la revista directamente a correo electrónico tienes que enviar tu nombre, apellidos y e-mail a turismo2@huelva.es.

También puedes recogerla impresa en cualquier punto de información turística.

- **Eventostos.** Agenda cultural de la provincia de Huelva, Eventostos: www.eventostos.com

- **Agenda Cultural de la Universidad de Huelva** acerca opciones de teatro, flamenco, música, exposiciones y otras actividades dentro de la Universidad: <http://www.uhu.es/cultura/>. También está el **Servicio de Atención a la Comunidad Universitaria** <http://www.uhu.es/sacu/nuevaweb/> que desarrolla actividades y alternativas, tiene una bolsa de voluntariado, realizan un ciclo de cine social generalmente en los meses de marzo a mayo y encuentros, jornadas, cursos de libre configuración, etc. Por último, recordarte que está el **Aula de la Experiencia** <http://www.uhu.es/auladelaexperiencia/> que tiene actividades para personas mayores y realizan teatro, etc.

- **La Universidad Internacional de Andalucía, en su sede de La Rábida**, a lo largo de todo un año académico, te propone un sinfín de actividades culturales, dentro y fuera de sus aulas para todos los públicos. A destacar: formación, certámenes de arte y literatura, exposiciones pictóricas y fotográficas, Cine Iberoamericano, Rutas Literarias, Ciclos de Música Clásica y de Época o el mejor Jazz en las noches de verano de La Rábida. Aquí tienes el enlace a su agenda, UNIA: <http://www.unia.es/content/view/2362/45/>

- **Foro Iberoamericano de La Rábida** en verano todos los viernes de junio, julio y agosto te ofrece una serie de conciertos variados en estilos musicales. Las entradas las suelen vender en el Corte Inglés con antelación, aunque también las puedes comprar en taquilla el mismo día unas horas antes. Ponen a disposición de las personas un autobús para desplazarse desde Huelva a la Rábida y vuelta a Huelva al finalizar el concierto. Aunque ir en autobús compartido es la opción más crútil, en cualquier caso, no suele haber problema de aparcamiento en la zona. Puedes encontrar información en Eventos en Andalucía: <http://www.andalucia.org/eventos/las-noches-del-foro-iberoamericano-de-la-rabida/> o en la web de la Excm. Diputación de Huelva: www.diphuelva.es

- **Festival de Teatro y Danza Castillo de Niebla**. Teatros y Danzas de diferente naturaleza se desarrollan durante el verano en el Castillo de Niebla. El ambiente es muy agradable, pues es al aire libre, entre las propias murallas antiguas del Castillo. Es conveniente conseguir entradas con antelación, pues el aforo es pequeño. Las entradas las ponen a la venta con antelación en el Corte Inglés. Puedes informarte en la web de la Excm. Diputación de Huelva: www.diphuelva.es o en <http://www.bonaresdigital.es/festival-de-teatro-y-danza-castillo-de-niebla-2012/>

- **Festival luna de verano**. Programación cultural con conciertos, teatro y otras artes organizado por la Fundación Municipal de Cultura de Moguer y la UNIA. Los espectáculos se llevan a cabo en Mazagón, Moguer y la Rábida. Para consultar la programación veraniega (generalmente variopinta y de calidad), puedes dirigirte a la Web del Excmo. Ayuntamiento de Moguer: www.aytomoguer.es o directamente a la Fundación: c/Andalucía 17, Telf.: 959371850

- **Festival 7 soles 7 lunas. Castillo de Los Zúñiga (Cartaya)** En este espacio se dan conciertos y otros espectáculos durante la época de verano. El ambiente es íntimo y muy agradable. Las entradas suelen ponerse a la venta con antelación y en la misma taquilla. Para saber más sobre la programación puedes consultar en la web del Excmo. Ayuntamiento de Cartaya: http://www.ayto-cartaya.es/index.php?option=com_content&view=article&id=1195&Itemid=563

- **Islantilla Cinefórum. Festival Internacional de Cine Bajo la Luna**. Este festival de cine es el guiño que este destino hace a los amantes del cine, a quienes invita a disfrutar de las más vanguardistas propuestas audiovisuales en el mejor de los entornos: la playa. Una cita con los mejores largometrajes y cortometrajes producidos en todo el mundo, exhibidos al aire libre durante dos meses de proyecciones. Todo esto aderezado con mesas redondas, exposiciones y sesiones especiales, entre otras actividades culturales. Su enlace para que en julio y agosto puedas disfrutarlo: <http://www.islantilla.es/cineforum/index2.php>

- **Festival de Música Jamonpop**. Festival Indie de la Sierra de Huelva. Para informarte te dejamos el enlace a su Blog: <http://www.jamonpop.es/blog/>.

- **El Mosquito (Punta Umbría)**. Centro playero de ocio, cultura y disfrute, ubicado en Punta Umbría en La Caleta, durante el verano ofrece conciertos gratuitos, talleres, cine de verano, actividades para niños/as, encuentros y talleres deportivos, cócteles, etc. Para ver su programación concreta consulta en Mosquito Club: http://www.myspace.com/_mosquitoclub

- **Bar Luz de Mar (El Rompido)** Conciertos, humor y magia durante el verano. Consulta su programación en Luz de Mar: www.luzdemar.com

- **Chiringuito La Arena (El Rompido)** Buen ambiente y conciertos. Esta es su web: <http://www.myspace.com/chiringuitolarena> aunque no la mantienen muy actualizada.

- **La Stradina Restaurante-café-pizzería (Aracena)**. Lugar de encuentro y de arte alrededor de la buena mesa en la sierra de Huelva. Aquí tienes su enlace... La Stradina: <http://www.lastradina.es/>

- **Rutas turísticas en barco por la Ría de Huelva**. La empresa familiar SERODIEL ofrece rutas turísticas por la ría de Huelva. Se dedica entre otras cosas a enseñar a las personas el valor del Paraje y la historia de nuestra ciudad. Uno de los mejores servicios que ofertan es el atardecer Chill-out, de

unas 2 h y media de duración aproximada y un precio de 14 €. Ofrecen otras salidas temáticas y servicios. Puedes contactar con Vanessa en la web es Serodiel: <http://www.serodiel.com/>

- **Blog La Huelva Cateta:** Son un grupo de onubenses enamorados y enamoradas de su tierra que desde Noviembre de 2007 dan guerra en la Red por mejorar Huelva y por dejar de ser unos "catetos". Su dirección web: <http://lahuelvacateta.wordpress.com/>. Además de su sentido crítico te dan pistas sobre actividades de ocio en Huelva.

- **Radio de la Universidad de Huelva (Uniradio):** <http://www.uhu.es/uniradio/>. La radio de la Universidad de Huelva fue creada con fines culturales y sociales, funciona de modo autónomo, autogestionándose a través de la "Asociación Cultural Radio Universitaria de Huelva", una institución sin ánimo de lucro. Tiene espacios informativos de las actividades en Huelva y en la universidad.



- Puedes **pasear en bici o caminar**, disfrutando de la ciudad y sus parques, barrios, avenidas, calles, y plazas.

- **Rutas a pie.** En la web de Movilidad sostenible del Ayuntamiento, proponen una serie de rutas turísticas para hacer a pie que pueden resultarte de interés, podrás verlas en la Guía Turística Online del Ayuntamiento de Huelva: <http://www.huelva.es/wps/portal/laciudad/turismo/guiasturisticaseinfoocio>

- Disfruta del Parque Moret, además puedes pasarte por el **Aula Naturaleza del Parque Moret:** <http://www.facebook.com/aulanaturaleza.parquemoret>

- La web del **Ayuntamiento de Huelva** que te acerca al ocio, turismo, cultura... de la capital a través de su Guía Turística Online del Ayuntamiento de Huelva: <http://www.huelva.es/wps/portal/presentacion/gente>

- **Centro de Visitantes Puerta del Atlántico:** <http://huelvapuertadelatlantico.blogspot.com.es/>. Si deseas visitar la ciudad de Huelva, antes de hacerlo conoce su exposición; te facilitará la comprensión de la historia y del patrimonio que Huelva posee.

- **Café Bar Aqua** <http://baragua.es/tl/Actividades.htm>. Es más que un Café Bar, es un lugar de encuentro en el que te ofrecen diferentes actividades en un espacio acogedor y distendido

- No dejes de disfrutar en tu tiempo libre de la buena lectura o el buen cine, de manera gratuita la **Biblioteca Provincial de Huelva** te acerca a esta fuente inagotable de ocio: <http://www.juntadeandalucia.es/cultura/opencms/export/bibliotecas/bibhuelva/>.

Además tiene actividades extras como agenda cultural, encuentro clubes de lectura, jornadas voluntariado cultural, concursos literarios, revista digital, información local y un largo etcétera.

- **Librería y juguetería Baobab**, es un espacio de encuentro en el que todos/as pueden participar. Su objetivo principal es el desarrollo de la infancia a través de una máxima APRENDER JUGANDO. Los sábados por la mañana ofrecen Cuentacuentos para personas mayores y pequeñas. La tienda está situada en la calle Marina, 4 a través de Internet puedes acceder en: <http://www.baobablibros.es/actividades.php?idTienda=2>

- **Platalea.** Platalea es una iniciativa onubense muy especial. Ofrece actividades que aúnan lo interesante con lo bello y lo desconocido. Te ofrecen conocer la ciudad desde puntos de vista nuevos y a través de agradables rutas llenas de contenido y sentido, te ofrecen actividades nocturnas conociendo las constelaciones en zona de Huelva como cuesta Maneli o el Dolmen del Soto, puedes también disfrutar de rutas literarias, conocer mejor el museo, aprender en la zona de Ayamonte en el centro el molino del Pintado (rutas, senderismo, bici...) Puedes ver su programación y contactar con Diego en Platalea: www.platalea.com

- **Ecogranja Vista Alegre.** Oferta cursos de formación en el Andévalo onubense, en Villanueva de los Castillejos, por ejemplo: diseño y manejo de huertos urbanos. Te dejamos el enlace de su facebook: <http://www.facebook.com/EcogranjaVistalegre>

- **Universidad Rural Paulo Freire Sierra de Huelva.** Procuran un modelo de desarrollo rural sostenible en la comarca serrana. Recoge el “saber hacer” de los pueblos de la Sierra, conserva el legado tradicional de sus gentes e intenta conectar las generaciones para recuperar un conocimiento local y tecnológico adaptado a las nuevas necesidades y recursos de la población serrana. Favoreciendo el asentamiento de la población a través de un modelo de vida viable, digno y en armonía con su medio. Desarrollan cursos de formación relacionado con ese “saber hacer” de los pueblos de la Sierra. Si te interesa aquí tienes su enlace: <http://www.universidadruralpf.org/sierradehuelva/index.php>

- **Diputación de Huelva** a través de esta web <http://www.turismohuelva.org/>, te da a conocer playas, espacios naturales, rutas, gastronomía, turismo activo, fiestas, visitas turísticas, eventos...

• **TURISMO ACTIVO.** Si lo tuyo es la aventura y el contacto con la naturaleza puedes encontrar en la provincia diferentes empresas dedicadas a ello, te dejamos los enlaces para que elijas:

- Southkayak: <http://southkayak.com/>
- Las3cabras: <http://www.las3cabras.com/>

• **OCIO GRATUITO:**

Todas las opciones presentadas hasta ahora pueden tener o no coste. Te proponemos que no te olvides de invertir tu tiempo libre en disfrutar de ti, tu familia, amistades y de la naturaleza. Hay montones de actividades que puedes hacer sin que eso suponga coste económico alguno y consiguiendo en contrapartida muchísimos beneficios:

- La lectura.
- Pasear
- Ver el atardecer
- Compartir un juego de mesa
- Disfrutar de la playa
- Senderos
- Todo lo que tu mente pueda imaginar...



PARA SABER MÁS...

- Etnosur: <http://www.etnosur.com/web/>
- Turismo Sostenible: <http://turismo-sostenible.net/>
- Turismo Sostenible: <http://www.turismo-sostenible.org/index.php>
- ¡Ya sé dónde no buscar casa rural este verano!: <http://consumesoteconsumen.blogspot.com.es/search/label/turismo%20responsable>
- Conocer y Proteger la Naturaleza: <http://www.conoceryprotegerlanaturaleza.es/>.
- Escuela de Verano Germinal en Sevilla, para las y los más pequeños:

3.8. ¿Qué hago con lo que no me sirve?

“Nadie comete error más grande que aquél que no hace nada porque sólo podría hacer un poco”

Edmund Burke

PARA COMENZAR...

Debes saber que RESIDUO, según la Organización de Cooperación y Desarrollo Económico (O.C.D.E), es aquella materia generada en las actividades de producción y consumo que no ha alcanzado ningún valor económico en el contexto en que es producida, o sea, aquello que su propietario/a desecha por no serle útil, comprendiendo, en el ámbito de la utilidad, una posible cesión rentable del producto.

Para nosotras, RESIDUO es lo que no quieres, lo que no te vale para nada y de lo que deseas desprenderte.

¿QUÉ PASA CON LOS RESIDUOS?

Cada vez generamos más residuo; esto no es un decir, es una realidad objetiva. Pocas personas se plantean dónde va lo que no queremos. Parece que nuestra parte consiste tan solo en clasificar y depositar en cada contenedor según corresponda, pero realmente no es así. El enorme, increíble y desmesurado volumen de residuos que generamos en el mundo no desaparece por arte de magia, acaba en un lugar. Este lugar puede ser un vertedero controlado (donde suelen ir a parar nuestros residuos “ordinarios”), una planta de separación selectiva (donde tendrán una oportunidad de convertirse en materias primas de nuevo) o incluso un vertedero ilegal, incontrolado e inmoral (como por ejemplo, el de Ghana, donde van a parar nuestros ordenadores viejos, teclados...). Es tiempo de que nos hagamos responsables de lo que consumimos y ayudemos a que se produzca la imitación a la naturaleza (los residuos deben ser materia prima, no deshechos).

CÓMO SE GESTIONAN LOS RESIDUOS URBANOS EN HUELVA

En Huelva y provincia hay dos vertederos de residuos urbanos: el de Villarrasa y el de Tharsis. A estos vertederos llegan todos los residuos de toda la provincia entera, aquellos que tiramos en el contenedor “orgánico”. Como tiramos de todo, llega de todo, en orden de unas 800-1500 toneladas al día. A Villarrasa llegan como mínimo 8000 kilos de basura al día todos los días del año. A Tharsis llegan menos, pero es porque no tiene vertedero para enterrar, por lo que todo el llamado rechazo (lo que no puede venderse a recicladores, ni recuperarse, ni convertirse en compost), se entierra en Villarrasa. Los cartones, plásticos, bolsas, botes, etc. son apartados en una fase previa en los vertederos, por máquinas y personas que, literalmente, meten las manos en nuestra basura, rebuscan y apartan lo que todavía sirve: lo que NO es un residuo, realmente. Pero... esto que a priori puede parecer un sistema de rescate estupendo, no lo es ya que:

- Todo lo rescatado; al estar mezclado con alimentos, algodones, compresas, etc; y estar sucio, vale menos porque es más difícil de reciclar. Se entierra porque ninguna empresa que recicla lo quiere debido a la poca calidad que presenta.
- Estamos rompiendo el ciclo ya que si existen plantas de reciclaje en Huelva (donde llegan los residuos de los contenedores azul, verde y amarillo). Allí, los residuos se empaquetan y se venden a empresas que los transforman y devuelven al mercado. El coste de estos procesos es cuestionable, pero tenemos que tener claro que estas empresas están y hacen su función (no es cierto que se mezcle todo como norma general).
- El compost que se fabrica con todo lo orgánico es de calidad pésima, pues entre otras muchas cosas está contaminado por los metales pesados de las pilas.
- En 15 años el único vertedero donde enterrar lo que “ya no queremos” en Huelva está lleno al 40%.

Por estos motivos, nuestra propuesta es que cambies tu forma de **clasificar la basura**: al contenedor orgánico debe ir solo lo que se puede descomponer (biodegradable). El resto de cosas

has de analizar dónde pueden ir: primero recolocando (en entidades como madre coraje, centros de 2º mano etc.) y si no es posible, tirando. Esta forma de desechar hace que nos responsabilicemos realmente de los residuos que generamos. No se trata de reciclar, si no de usar cada vez menos cosas que haya que enterrar, hasta que dejemos de usarlas y nuestros pocos residuos puedan recolocarse fácilmente dentro del ciclo (natural o de mercado).

Algunas ideas:

- Busca el hueco cómodo imprescindible que tienen que tener los distintos cubos o bolsas en la vivienda. Piensa y ve valorando cómo de grande tienen que ser los recipientes o bolsas según tu consumo y la frecuencia con que desalojas los deshechos.
- Haz un pequeño cuadrante sobre cómo vas a gestionar tu basura: esto te ayudará a saber donde verter cada cosa, qué vas a ir necesitando y también ayudará a quien vaya a casa de visita a entender tu modo de responsabilizarte respecto a lo que ya no te sirve.
- Cierra bien las bolsas que contengan restos peligrosos (cortantes, puntiagudos, etc). Si es posible escribe con un rotulador si contienen algo dañino (lata abierta, cuchillo...). Cada vez hay más personas rebuscando en la basura, también en tu basura, esto es algo que no debes ignorar.

QUÉ VA A QUÉ CONTENEDOR

El punto limpio es el lugar al que debemos llevar muchos de los residuos que desechamos en casa. Normalmente no tenemos este hábito pero si quieres clasificar bien y colaborar realmente con la devolución del residuo al sistema, debes empezar a usar todos los contenedores disponibles y los puntos limpios. Actualmente disponemos de los siguientes contenedores en Huelva:

- **Contenedor Amarillo:** contenedor de envases. Aquí debes tirar papel aluminio, tetra bricks, latas, bolsas de plástico. No tires plásticos duros como barreños, cubos de fregona, gomas, pvc, palos de fregona, etc. tampoco latas con restos de pinturas o disolventes. Todos estos residuos deben ir al punto limpio. Las bolsas de plástico de fécula de patata irían al orgánico, pues son biodegradables.
- **Contenedor Azul:** aquí van los cartones (sin cinta adhesiva) y el papel. No tires aquí papel de calca, papel albal, papel con cera o plastificado, papel de fotografía, etc. Todos estos van al punto limpio.
- **Contenedor verde:** vierte aquí el vidrio que proceda de envases alimenticios o de bebidas. El cristal de una ventana, vaso roto, vajilla o espejo no va aquí, va al punto limpio. Es importante que respetes estas orientaciones, pues el cristal de uso alimenticio está limitado en contenido en plomo, mientras que el resto de cristales, no. No es conveniente mezclarlos por el bien de la salud de todos/as.
- **Contenedor de pilas:** están distribuidos por varios puntos (ayuntamientos, colegios, institutos, centros sociales...), pero siempre puedes depositarlas en el punto limpio. Las pilas son uno de los productos más contaminantes que existen, su buena ubicación es fundamental, muy importante.
- **Contenedor de medicamentos, punto sigres.** Ubicado en farmacias y también en puntos limpios. Puedes llevar restos de medicamentos caducados o que no te sirvan.
- **Contenedor orgánico:** aquí debes verter los residuos orgánicos, que son restos de cáscaras de frutas y verduras, carnes, pescados, servilletas de papel, compresas, preservativos y tampones (ya que no pueden verterse en otro lado), restos de plantas, tierra, etc.

QUÉ HACER CON LOS RESIDUOS “RAROS”: PUNTOS LIMPIOS EN HUELVA

En Huelva capital hay dos, ambos dependen de la Junta de Andalucía. No a todos los puntos limpios pueden llevarse las mismas cosas, añadimos aquí donde están los puntos limpios, teléfonos y una tabla donde te ponemos qué puede llevarse a cualquiera de los dos y qué admiten el punto 1 y el punto 2 en particular:

Punto Limpio 1: Polígono industrial Romeralejo, 21007 **Huelva**, Huelva. 959 210 101. Horario: Lunes a viernes de 09h a 14 h y 15 a 17:30 h. Sábado de 09 a 14 h.

Punto limpio 2. Calle Joaquín Turina, 21, 21001 **Huelva**, Huelva. 959 159 299. Horario: Lunes a viernes de 09h a 14 h y 15 a 17:30 h. Sábado de 09 a 14 h.

	Toner y cartuchos de tinta de impresoras. Pilas. Baterías de coche. Aceite de motor. Radiografías. Escombros.
Ambos admiten	Chatarras metálicas (fontanería, etc). Vidrio Ropa y calzado usado. Tubos fluorescentes, lámparas especiales (ahorradoras, descarga). Aceite usado de la comida Jardinería o restos de poda.
Punto limpio 1 admite además	Aparatos electrónicos de consumo (cámaras fotos, lectores DVDs, juguetes...) Aerosoles y sprays. Pinturas, barnices, colas y disolventes.
Punto limpio 2 admite además	Frigoríficos. Resto electrodomésticos (lavadoras, aspiradoras,...) TVs, ordenadores, portátiles,... Baterías de coche. Aceite de motor. Radiografías. Aerosoles y sprays. Papel y cartón. Envases. Maderas

Algunos sitios útiles de conocer respecto a los “residuos”

- **Madre Coraje-** Entidad sin ánimo de lucro dedicada a proyectos de desarrollo, ayuda humanitaria y educación para el desarrollo. Se financian a través de la aplicación del reciclaje, recogiendo y negociando con aceite vegetal usado, ropa y calzado, juguetes, bicicletas, móviles y cartuchos de tinta. Puedes llevar aquí todos estos “residuos” y también libros, medicamentos, y móviles. Las cosas aquí se donan, es decir, se regalan de manera gratuita. Realizan una labor útil y de reincorporación al mercado de productos. Contacto en la web: <http://www.madrecoraje.org/?q=content/delegacion-de-huelva>

- **Asociación Española de Recuperadores de Economía Social y Solidaria-** Asociación que agrupa 34 entidades distribuidas por toda España, que trabajan en la recuperación de material (“residuos”) y la inserción laboral en conjunto. Aglutinan proyectos de autoempleo (como los Traperos de Emaús), talleres ocupacionales, formación y educación ambiental. Recogen, clasifican, manipulan y ponen a la venta objetos y materiales procedentes de residuos sólidos urbanos. Empresarialmente se organizan de forma asamblearia y como foro de encuentro general organizan las jornadas “Amantes de la basura”. Contacto en la web: <http://www.aeress.org/>



- **Traper@s de Emaús Granada.** Grupo de recuperación de basura legalizado como Asociación sin ánimo de lucro, dedicado a reinserción en el mercado de basura (devuelta al ciclo), en el que trabajan además personas en situación de riesgo de exclusión social. Están integrados/as en el Movimiento Emaús España (www.emaus.org).

- **Antonio España e Hijos.** Es un gestor de residuos peligrosos y no peligrosos. Se encargan de la recogida, transporte, almacenamiento y traslado al gestor final. Contacto en la web: www.antonioespana.com

LA ECOETIQUETAS DAN ALGUNAS PISTAS

No debes dejarte guiar exclusivamente por las etiquetas que tengan los productos, pues pueden cumplirse ciertos criterios ecológicos y la empresa a su vez puede equivocarse increíblemente en otros aspectos, como el ámbito social. No obstante, hacemos aquí un repaso de qué son las ecoetiquetas, cuáles son algunas de ellas y qué te quieren indicar.

Las etiquetas ecológicas o ecoetiquetas son logotipos otorgados por organismos oficiales que nos indican que el producto que la lleva tiene baja incidencia medioambiental y que, por tanto, es más respetuoso con el medio ambiente que otro producto que no la tenga; además son una garantía de que el producto cumple con una serie de criterios ecológicos definidos previamente por el análisis del ciclo de vida del producto. Estas etiquetas son de carácter voluntario y se conceden por periodos de tres años durante los cuales el producto siempre estará bajo control del organismo que las otorga.

Las principales Ecoetiquetas son:

- **Ángel Azul:** Es la marca alemana concebida para distinguir los productos con baja incidencia sobre el medio ambiente durante su ciclo de vida. Existe desde el año 1978, esta marca fue la pionera en el mundo de sistema de ecoetiquetado. Esta etiqueta utiliza como símbolo el Ángel Azul, empleado en el Programa de las Naciones Unidas para el Programa de Medio Ambiente

- **(PNUMA),** con el término etiqueta ecológica debajo y una explicación del porque ese producto es ecológico (por ejemplo, por ser papel 100% reciclado).

- **Etiqueta Ecológica de la Unión Europea:** la Unión Europea adoptó en el año 1992 el Reglamento nº 880/92 del Consejo relativo a un sistema de concesión de etiqueta ecológica, válido en todo el ámbito comunitario. Para la concesión de esta etiqueta se tienen en cuenta los impactos en el uso de los recursos naturales y energía, emisiones a la atmósfera, agua y suelo, deposición de los residuos, ruido, efectos sobre los ecosistemas.

- **Marca AENOR-Medio Ambiente:** la marca AENOR Medio Ambiente está gestionada por AENOR, Asociación Española de Normalización y Certificación. Es una marca de conformidad con las normas europeas, UNE (normas europeas: UNE- ISO 9000 e ISO 14000), de criterios ecológicos, concebida para distinguir productos que tengan una menor incidencia en el medio ambiente durante su ciclo de vida.

- **Punto verde:** esta etiqueta se otorga a aquellos envases adheridos a un sistema integrado de gestión para garantizar su recogida, lo que facilita la posterior valoración y reciclado del material. Esta etiqueta no significa que el producto sea respetuoso con el medio ambiente sino que el fabricante paga la cuota al sistema integrado de gestión de los residuos de envases. Es el consumidor en cualquier caso, quien tiene que depositar el envase desechado en los sistemas de recogida selectiva para su posterior reciclado.

- **Reciclable:** este símbolo indica que el material del envase es reciclable.



RECUERDA...

Por orden de prioridad: RECHAZA (di que no a todo lo que realmente no necesitas, ¿para qué tener un aparato que solo vas a usar una vez al año?), REDUCE (¿para qué 20 tenedores, 30 platos, 3 cepillos de dientes?), REUTILIZA (usa tu creatividad) Y RECICLA (lo que no puedas ver como materia prima, recuerda que lo es para otro/a).

IDEAS PARA HACER CON LOS RESIDUOS QUE GENERAMOS HABITUALMENTE

En la web hay un sinfín de ideas creativas y originales para fabricar, hacer y comprar de otro modo. Añadimos aquí algunos de los links más interesantes que hemos encontrado:

- Blog El Mundo del Reciclaje. Página innovadora sobre manualidades recicladas con todo tipo de residuos <http://elmundodelreciclaje.blogspot.com.es/>
- Amigos de la Tierra: usar y no tirar <http://usarynotirar.blogspot.com.es/>
- Basurama: creatividad con la basura <http://basurama.org/>
- CLEAN UP THE WORLD: Web en la que los grupos (asociaciones, etc.) se apuntan para contar qué parte del mundo están contribuyendo a limpiar. http://activities.cleanuptheworld.org/index.html?&lang_id=es&gclid=CLe636z-lrACFRQrfAod6imP1w
- AMBILAMP: ASOCIACION RECICLAJE DE LAMPARAS, FLUORESCENTES, ETC EN TODA ESPAÑA (RECOGIDA): http://www.ambilamp.es/que_es (en Huelva hay 178 puntos de recogida)
- RECICLAJE DE PALETS:
 - Cómo reciclar un palet. Facilísimo. Com. <http://www.youtube.com/watch?v=MXtn1QeibG8>
 - Video Recopilación 2 de imágenes de muebles de palets reciclados y alguna madera más. <http://www.youtube.com/watch?v=MjLCIF0mTP0>
 - Palets y algunas maderas más. Wooden pallets and some more. <http://www.youtube.com/watch?v=XuZJCxaVegs>



3.9. ¡Ponte a prueba!

Y ahora, no te agobies, comienza por las acciones más sencillas para ti; por ejemplo establece en una semana qué podrías cambiar en tus hábitos: de alimentación, de desplazamiento, de organización, etc.

Muy probablemente requieras ir haciendo un seguimiento de tu rutina, para ello te recomendamos más adelante algunas webs que te ayudarán a preguntarte periódicamente cómo haces algunas de tus prácticas diarias; lastimosamente no son todas y podrás encontrar algunas más complejas de realizar que otras por el nivel de información solicitada, pero creemos importante para que te ayuden a reflexionar sobre todo lo que proponemos con referencia a tu vida. Ya te habíamos hablado sobre el cálculo de la Huella Ecológica, a continuación te ampliamos algunos elementos importantes y te ofrecemos otros indicadores.

MEDIDORES E INDICADORES

¿Te has preguntado alguna vez cuanta naturaleza requiere tu estilo de vida? ¿Cómo sabes cuánto estas utilizando y cuanto tienes que utilizar?

La superficie de la Tierra suministra alimento, materia y energía. También recoge los deshechos que generamos, como la basura o el dióxido de carbono.

Para comenzar es importante conocer el significado de algunos conceptos que te ayudarán a tener una visión más amplia.

Biodiversidad. A primera vista no significa más que “diversidad biológica”, pero su definición es más compleja. La biodiversidad incluye a todos los organismos, especies y poblaciones, así como las variaciones genéticas entre ellos además de todas sus relaciones con las comunidades y los ecosistemas. Es la variedad de seres diferentes que existen y las infinitas relaciones que se dan entre ellos y su medio.

El concepto de biodiversidad se refiere a los distintos lugares y forma de vida que existen sobre la Tierra, tanto los naturales como los creados por la humanidad, en su definición constan tres niveles: los genes, las especies y los ecosistemas. Pero en su definición existe connotaciones de tipo económico, ecológico, ético, cultural, social, científico, educativo entre otros; ya que desempeñan un papel clave en la satisfacción de las necesidades humanas básicas, al mismo tiempo que mantiene procesos ecológicos de los que depende el funcionamiento de la biosfera y nuestra propia supervivencia. Se estima que un 40% de la economía global se basa en productos y procesos biológicos.

Biocapacidad. La capacidad biológica se refiere a la capacidad de un área específica biológicamente productiva de generar abastecimiento regular de recursos renovables y de absorber los deshechos resultantes de su consumo.

HUELLA ECOLÓGICA

La cantidad de superficie que necesitas para mantener tu estilo de vida se llama huella ecológica. Hay procedimientos para calcularla, se puede conocer la huella ecológica de una persona, una ciudad, un país, una actividad, etc. Hablamos de indicadores, medidores que te ayudan a conocer cuál es tu consumo y de qué forma éste afecta al medio ambiente con tus acciones, información interesante que te ayudará a ser consciente y te hará reflexionar como puedes mejorar tu consumo.

Este indicador define el área de territorio ecológicamente productivo (cultivo, pastos, bosques, mar productivo, terreno construido y área de absorción de dióxido de carbono) necesaria para producir los recursos utilizados y para asimilar los residuos producidos por una población, con un

modo de vida específico de forma indefinida. Su objetivo fundamental consiste en evaluar el impacto sobre la tierra de un determinado modo de vida, comparado con la biocapacidad del planeta. Es un indicador clave para la sostenibilidad.

Si quieres conocer tu huella ecológica, y cómo es su impacto, existen numerosos test donde puedes descubrirlo, que consisten en un examen detallado del empleo de energía en tu hogar, del consumo del agua, de la cantidad de basura que se genera en tu hogar por persona y del transporte que utilizas.

Tu huella ecológica se expresa en "hectáreas globales" (gha) o "acres globales" (ga), las cuales son unidades estandarizadas que toman en cuenta las diferencias en productividad biológica de los diversos ecosistemas que reciben el impacto de nuestras actividades de consumo. Tu huella se divide en cuatro categorías de consumo: carbono (uso de energía en el hogar y el transporte), alimentación, alojamiento, y bienes y servicios. Tu huella también se divide en cuatro tipos de ecosistemas y biomasa: terrenos de cultivo, terrenos de pasto, terrenos forestales y pesquerías marinas.¹⁶³

Se ha estimado en 1,8 hectáreas cuadradas la biocapacidad del planeta por cada habitante, es decir si tuviéramos que repartir el terreno productivo de la tierra en partes iguales, a cada uno de los más de seis mil millones de habitantes en el planeta le corresponderían 1,8 hectáreas para satisfacer todas las necesidades durante un año.

Con los datos que se han obtenido, el consumo medio por habitante y año es de 2,7 hectáreas, por lo que, estamos consumiendo más recursos y generando más residuos de los que el planeta pueda generar y admitir, con lo que necesitamos más de un planeta para soportarnos. Estamos sobre-explotando el planeta tanto a nivel de posibilidad de conseguir recursos como a nivel de deshacernos de los residuos.

En esta web puedes hacer tu propio cálculo:
http://myfootprint.org/es/about_the_quiz/what_it_measures//



Otra web interesante sobre estos y otros aspectos es la de la Fundación Vida Sostenible, que además te ofrece información para potenciar y desarrollar en la sociedad estilos de vida responsables con nuestro futuro en el planeta, es: <http://www.vidasostenible.org/ciudadanos/a1.asp>



The screenshot shows the website 'vidasostenible.org' with a navigation menu including 'Ciudadanos', 'Empresas', 'Administración local', 'Educadores', 'Mapas', and 'Observatorio'. The main content area is titled 'Mide tu huella ecológica' and features a green leaf logo with 'E.F.P.' on it. Below the title, there is a list of categories: 'Encuesta de la energía', 'Encuesta del agua', and 'Encuesta del transporte'. The main text asks '¿Crees que tu estilo de vida es sostenible?' and '¿Qué puedes hacer para que lo sea?' and provides instructions on how to take the quiz. A list of categories is provided below the main text:

- Encuesta de la energía:** Un examen detallado del empleo de energía en tu hogar, empezando por la cocina y terminando por el calentador. Proporciona datos gratuitos por hora de energía al año, así como del gas que usamos.
- Encuesta del agua:** La encuesta interactiva del agua incluye una estimación de tu porcentaje de consumo sobre la media... y de las necesidades de generar tu nivel de gasto de agua para todo el país.
- Encuesta del transporte:** Aquí podrás averiguar cuántas vueltas completas puedes dar al planeta Tierra sumando todos los desplazamientos en un año.
- Encuesta de residuos a reciclar:** Aquí podrás calcular la cantidad de basura que se genera en tu hogar por persona. Los resultados revelarán el peso de basura que produces y el porcentaje de materiales reciclables.

¹⁶³ Cuestionario medición huella ecológica http://myfootprint.org/es/about_the_quiz/what_it_measures// 02 Julio 2012

Una herramienta más la ofrece WWF de España, en el siguiente enlace donde encontrarás un documento a descargar que con mucha mayor complejidad te da la posibilidad de calcular tu huella ecológica:

http://www.wwf.es/que_hacemos/cambio_climatico/nuestras_soluciones/ahorro_energetico/transporte/

HUELLA DE CARBONO

La huella de carbono es la totalidad de gases de efecto invernadero (GEI) emitidos por efecto directo o indirecto de un individuo, organización, evento o producto¹⁶⁴.

La organización no gubernamental ECODES, de carácter internacional, trabaja cinco ejes temáticos estratégicos: agua, Responsabilidad Social, cambio Climático, Salud y medio ambiente y Consumo Responsable.

Han desarrollado una iniciativa para diferentes sectores, desarrollando una certificación de compensación de dióxido de carbono. Con ella, ciudadanía y organizaciones después de medir su huella contribuyen a compensarla en proyectos sociales. En su web podrás explorar mucha más información y no te olvides de leer las memorias pues te aportan un mayor conocimiento de sus acciones: <http://www.ceroco2.org/index.php>

The image shows the homepage of the Ceroco2 website. At the top, there is a navigation bar with the Ceroco2 logo on the left and links for 'Entrar', 'Recuperar contraseña', and 'Registrarse' on the right. Below the navigation bar is a main banner with a background image of a dirt road leading through a landscape towards snow-capped mountains. The banner contains the text 'Calcula tu Huella de Carbono' and a blue button labeled 'Ir a calcular'. To the left of the banner are four vertical navigation buttons: 'CALCULA', 'REDUCE', 'COMPENSA', and 'SELLO CEROCO2'. Below the banner is a horizontal menu with six categories: 'CONÁGENOS', 'SECTORES', 'SERVICIOS', 'PROYECTOS', 'EXPERIENCIAS', and 'RED CEROCO2'. The main content area is divided into two sections: 'Experiencias Ceroco2' and 'Proyectos destacados'. The 'Experiencias Ceroco2' section features a large graphic for 'OPERACIÓN CERO' with a globe and various icons. The 'Proyectos destacados' section includes two project cards: 'Conservación de la Amazonía en Madre de Dios en Perú' with a photo of a river and 'Generación de energía eólica en India' with a photo of a wind turbine.

¹⁶⁴ Wikipedia *Huella de carbono* http://es.wikipedia.org/wiki/Huella_de_carbono 07 Julio 2012

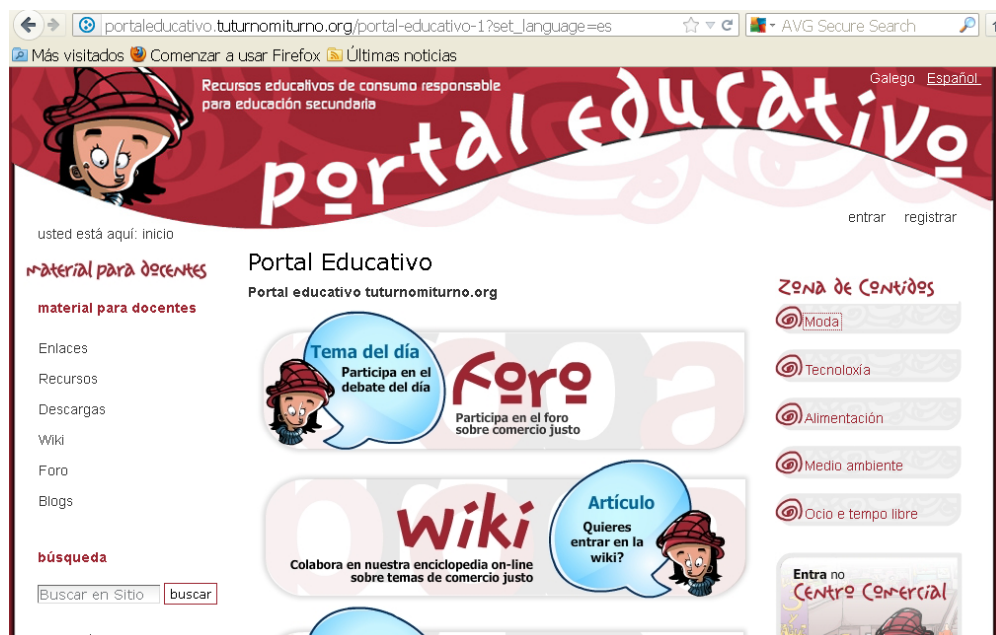
CALCULADORA AGUA

También en la web de puedes para calcular la pérdida de agua: <http://www.agua-dulce.org/htm/programas/perdidas/>



MEDIDORES DE CONSUMO

Otro recurso web interesante, en especial cuando se quiere apoyar el control y seguimiento de iniciativas de transición en adolescentes y jóvenes, es este portal que en su apartado contenido te invita a visitar un centro comercial y en cada producto te hace una pequeña reflexión: http://portaleducativo.tuturnomiturno.org/portal-educativo-1?set_language=es



También existe una iniciativa colombiana que busca fomentar las conductas de consumo responsable mediante varios personajes de una familia y su mascota, dentro de sus recursos tienen un test autoaplicable con el cual puedes valorar algunos aspectos de tu consumo, se realiza solamente una vez y contando las respuestas afirmativas podrás obtener una pequeña valoración de tu consumo. Está desarrollada por Inpsicon, organización de investigación y marketing: <http://rafamigofiel.com/2012/03/20/eres-un-consumidor-responsable/>

Por su parte las iniciativas mexicanas también están dando sus frutos en consumo responsable, además de ofrecerte una formación interactiva fácil te propone actividades de reflexión y evaluación sobre el consumo, consumismo y derechos



<http://cej.org.mx/descargas/ESCUELAS%20VIRTUALES/consumo.html>

Hemos llegado al final de estos recursos, pero seguro que hallarás muchas más herramientas para hacer tu seguimiento y por supuesto muchas otras se habrán quedado en el tintero, ¡ánimo, toma la iniciativa y sigue tu transición!

PARA SABER MÁS...

Todos los documentos a continuación referidos han sido consultados durante la primera semana del mes de julio de 2012. Hacen referencia a información de prácticas sostenibles ética, económica, social y mediambientalmente.

http://www.ecodes.org/documentos/archivo/moda_sostenible.pdf

http://www.economiasolidaria.org/consumo_responsable

<http://consumoresponsable.info/>

http://www.reciclapapel.org/htm/ahorrar_reciclar/oficinas/medir.html

<http://ecohogaruninorte.org/about/>

<http://www.economiasolidaria.org/files/GUIA.pdf>

<http://www.plataformasustentable.cl/huertos-urbanos/el-consumidor-responsable.html>

<http://www.ecologistasenaccion.org/article11731.html>

<http://www.abc.com.py/articulos/el-consumidor-responsable-derechos-y-deberes-77036.html>

http://www.juntadeandalucia.es/medioambiente/contenidoExterno/Pub_aula_verde/aulaverde27/ecoid1.html

<http://docentesparaeldesarrollo.blogspot.com.es/2012/01/ticambia-una-propuesta-educativa-para.html>

Videos:

<http://www.youtube.com/watch?v=5KQh76Xw2jA>



4. Y A PARTIR DE AQUÍ... El gozne a la colectividad

Si has llegado a este apartado habrás tenido muchas ideas que pueden traducirse en acciones a compartir con otras personas, habrás intercambiado opiniones en algún momento sobre aspectos que te han dejado asombro o inquietud, incluso habrás pensado en la oportunidad que ofrece otras personas por sus circunstancias, sus formas de pensar o sus expectativas; te habrás desanimado, te habrás cuestionado y hasta frustrado... Pues bien, ¡no estás en soledad! puedes iniciar una transición que trascienda a otros espacios. Como acertadamente lo expresa Galeano:

“EL MUNDO

Un hombre del pueblo de Neguá, en la costa de Colombia, pudo subir al alto cielo.

A la vuelta, contó. Dijo que había contemplado, desde allá arriba, la vida humana. Dijo que somos un mar de fueguitos.

-El mundo es eso -reveló-. Un montón de gente, un mar de fueguitos.

Cada persona brilla con luz propia entre todas las demás. No hay dos fuegos iguales. Hay fuegos grandes y fuegos chicos y fuegos de todos los colores. Hay gente de fuego sereno, que ni se entera del viento, y hay gente de fuego loco, que llena el aire de chispas. Algunos fuegos, fuegos bobos, no alumbran ni queman; pero otros arden la vida con tantas ganas que no se puede mirarlos sin parpadear, y quien se acerca, se enciende.”¹⁶⁵

En adelante te proponemos sumarte a una iniciativa colectiva, que no es un camino fácil, por el contrario lento y en permanente deconstrucción, pero involucra un esfuerzo de resiliencia y compromiso, al cual te invitamos a unirte.

¹⁶⁵ Galeano, E. (1989). El libro de los abrazos.



4.1. La transición y el concepto de red

4.1.1. De lo individual y de lo colectivo

Antes de sumergirnos en los conceptos centrales es necesario configurar el hoy, producto del devenir de la humanidad, de lo que cada persona hemos hecho, hacemos y haremos día a día, en un contexto histórico, económico, político y social.

Cada persona ha ocupado y ocupa un rol determinado con un poder, entendido éste como la capacidad de acción y transformación del entorno en el que interactuamos, el cual está configurado por condiciones, oportunidades, limitaciones y posibilidades.

Si te detienes a pensar quién eres y qué quieres, saltan a tu mente recuerdos del transcurso de tu vida, en los que aparecen momentos y experiencias siempre compartidas con otras personas; interacciones enmarcadas por la época, por los aprendizajes que has ido adquiriendo y que pones en práctica según la situación en la que te encuentras, perteneciendo o no a un grupo llámese familia, escuela, amistades, vecindario, trabajo, etc.

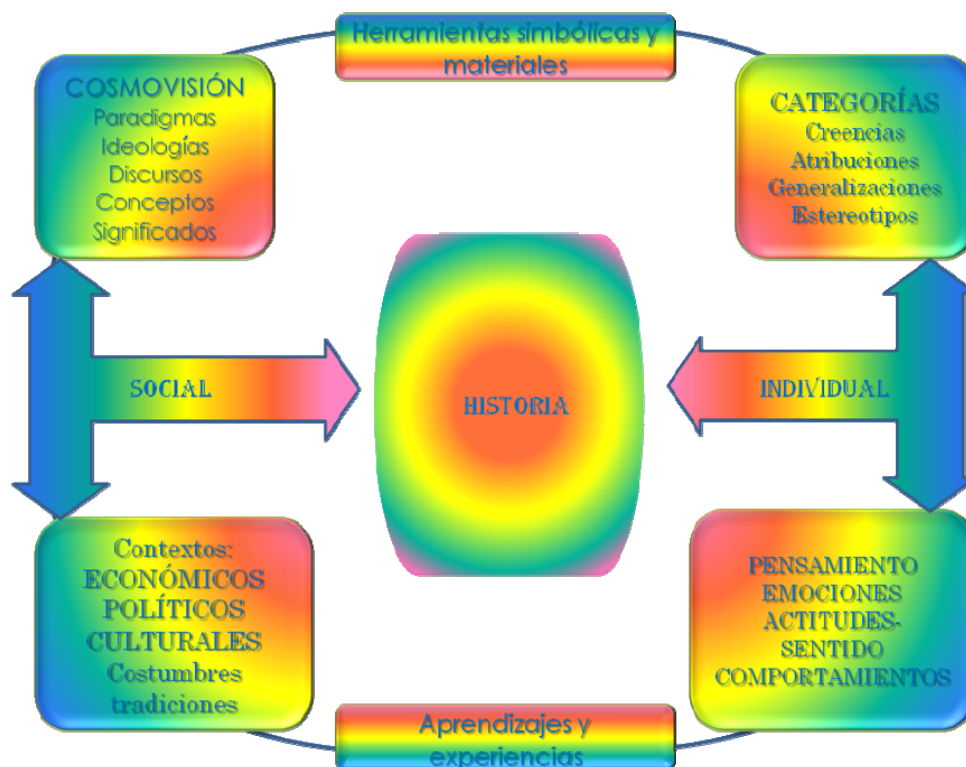
Estas pertenencias se van construyendo a lo largo de la vida a través del establecimiento de vínculos que marcan e influyen en gran medida tus respuestas a las anteriores preguntas; tu yo es el proceso permanente de integrar tu pasado, tu presente y tu futuro, reflejando tu pensar, tu querer y tu hacer, a partir de las significativas interacciones con las demás personas que te han ido moldeando y has adoptado en función de la sociedad en la que has nacido, has crecido y desarrollas tu vida.

Morin¹⁶⁶ haciendo referencia al bucle individuo-sociedad-especie afirma que la sociedad vive para el individuo, que vive para la sociedad; la sociedad y el individuo viven para la especie, que vive a su vez para el individuo y la sociedad. Cada uno de estos términos es simultáneamente medio y fin: son la cultura y la sociedad las que permiten que los individuos se realicen y son las interacciones entre individuos las que permiten la perpetuidad de la cultura y la autoorganización de la sociedad... La complejidad humana no se puede comprender dissociada de estos elementos que la constituyen: la evolución verdaderamente humana significa desarrollo conjunto de la autonomía personal, de la participación comunitaria y del sentido de pertenencia a la especie humana.

Esta continua y permanente retroalimentación transcurre en momentos o fases marcadas por cambios de acuerdo al ciclo vital y al nivel de conciencia puesta en marcha a través de la acción, según el rol y lugar que ocupamos. Una simbiosis que progresivamente constituyen el pensamiento, la emoción y la acción humana dentro del escenario social estructurado en múltiples niveles e interacciones con gran complejidad.

Actualmente poseemos una gran capacidad transformadora gracias al bagaje acumulado a lo largo de la historia, todo lo hasta el momento leído es la recreación de ideas preocupadas por su realidad, hiladas hasta llegar a tus manos que han cobrado vida para seguir tejidas como alternativas puestas en marcha, y por deconstruir. Es aquí donde aparece lo colectivo, la colectividad con quienes creamos vínculos acorde a nuestras inquietudes y preocupaciones, intereses y afinidades, emprendiendo caminos hacia el cambio personal y la transformación social.

¹⁶⁶ Morin, E (2001). *Los siete saberes necesarios para la educación del futuro*. Paris: Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura



Fuente: Elaboración propia

En este sentido LA TRANSICIÓN como proceso que involucra fases, momentos o etapas a seguir es una invitación a repensar y tejer alternativas de manera conjunta, en espacios cotidianos, cercanos y locales que, de manera progresiva y heterogénea, fortalezcan vínculos entre las personas, los grupos y las comunidades por un cambio global.

4.1.2. La movilización social hacia la transición

La propuesta de Hopkins sobre Iniciativas de Transición que plantea la necesidad de construir sociedades más sostenibles se sustenta en la realidad descrita en el primer capítulo, con la cual tú y yo así como muchas otras personas creemos y apostamos, sin embargo siempre está la pregunta ¿y cómo lo hacemos?

Afortunadamente volviendo la mirada al pasado podremos observar logros importantes que hemos conseguido, no definitivos ni perfectos pero con la ventaja de que están en constante reformulación; hoy por hoy, tenemos la oportunidad de participar y decidir sobre nuestro futuro, ello gracias a los mecanismos sociales, que hemos creado y que regulan el comportamiento social, pero que aún están por mejorar.

El germen de estos cambios han sido los movimientos sociales que como describen Javaloy, Rodríguez y Espelt¹⁶⁷ son la colectividad como un grupo de personas en interacción que actúa, comparte y se identifican con ideas y valores comunes, con continuidad y que buscan un cambio social.

Los autores señalan que estos movimientos después de superar una *fase emergente* pueden adoptar un carácter formal de organización, con procedimientos, mecanismos y normas para su funcionamiento que les permite sobrevivir en el tiempo, generan apoyos y afrontar los retos de su gestión o por el contrario terminan por diluirse. El paso de movimiento a organización se sustenta principalmente en la amplia base social en la que se identifican y les legitiman con su respaldo.

¹⁶⁷ Javaloy, F., Rodríguez, A. y Espelt, E. (2001). *Comportamiento Colectivo y Movimiento Sociales*. Prentice

Asimismo, la investigación señala otras formas de organización social de tipo más informal, originadas y mantenidas a través de las nuevas tecnologías así como en maneras alternativas de entender las relaciones, con un repertorio amplio y flexible de la participación y la acción

“se ha hablado de la naturaleza reticular de los movimiento sociales, considerándolos <<redes de interacciones informales entre una pluralidad de individuos, grupos y organizaciones>>”

(JAVALOY Y ESPELT 2001:269)

En esta misma línea y desde perspectivas investigativas sobre la Estructura Social y El Análisis de Redes Sociales, Martín Gutiérrez¹⁶⁸ define la red como un conjunto de contactos (de relaciones, de vínculos) entre elementos ya sean personas, ciudades, asociaciones, ordenadores o cualquier otro elemento. Y de la misma manera que en una red, como en la pesca, los hilos son los que ponen en contacto a los nudos, y esos hilos y nudos son los que aguantan el peso que se le echa encima.

El autor la compara con la red social, donde las relaciones adquieren características propias (*tupidas, difusas, próximas, lejanas, de afectividad, de poder, de conflicto...*) y descubren capacidades para cada uno de sus miembros en función de la posición que ocupan e influyendo mutuamente sus comportamientos.

En otro artículo, Martín y Villasante al analizar los movimientos sociales los describen como conjuntos de acción, como un tejido de relaciones que articulan niveles de poder, ideológicos y de confianzas frente a otros:

“Cada conjunto de acción viene cruzado por enfoques estructurales, ideológicos y convivenciales, no solo desde dentro de sí, sino también desde las otras posiciones con las que se relaciona... las relaciones o vínculos que le dan dinamismo y tareas, se auto-constituyen por las acciones que ponen en marcha. Esto permite que cambiando el tipo de vínculos establecidos sea posible el cambio de cada conjunto y los cambios más generales de la sociedad.”

Enfatizando que es dentro de los procesos cotidianos que se establecen donde se construye el poder y las posibilidades creativas de cambios.

Por tanto, podrás observar que desde el ámbito científico y con difusas delimitaciones se habla de movimientos sociales y redes dentro del marco de la estructura social; podemos decir que a través de la constitución, organización y planificación de actividades con una visión de futuro deseable de las voluntades cobra vida cualquier acción transformadora materializada en sociedad civil organizada formal o informalmente; en este aspecto involucramos todas las entidades de economía social y solidaria originadas desde una visión alternativa al sistema dominante donde se integra la ética, la economía y la justicia.

4.1.3. Redes de transición

Aquí te hemos presentado una serie de colectivos sociales organizados que reivindican, demandan y apoyan procesos transformadores centrados en propuestas de transición, decrecentistas y similares, de los cuales has podido observar en qué y cómo están trabajando y, a la vez son fuente de retroalimentación para complementar tu proceso personal de transición.

Nos parecía importante acercar los anteriores conceptos para introducirnos de lleno en el papel activo que como ciudadanía tenemos siempre en relación con el potencial transformador de las Iniciativas de Transición que podemos emprender sobre nuestro entorno, que de acuerdo a Hopkins se hallan *en constante evolución*, caracterizan los compromisos individuales y colectivos, fundamentadas en la interconexión de los saberes pasados con el conocimiento interdisciplinar llevado actualmente sobre la naturaleza, la humanidad y la ética.

Dentro de los movimientos sociales se viene hablando comúnmente de *trabajo en red* para describir una estrategia metodológica de gestión y funcionamiento de las organizaciones, De la Riva y

¹⁶⁸ Martín Gutiérrez, P. (2004). *“...y tú, ¿de quién eres?”*. Mapas Sociales y Prácticas Transformadoras.



Moreno¹⁶⁹ exponen que: “es *“OTRA” manera de trabajar, dentro de las asociaciones y en las relaciones entre ellas, otra forma de organizarse, de actuar, de compartir la información, de trabajar como un solo equipo cohesionado...*’ con destacables oportunidades de mejora, de cambio, de comunicación, de optimización de recursos y mayor eficacia ante los retos que afronta la sociedad en donde se encuentran.

Los autores nos ofrecen una clasificación esquemática y genérica de tipos de redes que pueden existir, sin abarcar su totalidad y complejidad, resumidas así:

Tipos de Redes

Redes según quienes la forman	
De personas	Formadas por personas que voluntariamente y a título personal son afines en intereses, objetivos, formas de pensar y actuar; atienden a la calidad de las relaciones más que a la cantidad de sus miembros y centran su actuación en el apoyo mutuo y enriquecimiento personal. Pueden favorecer la formación y consolidación de vínculos y conexiones entre organizaciones. Es una vinculación afectiva que aparece y desaparece en el tiempo en función de las necesidades e intereses de quienes las componen.
De Organizaciones	Conformadas por organizaciones de igual o diferente ámbito, en uno o varios contextos según su naturaleza (ONGD’s, instituciones). Se ponen recursos y esfuerzos en la cooperación para actuar en el entorno, tener mayor alcance, con una visión a largo plazo y en función del grado de consecución de objetivos comunes, por lo general son empresariales, políticas e institucionales.
Redes Mixtas	De personas, entidades e instituciones que aparecen como respuesta a situaciones o reivindicaciones concretas, o con objeto de facilitar procesos comunitarios, actúan de forma coordinada para la ejecución de campañas, acciones puntuales principalmente en un territorio local.
Redes según lo que les convoca	
Temáticas	Personas, organizaciones y/o instituciones con un mismo interés y campo de actividad, centrada en la intervención de determinado problema o campo de acción y compartiendo o no el mismo espacio; facilita una mayor capacidad de incidencia de la temática, multiplica y rentabiliza sus conocimientos, experiencia e influencia social; potencia sus relaciones, su imagen social y posibilita mayor alcance e impacto con la población destinataria, con otras redes u organizaciones en el marco glocal sobre su temática.
Territoriales	Red que comparte un mismo territorio de acción aunque el trabajo se desarrolle con diferentes destinatarios-as y en diferentes campos de acción, con gran capacidad de incidencia en el territorio, actuando en sectores diversos y con más posibilidad de reivindicación, con mayor agilidad en la respuesta problemas y necesidades inmediatas así como una mayor interlocución frente a las instituciones. Se caracteriza por un conocimiento mutuo amplio y gran capacidad de comunicación, respeto y consenso en la toma de decisiones, dedica mucho tiempo al debate sobre situaciones y necesidades que les afectan para poder dar respuestas más integrales, actúan por planes o programas comunitarios.
Redes según su forma y funcionamiento	
Nube de Mosquitos	No hay un centro establecido, hay una continua conexión directa entre todos sus miembros que comparten una temática, un territorio y tienen

¹⁶⁹ De la Riva, F. y Moreno, A. (2002) *Redes asociativas. Sumar fuerzas para multiplicar resultados*. Edex - Fundación Esplai



	relaciones horizontales, objetivos muy concretos y operativos; relaciones poco normativizadas y flexibilidad que facilita la realización de proyectos comunes. Simultáneamente varios promotores independientemente de la pertenencia, promueven actividades y acciones favoreciendo la circulación de información y el grado de conocimiento entre sus componentes. Con bajo coste de funcionamiento y mantenimiento. Toma de decisión y capacidad de reacción mucho más lento al no contar con una estructura de apoyo, es necesario el consenso y el debate. Ocasionalmente tienen poca visibilidad pues no hay una entidad formal propia y corren el riesgo de diluirse en sus procesos.
Verticales	Se caracteriza por una estructura de dirección y coordinación, usualmente conformada por representantes u órganos de dirección de las entidades; se gestiona de manera unidireccional y normatividad preestablecida las relaciones entre las entidades y su funcionamiento de carácter obligatorio para las partes; centraliza la decisión y la gestión, con niveles jerárquicos de participación que en la mayoría de veces no trasciende a la bases. Con un presupuesto de captación de fondos por lo general propio, escaso o nulo contacto multidireccional entre las partes y pueden alcanzar un alto nivel de desconocimiento entre sí mismas.
Horizontales	Relación directa y horizontal aunque estructurada entre las partes, puede existir un grupo o núcleo a manera de secretaría o similar elegido, controlado y evaluado por una asamblea general. Cada miembro es autónomo, planifica y desarrolla sus actividades desde su propia realidad y con el apoyo del resto de la red. Se producen interacciones en diversos niveles en función de las necesidades o actuaciones necesarias, con metas individuales de cada componente en línea con la meta común. El equipo central da unidad a las diferentes actuaciones que realizan las partes, concretizando los intereses, coordinando las actividades y favoreciendo la participación.

Fuente: Fernando De La Riva y Antonio Moreno, 2002. Elaboración propia.

Esta tipologías podemos hallarlas en diferentes combinaciones en cualquier territorio actualmente; así por ejemplo, en una sencilla indagación con 14 personas de las ciudades de Huelva y Sevilla pertenecientes en entidades sociales definen una red como *estructura* de relaciones y también como *conjunto, grupo de personas y/o entidades que se interrelacionan y trabajan conjuntamente por la consecución de objetivos comunes compartiendo recursos, conocimientos, apoyos, aunando esfuerzos, basados en la confianza y sentido de identidad.*

De ello se aprecian dos sentidos implícitos en esta definición, por una parte la relevancia de la interconexión y el segundo lugar la dinámica de funcionamiento que adquiere y que según De La Riva y Moreno son tareas pendientes en muchas organizaciones, pues tienden a enquistarse en la rutina, a centrarse en sí mismas, olvidando la retroalimentación permanente con la realidad social de su entorno que les permitiría crecer y fortalecer su propia acción mediante la *cooperación interasociativa.*

Ahora bien, en el cómo se estructuran y funcionan hay ventajas e inconvenientes descritas en el cuadro e inherentes, no solo, a la dinámica interna de cada organización sino también a las formas de interrelación entre las partes participantes de la red, prioritarias para su constitución, consolidación y mantenimiento.

Algunas dificultades expresadas por las personas entrevistadas acerca de las redes y cómo se han intentado superar responde a la combinación de aspectos estructurales, del funcionamiento y de



procesos involucrados en los momentos en que se halla la red, recogidos textualmente en la siguiente tabla:

SEGÚN TU OPINIÓN QUÉ DIFICULTADES SE HAN ENCONTRADO Y CÓMO LOS HAN SUPERADO¹⁷⁰

Dificultades encontradas	Cómo se han superado
Falta de recursos y la disponibilidad horaria.	Apoyarme en la familia
La permanencia y constancia de las entidades / participantes.	No pensar en la “cantidad” y seguir trabajando cada vez con mayor calidad y optimizando mejor los recursos y siendo más realistas con los objetivos.
Proceso de implantación y crecimiento en Andalucía que afectan la comunicación y expansión entre las entidades. Los canales formales de información se encuentran con algún obstáculo.	Uso de canales de información informales. Encuentros, jornadas como oportunidad para debatir aspectos profundos de la filosofía, orientación y gestión de la entidad. También son estupendas ocasiones para poner cara al resto de socios y socias.
Entidades que sólo comunican los aspectos positivos que producen sin existir una comunicación real con nosotros, como asociados o colaboradores. El ir aglutinando colaboradores por el mero hecho de expandir la red sin que haya una verdadera implicación de todas las partes asociadas para cubrir objetivos es una ilusión que lleva siempre al mismo lugar... que parte de los integrantes cesen en el camino.	Todas sus partes deben implicarse en su funcionamiento y todas deben conocer los puntos fuertes y débiles de la misma.
La constancia de las personas, porque como ya sabemos la gran mayoría de ellas son sin ánimo de lucro y de forma voluntaria, las personas van cuando pueden y dentro de sus posibilidades. Esto lleva a que cuando se empiece un proyecto o idea no se pueda llegar a concluir.	
Ser una red de voluntariado, en el momento en que las personas comienzan a desempeñar un trabajo para cubrir sus necesidades, abandonan la red o le dedican mucho menos tiempo... Se tiene que andar insistiendo en la participación en eventos, etc. Las personas no se implican lo suficiente o se implican por corto periodo de tiempo.	No se ha superado, el problema sigue existiendo.
Que las partes de la red olviden los objetivos (comunes) que persiguen y piensen en individualidades que les lleven a la competición; en el momento que esto ocurre y se pierde el sentido de cooperación, la red	Se superan teniendo muy claro, que la cooperación es la mejor opción.

¹⁷⁰ En el cuadro se registra una síntesis de las todas las respuestas obtenidas a la pregunta, evitando redundar en la información, en algunos casos no hubo respuestas y corresponden a los espacio vacíos.



no tiene sentido.	
Al principio, desinformación acerca del manejo y aplicaciones.	Pero con el uso y entre todos se salvan las pequeñas dificultades.
En época de crisis existen muchas dificultades para las ONGs y las entidades sin ánimo de lucro, ya que los recursos económicos son insuficientes para llevar a cabo un sinfín de tareas y proyectos.	Una estructura aparentemente más sólida, ya que cuenta con numerosos socios que siguen aportando su granito de arena. <i>-Sobre otra entidad comenta-</i> no cuenta con ningún tipo de recurso económico, sólo se retroalimenta de la ayuda ofrecida por sus voluntarios / as y de pequeños ingresos obtenidos de la venta ambulante.
La participación de las personas e instituciones al proyecto, las que más resistencia han puesto son la instituciones políticas. Estar demasiado institucionalizada, como brazo ejecutor de la administración Los/as técnicos/as se involucran mucho y las personas de los barrios escasamente. La financiación.	Con años de trabajo, y aumentado la participación con encuentros, intentando involucrar a más gente, es decir, haciendo un trabajo abierto. Con un compromiso muy elevado de un grupo motor, remunerado directamente o indirectamente. No lo han superado.
El egocentrismo y pequeño "trocito de cielo" que cada persona o colectivo quiere ganarse. Es difícil no encontrar conductas egocéntricas.	
Establecer esa relación de confianza entre las personas y/o empresas que las forman, que se necesita para trabajar en red. Bien porque no hay sentimiento de identidad - porque el objetivo no está lo suficientemente claro y se confunde, con lo que se desmotiva, bien porque tampoco está claro el beneficio, económico o no, que se va a obtener (relación yo doy - yo recibo).	
La mentalidad del empresario / usuario, esa mentalidad es más individualista que de carácter colectivo.	

Fuente: cuestionario piloto. Elaboración propia

Por otro lado, del grupo entrevistado son pocos los casos de quienes han estado en una red y haya dejado de funcionar, donde se explican motivos como:

- *“abandonamos al comprobar que era una institución que atentaba contra los principios del cooperativismo, a pesar de ampararse en un papel de defensa y representación del mismo... A efectos oficiales seguimos perteneciendo, pero dejamos de pagar las cuotas hace tiempo”*

- *“por falta de un equipo que liderara... cuando el equipo que lo lidera deja de apostar por el proyecto y deja de trabajar desinteresadamente por los intereses y fines por los que esta fue constituida.”*

- *“por una mala gestión, por una idealización de los objetivos y funciones y por una mala confección de la misma... es absolutamente necesario que las partes integrantes formen parte en la confección de la misma.”*

- *“La clave del éxito, en mi opinión, es que la gente obtiene de forma inmediata recursos, herramientas, información útil, etc., para su propio proyecto de vida... la principal dificultad es educacional, pues llevamos muchos años educadas y educados para la individualidad y la competitividad, por lo que estamos aprendiendo a trabajar en común. Aún así, cada entidad parece mirar por sí misma. Además, los proyectos no ofrecen soluciones a las papeletas que tenemos actualmente que resolver... El tiempo de voluntariado pasó (en mi opinión). Cada persona tendrá una vivencia más o menos larga y debe poder satisfacer sus inquietudes, necesidades y deseos en la mayor medida posible”*

- *“red para personas más jóvenes y tiene otros fines... No es que hayan dejado de funcionar, si no que nosotros las hemos dejado de usar, por estar vinculadas a otras actividades y a otra edad”*

También, con objeto de ahondar se preguntó sobre las dificultades para la creación, la consolidación y el mantenimiento de la red. Las respuestas obtenidas redundaron en afirmar aspectos como la participación, el voluntariado, el compromiso, la comunicación, los recursos económicos, el liderazgo y los objetivos en estos momentos o fases e igualmente otros argumentos relevantes y que a continuación te exponemos.

Dificultades para la creación:

- *Negativa a la pérdida de entidad.*
- *La formación y capacitación.*
- *El temor a perder “identidad o posición” con respecto al grupo/red.*
- *El contenido de que se dote a esa red, los protocolos de comunicación.*
- *Falta de valores y de líderes que defiendan esos valores... capaz de motivar al resto de componentes del equipo y coordinar todo el trabajo que se desarrolle en la red para la consecución de dichos objetivos.*
 - *En primer lugar el conocimiento REAL de las necesidades del sector. Es necesario conocer si el entorno necesita una red o no.*
 - *En cuanto las redes se mezclan con la política, comienza a malversarse todo... una red debe ser autónoma y prestar servicio únicamente a sus integrantes y a la sociedad en la que se confecciona... todas las redes terminan siendo plataformas políticas que limitan su crecimiento o sus posibilidades y las supedita a la actualidad política y las relaciones entre partidos más que a las relaciones entre los integrantes y las respuestas a sus necesidades.*
 - *La falta de visión: no vemos que TODO nos afecta a todos/as, seguimos con la visión individual generalizada*
 - *O no sabe por dónde empezar a actuar (se encuentra perdida) o ha empezado pero se siente sola (con poca gente que sume fuerzas)*
 - *Los prejuicios que tenemos en relación a la politización, sentimientos de pertenencia, miedo al fracaso, hastío de experiencias no exitosas.... Las personas no creemos lo suficiente en que algo nuevo exitoso pueda darse.*
 - *La principal dificultad es la concienciación de las personas que pertenecen a las diferentes entidades, lo difícil es que tengan claro que la red les beneficiará en todo momento y es la mejor opción posible.*
 - *Contactar con las diferentes entidades, saber de su existencia y finalidad para poder trabajar conjuntamente*

Dificultades para la consolidación:

- *La constancia y el asumir las cuotas de responsabilidad.*

- *Asegurar la transparencia interna y externa, en la medida de lo posible, acerca de las intenciones, objetivos, componentes, herramientas, planteamientos, etc... dejando abierta la puerta, tanto de entrada como de salida.*

- *La presentación de la red, con sus objetivos y sus planteamientos fundamentales, y el hacerlo hacia fuera, hacia el contexto socio-político en el que se inscribe... generar preguntas de gente de fuera de la red, acercarse a la gente, introducir nuevos elementos de debate, etc...*

- *La generación de resultados y su visibilización... el trabajo práctico en la red debe ir ligado a la reflexión teórica. Ambos aspectos deben ser compartidos y participados y, en la medida de lo posible, abiertos a críticas y aportaciones del exterior.*

- *Sin lugar a dudas el convencimiento de sus integrantes... creen en su labor y en sus posibilidades y si los usuarios de la misma ven claramente los beneficios para la sociedad...*

- *Motivar y expresar con claridad para mantener un ritmo constante que permita que se hable de la Red por sus logros y no por las relaciones que tiene o los aspectos negativos de la misma*

- *Ver los puntos comunes e ignorar los puntos en los que no hay encuentro.*

- *Miedo al empoderamiento de unos pocos/as de la red: no se quiere que unos cuantos dirijan o coordinen no vaya a ser que se adueñen de la red.*

- *No saber cómo comunicar de forma efectiva y divulgar para que las personas CREAN en el proyecto de la red y se sumen o consideren positivamente su existencia.*

- *La falta de confianza en la gente... y que si al principio es necesario que exista un pequeño grupo que guíe el proceso, este desaparecerá cuando la red esté consolidada como tal.*

- *Que exista consenso entre las diferentes opiniones del grupo.*

- *Que el grupo sea demasiado heterogéneo.*

- *Que no exista respeto entre los miembros del grupo.*

- *Que no se acepten críticas de los miembros del grupo.*

- *La no existencia de un grupo motor estable y que esté remunerado o motivado de alguna u otra forma (intercambio)*

- *El no interiorizarlo dentro de tu trabajo, y verlo como algo externo.*

- *Las personas a las que se dirija proyecto no participen... los ciudadanos/as a pie de calle.*

Dificultades para el mantenimiento:

- *Concretar ese flujo de interrelaciones en actuaciones concretas, en colaboraciones dos a dos (P2P) o muchos a muchos, que generen nuevas ideas, que incluso ayuden a replantearse objetivos de la red.*

- *La capacidad de realizar escucha activa, lo que a su vez implica la obligación de establecer canales de comunicación y espacios de trabajo compartidos, claros, flexibles y orientados a resultados de algún tipo.*

- *Unos más beneficiados que otros, el concepto de "sacar tajada" debe desaparecer para que esto no ocurra.*

- *Un trabajo en equipo y no en grupo.*

- *La poca capacidad de sus miembros para comprenderse y entender que el proyecto no es de nadie en particular, si no un ente que sigue sus propios procesos y es fruto de las aportaciones de todas las personas*

- *La concienciación de las personas por continuar y mantener la red.*

- *Intentar mantener un clima democrático y horizontal en la red desde su creación.*

Estos resultados coinciden con *los mitos y leyendas sobre el trabajo en red* descritos por De La Riva y Moreno e igualmente a *los siete "peros"* del Manual de Transición de Hopkins, incluidos más adelante, donde muchas de estas dificultades se originan en el inicio y recorrido de la red, fuertemente ligada a la concepción que tenemos acerca de esta, de su funcionamiento y de su alcance e implica las tareas, las funciones y la gestión cotidiana, para facilitar que tu como persona o entidad formes parte y te involucres en sus procesos y dinámicas.

De la Riva y Moreno señalan que un trabajo en red debe poseer una serie de características para su buen funcionamiento; algunas de estas se relacionan con varios de los 12 pasos para poner en marcha una Iniciativa de Transición. Podrás leerlos más detenidamente aplicados a un ejemplo de trabajo en red para la transición onubense en el tercer subapartado; aquí solo los traemos a colación para relacionarlos con las características que refieren los autores y que pasamos a describirte.

HORIZONTALIDAD: Posiciones de igualdad entre sus miembros, exenta de jerarquías o cargos formales que encorsetan; cada una de las partes es corresponsable de tareas y funciones las cuales deben estar bien definidas y repartidas pues todas resultan esenciales para la consecución de los objetivos comunes. Tiene similitudes con el punto 3 del manual acerca de *sentar las bases* en la medida que incluye e interconecta en el proceso a todas las partes.

SINERGIA, TRABAJO EN EQUIPO: Cada parte debe visualizarse como un núcleo, mutuamente interdependiente y complementario con las demás, pues el beneficio de la red es el beneficio de cada una de las participantes y resultado es la multiplicidad de capacidades y optimización de los recursos, es la concepción y funcionamiento de trabajo en equipo. Se visualiza en el punto 5 - *formar grupos* y se enlaza con la siguiente característica.

AUTONOMIA Y RELACION ENTRE LAS PARTES: Alta capacidad de decisión en las tareas y funciones asumidas, aunque de manera descentralizada, en continua retroalimentación para mantener la coherencia conjunta. Es un elemento importante dentro del punto 11 - *dejar que todo vaya por donde tiene que ir*.

PERTENENCIA PARTICIPATIVA: Vinculación explícita e implícita a la red mediante aportaciones en cualquiera de sus formas y no reemplaza la participación activa y el compromiso. Esta característica y la dos siguientes pueden vincularse con el punto 4 - *organiza una gran suelta de amarras* y el punto 12 - *crear un plan de acción*, que como verás enfatiza la concreción de la misión, la visión, los objetivos y resultados a obtener durante todo el proceso.

COMPROMISO: Asumir responsabilidades y riesgos por parte de cada una, más allá de la sola declaración de intenciones y palabras, reflejado en asunción y cumplimiento de responsabilidades.

OBJETIVOS COMUNES: El ligamento de la red pues favorece coherencia y afinidad entre las partes y no pueden ser ajenos ni contradictorios a los de cada una, incluyen y pueden alcanzar a complementar los objetivos particulares, favoreciendo el sentido de pertenencia y cohesión.

COMUNICACIÓN: Es el intercambio de ideas permanente, la *forma básica y cotidiana del trabajo en red, significa menos y mejores reuniones y más formas diversas de comunicación e intercambio*¹⁷¹ sin ello, se pierde el tiempo. Prácticamente destaca en los 12 pasos del manual junto con el elemento emocional, entretejido en todo el proceso.

CONSTRUCCIÓN Y GESTIÓN COLECTIVA DEL CONOCIMIENTO: Selección y gestión de la información existente por cada una de las partes, la cual debe estar continuamente compartida y disponible para permitir y facilitar su aprovechamiento, la multiplicación de las capacidades, experiencias y conocimientos en el trabajo de la red y de manera particular; su resultado produce nuevos y mayores conocimientos sobre la realidad y construcción de respuestas creativas. Imprescindible en las Iniciativas de Transición y resalta en el punto 8 - *favorecer la maestría* y 10 - *honrar a la gente con mayor experiencia vital*.

ACCIÓN COMUN: Todo el trabajo de la red es *comunicación y cooperación para una acción, el hacer conjuntamente*¹⁷², aquí se aprecian y valoran las debilidades, interviniéndolas para mejorar el funcionamiento en su conjunto. Lo veras mucho mejor reflejado en el punto 7 - *implementar manifestaciones prácticas y visibles del proyecto*.

SIMPLICIDAD Y FLEXIBILIDAD ORGANIZATIVA: Evitar estructuras ineficaces, innecesarias y burocratizadas, que ralentizan los procedimientos; debe ser abierta y dinámica, en constante reformulación y cambio para alcanzar los objetivos, es el medio para alcanzar el fin. Un buen ejemplo lo ofrece el punto 6 - *utilizar ejercicios de espacio abierto*.

¹⁷¹ De la Riva, F. y Moreno, A. (2002) *Redes asociativas. Sumar fuerzas para multiplicar resultados*. Edex - Fundación Esplai

¹⁷² Idem

LIDERAZGO: No es el tradicionalmente entendido, el de unos pocos donde su acción suple la iniciativa o ahorra trabajo, por el contrario, aquel ejercido por cada una de las partes en relación a sus funciones y tareas para con la red, es un liderazgo compartido que facilita y favorece la participación aunque haya un grupo coordinador. Un buen ejemplo lo encontrarás el punto 1- *formar un grupo coordinador fijando su disolución desde el principio.*

EVALUACIÓN Y APRENDIZAJE PERMANENTE: Fundamental para aprender de la propia experiencia y la práctica, debe ser permanente, una continua observación de qué y cómo se hace lo que se hace, el análisis de los resultados colectivos, la autocrítica, una oportunidad para mejorar y replantear los procesos y la acción conjunta. Su producto *aumenta el grado de conciencia* sobre la realidad, lo que se ha hecho y lo que se necesitaría cambiar.

Como puedes darte cuenta, las características planteadas por los autores corresponden a criterios necesarios que debe mantener una red o un trabajo en red; en tanto que, los doce pasos del manual de Iniciativas de Transición desarrollado por Hopkins es el proceso que emerge en el transcurso, donde deben favorecerse ciertas condiciones y se enfatiza en su puesta en marcha según se considere más conveniente para el impulso y consolidación del proceso, en especial de los primeros pasos.

Características de la red



Fuente: De la Riva, F. y Moreno, A. (2002). Elaboración propia

Siguiendo con De la Riva y Moreno, de manera simultánea se deben atender 4 claves en la construcción de una red para su adecuado funcionamiento¹⁷³ y sintetizadas en los siguientes cuadros:

¹⁷³ Todo lo registrado en las tablas es producción de los autores, un intento de síntesis sus aportaciones



Misión, Objetivos comunes, Acciones para alcanzarlos	
<i>Elementos a considerar</i>	<i>Tareas</i>
<ul style="list-style-type: none"> - Elaboración colectiva de los objetivos comunes mediante el diálogo lo negociación y el consenso, a partir de los objetivos particulares de cada parte, las necesidades o realidad en la cual pretenden actuar y personas o sectores a quienes se dirigen. - Concreción colectiva de programas y acciones creándolos o reforzando los ya existentes en cada una de las partes; es importante tener un buen conocimiento de cada una, sus acciones y capacidades e identificar conjuntamente los elementos comunes donde confluyan y se complementan sus necesidades y recursos. 	<p>“Regla de las Siete Pes” sobre los objetivos comunes:</p> <p>Pertinentes - referidos a las necesidades e intereses comunes surgidos del análisis de la realidad y priorizados por la red</p> <p>Positivos - que expresen logros, mejoras, avances que evidencien los resultados positivos que se quieren conseguir a través de la acción colectiva.</p> <p>Propios - que expresen resultados que dependan de la acción común, la voluntad, los recursos y capacidades de quienes conforman la red y no de factores, circunstancias o entes externos.</p> <p>Precisos - formulados muy específicamente, señalando los que resultados que se quieren conseguir, el tiempo y a quienes afecta.</p> <p>Probables - que puedan ser evaluables, medibles, comprobables en cumplimiento y alcance.</p> <p>Posibles - alcanzables según los recursos disponibles y condiciones existentes.</p> <p>Proporcionados - No ser demasiado grandes ni incluir muchos objetivos intermedios</p>
La comunicación, la relación entre las partes	
<ul style="list-style-type: none"> - Si este elemento no funciona es como si no se existiera. Las redes se construyen en permanente comunicación; todas las partes deben tener acceso a la información, la cual debe circular en todos los niveles y sentidos y tener siempre respuesta de los demás participantes en la red. - La comunicación favorece la confianza que es el resultado del conocimiento mutuo, del trato y la relación. - La confianza mutua refuerza el compromiso, la interrelación y la cohesión de la red. 	<p>Formas de comunicación:</p> <p>Reuniones presenciales – que pueden ser informativas, consultivas, decisorias, formales e informales: asambleas, reuniones de trabajo, plenos, convivencias, encuentros, jornadas celebraciones... en ellas se ponen en común puntos de vista, se debate y toman decisiones conjuntas, pero hay que evitar las reuniones excesivas donde se puede caer en monótonas, inoperantes y largas.</p> <p>Actividades formativas – espacio privilegiado para la comunicación y el intercambio, permiten escuchar y aprenderlas visiones de los demás así como expresar puntos de vista.</p> <p>Teléfono - comunicación bidireccional que se debe utilizar para consultar, coordinar y obtener una respuesta inmediata.</p> <p>Boletines - dan cuenta de la actividad durante un periodo de tiempo con uso interno y externo, sirve de referencia a la red y genera participación de las partes, además de incluir mayor información en claridad y profundidad, permite espacios de opinión que promueven debates internos.</p> <p>Otros medios son el correo electrónico, listas de correo, foros virtuales, chats, tableros de anuncios y agendas virtuales, los cuales utilizan medios informáticos para su transmisión, y también otros como los envíos y correos postales, fax, circulares,</p>

Sostenibilidad y organización de los medios

Es necesario dotar de formas de comunicación, de acción, de decisión, de reparto de tareas:

Elementos a considerar

- Asignación de tareas: de manera conjunta se establecerán las normas, mecanismos y procedimientos claros que faciliten la implicación en la organización y gestión para la acción común.

Tareas

Analizar la realidad, identificar necesidades y demandas sociales. Priorizarlas según su importancia e interés común de las partes – todas deben implicarse estableciendo mecanismos y espacio concretos dedicado a esto, aunque debe ser una tarea permanente y cotidiana de cada una de las partes, se recomienda la preparación y animación de esta tarea colectiva a una parte de la red.

Identificar recursos, oportunidades y capacidades, de los miembros de la red y de su entorno social, que sean útiles para dar respuesta a las necesidades priorizadas – todas deben estar atentas a las oportunidades, la información sobre estos medios debe coordinarse y centralizarse garantizando su accesibilidad por cualquiera de las partes tanto para su uso como para sus aportaciones. Es otra tarea a sumir por alguna de las partes.

Llevar a cabo proyectos e iniciativas comunes planificados, repartir tareas y recursos, desarrollar las acciones previstas, hacer el seguimiento de su realización – aunque no todas participen de igual forma en el desarrollo de proyectos comunes es necesario que asuman en algún grado su implicación en las distintas acciones mediante una coordinación operativa de cada proyecto.

Desarrollar la comunicación entre los miembros de la red, favorecer el intercambio, garantizar la adecuada circulación de la información, dinamizar la coordinación y cooperación entre las distintas partes.

Conseguir y organizar los recursos necesarios para el desarrollo de los proyectos comunes y para el sostenimiento de la red, “gestionarlos” adecuadamente – labor de identificación de los medios y recursos útiles para la acción común, seguimiento y supervisión de la gestión. Sobre la gestión de los recursos propios es imprescindible la transparencia y que se halle centralizada en un órgano especializado.

Dinamizar el funcionamiento participativo de los espacios y órganos de coordinación, de análisis, evaluación y decisión de la red – es importante que todas participen en la coordinación y decisión aunque se recomienda el seguimiento y la animación a una de las partes.

Desarrollar y mantener la comunicación de la red con otras redes, otras entidades, con el entorno social, con los medios de comunicación, etc., dinamizar su proyección social – cada parte aporta y participa con sus propios medios, contactos y relaciones, pero es otra tarea que requiere animación y coordinación especializada.

Elementos a considerar

- Captación y gestión adecuada de los recursos, los cuales pueden ser de las propias partes y/o de la captación colectiva de recursos ajenos; dentro del trabajo en red se multiplican los recursos y capacidades que se suman a los existentes en cada una de las partes.

Tareas

Recursos económicos y materiales, recursos humanos, recursos técnicos y metodológicos – financiación, personas dedicadas a las tareas, las actividades y el mantenimiento de la red, que sean acordes a las distintas tareas a realizar, los conocimientos necesarios para llevar adecuadamente las tareas y proyectos de la red.

Recursos propios- con los que ya disponemos cada una de las partes, que se generan también mediante la prestación de servicios, la realización de ciertas actividades, la comercialización de determinados productos, y aquellos que contribuyen al conocimientos

y proyección de la red.

Recursos comunitarios – aquellos medios de propiedad privada o pública disponibles en el entorno de la red, equipamientos técnicos, recursos materiales, centros de formación, orientación y documentación, centros o programas de formación, medios tecnológicos. Es importante saber con qué cuenta el entorno, censar dichos recursos físicos y virtuales disponibles.

Recursos privados – algunas entidades de ámbito privado y comercios apoyan iniciativas sociales, patrocinan o esponsorizan sus actividades a cambio de publicidad en boletines, carteles, folletos y actividades, no solo en dinero sino también en especie, es importante ver las que se hallan más cercanas a la red.

Recursos públicos – las administraciones públicas de índole municipal, provincial, autonómica, nacional y supranacional subvencionan proyectos mediante convocatorias o convenios; para ello se debe estar informadas de convocatorias o acudir directamente a técnicos y políticos, proponerles proyectos y si es posible establecer apoyos. Pero se recomienda siempre evitar la dependencia externa y aprovechar los recursos propios existentes.

Identificación de necesidades de recursos – es necesario hacer una *previsión de los medios necesarios para llevar a cabo los objetivos*, para ello es de mucha utilidad la Regla de las Siete Pes donde ya se han considerado los medios disponibles al formular los objetivos. Igualmente útil es la realización de un censo de los *recursos ya disponibles* de cada parte como de la suma de fuerzas y capacidades conjuntas de la red. La identificación de recursos de los cuales no se dispone pero que pueden estar accesibles dentro del entorno mediante una búsqueda conjunta de la red.

Elementos a considerar

- El liderazgo es indispensable en la dinamización de la red. Por lo general tiende a sumirse de forma rotatoria que deriva temporalmente la responsabilidad de facilitar y asegurar el adecuado funcionamiento y el cumplimiento de objetivos y tareas en las partes de la red, no obstante resulta ser ineficaz porque hace depender las tareas de las diferentes y desiguales capacidades de las partes, que para algunos casos cuando les toca asumir la coordinación es una sobrecarga a sus tareas propias como a su propia participación en la red.

Tareas

Una de las formulas más útiles es la **creación de un equipo especializado** con la misión específica de ayudar a crear las condiciones para el pleno desarrollo de la red, sus acciones, interrelaciones, su estructuración y crecimiento y su proyección social. Se enfatiza en *'ayudar a crear'* porque todas las partes son protagonistas mediante la implicación en cada una de las funciones y tareas, de su iniciativa y participación, que no se debe suplir por la estructura de apoyo.

Las funciones de este equipo coordinadores es de **animación y dinamización** de la participación de las distintas partes de la red, para lo cual debe promover la comunicación, los encuentros e intercambios, la construcción de proyectos de acción, la evaluación.

Este nodo o equipo articulador **debe ser evaluado regularmente y de forma colectiva** por las partes que forman la red.

La comunicación externa, la proyección de la red

Elementos a considerar

Por la propia naturaleza y dinámica de la red debe ser abierta, interconectada y comunicada con otras redes y entidades, para lo cual es necesario atender a las relaciones y comunicación con el entorno, comunicación y alianzas con otras redes y entidades y a la conexión con el exterior de la red pues allí es donde alcanzará sus objetivos y encontrará



apoyo y los recursos necesarios para la consecución de estos.

Tareas

Reconocer la necesidad de comunicación externa ‘priorizar’ – debe tener presencia, ser visible para llegar a nuestros destinatarios. A su vez es necesario mantener contactos con otras redes, entidades, actores y medios de comunicación para amplificar nuestros mensajes. Así mismo tener una actitud abierta y de atención a los planteamientos que vienen de esos mismos sectores.

Establecer mecanismos que la hagan posible ‘apostar’ – es necesario construir una estrategia propia de comunicación que se traduce en contemplar el conjunto de actuaciones como canales de información hacia el exterior y de entrada de información.

Formular los contenidos a ‘diseñar’ – si todas las partes adoptan la *comunicación desde la acción* se puede definir qué es la red y qué es lo que hace que es el contenido de los mensajes, para ello se deben retomar los boletines, documentos, actas y otras fuentes de información para determinar que se quiere transmitir y las principales ideas a difundir.

Seleccionar personas y entidades destinatarias ‘segmentar’ – el siguiente paso es establecer a quienes queremos dirigir la información, dependiendo de la entidad, organización, colectivo o institución utilizando los códigos particulares, por lo tanto entre más se conozcan más fácil resultará una buena comunicación.

Identificar los medios más adecuados ‘seleccionar’ – los medios de información y comunicación deben ser seleccionados dependiendo de los objetivos que se pretenden alcanzar, las características de a quienes van dirigidas y los medios humanos y materiales disponibles; se debe cuidar la forma particular de comunicación que permita la emisión / recepción de la información en doble dirección: con otras redes (reuniones presenciales y listas de correo) con la administración (teléfono, entrevistas y envío de boletines, etc.)

Evaluar los resultados ‘comprobar’ – es otro elemento indispensable en la comunicación, por lo cual se debe contar con indicadores y sistemas de evaluación como el seguimiento de respuestas a los envíos realizados, participación en las reuniones, percepciones de agentes externos, solicitudes de información, etc.

Mantener la comunicación, establecer ritmos ‘alimentar’ – una comunicación externa eficaz debe ser permanente, con continuidad y ritmo, debe ser mantenida y promovida por todas para que nadie se quede al margen.

Estos aportes extraídos en su mayoría textualmente, también revelan similitudes con *los seis principios del modelo de Transición* propuesto por Hopkins; el primer principio que es la visión, el mirar hacia el futuro con actitud positiva frente a la realidad y resultado que aspiramos lograr, se relaciona con la misión, los objetivos comunes y las acciones para alcanzarlos.

El segundo, la inclusión, que comprende un diálogo y escucha permanente, que fomente el sentimiento de vinculación, coincide con el aspecto clave de la comunicación y las relaciones entre las partes.

La concientización, el conocimiento de la realidad sustentado en las razones y sentimientos de la necesidad del cambio frente a los estilos de vida agotadores que empuja el sistema y que son excluyentes, en la mayoría de veces naturalizados y mantenidos sin cuestionarlos, tiene mucha relación con la continua evaluación y sistematización de la cual partimos y mejoramos nuestros procesos.

La resiliencia, que comprende la diversidad, la modularidad y retroalimentación que favorecen la creatividad activa de la ciudadanía por resolver sus dificultades, generar alternativas a favor del bienestar común, y romper la visión simplista de considerar naturalizado hechos sociales de exclusión. Resulta ser el principio más implícito pero prioritario en la red pues involucra las diferentes personas que construyen y ponen en marcha diferentes respuestas e ideas para buscar el cambio y

mejoramiento de lo existente, también con diferentes medios y herramientas, a través de las capacidades multiplicadas por las partes mutuamente interdependientes que la conforman.

Las percepciones psicológicas, referidas al estado interno de las personas, que facilitan o dificultan la interacción y por tanto la consecutiva participación y vinculación a las nuevas propuestas. Son las condiciones personales y colectivas acerca de lo que hacemos y cómo lo hacemos, las cuales debemos confrontar y superar mediante el constante aprendizaje, intercambio y comunicación con las demás partes en procesos continuos de evaluación y replanteamiento.

Las soluciones creíbles y apropiadas, apuntan la posibilidad hacia un nuevo modelo de entender la realidad, al papel de actores y actrices de la gente partícipe en la transformación social en sus múltiples niveles. Que en si es el conjunto de acciones comunes fundamentadas en los objetivos y resultados a lograr.

De la Riva y Moreno enfatizan en siete etapas o momentos que suceden en el proceso del ciclo vital de la red, las cuales no son líneas sino que se hallan presentes en un mayor o menor grado a lo largo del tiempo y en función de la propia dinámica interna de cada entidad, partiendo de las aportaciones del Foro Virtual Iberoamericano de ONGs de Acción Social se identificaron 7 etapas:

Identificación, conocimiento de las entidades y personas de nuestro entorno con quienes se comparten algunos objetivos, formas de trabajo o necesidades comunes.

Conocimiento, puesta en común con espacios y tiempos para profundizar en quienes somos, qué hacemos y deseamos, para qué y para quiénes lo hacemos, los valores, las acciones, compartir experiencias, ideas, inquietudes, etc.

Reconocimiento, bajo el principio del *“mínimo común multiplicador”* comprobamos las similitudes, las afinidades y cercanía que favorece el hallar los objetivos comunes para reconocernos mutuamente en un acción conjunta, mediante la multiplicación de capacidades.

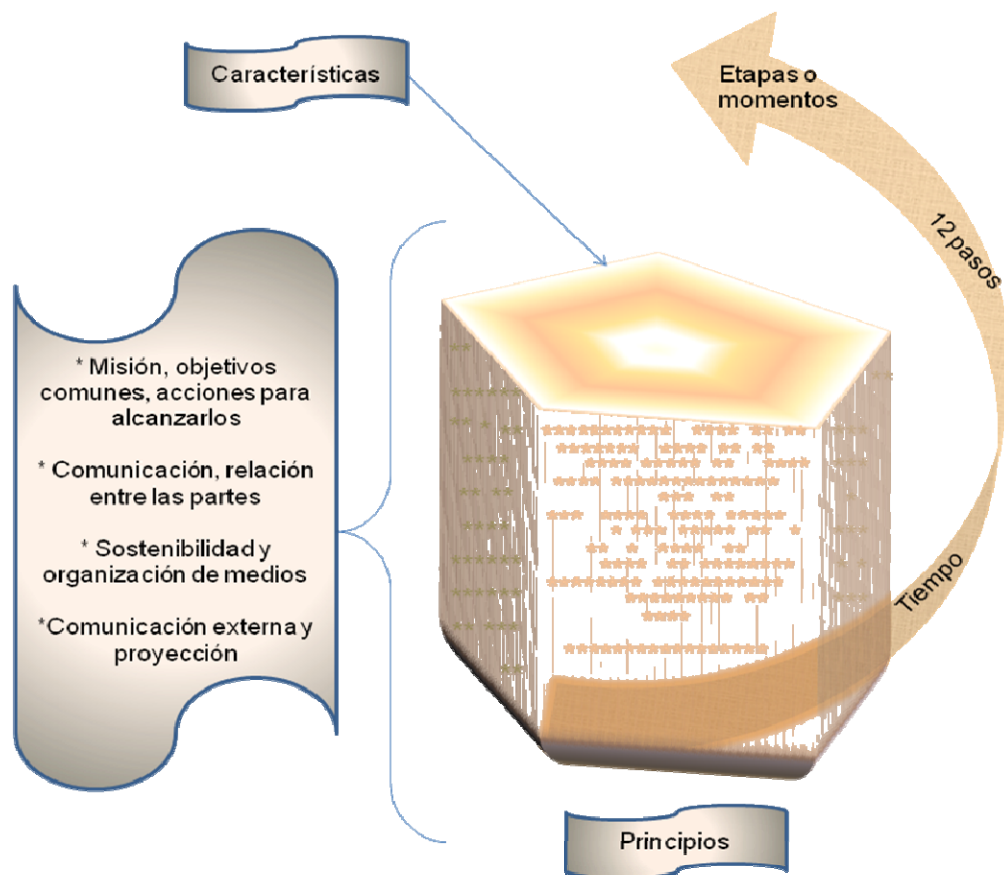
Colaboración, mutua colaboración e intercambio en los programas y proyectos que cada entidad tiene, optimizando los recursos y capacidades, favoreciendo la comunicación y considerándonos como recursos mutuamente fundamentales para lo que hacemos en el entorno, sumando nuevas perspectivas y posibilidades.

Coordinación, al conocernos y compartir vamos cada una haciendo las propias iniciativas y proyectos siempre en diálogo con las demás, contándolas como recursos clave en nuestras estrategias, programamos evitando solapar y por el contrario complementando, compartiendo información, potenciando y reforzando mutuamente.

Cooperación, es la construcción colectiva de proyectos reafirmando el compromiso y el intercambio, se identifican más oportunidades y posibilidades para todas las partes y de manera conjunta, sumando fuerzas en temas y campos de acción comunes.

Trabajo en red, es la necesidad creada de la alianza con otras entidades y donde ninguna acción tiene sentido, ni alcanza operatividad de manera aislada; se corrobora la interdependencia entre la red pues se requiere de un trabajo en equipo, de la evaluación y sistematización colectiva, donde las entidades son las principales herramientas para que haya un impacto y consecución de resultados con mayor alcance y eficacia.

Estos siete momentos se identifican más claramente en los 12 pasos del Manual de transición descrito y utilizado más adelante para el ejemplo que planteamos de cómo realizar una red de transición, por el momento te resumimos lo anterior con el gráfico:



Fuente: Elaboración propia.

4.2. Sinergias y transición: Sustancia imprescindible para las iniciativas

A partir de aquí podrás identificar las acciones que se llevan a cabo en la ciudad de Huelva, de los momentos que nuestra ciudad vive, de su importancia y de la configuración de nuevos escenarios estimulantes y apasionantes generados desde iniciativas grandes y pequeñas con participación de los organismos públicos o incluso sin ellos, pero con un gran esfuerzo y empuje de personas y colectivos.

El Manual de Transición de Rob Hopkins¹⁷⁴ ofrece ideas, procesos, propuestas prácticas para llevar a cabo en tu comunidad, argumentando que el cambio no podrá ser posible solamente por los sistemas políticos, es necesario que nos involucremos y que los cambios se produzcan de abajo hacia arriba.

Hemos evolucionado por nuestro carácter social, porque nos hemos agrupado y de esa interrelación se han configurado estructuras cada vez más complejas de organización social; desarrollando y transmitiendo conocimientos, formas y técnicas. La evolución ha dado lugar a otras costumbres, valores, hábitos sociales, sin alejarnos de este carácter social, pero desafortunadamente perdiendo en el camino la perspectiva pues se está actuando, de manera que la independencia prevalece a los intereses comunes y a las buenas prácticas.

Este hecho tiene que ver con que muchas de nuestras necesidades están cubiertas, con el avance científico técnico, con que el uso y abuso de conceptos como desarrollo y progreso han relegado la interdependencia a un segundo plano, olvidándonos de la necesidad común de relación. La crisis presente nos recuerda este aspecto básico y es necesario actuar conjuntamente; esta evolución nos ha dotado de muchas herramientas, asimilémoslas como instrumentos para la contribución al desarrollo, en nuestro interés por solucionar, en la búsqueda de estrategias, de procesos creativos.

La reflexión nos sitúa en el punto de valorar la importancia de trabajar en equipo, de la necesidad transmitir y aprender.

Un espacio enriquecedor con mucho potencial transformador es el ámbito del Tercer Sector, el cual en Huelva representa inmensas oportunidades desde las asociaciones, cooperativas, fundaciones, organizaciones no gubernamentales, etc.; aunque existen diferentes experiencias de trabajo en Red que se mantienen en el tiempo principalmente en el movimiento asociativo no están exentas de dificultades, que hemos analizado en el punto anterior, y que son esenciales atender en todo momento.

Pues bien, una vez más los objetivos comunes, la comunicación y la acción retroalimenta la red y su sentido, esto es sinergia, la armonía del trabajo en común; para ello te expondremos algunas sugerencias que facilitarán el proceso comunicativo, por una lado, el trabajo en equipo por otro, en su funcionamiento interno y externo. Y por último una actividad central de todo equipo, las reuniones eficientes y eficaces.

LA COMUNICACIÓN

¡Nos comunicamos!

Constantemente estás comunicando no solo con la palabra, sino también con tus gestos, con la expresión de la cara, con la mirada, el tono de voz y con las manos. La comunicación no verbal es muy importante y puede decir más de lo que expresamos con la palabra.

Cuando te relacionas con otras personas y tiene lugar una conexión donde existen intereses mutuos es porque se ha producido una comunicación con éxito y da lugar a una relación continua de intercambios.

¹⁷⁴ Hopkins, R. *El manual de transición*. <http://sites.google.com/site/sinpetroleo/biblioteca/handbook> 02 Mayo 2012



Esta relación tiene unos riesgos que hay que asumir. Las intenciones, sentimientos, prejuicios, miedos, nuestros deseos, sexualidad, roles, identidad, cultura, etc. están empapando nuestra relación con las demás personas y la está llenando o vaciando, enriqueciendo o empobreciendo, generando posibilidades o creando vacíos¹⁷⁵.

En el espacio interno de un grupo también sucede esto, y ahí es cuando hay que evaluar cómo es nuestra comunicación. Es necesario reconocer las dificultades y trabajar sobre ellas, aprender a escuchar, reflexionar, organizar lo que se va a decir para que pueda producirse una comunicación efectiva.

Igualmente de importante es la comunicación externa, para divulgar lo que haces, lo que quieres contar, qué te interesa, tus servicios, tu imagen, conseguir aumentar las personas participantes, etc. Con lo que tienes que plantearte¹⁷⁶:

- En qué contexto me encuentro - Lo que cuento al exterior / cómo lo digo
- Qué pretendo conseguir con ello
- A quién o quiénes se lo digo - A quién o quiénes les llega
- Qué entienden (realmente) de lo que cuento
- Qué resultados obtengo con mis palabras y acciones
- Como reacciono tras escuchar, interpretar y valorar los resultados

Y para ello hay que ofrecer una buena comunicación externa:

1. Identificación	<ul style="list-style-type: none"> • Conocer realmente lo que contamos. • Requiere de un autodiagnóstico de nuestro grupo. • Tener en cuenta todos los puntos de vista.
2. Investigación	<ul style="list-style-type: none"> • Aprender a obtener información y a organizarla a través de: <ul style="list-style-type: none"> - Las administraciones públicas. - Estudios e investigaciones. - Los medios de Comunicación Social. - Otras Asociaciones - Las propias personas destinatarias
3. Interés	<ul style="list-style-type: none"> • Para qué nos queremos comunicar. <ul style="list-style-type: none"> - Entender que es lo que les interesa a las personas con las que nos queremos comunicar - Ser conscientes de qué y para qué nos queremos comunicar
4. Interlocutores/as	<ul style="list-style-type: none"> • A quién se lo queremos contar. <ul style="list-style-type: none"> - Las promotoras. Todas las personas que realizan el trabajo de nuestro grupo. - Las personas destinatarias. - Las que apoyan, otras entidades y asociaciones. - Los que legitiman (Administraciones Públicas, Sistemas Educativos, ...) - Las que amplifican (medios de comunicación)
5. Imaginación	<ul style="list-style-type: none"> • Construir la imagen de nuestro grupo. • Elegir soportes eficientes para la información y divulgación. • Crear un estilo coherente con el soporte. • Utilizar el lenguaje de manera coherente
6. Ideas	<ul style="list-style-type: none"> • Soportes orales. Mesas redondas, charlas-coloquios, entrevistas, reuniones informativas, reuniones de coordinación de entidades. • Soportes escritos. Informes, memorias, revistas, cartas, artículos de

¹⁷⁵ Gómez L. y Moreno A. (2003) *Comunicación asociativa*. Cornellá de Llobregat. Ed: EDEX.

¹⁷⁶ Idem



	<p>opinión, listas de correos electrónicos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Soportes gráficos. Paneles explicativos, exposiciones, publicaciones. • Soportes alternativos. Cuenta-cuentos, teatros, pasacalles, gymkhanas, convivencias.
7. Internet	<ul style="list-style-type: none"> • Internet y movimientos sociales • Informamos y comunicamos

Fuente: Gómez, L. y Moreno, A. (2003)

LOS EQUIPOS

Para la creación de un equipo debe existir, como mínimo, un acuerdo entre las personas que lo forman, estableciendo un compromiso para trabajar juntas con una motivación común. No es suficiente con que nos identifiquemos con los objetivos, es preciso, además, que compartamos unos valores y unos principios éticos.

Para que exista el trabajo en grupo debemos tener oportunidades para aportar nuestros conocimientos y experiencias, intercambiar ideas, opiniones, maneras de ver, de sentir que nos permita adquirir una visión más amplia y otros puntos de vistas.

Tus intereses están interrelacionados con otros temas de los que se ocupan otros grupos de personas. Tienes que tener una actitud abierta y conectar con otros colectivos y entidades de tu entorno, favorecer con las ideas, las informaciones y los recursos. De esta forma vas a potenciar los resultados. En estas relaciones tienes que:

- Compartir información referente a los temas que nos unen con otras entidades.
- Promover la coordinación entre todos los equipos que trabajan a nivel local.
- Estimular la participación entre las entidades.
- Facilitar el intercambio y experiencias.
- Reforzar competencias en lo relativo a la cooperación, la solución de conflictos y el diálogo con otros equipos.

Los Cuadernos Prácticos de Cristina Bustos y Antonio Moreno¹⁷⁷, te orientan sobre algunos aspectos del trabajo en equipo:

1. Considerar tu grupo como una escuela participativa, donde se favorece y fortalece el deseo por hacer las cosas para transformar y participar activamente.

2. Comprometerte con los objetivos comunes, conocerlos y saber que coinciden con tus intereses, con tus necesidades y forma de pensar. Resulta una motivación para participar creativamente.

3. Identificarte con los miembros del grupo. Formar parte de un colectivo implica relacionarte y comunicarte con otras personas y la motivación aumenta si las relaciones son satisfactorias.

4. Organizarte para que la información circule. Tienen que existir herramientas, espacios y ocasiones que permitan que la información circule y todos contemos con la misma.

5. Aportar libremente tus ideas, sentimientos y opiniones sobre todos los aspectos relacionados con el equipo, con confianza, respeto y valorando las diferencias individuales. Al mismo tiempo considerar las opiniones de las otras personas con el mismo respeto.

6. Practicar la participación en las decisiones. Estas tienen que ser consensuadas y todo el mundo debe participar en ellas, manifestar en qué se está de acuerdo en general. Aportar en cada una conlleva a hacerte participe y esto a la motivación del grupo, ya que supone implicación y mejores resultados

7. Organizar tu acción. La identificación y el reparto de tareas y responsabilidades, la organización de la información, la comunicación y el mantenimiento interno (crear mecanismos de actuación, manejar recursos, buscar medios, etc.), va a asegurar en gran medida el buen funcionamiento del grupo.

¹⁷⁷ Bustos C. y Moreno A. (2000) *Los equipos*. Bilbao: EDEX.

8. Actuar con mentalidad de liderazgo, ejercerlo y compartirlo. No existen jefes que mandan, ni personas que obedecen. Hay que adoptar una actitud en la que se asuman las responsabilidades, animar las iniciativas de las demás, estar en las situaciones de mayor dificultad, es decir, favorecer el aprendizaje y la participación.

9. Valorar tu practica. Para hacerlo cada vez mejor y tomar conciencia de lo que estas aprendiendo, revisar el funcionamiento de tu equipo, para motivarte con las buenas prácticas y crecer internamente como grupo. Es necesaria la evaluación

10. Enfrentar positivamente los conflictos. Se tiene la idea general de que son algo negativo, pero por el contrario, son la mejor manera de crecer, de cambiar y de mejorar. Si lo resolvemos adecuadamente con el dialogo y una actitud conciliadora

LAS REUNIONES

Esta es la teoría evidente y de sentido común, pero en la práctica y en algunas ocasiones no existe tal comunicación fundamental para el intercambio. Las reuniones son necesarias. Es en estos espacios donde tienen lugar la comunicación del grupo, donde se realiza el trabajo en equipo y son tan importantes como cualquier otra actividad.

En ellas se toman decisiones, se proponen alternativas y soluciones ante los problemas, es uno de los momentos donde se intercambia la información y se planifica entre otras cosas.

Las reuniones hay que considerarlas y cuidarlas como herramientas, instrumentos básicos con las que el grupo tiene que identificarse, deben estar bien planificadas y conducidas para que permitan la motivación, la creatividad e ilusión en el trabajo.

Son frecuentes frases típicas asociadas a las reuniones, como “No puedo perder el tiempo”, “No sirven para nada”, “Nunca se termina a la hora prevista”, “No se llega a conclusiones”, “No arreglamos nada”.

No existen las formulas mágicas pero sí se pueden mejorar las reuniones si se tienen en cuenta algunas ideas que han surgido del estudio y análisis de los puntos débiles que se detectan en ellas.

La Web RivasSanti¹⁷⁸ apunta aspectos fundamentales a tener en cuenta para preparar una reunión y los tipos, así como algunas dificultades que podemos encontrar.

- Los objetivos de la reunión.
- La motivación de las personas que dirigen las reuniones y la de los participantes.
- La metodología empleada debe facilitar un clima favorecedor.
- El tiempo necesario y ajustado a su desarrollo.

Existen varios tipos de reuniones:

- Reunión para informar. El o la responsable informa a quienes participan y responde a sus preguntas. Se produce cuando se quiere que un grupo de personas este al día en un asunto concreto.
- Reunión para recoger información. Quienes participan informan y la o el responsable hace preguntas.
- Reuniones de formación. Se transmiten habilidades y conocimientos a quienes participan.
- Reunión para llegar a un acuerdo. Se trata de conciliar posturas para llegar a un acuerdo.
- Reuniones de toma de decisiones. En estas tienen cabida las propuestas, las acciones y se toman decisiones. Para llegar a un acuerdo se formaliza un procedimiento. Consenso, voto o deciden algunas personas.

¹⁷⁸ RivasSanti. *Cómo dirigir reuniones* <http://www.rivassanti.net/curso-ventas/como-dirigir-reuniones.php> 23 Mayo 2012



En cada una de ellas tenemos que pensar que:

- Escuchar es....
 - tener propósito de escuchar.
 - Inhibir los prejuicios previos.
 - No precipitar las respuestas.
 - Preguntar para comprobar el nivel de comprensión.
 - Interpretar el lenguaje corporal.
 - Ponerse en el lugar del otro.
- No escuchar solamente:
 - esperar que la otra persona termine de hablar.
 - Cuestión de buena voluntad.
 - Atender o entender las palabras.

Te puedes encontrar con situaciones que ponen al límite las reuniones:

DIFICULTADES	SOLUCIONES
Falta de puntualidad	<ul style="list-style-type: none"> •Comenzar y terminar con puntualidad. •Tratar de averiguar las causas de los retrasos, para intentar evitarlos. •Preguntar al comienzo de la reunión si la hora de finalización se ajusta y si no tratar de corregir los tiempos.
Falta de dominio en las discusiones.	<ul style="list-style-type: none"> •Animar a la participación. •Facilitar que los asistentes terminen sus exposiciones. •Evitar las interrupciones.
Estancamiento o confusión	<ul style="list-style-type: none"> •Preguntar qué sucede para tratar de eliminar el obstáculo. •Preguntar si se está en condiciones de continuar o existe un problema no planteado. •Sugerir un descanso
No hay participación	<ul style="list-style-type: none"> •Observar durante unos minutos. •Preguntar si hay que aclarar algo. •Esperar unos segundos a las respuestas de los y las participantes antes de continuar. •Dividir grupos si lo permite la reunión.
Conflictos	<ul style="list-style-type: none"> •Detener la reunión. •Solicitar opiniones respetuosas. •Concentrarse en lo esencial y no en las formas. •Como último recurso solicitar que no se retiren de la reunión. •Intentar que no se evalúen los temas de forma precipitada.
Falta de participación por temor	<ul style="list-style-type: none"> •Si se detecta este problema, preguntar durante cuánto tiempo ha afectado. •Agradecer a la persona que presenta un tema controvertido. •Comunicar la importancia de plantear todos los temas.

Estas son las condiciones ideales que contribuyen a los resultados de las reuniones, pero no siempre son posibles y tendremos que adaptarnos a otras, intentando tener en cuenta algunos criterios como los que nos ofrecen Fernando De La Rivas y Pablo Solo¹⁷⁹, dentro de nuestras posibilidades:

¹⁷⁹ De La Riva F. y Solo P. (1998) *Las reuniones*. Cádiz: CRAC.

- **El lugar de la reunión.**

Las personas que participan deben estar situadas de forma que puedan verse las caras. La disposición más idónea es estar en círculo o en “v”, de forma que pueda verse la pizarra, transparencias, etc. facilita la comunicación directa. El lugar debe ser amplio, que facilite la comodidad para las diferentes actividades (exposiciones, coloquios y debates, proyecciones, trabajos en pequeños grupos, dinámicas y ejercicios grupales, etc.).

Se debe de disponer de un mobiliario mínimo para facilitar los diferentes usos y evitar el cansancio durante las reuniones. Las condiciones de luz y climatización tienen que ser adecuados. Evitar condiciones extremas de falta o exceso que incomoden.

El lugar debe ser de fácil acceso (proximidad, facilidad de transportes, aparcamientos...). Además de evitar interferencias como paso de gente, ruidos excesivos, que dispersen la atención.

Disponer de medios técnicos y conexiones.

- **El tiempo.**

Debe fijarse una hora de comienzo y una hora de conclusión establecida, conocida y cumplida por todo el mundo. Este aspecto es importante, la capacidad de atención y participación disminuye por el cansancio. Cuando se exceda de 3 horas, es aconsejable hacer un descanso de 20 minutos, ayudará al desarrollo de la reunión.

Distribuir el tiempo en función del número de participantes y temas a tratar. Es necesario para favorecer la participación real y el tratamiento de los puntos será adecuado. Teniendo esto en cuenta la reunión será más eficiente.

La puntualidad debe respetarse. La informalidad da lugar al cansancio de los más puntuales.

- **El papel de quien modera.**

El objetivo principal de quien modera es cuidar que el equipo avance en la dirección correcta, garantizando el adecuado desarrollo para que se cumplan los objetivos propuestos. Las principales tareas del coordinador o coordinadora, son:

- Concentrar la atención del grupo en la actividad.
- Conseguir que todos/as participen.
- Sugerir alternativas cuando las personas se encuentren estancadas.
- Ayudar a enfrentar los problemas.
- Formular las preguntas, no aportar respuestas.
- Estimular y favorecer la reflexión y coordinar el desarrollo ordenado de las ideas, escucharlas y recogerlas.
- Recoger las ideas expuestas, de manera que las presente como diferentes alternativas planteadas, facilitando la toma de decisiones.

Además de esto y de manera general hay actitudes que contribuyen a la armonía y favorece las relaciones entre quienes participan durante las reuniones, como son: llamar a las personas por su nombre, sonreír y utilizar el sentido del humor (facilita momentos de relajación), mirar a todo el mundo cuando hacemos alguna intervención y mantener una actitud de escucha activa, utilizar un tono de voz cálido y dinámico para evitar la monotonía.

- **El conflicto en las reuniones.**

Tendemos a evitar los conflictos y lo relacionamos con elementos negativos, no hemos aprendido que el conflicto forma parte de la condición humana y que por ellos se producen avances en las personas, en las sociedades y en las organizaciones.

Cuando dos personas tienen una personalidad diferente (como el conjunto de actitudes, valores, sentimientos, necesidades y experiencias), se dice que son incompatibles. Por eso en las actitudes a trabajar en las relaciones de grupo destacan la empatía, la tolerancia, el respeto y el análisis.



Los conflictos nos sitúan frente a oportunidades de tomar mayor conciencia de las situaciones, de manejarlas y que esas situaciones sean fortalecidas pudiendo mejorar la calidad, , estimular la generación de las ideas y del trabajo en equipo, beneficia a la producción de cambios, de soluciones mejoradas y mayor percepción del funcionamiento del grupo.

Tras los conflictos siempre hay un problema de comunicación, malentendidos y distorsiones en la expresión o cuestiones banales.

Fernando De La Riva y Pablo Solo¹⁸⁰, nos orientan con algunos pasos para intentar resolver los conflictos:

1. Identificar el conflicto de manera clara y precisa.
2. Valora la importancia y la actitud de las partes.
3. Identificar y analizar todas las soluciones posibles.
4. Tomar una decisión por negociación /consenso o por mayoría.
5. Aplicar y evaluar la decisión.

En este camino puedes encontrarte con muchos obstáculos, pero no hay que olvidar las motivaciones que nos han llevado a iniciar un emprendimiento. Puedes encontrarte con situaciones en las que te desanimas y te lleven a pensar que no ha merecido la pena el esfuerzo.

Cuando esto ocurre es el momento de reflexionar y tomar conciencia de que esta es la realidad y que esto es lo que ocurre, y debes seguir mirando hacia tus objetivos.

Has aprendido a competir y no a compartir, a trabajar para otros y no con otros, pero debes querer, saber y poder.....RE-APRENDER.

Ahora sabes por qué, para qué y cómo ¡solo te queda empezar a trabajar!

¹⁸⁰ De La Riva F. y Solo P. (1998) *Las reuniones*. Cádiz:CRAC.

4.3. Prácticas para la transición en Huelva

Aquí te proponemos una forma de organización concreta para llevar a cabo una iniciativa de transición en la provincia de Huelva. No obstante, debes saber que puedes conseguir los mismos objetivos de distintas maneras, aplicándolos a una ciudad, un barrio o un pueblo. A continuación te exponemos los 12 pasos para iniciar una iniciativa de transición tomada del Manual de Transición de Rob Hopkins

Es importante observar que no se trata de una prescripción, más bien se sugieren como piezas de un rompecabezas cuya secuencia de armado se puede elegir. No hay que seguirlos tal y como aparecen, puedes usar sólo aquellos que te sean útiles, descartar los que no, y agregar otros nuevos que se consideren necesarios.

Como has podido comprobar a lo largo de esta guía, muchas comunidades que ya iniciaron este proceso han comenzado a ponerlos en práctica diferentes maneras. Sí pueden ayudarte a responderte preguntas tales como por dónde empezar, y cómo continuar luego, así como una serie de consejos ofrecidos por personas que han iniciado y participado en otras iniciativas de transición y que hoy en día están en marcha.

Antes de comenzar a describirte los pasos, resulta conveniente conocer algunas de las dudas frecuentes que suelen abrumar a quienes se encuentran en un estado temprano de planeamiento para una Iniciativa de Transición, lo cual puede prevenir que esas dudas crezcan y se conviertan en frenos o frustraciones. A estas dudas el manual las llama Los Siete "Peros". Piensa que los miedos y dudas que tienes, también los han tenido las personas que han iniciado este proceso anteriormente y que han demostrado, que todos esos "peros" se superan cuando inicias el camino, cuando pierdes el miedo y te superas a ti mismo-a, sólo necesitas tu entusiasmo y tu fuerza.

1. *"PERO... No tenemos fondos"*
2. *"PERO... Ellos no lo permitirán"*
3. *"PERO... Ya hay grupos ecologistas, no debemos superponernos"*
4. *"PERO... A nadie aquí parece importarle el medio ambiente"*
5. *"PERO... Seguro ya es demasiado tarde para hacer algo"*
6. *"PERO... Yo no tengo suficiente capacidad"*
7. *"PERO... Yo no dispongo de energía para hacerlo"*

Si crees que es totalmente necesario partir de unos fondos ten en cuenta que los subsidios o subvenciones son un reemplazo muy pobre para el entusiasmo y la participación comunitaria, y son estas dos cosas las que te impulsarán hacia las primeras fases de la Transición. Siempre está la opción de crear fuente de recursos y estarás acompañado y acompañada.

Si también piensas que no te dejarían hacerlo la administración, el ayuntamiento, las leyes, etc. también debes saber que las iniciativas que hasta ahora han surgido no han tenido problemas al respecto. Por el contrario, con una conciencia corporativa creciente sobre los costos de la energía y las advertencias sobre el cambio climático que surgen a diario, puedes quedar sorprendido o sorprendida sobre cuántas personas en posiciones de poder se sentirían afines e inspiradas por el proyecto emprendido, llegando así a apoyarlas en lugar de combatir los esfuerzos de la comunidad.

Si piensas que a la gente no le preocupa el medio ambiente, puede ser que sí le preocupe su comunidad, su cultura local, su entorno más directo, La clave es ir hacia ellas, en lugar de esperar que se acerquen. Hay que encontrar los puntos en común y podemos descubrir que la propia comunidad es un lugar mucho más interesante de lo que se pensaba.

Si piensas que es demasiado tarde, tal vez podría ser, pero existe alguna posibilidad que no lo sea. Esto quiere decir que nuestros esfuerzos son absolutamente necesarios.

Si piensas que no tienes capacidad suficiente, que sepas que lo que realmente importa es que te preocupes por el lugar en el que vives, que veas la necesidad de actuar y que tengas apertura hacia nuevas maneras de involucrar a la gente.

Si tus cualidades son la positividad, el buen trato y tienes conocimiento sobre el lugar y las personas que tendrían que estar, entonces estás totalmente capacitado y capacitada para llevar a cabo una iniciativa de transición.

Por último, si piensas que no tienes la fuerza para iniciar un proceso como el que aquí te describimos, como ya has leído, todas las personas que iniciado este proceso han tenido los mismos miedos y dudas que tú, pero la experiencia ha demostrado que la gente acudirá en tu ayuda, tu trato y tus actos actuarán como catalizadores de tu entorno, provocarás un salto desde el “¿porqué nadie hace nada?” hacia el “hagamos algo!”, que luego generará la energía para mantener el impulso en movimiento.

4.3.1. Preparación y puesta en marcha según los 12 pasos.

1. Formar un grupo coordinador fijando su disolución desde el principio

Rodéate de personas de confianza con las que tengas afinidad, vuestro objetivo será el hecho de transitar juntos por los pasos 2 a 5, compartiendo el acuerdo de que una vez conseguido un mínimo de 4 subgrupos se disuelva el grupo promotor y se forme otro integrado por una persona de cada grupo. Esto requiere un cierto grado de humildad pero es muy importante para poner el éxito del proyecto por encima de las aspiraciones personales.

A largo plazo el proceso debe ser llevado a cabo y dirigido por las personas que realmente están en la acción. También os puede resultar como un alivio, ya que será una tarea más manejable el que vuestro objetivo solo sea ir juntos los primeros pasos.

Y recuerda “¡Confía en el proceso! Una nueva forma de pensar lleva tiempo para echar raíces”¹⁸¹

2. Aumentar el grado de conciencia

No debes asumir que las personas de tu entorno están familiarizadas con el pico del petróleo, el cambio climático e inclusive con principios y conceptos ambientales que puedas dar por sentados. Aunque superficialmente el proceso de aumentar el nivel de conciencia se trate de informar a la gente y difundir ideas, también es quizás más importante tratar de que la gente empiece a hablar unas con otros. Hay iniciativas que han invertido casi un año trabajando en grupos antes de organizar el lanzamiento.

Para ello puedes utilizar charlas informativas, conferencias, proyectar vídeos y películas que hagan pensar a la gente, pero que también las contengan al darse cuenta de la naturaleza ilusoria del mundo. Acompáñalas con alguna dinámica que motive el encuentro en la que puedan participar todas las personas asistentes.

Es importante que los eventos sean presentados de una forma amena y memorable, que puedan producir ecos, de manera que la gente vuelva a su casa y le cuente a sus amistades y familiares. Éstos a su vez, incidirán en su entorno y se comenzará a construir las redes sociales de las cuales dependerá la Iniciativa de Transición. Hay que asegurarse de que todos los eventos brinden a la gente el tiempo para hablarle a la persona que está a su lado.

Realmente no se puede saber en forma clara cuándo se han alcanzado lo suficiente los objetivos de esta etapa, como para permitir que vayamos al Paso 3.

Recursos utilizados en Totnes, iniciativa de transición:

“*The End of Suburbia*” (*El Fin de los Suburbios*)

“*The Power of Community*” (*El Poder de la Comunidad*)

“*Peak Oil: Imposed by Nature*” (*Pico del Petróleo: Impuesto por la Naturaleza*).

¹⁸¹ Adrienne Campbell, de Lewes Pueblo en Transición

3. Sentar las bases

Ya te hemos explicado cuántas iniciativas ha habido en Huelva y cómo están hoy en día y por qué. Dentro de tu comunidad seguro habrá gente que está tratando de encontrarse con ideas afines a las tuyas, y quienes se sienten un tanto cansadas por haber estado hablando de cuestiones similares durante años, sin que nadie quiera escuchar.

También hay un rango de instituciones o cuerpos oficiales y semioficiales, desde el mismo gobierno local hasta agrupaciones de mujeres. Es importante en esta etapa que tu red humana incluya a estos grupos, y dejar en claro que esto es un proceso de apoyo y colaboración mutua, más que un intento de competir y duplicar sus esfuerzos, o peor aún, desestimar sus años de trabajo duro como si hubieran sido irrelevantes. Puedes ofrecerles charlas y presentaciones a todas las organizaciones sociales y agrupaciones decisivas del pueblo.

En esencia, 'Sentar las Bases' se refiere a interconectar las redes entre los grupos y activistas existentes, remarcando que la Iniciativa de Transición no es un proceso que duplica ni compite con sus trabajos, pero sí requiere de sus aportes en una nueva forma de mirar el futuro. Hay que reconocer y honrar las acciones que estas personas vienen haciendo, y dejar en claro que tienen un rol vital que jugar.

4. Organizar una Gran Suelta de Amarras

En este punto debe haber una gran oleada de gente preocupada, deseando entrar en acción y hacer algo. El objetivo de este evento es generar un impulso que lanzará a la Iniciativa hacia el próximo nivel de trabajo y debe ser una celebración en la que se manifiesta el deseo de actuar de la comunidad.

Chris Johnstone, especialista en la psicología del cambio la resistencia, la felicidad y positivo, en su primer libro "Encuentra tu poder"¹⁸² te ofrece un enfoque basado en la idea de que, justo en el preciso momento cuando nos decidimos a actuar, ahí mismo encontramos todo el poder que necesitamos, e inclusive en situaciones aparentemente imposibles, es ese mismo mecanismo el que nos hace descubrir que poseemos cualidades y fortalezas que nunca antes habíamos sospechado. Presenta estrategias e ideas que nos ayudan en el camino de hacer las cosas de manera diferente.

El tema central no deben ser las malas noticias, sino celebrar las posibilidades que tenemos a nuestro alcance, si actuamos en conjunto, con imaginación, y aprovechando nuestro genio colectivo. Es una celebración de la gran cantidad de recursos que tiene la gente y su creatividad. Es aconsejable la elaboración de una lista de personalidades a invitar: miembros del ayuntamiento, activistas sociales, promotoras locales...

5. Formar grupos

Una de las maneras más efectivas para lograrlo es crear un número apropiado de grupos pequeños, para enfocarse en los aspectos específicos del proceso. Cada uno de estos grupos deberían desarrollar sus propias formas de trabajo y sus propias actividades pero permanecer bajo el paraguas del proyecto de la Transición, como formando parte de un todo. Si ya existen grupos organizados de alguna temática en tu comunidad, lo ideal sería no duplicar e invitar a éstos a asumir el rol de ser también un Grupo de la Transición.

Los organizadores de la Iniciativa (paso 1) deberían ser bastante proactivos respecto de la conformación de estos grupos, hacerlo por temáticas y en los encuentros invitar a una persona experta en la temática.

No se debe asumir que quienes se ofrecen para coordinar y facilitar grupos realmente tienen todos los conocimientos y habilidad para hacerlo. Podrías necesitar obtener capacitación para la facilitación y saber diseñar con éxito las reuniones.

También fue bueno que todos los grupos se reunieran en plenario entre sí al menos una vez por mes. Cada grupo envía a una persona a esa reunión.

¹⁸² Johnstone, C. (2010). *Find your power*.

6. Utilizar ejercicios de Espacio Abierto

Se trata sólo de confiar enteramente en que el proceso funcionará, pero al mismo tiempo nunca se ha visto uno que no funcione. Espacio Abierto es una herramienta poderosa para involucrar a grandes grupos de gente en discusiones que exploren una cuestión o tema en particular

Esto requiere a una persona bien entrenada para redactar los textos a medida que van surgiendo desde los diferentes grupos y alguien con conocimientos para cargar la información en el sitio web que se haya decidido (espacio tipo wiki, blog, etc.).

Su esencia es lograr que las personas se encuentren, charlen, construyan relaciones, discutan ideas y hagan conexiones. Estas técnicas pueden lograr buenos resultados para identificar prioridades en el trabajo que tenemos por delante con relación al tema tratado.

7. Implementar manifestaciones prácticas y visibles del proyecto

Resulta esencial que puedas evitar cualquier sensación de que la Iniciativa de Transición sólo es un foro de debate, en el que la gente se sienta en círculo y enumera una interminable lista de deseos. Desde sus etapas iniciales es necesario ir creando manifestaciones prácticas, señales altamente visibles que muestren cosas (plantación de árboles, rehabilitación de edificios con materiales naturales, puesta en circulación de una moneda local durante un período de tiempo definido, etc.).

Estas manifestaciones prácticas también conseguirán involucrar a quienes se han pasado los primeros meses sentados, en una actitud pasiva.

Hay que lograr que estas acciones resulten tan vistosas como sea posible y que tengan una buena publicidad.

8. Favorecer la Recuperación de la Maestría

Una de las cosas más útiles que puede lograr una Iniciativa de Transición es ofrecer un amplio y accesible entrenamiento en una diversa gama de estas destrezas.

¿Qué habilidades deberíamos enseñar? Resulta útil hacer algunas investigaciones, en el sentido de averiguar qué conocimientos aplicaba la gente del lugar y que todavía podrían ser apropiados, como así también evaluar aquellas destrezas que la gente tiene o necesita tener ahora mismo.

Para poner en marcha el Plan de Recuperación de la Maestría, en forma inicial se pueden implementar cursos de uno a dos días, o bien un programa más extenso

El Plan para la Recuperación de la Maestría tiende a lograr que la gente vuelva a contar con la posibilidad de resolución de problemas prácticos, y no solamente hablar de ellos. Asimismo apunta a recuperar el sentido de pertenencia que brinda el hecho de trabajar junto a otras personas, y por encima de todo tiene que ser divertido. Algunas ideas que te pueden ayudar:

- Fabricación de dulces,
- eficiencia energética doméstica,
- elaboración de compost,
- elaboración de biodiesel,
- reciclaje doméstico, revoques con arcilla,
- instalación de paneles solares,
- elaboración de pinturas con pigmentos naturales,
- elaboración de tinturas vegetales,
- finanzas domésticas,
- construcción con fardos de pasto,
- fabricación de estufas,
- ...

9. Construir un puente con el gobierno local

Los proyectos prácticos que hayáis logrado poner en marcha, progresarán más si se ha podido establecer una relación positiva y productiva con las autoridades locales, los necesitamos a bordo.

Para cualquier gran evento que planees organizar, elabora una lista de personas pertenecientes al gobierno local (como así también comerciantes, empresariado y actores sociales) que sientas que deberían estar allí e invítalos en forma personal. Hay que asegurarse que sean bien recibidos y saludados adecuadamente cuando lleguen.

10. Honrar a las personas ancianas

Hay muchísimas cosas que podemos aprender de nuestras personas mayores, ellas tienen conocimientos y destrezas relacionadas con lo natural que las personas más jóvenes no han desarrollado. Ellas no han nacido en la era del consumo energético y resultará fascinante el hecho de escuchar las historias de la gente acerca de cómo vivían, la mayoría cultivaba su huerta, tenían sentido del ahorro y de la austeridad.

Puede resultar algo realmente poderoso para hacer tus primeros pasos, ir a ver a mujeres y hombres ancianos de la comunidad, y pedirles que cuenten sus vivencias. Cuando inicias una entrevista como esta, una cosa interesante es que la gente siempre suele decir: “No entiendo por qué quieres hablar conmigo, estoy seguro que no tengo nada interesante para contar”, y luego pasan a deslumbrarnos con información fascinante y cautivadoras anécdotas.

11. Dejar que todo vaya donde quiera ir

En esencia, si se comienza a desarrollar un proceso de Transición fijando una idea clara de antemano hacia dónde se quiere ir, inevitablemente irá hacia cualquier otra parte. Necesitas contar con suficiente apertura para aceptarlo y poder seguir la dirección de la energía de quienes se involucran.

Es fundamental tener en mente todo el tiempo que tu función es actuar como un catalizador para la comunidad, diseñando la Transición para facilitar que la gente haga las preguntas correctas, en vez de empeñarse en imponer respuestas.

12. Crear un Plan de Acción para el Descenso Energético

Por el momento sólo existe un Plan de Acción para el Descenso Energético (PADE o bien EDAP en inglés), el que fuera desarrollado para Kinsale, en Irlanda. Un Plan de Descenso Energético no necesita llamarse Plan de Descenso Energético. Algunas sugerencias alternativas fueron “Plan de Acción para la Resiliencia de la Comunidad” (que no pudo sostenerse debido a que no se encontraron acrónimos adecuados) y también “Caminos hacia la Transición Energética”.

Llámese como se llame, la idea es muy sencilla. El PADE establece una visión de un futuro resiliente, con menos energía, enfocado en lo local, y luego plantea retrospectivamente una serie de pasos prácticos, a fin de crear un mapa que nos permita llegar desde aquí hasta allí. Cada comunidad tendrá un PADE diferente a los demás, tanto en contenido como en su estilo. El descenso energético es una cuestión que afectará a todos los demás aspectos de nuestras vidas. También deberá investigar la alimentación, el turismo, la economía, la educación, y muchos otros temas.

El modelo PADE es un trabajo en plena evolución, y será ajustado a medida que más y más comunidades decidan recorrer el camino de crear sus propios PADEs. De todas maneras en el Manual de Transición se identifican las siguientes diez tareas en el proceso para desarrollarlo:

Primera: Establecer un punto de partida

Esto incluye recolectar algunos datos básicos sobre las prácticas actuales de los pueblos relacionados con nuestro proyecto.

Segunda: Obtener el Plan Estratégico del municipio local

Los planes de desarrollo del gobierno local seguramente tendrán escalas de tiempos y elementos que puedes necesitar tomar en cuenta para el PADE. Ellos asimismo serán una fuente de



datos e informaciones útiles. Tendrás que evaluar y decidir qué aspectos te parecen que pueden servir para elaborar y complementar tu plan de acción en torno a ellos.

Tercera: La visión de conjunto

Piensa en cómo se vería tu comunidad dentro de cinco o veinte años si redujera drásticamente sus emisiones de CO₂, y si adoptara el camino de reconstruir la resiliencia en los aspectos críticos de la vida. La idea es crear un sentido general de cómo será el pueblo en el futuro. Hay que permitirse soñar.

Cuarta: Visiones detalladas

Para cada uno de los grupos de trabajo de Alimentación, Salud, Energía, etc. deben tratar de responderse la pregunta de cómo será en detalle el área en cuestión, dentro del contexto general de la visión de conjunto establecida previamente.

Quinta: Retro-prospectiva detallada

Los grupos de trabajo confeccionan un listado cronológico de los principales hitos, requisitos previos, actividades y procesos que serían necesarios poner en su lugar para que sus visiones se concreten. Este también es el punto que define a los indicadores del grado de resiliencia, los cuales nos dirán si la comunidad se está moviendo en la dirección correcta. A modo de orientación puedes consultar los detallados en el Manual, pero siempre serán bienvenidos otros que haya que tener en cuenta.

Sexta: Cuentos para la Transición

Séptima: Unificar las Retroprospectivas dentro de un Plan General

Seguidamente, las líneas de tiempos de los distintos grupos se combinan en conjunto para asegurar su coherencia. Este proceso no debería consumir demasiado tiempo, y es sólo para asegurarse que cuando sean combinados, los diferentes proyectos que integran el plan nos puedan contar en conjunto una historia consistente.

Octava: Crear un primer borrador

El PADE tendría que verse más bien como un folleto para irse de vacaciones, debe presentar de una forma atractiva a un mundo de baja energía y más enfocado en el medio local, de manera que cualquier persona al leerlo sienta que el resto de su vida podría quedar completamente desolada si no la dedica a hacer realidad ese sueño.

Novena: Finalizar el PADE

Integrar al PADE las opiniones y críticas que hayas recibido. Hablando en forma realista, este documento jamás tendrá una versión 'final'. Debería ser continuamente actualizado y fundamentado, según surjan nuevas ideas y vayan cambiando las condiciones del contexto. Hay que hacer un gran revuelo cuando salga a la luz.

Décima: ¡Celebrar!

Siempre es bueno hacerlo. De hecho, probablemente se festeje luego de cumplimentar cada paso mencionado anteriormente.

Los Doce Pasos mencionados establecen un plan de acción, al finalizar el Paso 12 es cuando la Iniciativa de Transición realmente comienza.

4.3.2. Necesidades y fuentes de recursos generales.

“El objetivo de la Economía es la relación entre los seres humanos, su trabajo y el planeta Tierra que nos da sustento a todos”

JOAN MELÉ¹⁸³

“La financiación es necesaria e indispensable como dinamizadora de la actividad económica”

SÁNCHEZ-MATAMOROS¹⁸⁴

Por la naturaleza del proyecto, partimos de la situación de que las personas y entidades que forman parte de esta iniciativa estarían dispuestas a cooperar y compartir con las demás sus recursos en la medida de lo posible. Por otro lado, para cubrir los posibles gastos que puede ocasionar iniciar un proceso de Transición, debes tener en cuenta la obtención de posibles fuentes de financiación para cubrir los esos costes.

La inversión inicial sería prácticamente nula si contamos con los recursos disponibles que pudieran poner a disposición del grupo coordinador, las entidades y personas que la forman en sus inicios. Éstas entidades o personas, podrían recibir a cambio una contrapartida en especie (servicios, tareas...)

En esta guía puedes encontrar algunas ideas que te pueden ayudar a conseguir una fuente de recursos propios, aunque previamente te aconsejamos que hagas una lista de necesidades, tanto materiales como inmateriales, que podrían ir desde personas expertas en algunas temáticas hasta recursos divulgativos.

Separa las que no puedas obtener a través de tus propios medios y relaciones personales. Dentro de éstos es habitual que necesites un lugar para reunirlos y difundir, invitar a algún experto que haya que costear gastos, editar algún material de divulgación, etc.

Prepara una pequeña hoja de necesidades económicas sin cubrir, las puedes/podéis solventar, por ejemplo:

- Estableciendo una cuota a las entidades, personas que se vayan añadiendo.
- Realizar servicios a cambio de alguna remuneración económica (cuidar a criaturas o personas mayores, hacer la compra para alguien, sacar a pasear las mascotas, etc.)

En el caso que haya que acudir a **financiación externa**, te proponemos que utilices cualquiera de las alternativas, instrumentos financieros éticos en vez de los de la banca tradicional¹⁸⁵ que te hemos presentado en el capítulo “Qué hago con mi dinero”, desde el punto de vista de la persona ahorradora, que con una actitud pro-activa decide gestionar y participar en el uso de su dinero, sus ahorros.

En caso de ser persona o personas que necesitan financiación para un proyecto, empresarial o no, igualmente puedes acudir a éstas, aunque nuestra recomendación es que comiences distribuyendo el proyecto por las redes de financiación colectiva, crowdfunding.

Por último, también te queremos hablar de Angel Investment network¹⁸⁶, La Red Española de Inversiones, que es una plataforma de enlace personas emprendedoras e inversoras, un servicio para facilitar el contacto entre ambos. Quienes invierten siempre buscan oportunidades para invertir en pequeños negocios y empresas a punto de ser creadas.

¹⁸³ Melé, J. (2012) Título propio Universidad de Huelva Economía Solidaria y Emprendimientos Sociales. Curso 2011-2012

¹⁸⁴ Sánchez- Matamoros, M. (2012) *Título propio Universidad de Huelva Economía Solidaria y Emprendimientos Sociales*. Curso 2011-2012

¹⁸⁵ Bernal Carretero, F. (2011) *Finanzas Alternativas, Éticas y Solidarias*. Granada: Atrapasueños, S.C.A.

¹⁸⁶ Angel Investment www.angelesinversionistas.es 08 Julio 2012

Los pasos a seguir serían:

- Enviar la propuesta de inversión
- La plataforma lo distribuye entre los inversores e inversoras
- Quienes invierten muestran su interés

-Te ponen en contacto con ellos y ellas. De cara a negociar la inversión debes tener claro lo siguiente: que quienes invierten cuentan con ver algún plan de negocios que sea sólido y el entender que no van a meter una gran cantidad de dinero en un negocio sin cualquier responsabilidad por su parte:

- ¿Cuánto dinero necesita el proyecto?
- ¿Por qué es necesario?
- ¿Cuándo lo necesita?
- ¿Qué está dispuesto a dar para conseguirlo?
- ¿Cuándo y cómo lo puede devolver?

4.3.3. Preparación y puesta en marcha según nuestra visión



En este apartado hemos deseado preparar un plato que responde a nuestros deseos de futuro para Huelva, contando con todas las sustancias, posibilidades y recursos que hay en el territorio; vamos a hablar de aspectos legales, encontrarás términos que te pueden resultar más difíciles de digerir, pero en esta ocasión nos toca hablar de leyes y de la creación de una cooperativa que asegure, desde nuestro punto de vista, la viabilidad de la propuesta para una iniciativa de Transición que aquí te mostramos.

Entendemos que el hecho de apoyar la iniciativa en una estructura legal le dará fortaleza y no va en detrimento de lo que en el Manual de Transición se recoge. Este tipo de cooperativas son un modelo para subvertir la salvaje realidad que padecemos como sociedad y como parte implicada el sistema capitalista.

Es, por tanto, una herramienta que os va a permitir transitar del actual estado de dependencia sobre las estructuras del sistema hacia un escenario de libertad de conciencia plena, libre de autoridad y donde todos y todas nos podamos desarrollar en plenitud e igualdad de condiciones y oportunidades, partiendo de la autogestión, la auto-organización y la democracia directa, donde el órgano soberano es la asamblea, priorizando las decisiones por consenso.

Si se toma como referencia el preámbulo de la recién aprobada Ley de Economía Social 5/2011, el marco histórico del concepto de Economía Social, se estructura a través de las primeras experiencias cooperativas, asociativas y mutualistas que surgen a finales del siglo XVIII y que se desarrollan a lo largo del siglo XIX en distintos países de Europa (Inglaterra, Italia, Francia y España).

Estas formas de empresa, constituyen en su origen histórico, manifestaciones de un mismo impulso asociativo: la respuesta a determinados problemas sociales y económicos desatendidos, mediante organizaciones de apoyo mutuo, ante las nuevas condiciones de vida generadas por la evolución del capitalismo industrial entre los siglos XVIII y XIX. A finales del siglo XVIII y comienzos del XIX, las experiencias cooperativas florecieron en Inglaterra, como reacción espontánea de las y los trabajadores industriales para superar las dificultades de las duras condiciones de vida.

Es entonces cuando la influencia del pensamiento desarrollado por Robert Owen y por William Thompson, George Mudie, William King, Thomas Hodgskin, Hohn Gray y John Francis Bray, cobra su máximo auge con la constitución de la experiencia cooperativa de Rochdale (Inglaterra), creada en 1844 por 28 obreros, 6 de los cuales eran discípulos de Owen. Los principios cooperativos que regularon el funcionamiento de esta cooperativa fueron adoptados por toda clase de cooperativas, que crearon en Londres en 1895, la Alianza Cooperativa Internacional, ACI en adelante.

Analizando el concepto de cooperativa de la Declaración de Manchester¹⁸⁷, se pueden percibir importantes similitudes con el moderno concepto de Economía Social. La Declaración define a la cooperativa como *“una asociación autónoma de personas que se han unido de forma voluntaria para satisfacer sus necesidades económicas, sociales y culturales en común, mediante una empresa de propiedad conjunta y de gestión democrática”*

Además de los principios cooperativos, también es necesario hacer referencia a los valores cooperativos como el apoyo mutuo, la auto-responsabilidad, la democracia, la equidad, la igualdad y la solidaridad. En la actualidad, estos valores y principios se encuentran recogidos en la esencia y en las diferentes acepciones que a lo largo de la historia ha tenido el concepto de Economía Social y que incorpora distintas formas empresariales y asociativas en cada país.

A nivel nacional, la reciente Ley 5/2011, de 29 de marzo, de Economía Social, contribuye a la delimitación del concepto de economía social al definir ésta como el *conjunto de actividades económicas y empresariales, que en el ámbito privado llevan a cabo aquellas entidades que (...) persiguen bien el interés colectivo de sus integrantes, bien el interés general económico o social, o ambos (...)*.

Estas entidades se rigen por algunos principios orientadores entre los que cabe destacar la primacía de las personas y del fin social sobre el capital; la aplicación de los resultados obtenidos de la actividad económica; la promoción de la solidaridad interna y con la sociedad que favorezca el compromiso con el desarrollo local, la igualdad de oportunidades, la cohesión social, la inserción de personas en riesgo de exclusión social, la generación de empleo estable y de calidad y la sostenibilidad; y la independencia respecto a los poderes públicos.

En el caso de Andalucía, la reciente Ley 14/2011, aprobada por el Parlamento de Andalucía el 23 de diciembre de 2011, de Sociedades Cooperativas, dice *“Las sociedades cooperativas son, en lo esencial, empresas democráticas y solidarias que hacen de la formación de sus integrantes y de la cooperación herramientas privilegiadas para su desarrollo”*.

Basándonos en el concepto de economía social anteriormente descrito y los tipos de redes descritos en el punto uno de este capítulo y sus diferentes combinaciones, lo que aquí te presentamos como *“puchero cocinado, listo para empezar a comer”* es la creación de una **red mixta horizontal** estructurada, en adelante RED, que comparte el mismo territorio de acción, la provincia de Huelva, una red de personas y entidades que pueden inter-relacionarse entre sí porque comparten objetivos comunes por su propia naturaleza, ya sean personas o entidades, con o sin ánimo de lucro.

¹⁸⁷ Declaración de Identidad Cooperativa, Manchester, Inglaterra, el 23 de setiembre de 1995, adoptada por la II Asamblea General de la ACI

Esta es también una propuesta que cumple el paso uno que nos indicaba el Manual de Transición que propone Hopkins¹⁸⁸ “Formar un grupo coordinador fijando su disolución desde el principio”, pero en este caso dándole una estructura organizada, partiendo de una serie de entidades y personas que ya forman parte de subgrupos, pero que aún compartiendo un mismo objetivo, en la actualidad no se interrelacionan entre sí, podría ser por las dificultades que han encontrado en otras en las que han intentado participar, como te hemos mostrado en el capítulo cuatro de esta guía.

Con este plato que te hemos cocinado podrás comenzar a tejer entre los distintos sub-grupos que ya existen relaciones directas y horizontales que comparten unos objetivos concretos y muy operativos, con una flexibilidad que posibilita fácilmente la realización de proyectos comunes.

La Misión de La RED es, por tanto, ser tu herramienta colectiva para conseguir el empoderamiento de la base que representa el 99% de la población mundial, partiendo de la autogestión, la auto-organización y la democracia directa en las relaciones económicas, recuperando las relaciones humanas y afectivas, de proximidad y basadas en la confianza.

Concretando un poco más, esta RED debería proponer soluciones a una serie de necesidades comunes, como pueden ser la de poner en valor recursos infrautilizados, optimizar compras e inversiones, minimizar costes, formación, etc. Los objetivos marcados por la red deben ir enfocados a dar solución a las necesidades de todas las entidades y personas que la conforman. Serán objetivos de la RED, por tanto:

- Construir un entramado de relaciones económicas cooperativas y solidarias entre personas y empresas sociales, que salga de las reglas del mercado y que no sea controlado por el estado.
- Cumplir con los objetivos marcados en el Manual de Ciudades en Transición del que te hemos estado hablando durante toda la guía.
- Ser la ESCUELA DE FORMACIÓN de la ECONOMÍA CRÚTIL.
- Cubrir las necesidades de las personas y entidades que la conforman.
- Dar respuesta colectiva a la crisis
- Promover la colectivización de bienes, terrenos, viviendas.
- Recuperar la salud y la educación pública, como servicios autogestionados.
- Concienciar a la población en general sobre aspectos que afectan a toda la gente.
- Servir de Grupo de Enlace con el Gobierno Local, para tratar de integrarlos encontrando las mejores formas en la iniciativa pueda interactuar exitosamente con las autoridades locales¹⁸⁹

Tal y como recomienda el Manual de Transición, en esta propuesta te ofrecemos la lista de grupos organizados para que no tengas que duplicar e invitar a éstos a asumir el rol de ser también un Grupo de la Transición. No obstante, nuestro consejo es que, aunque éstas entidades hayan sido de alguna manera “elegidas” en base a unos conocimientos y un análisis previo, sigas los 12 pasos de la forma que más se adecue a tu situación y ubicación.

La iniciativa de Transición que hemos decidido desarrollar se apoya sobre una forma jurídica legal, la Cooperativa Mixta¹⁹⁰, para cubrir las necesidades de las personas que la conforman. Se trata de una cooperativa que integra todos los elementos básicos de una economía como son producción, consumo, financiación y moneda propia y, al mismo tiempo, porque quiere integrar todos los sectores de actividad necesarios para vivir.

¹⁸⁸ Hopkins, R. (2008) *El Manual de Transición: De la dependencia del petróleo a la resiliencia local*. Green Books Ltd.

¹⁸⁹ Idem

¹⁹⁰ Artículo 106. Ley 14/2011 de Sociedades Cooperativas, en adelante Ley 14/2011

Las cooperativas mixtas son aquellas en cuya actividad cooperativizada concurren características de distintas clases de cooperativas¹⁹¹ y en cuyos órganos sociales deberá existir una representación de cada una de dichas actividades integradas en la RED¹⁹²

- Cooperativas de Trabajo
- Cooperativas de interés social, sin ánimo de lucro.
- Cooperativas de Consumo
- Cooperativas de servicios

El artículo 13 de la Ley 14/2011, nos habla de la cualidad y clases de personas socias:

Con carácter general pueden ser socia de una sociedad cooperativa toda persona física o jurídica, pública o privada, así como sociedades civiles y las comunidades de bienes y derechos, con las especialidades previstas para algunos tipos de cooperativas en esta ley y su desarrollo reglamentario.

En las sociedades cooperativas pueden existir, con carácter general, las siguientes clases de personas socias: **comunes** (aquella que realiza plenamente la actividad cooperativizada), **de trabajo** (aquéllos y aquéllas cuya actividad cooperativizada consistirá en la prestación de su trabajo personal), **inactivas** (que el socio o socia que deje de realizar la actividad cooperativizada o de utilizar sus servicios sea autorizado por el órgano de administración para mantener su vinculación social en concepto de persona socia inactiva) y **colaboradoras** (aquellas personas susceptibles de ser socias que, sin realizar la actividad cooperativizada principal, contribuyan a la consecución del objeto social de la cooperativa o participen en alguna o algunas de sus accesorias).

Atendiendo a la naturaleza de esta red -formada por Asociaciones, personas físicas, grupos de consumo, personas autónomas, empresas cooperativas y no cooperativas, instituciones financieras de banca ética, etc., en el listado de entidades encontrarás una columna específica con el tipo de socio que podrían ser cada una de ellas.

A continuación se especifica nuestra propuesta de tipología de cada socio de la RED según sus características y naturaleza.

-**Socios y socias comunes:** Las personas pertenecientes a las distintas entidades que decidan realizar plenamente la actividad cooperativizada por la cooperativa mixta, servicios ofertados por la ésta.

-**Socias colaboradoras:** Las entidades financieras y demás entidades que aparecen en la RED como colaboradoras, entidades con las que en algún momento del proceso podremos contar, tanto para ayudarnos como para dotarnos de los recursos que ponen a disposición de cualquier persona o entidad, por su propio objeto social. Algunos de estos recursos pueden ser acciones formativas, asesoramiento, buenas prácticas, etc. Encontramos una veintena de este tipo de socios en la RED.

-**Socias de Trabajo:** Los productores, productoras y entidades que ofrecen servicios podrían participar como socias de Trabajo, que ya recibirán en su momento una remuneración, económica o no, por los servicios prestados o los productos realizados. También encontramos una veintena de este tipo de socios en la RED.

Las personas consumidoras pueden participar bien a través de cualquiera de las entidades socias, bien como socia colaboradora o socia común si realizara la actividad cooperativizada, es decir, si es socia trabajadora de la cooperativa mixta.

¹⁹¹ Artículo 83.1.a). Ley 14/2011

¹⁹² Artículo 106. 2. Ley 14/2011

Al respecto, dos cuestiones importantes a tener en cuenta a la hora de formalizar la RED:

1.- Se necesitan un mínimo de tres personas socias comunes para constitución de la cooperativa mixta.

2.- Según el artículo 17 de la Ley 14/2011 *“El conjunto de los votos de las personas socias colaboradoras no puede ser superior al 20% del total, así como la aportación al capital que tampoco puede ser superior al 20 % del total”*. Esta norma asegura que el peso de las y los socios colaboradores nunca sea superior al de las socias comunes, es decir, que las personas que han cooperativizado su trabajo tiene mayor capacidad de decisión que quienes colaboran, aunque éstos sean mayores en número. Asegura pues que la cooperativa pertenezca a sus trabajadores y trabajadoras y a las personas que realmente están en la acción.

Elegimos esta fórmula por las siguientes razones:

- Permite la limitación de la responsabilidad civil (las deudas individuales no pueden ser reclamadas dentro de ella y las deudas de la cooperativa no pueden ser reclamadas individualmente a sus socios).

- Permite la libre entrada y salida de socios y socias.

- Los estatutos y el régimen interno protegen del control estatal, y el funcionamiento es horizontal y asambleario.

- Pueden existir diferentes tipos de asociados según las necesidades individuales y colectivas, y también distintas formas y periodicidades de pago de las cuotas (si así se decidiera en la Asamblea) que no tienen por qué ser monetarias.

- Es posible proteger la actividad económica entre personas asociadas.

- Autoriza la realización de actividad económica hacia fuera, ya que proporciona un NIF común con el que poder facturar al exterior, evitando la multiplicidad de gestiones administrativas individuales.

- Facilita la posibilidad de que coexistan socios y socias de servicios, de consumo, de trabajo y socios de interés social, así como personas físicas.

- Está en perfecta sintonía con los objetivos de la guía, del Manual de Transición y de todo lo que aquí te hemos mostrado.

- Protege y garantiza el propio proceso de transición, ya que permite una estructura de auto-protección y supervivencia más efectiva.

Esta fórmula jurídica proporciona el marco legal que la RED necesita para poner en práctica la autogestión económica y política con la participación igualitaria de sus miembros.

La **cooperativa mixta** servirá, como herramienta de la RED, para tejer los lazos de unión entre todas las personas que la conforman, para cubrir las necesidades básicas que todos y todas tenemos, poniendo en contacto y relacionando las distintas interconexiones que puedan crearse y mediante la acción colectiva y el arte de la autogestión.

Por lo tanto, tendrá como **objetivo principal el de construir un entramado de relaciones económicas cooperativas y solidarias entre personas y empresas sociales, que salga de las reglas del mercado y que no sea controlado por el estado, así como formar en Economía Crútil, a toda la sociedad en general, a las entidades y personas que componen la RED en primer lugar.**

Esta cooperativa mixta permite dotar a la RED de un sistema de auto-organización descentralizado, que a su vez permite una estructura de auto-protección y supervivencia más efectiva. Si alguno de los socios/as es agredido desde el exterior o se corrompe desde el interior, la red mantendrá su robustez gracias a las interconexiones multirrecíprocas existentes entre los elementos que interactúa como parte de la red.



También tendrá como objetivo el fomento del uso de moneda local (El Choquito), que sirve para fortalecer una economía de proximidad y las relaciones de confianza. Recuerda que ya te hemos hablado de las monedas sociales en el apartado “Cómo cubro mis necesidades”.

Por último, la cooperativa mixta es un marco de referencia y coordinación desde donde se generan medios, proyectos y comercialización de productos conjuntos, además de ofrecer servicios colaborativos y colectivos, desde herramientas legales para poder facturar al exterior, hasta herramientas telemáticas o informáticas, asesoramiento, formación e información; y especialmente formas y planes de acción para profundizar en la autogestión y autoorganización.

Los **servicios** que debe poner la cooperativa a disposición de las entidades y personas que la integran son:

- La gestión de los recursos comunes para la utilización colectiva con objeto de optimizar los mismos. (recursos que las entidades no están optimizando y se ponen a disposición de otros a cambio de cubrir otra necesidad)

- Servicios de Consultoría y Asesoría, económica, financiera, fiscal y laboral (redacción de licitaciones, nóminas, seguros sociales, legalidad, créditos...) para resolver dudas y problemas legales, relación con la administración, llevar la contabilidad, presentar balances, informar a las personas interesadas, gestionar las altas de quienes se asocian...

- Elaboración de proyectos, servicios y/o productos conjuntos para comercialización propia. (Fuente de recursos propios)

- Gestión de la Comunicación interna y externa. Gestión de herramientas telemáticas (blogs, listas de correo, cuentas de correo y otros servicios), generación de documentación, etc

- Central de compras conjuntas (Supone ahorro)

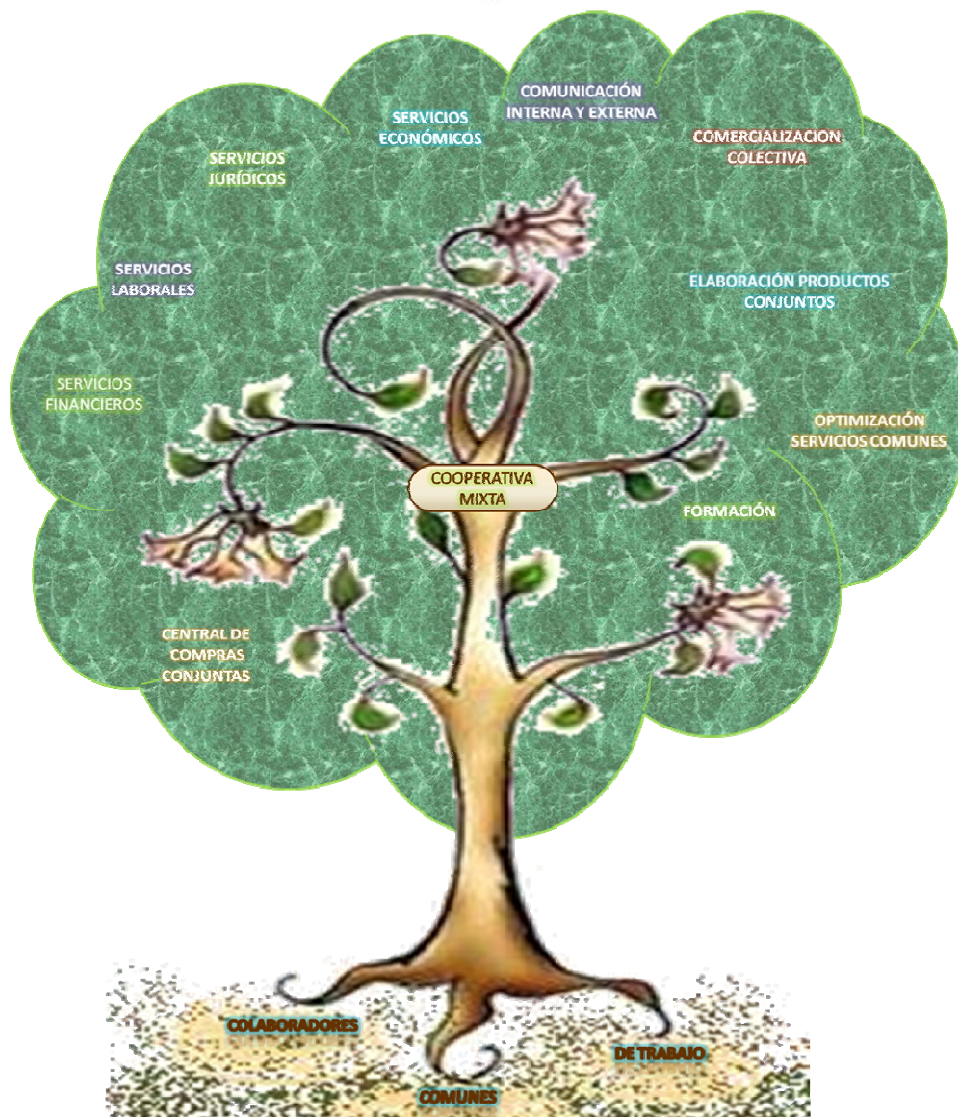
- Formación interna y externa en Economía Crútil. Su oferta al exterior podría suponer una fuente de recursos propios.

- Fomentar y poner en uso la moneda social El Choquito

- Asesoramiento hacia el auto-empleo bajo el modelo de Economía Social y en actividades y servicios necesarios relacionados con la Economía Crútil.

- Cualquier servicio que de forma asamblearia se considere necesario ofrecer por las personas que componen la red.

En el siguiente gráfico puedes ver como quedaría la Cooperativa que estructura y protege esta iniciativa, donde las personas y entidades sociales que la componen tienen una doble cualidad: por un lado, forman parte de la RED y se nutren de ella y por otra, son la RED en sí misma y dan sentido a la cooperativa.



La **población destinataria** de la Guía, como marco referencial de cambio personal y toma de conciencia, es toda la población del territorio donde se enmarca, es decir, la provincia de Huelva, ya que es ahí donde centraremos los esfuerzos. El proyecto concreto de creación de la RED, que pretende ser la objetivación de las propuestas genéricas de la Guía, tiene como destinatarios iniciales a una serie de entidades, que son las que componen la RED inicial que aquí te proponemos.

A través de la creación de esta cooperativa cuyo futuro va a depender de lo que decidan las personas que lo componen, se pretenden conseguir una serie de **resultados**:

- Reducir al 50% los gastos en euros a través del fomento de la compra-venta de productos y servicios en los que se consuman unidades de moneda local en vez de dinero.
- Reducir el precio de los productos y servicios necesarios a través de las compras colectivas.
- Dar una opción de venta directa a quienes producen, cuya producción será difundida y comercializada bien a través de la cooperativa, bien a través de la propia red.
- Crear una salida de autoempleo digna e ilusionante a personas que están en paro, ya que ofrece formación en distintas temáticas en base a necesidades reales, innovadoras y de futuro (bioconstrucción, permacultura, recuperación de oficios...). La oferta formativa será continua, cursos intensivos de fines de semana para un mínimo de 10 personas.
- Facilitar una salida económica colectiva a las personas que se vuelven insolventes de cara a la banca o el estado, a través de la colaboración con las entidades microfinancieras de banca ética y solidaria, bien a través de la propia red o de la propia cooperativa.

- Aumentar los ratios de consumo justo y ecológico en un 100%, ya que la inclusión en la RED implica un compromiso por parte de la persona o entidad que se integra.
- Lograr que una parte de la población de Huelva, al menos un 10% anual, se vaya formando e informando sobre aspectos políticos, económicos y sociales que a todos competen.
- Dar una opción de ahorro comprometido a todas las personas.

Antes de pasar a los pasos que debéis dar para la constitución de la cooperativa, te recomendamos que unas a un mínimo de tres personas para comenzar a mover al resto, si sois más mejor.

También debes tener en cuenta que a lo largo del camino que habéis decidido emprender, podréis necesitar personas que tengan las siguientes habilidades y capacidades, además de conocimiento en las distintas temáticas:

- Dotes de comunicación y relaciones personales.
- Conocimiento del terreno y del tejido asociativo que hay en Huelva.
- Conocimiento y manejo de las tecnologías de la información y los medios de difusión y comunicación, abiertos y participativos.
- Habilidades para el trabajo en equipo y la resolución de conflictos.
- Conocimientos sobre dinamización y coordinación de grupos.

En la lista que os proporcionamos (anexo) podréis contar con muchas personas que estarán dispuestas a colaborar y echaros una o dos manos, contad con ellas.

Los medios de comunicación y difusión que puedes utilizar tanto hacia el interior como al exterior de la RED serán los mismos que los descritos en punto dos de este capítulo y los que encontrarás en el siguiente capítulo.

A nivel interno, podéis combinar aquéllos con los correos informativos de carácter privado o las redes sociales.

Pero además, para el plato que aquí te hemos cocinado os proponemos que creéis un Mapa Digital Cooperativo (Meipi)¹⁹³ un espacio colaborativo en el cual los usuarios y usuarias pueden aportar información y contenido en torno a un mapa.

Cada *meipi* tiene un contexto determinado, el cual puede ser **local** (con entradas localizadas en una zona geográfica determinada), o **temático** (cuando sus contenidos están relacionados con una idea concreta). Asimismo, permite a un grupo de usuarios y usuarias poner información en común en torno a un lugar o un tema, de gran utilidad para las dinámicas colaborativas.

Concretamente te proponemos que creéis un *meipi* donde vayáis ubicando cada una de las entidades que se vayan sumando en torno a la provincia de Huelva y que sean ellas mismas las que vayan aportando sus propios datos fomentando de esta manera la participación activa.

4.3.4. Y ahora, pasito a paso...

A) Reúne a tu gente

Antes de pasar al aspecto legal de constitución de la RED dándole forma a través de la cooperativa mixta, debes reunir un grupo con el fin de impulsar la primera etapa del proceso y convertirlos en las primeras personas expertas en Economía Crútil, no os preocupéis que nos tendréis a vuestro lado en el momento que lo deseéis. Una vez formadas, en esta fase debéis centraros en informar sobre la Misión y objetivos de la red a las entidades potenciales, así como formar en Economía Crútil.

Es recomendable contar durante este paso con las personas que han creado el concepto de Economía Crútil, así como con la experiencia de las entidades colaboradoras que encontrarás en la RED y que sirvan para la visualización de ejemplos de buenas prácticas. Encontrarás una breve

¹⁹³ Mapa Digital Cooperativo www.meipi.org 04 Junio 2012

descripción de lo que hacen para que os resulte más fácil detectar cuál os convendría más para vuestro encuentro.

Las Acciones concretas y su cronología serán, por tanto:

- Diseñar un Plan formativo en Economía Crútil que servirá como material para todas las acciones de difusión y presentación del proyecto, tanto internas como hacia el exterior, contando con el asesoramiento y la colaboración de las autoras del concepto.

- Preparar una campaña de presentación del proyecto de creación de la RED, con objetivos claros y concisos.

- Elaborar de un cuestionario que recoja las cuestiones más relevantes sobre los aspectos socio-económicos de las entidades y personas potenciales (OFREZCO/NECESITO).

- Organizar Asambleas iniciales que supongan espacios donde poner las primeras bases y principios compartidos, mientras se trabaja con el mapa de recursos para ir tejiendo esa necesaria red de iniciativas y proyectos. En éstas debéis:

- Organizarlas de tal manera que la gente se sienta a gusto, utilizad algún recurso que dé lugar a reflexionar y debatir, que la gente pueda expresarse. Utilizad algunas dinámicas de creatividad o algún vídeo con un posterior debate para ir tejiendo esos lazos de los que te hemos hablado.

- Detectar necesidades de información / formación relacionadas con los objetivos de esta guía.

- Explicar claramente las ventajas y las necesidades que puede cubrir a través de la red.

- Definir los tipos de socios y socias potenciales que existen en la red de partida y definir acciones de difusión concretas para los distintos subgrupos (educación, formación y sensibilización; consumo y producción, servicios, etc)

- Difundir a través de los medios de comunicación establecidos para que se vayan sumando las personas que de alguna manera deseen participar.

- Puesta en contacto vía mail y/o telefónico con las entidades potenciales para informar y asesorar en caso de interés sobre la mejor forma de participación en la cooperativa mixta (tipo de asociada) – DESPUÉS

- Crear un espacio de encuentro en el que poder invitar a entidades que comparten servicios y que podrían cooperar, un espacio en el que simplemente las personas puedan entablar conversación y se conozcan entre sí.

- Enlazada con la anterior, convocar quincenalmente al máximo número de personas y entidades de la red, con objeto de informar sobre alguna temática de interés o problema común, así como posibles soluciones colectivas.

El tiempo de ejecución de esta fase, tal y como refleja el Manual, es difícil de planificar, no obstante a modo de propuesta nos hemos marcado un período de entre 6 meses y un año, aunque es importante destacar que este paso permanecerá en el tiempo de manera transversal a los siguientes pasos. Se ha constatado a través de las distintas experiencias consultadas a través de nuestras propias fuentes que para que alguien se sienta identificada con una red, y, por tanto, se implique y sea pro-activa, además de compartir objetivos y necesidades comunes, debe tener un contacto continuo con las personas con las que se va a relacionar, con las que va a compartir recursos, con las que va a trabajar, en definitiva, con las que va a compartir otro modelo de vida.

B) Afinad un poco más

Aunque esta etapa se va solapando con la anterior, llegado el momento hay que saber quién o quiénes están realmente dispuestos a dar el paso. No sería mal momento para contactar con las entidades locales para hacerles llegar la iniciativa que se está tejiendo e invitarlos a participar. Las acciones a realizar en este paso podrían ser:

- Crear grupos de trabajo pequeños para conocer el grado de implicación en el proyecto, como socios y socias, cualidad y clase de la futura cooperativa mixta. Los de mayor implicación serían las y los socios comunes promotores y el resto o socias/os colaboradores o de trabajo.

- En base al análisis de cada una de las entidades y personas sobre las necesidades a cubrir detectadas en la fase anterior, proponer encuentros en el que participen aquéllas que tienen las necesidades con las que pueden cubrir las mismas. Esto fomentará las relaciones de confianza mutua y el beneficio común. Cada uno de estos grupos deberá desarrollar sus propias formas de trabajo y sus propias actividades, aunque debe estar presente alguien con experiencia en dinamización de equipos.

- Dotar de contenido continuado el Espacio de Encuentro Común, organizando encuentros, talleres, charlas, etc., que supongan espacios donde poner las primeras bases y principios compartidos, mientras se trabaja con el mapa de recursos para ir tejiendo esa necesaria red de iniciativas y informativos a modo de Asambleas

- Organizar talleres de creatividad en los que el único objetivo sea la creación de productos y servicios conjuntos que puedan comercializarse a través de la futura cooperativa mixta. Imprescindible contar con alguien con experiencia en estas dinámicas y que asista al menos una persona representante de cada sub-grupo.

- Difundir cada encuentro y cada paso, acuerdo que se vaya consiguiendo. Todas las entidades y personas que en algún momento han mostrado interés deben estar informadas de todo lo que se va haciendo, animándoles continuamente a participar en el momento que lo deseen.

Esta fase no debe demorarse más de 6 meses

C) Preparados, listos... ¡YA!

En este momento de la iniciativa ha podido pasar un año y medio, ya debéis conocer qué personas socias comunes, colaboradoras y las de trabajo. En este paso toca estructurar la red mixta creando la cooperativa y comunicarlo a todo el mundo. También sería el momento de disolver el grupo catalizador/promotor que habéis formado tal como indica el Manual de Transición y dejar que otras personas o entidades continúen con la iniciativa, aunque sería muy lógico que os convirtierais en las personas socias promotoras, socias comunes, de la cooperativa mixta.

Las acciones a llevar a cabo, por tanto, son:

- Constitución de la Cooperativa mixta con las y los socios iniciales.
- Diseño del evento que dará a conocer la iniciativa de Transición, contando para ello con experiencias que puedan servir de ejemplo, actuaciones musicales, catering ecológico y de comercio justo, etc.

- Contactar con medios de comunicación y administraciones locales.
- Diseño y Organización del evento o “Suelta de amarras” que dará a conocer la iniciativa de Transición adoptada. Debe ser un encuentro de máxima difusión que de a conocer el gran paso que se ha dado. Se trata de un día histórico, el comienzo de un gran cambio, el momento que luego, mirándolo hacia atrás, la gente podrá recordar y reconocer como el día en que todo comenzó.

D) La RED

A partir de aquí la cooperativa mixta debe encargarse de cumplir los objetivos de la RED y gestionar los servicios comunes a sus integrantes. Las acciones concretas a realizar a partir de aquí, por tanto, serán:

- Creación y comercialización de productos conjuntos que suponga beneficio para todas las partes.

- Difusión interna y externa de todas las actividades organizadas desde la cooperativa, así como la de cada una de las partes que la componen.

- Acciones encaminadas a subsanar necesidades detectadas que pueden ser resueltas o no dentro de las entidades que la conforman.

- Acciones encaminadas a seguir concienciando en temas que nos afectan para que se siga sumando gente.

- Acciones encaminadas a implicar a las Administraciones Locales en la iniciativa de Transición.

- Acciones encaminadas a generar recursos comunes (monetarios o no) para garantizar las necesidades básicas de las personas que forman parte de una comunidad (y por ende, de la sociedad), dotación de recursos que no puede ser acumulada, ya que su objetivo es cubrir ese bienestar mínimo.

- Creación de una bolsa de trabajo cooperativa como herramienta para que las personas con necesidad de recursos puedan interaccionar con aquellas personas (o proyectos) que los puedan ofrecer. La relación entre quien ofrece y demanda deberá ser totalmente horizontal y sin intermediarios privados y la remuneración podrá ser tanto monetaria (en euros o en moneda social), como no-monetaria.

En cualquier cooperativa, los Órganos Preceptivos para su organización y administración son la Asamblea General y el Órgano de Administración, que normalmente será el Consejo Rector, aunque en el caso que cuenten con un número igual o inferior a diez socias comunes, sus estatutos podrán prever otros modos de organizar dicha administración (Administración Única y Administración Solidaria)¹⁹⁴

El Consejo Rector es el órgano de gobierno, gestión y representación de la sociedad cooperativa y está sujeto a la ley, a los estatutos y a las directrices generales fijadas por la Asamblea General.

Los estatutos de la cooperativa deben fijar la composición del Consejo Rector, o al menos el mínimo y máximo de sus componentes, será la Asamblea General quien lo precise. En todo caso, habrá una Presidencia, Vicepresidencia y Secretaría.

Según nuestra propuesta, ese mínimo lo marcarían los subgrupos detectados (educación, medioambiente, proyectos, consumo...), un persona representante por cada grupo que fuera socia común, con la propuesta que cada cuatro años fueran otras personas las que administraran la cooperativa, más aún si se van incorporando a la RED nuevas personas y entidades. Tampoco estaría mal que fuera una de estas personas la propia Administración Pública (Persona Inversora)¹⁹⁵

El artículo 37.2 de la Ley 14/2011 recoge las facultades del Consejo Rector:

- a. Fijación de criterios básicos de la gestión.
- b. Presentación a la Asamblea General de las cuentas del ejercicio y demás documentos necesarios según la normativa contable aplicable, así como la propuesta de distribución o asignación de los resultados positivos o de imputación de pérdidas, en su caso.
- c. Control del ejercicio de las facultades delegadas.
- d. Otorgamiento de poderes generales.
- e. Prestación de avales, fianzas o garantías reales a favor de otras personas con cargo al patrimonio de la sociedad cooperativa, salvo lo dispuesto para las de crédito. Todo ello sin perjuicio de la limitación establecida en el artículo 28.l) sobre competencias de la Asamblea General.
- f. Integración en consorcios, uniones o agrupaciones de carácter económico o participación en el capital social de cualquier tipo de entidad, siempre que estas actuaciones no representen más del veinte por ciento de su cifra de negocio, obtenida de la media de los dos últimos ejercicios económicos. El acuerdo adoptado deberá constar en el orden del día y ser ratificado, en su caso, por la Asamblea General inmediatamente posterior.
- g. Aquellas que le hayan sido delegadas por la Asamblea General.
- h. Decidir sobre el rehúse del reembolso de las aportaciones de las personas socias.
- i. Decidir sobre la admisión de personas socias.

¹⁹⁴ Art. 36. Ley 14/2011

¹⁹⁵ Art. 25. Ley 14/2011

- j. Todas aquellas otras facultades de gobierno, gestión y representación que no estén reservadas por la ley o los estatutos a otros órganos sociales.

Aquellas materias atribuidas al Consejo Rector por la ley o los estatutos no podrán ser objeto de decisión por otros órganos de la sociedad.

La representación de la sociedad cooperativa, atribuida al Consejo Rector, se extenderá a todos los asuntos concernientes a la entidad. La persona titular de la Presidencia del Consejo Rector, que lo será también de la sociedad cooperativa, tiene atribuido el ejercicio de la representación de la entidad, debiendo ajustar su actuación a los acuerdos de la Asamblea General y del Consejo Rector. En su ausencia ejercerá sus funciones la persona titular de la Vicepresidencia.

Corresponde **de forma exclusiva e indelegable a la Asamblea General** la adopción de acuerdos sobre las siguientes materias, recogidas en el artículo 28 de la Ley 14/2011:

- a. Examen de la gestión social y aprobación, si procede, de las cuentas anuales y demás documentos que exija la normativa contable, así como la aplicación de los resultados positivos o la imputación de pérdidas, en su caso.
- b. Modificación de los estatutos sociales y la aprobación o modificación del reglamento de régimen interior.
- c. Nombramiento y revocación de los miembros del órgano de administración, del Comité Técnico, de la Intervención, así como de las personas liquidadoras.
- d. Autorización a los miembros del órgano de administración para el ejercicio, por cuenta propia o ajena, de una actividad igual, análoga o complementaria a la que constituya el objeto social de la entidad.
- e. Ejercicio de la acción de responsabilidad contra los miembros del órgano de administración, del Comité Técnico, de la Intervención, los responsables de la auditoría y las personas liquidadoras, así como transigir o renunciar a la misma.
- f. Acordar la retribución de los miembros de los órganos sociales a que se refiere el artículo 49, estableciendo el sistema de retribución y su cuantificación.
- g. Creación, extinción y cualquier mutación estructural de las secciones de la sociedad cooperativa.
- h. Integración en consorcios, uniones o agrupaciones de carácter económico; participación en el capital social de cualquier tipo de entidad, salvo cuando dichas actuaciones no representen más del veinte por ciento de su cifra de negocio, obtenida de la media de los dos últimos ejercicios económicos; así como constitución, adhesión o separación de federaciones, asociaciones o cualquier otra entidad de carácter representativo.
- i. Actualización del valor de las aportaciones al capital social y establecimiento de nuevas aportaciones obligatorias, así como la fijación de las aportaciones de los nuevos socios o socias y de las cuotas de ingreso o periódicas.
- j. Emisión de obligaciones, títulos participativos, cédulas, bonos hipotecarios o la admisión de financiación voluntaria de las personas socias o de terceros bajo cualquier otra modalidad admitida por la legalidad vigente y acorde con la naturaleza cooperativa.
- k. Aprobación del balance final de la liquidación.
- l. Transmisión o cesión del conjunto de la empresa o patrimonio de la sociedad cooperativa, integrado por el activo y el pasivo, de todo el activo o de elementos que constituyan más del veinte por ciento del inmovilizado.
- m. Fusión, escisión, transformación, disolución y reactivación de la sociedad cooperativa.

E) Nuestros, vuestros recursos y necesidades

Una vez constituida la cooperativa mixta y por la naturaleza del proyecto, partimos de la situación que las personas y entidades que forman parte de esta iniciativa estarían dispuestas a cooperar y poner a disposición de la misma sus recursos en la medida de lo posible. Por otro lado, como cualquier estructura mínima que supone una serie de gastos que no se pueden cubrir a través

de los recursos propios de la RED, debe tener en cuenta la obtención de posibles fuentes de financiación externa para cubrir los costes mínimos que pueda suponer.

La inversión inicial sería prácticamente nula si contamos con los recursos disponibles que pudieran poner a disposición de la cooperativa las entidades que la forman en sus inicios. Estas entidades, a cambio recibirían una contrapartida cualitativa (servicios, cestas, etc.) a cargo de la cooperativa.

Los principales costes para dar comienzo a gestionar los servicios por y para la red, serían los del personal que tienen cooperativizada la actividad, los socios y socias comunes, y el mantenimiento de los gastos estructurales (luz, internet...).

A continuación te mostramos una pequeña tabla que recoge de manera sencilla qué recursos podríais necesitar y el coste que os puede suponer. Para su cálculo hemos contado con 3 personas socias comunes con una nómina asignada de 1.000 €/ mes.

Serán “recursos específicos” aquéllos que se disponen por y para el proyecto y serán “recursos asignados” aquéllos de los que dispone la cooperativa o las entidades colaboradoras, y que se vinculan de forma directa y concreta, total o parcialmente al desarrollo del proyecto. En nuestra propuesta, éstos últimos aunque están valorados, su coste en euros estimamos que es cero al suministrarlo la propia red.

	ESPECÍFICOS		ASIGNADOS	
	Descripción	Coste	Descripción	Coste
HUMANOS	3 personas a jornada completa (1.000 x 3 x 12 meses)	36.000 €	Expertos/as en temáticas concretas (20 €/ hora)	0 €
	Seguros Sociales (250 x 3 x 12 meses)	9.000 €		
MATERIALES	Edición Materiales divulgativos (1000 ejemplares x 1 €)	1.000 €	Local – Espacio de Encuentro (300 €/mes)	0 €
	Material fungible – (folios, Cd's...)	500 €	Mantenimiento local y suministros (luz, agua, internet y teléfono) – Media de 200 €/ mes	2.400 €
	Equipos informáticos (2 x 400 €)	800 €	Mobiliario para espacio de Encuentro	0 €

Total Costes específicos 47.300 €

Total Costes asignados 2.400 €

COSTE TOTAL PROYECTO 49.700 €

Como podéis observar necesitaréis unos recursos mensuales para poder afrontar los costes mínimos de la cooperativa. Pero además, tendréis que tener en cuenta que para llevar a cabo lo que aquí os hemos mostrado, si vuestra implicación en el año y medio previo a la constitución de la cooperativa va a ser total, también vais a necesitar cubrir vuestras necesidades vitales. En este sentido, hemos realizado una estimación de lo que podríais necesitar y además, os hemos elaborado una serie de ideas que os pueden ayudar a cubrirlas:

- Alojamiento
- Comida
- Desplazamientos

- Local
- Ocio

Si trasladamos esa estimación de necesidades a dinero monetario, estimamos que con 800 €/mes se podrían cubrir, por lo que durante ese año y medio necesitaréis en caso que seáis tres personas, un total de 43.200 € (800 € x 3 personas x 18 meses). El coste del local no está contemplado porque entendemos es fácil de conseguir.

Si hablamos de necesidades, estimamos que si se os facilita alojamiento y comida, así como el local, las necesidades monetarias se limitarían al ocio y a los desplazamientos que tengáis que hacer. En este caso el dinero a conseguir se reduciría 2/3, por lo que habría que buscar 14.400 €.

¿Dónde podríais conseguir estos recursos, monetarios o no?

- En vuestras redes de contacto personales, familia, amistades, empresas que os puedan dejar un lugar dónde vivir y una parcela para cultivar, a cambio de cualquier necesidad que necesiten cubrir y podáis realizar (limpiar, asesorar, cuidar, formar,...)
- En los instrumentos financieros éticos y redes sociales de financiación colectiva que te hemos mostrado en el punto dos de este capítulo, en los que el mismo proyecto serviría como aval para obtener el crédito. (COOP57, Fiare, Red Goteo).

Además, te recordamos que existen otras posibles redes de crowdfunding y de inversión que ya te hemos comentado en puntos anteriores.

Una vez constituida la cooperativa mixta una posible fórmula de financiación podría ser a través de cuotas de las entidades, personas, socios y socias de las empresas que deseen participar.

1.- Se puede establecer una cuota a los y las socias que pertenecen a la red, en sus distintas modalidades:

- 480 € / año para socias con personalidad jurídica (40 €/mes).
- 15 €/ mes para socios y socias físicas, así como personas que ya sean socias de otras entidades y que deseen participar en la red de forma individual. En este caso no tendría por qué ser socia de la cooperativa mixta.
- Estas cuotas serán para consumirla en forma de servicios, productos, cursos, etc. dentro de la red, dentro del mes en cuestión. En el caso que en un mes no se haya producido consumo, la persona puede elegir qué hacer con la parte que no ha consumido:
 - Donarla a la cooperativa mixta, para sufragar gastos.
 - Asignar esta cantidad sobrante a algún proyecto concreto de las entidades que conforman la RED.
 - Canjear los euros sobrantes por moneda local.

2.- A través de los servicios de la cooperativa “Elaboración de proyectos/servicios conjuntos” y su posterior comercialización también podréis obtener recursos propios. Vuestro beneficio será el porcentaje añadido al coste real del producto/servicio conjunto. A modo de ejemplo podría ser un 5% más.

Para que os resulte más fácil, te vamos a poner un ejemplo de producto conjunto (Los precios son a modo de estimación y las empresas, elegidas aleatoriamente en la RED que encontrarás como Anexo al final de la guía):

- “Fin de semana en Aracena creando tu huerta”, se ofertaría en temporada baja que es cuando el alojamiento tiene menos ocupabilidad (Verano). El Paquete incluiría:
 - Alojamiento en una entidad de la red, Alojamiento Ecológico. 2 noches. Precio del servicio en origen: 35 €/ noche x 2 = 70 €/ persona. Descuento del 20 % a la cooperativa (14 €)



- Curso “Crea tu propia huerta en casa” - 4 horas. Precio del servicio: 20 € / persona. Descuento del 20% a la cooperativa (4 €)

Coste Real del paquete: 90 €/ persona.

Coste para la cooperativa: 72 € / persona.

Precio de venta al público: +10%

Véase la siguiente tabla a modo de resumen:

“Fin de Semana Verde en Aracena” - 2 noches	Empresa A	Empresa B	Total
	Finca La Colorá (Fuenteheridos) ó Las Tres Cabras (Aracena)	Asociación Hadiqa (Aracena)	
Precio Real	70,00 €	20,00 €	90,00 €
Precio para la cooperativa	56,00 €	16,00 €	72,00 €
Precio venta por la cooperativa (+10%)	61,60 €	18,20 €	79,80 €
Beneficio para la empresa	Cubre necesidad ocupación en temporada baja	Aumenta las ventas en temporada baja	Relaciones de confianza mutua, cooperación
Beneficio para la cooperativa	7,8 € por cada paquete que comercialice.		

5. EN BÚSQUEDA DE ALTAVOCES: Difusión y comunicación

Este punto es para nosotras de vital importancia, ya que nuestra intención es que la guía que hemos elaborado llegue al máximo número de personas posibles. Y que éstas si creen en ella y están en su momento, participen de una u otra forma como altavoces. Para ello creemos que las mejores vías de difusión y comunicación serían:

- La realización de **un vídeo explicativo** de presentación, elaborado por nosotras mismas.
- Elaboración de un **pequeño manual divulgativo** con los 9 pasos de “Vive la Economía Crútil”
- **En la red** a través de:
 - Webs y Blogs ya creados como la del Proyecto Dos Orillas, Blog Decrecimiento Huelva, Universidad de Huelva. Y de las entidades y profesionales que han colaborado en la I Edición del Título Propio en Economía Solidaria y Emprendimientos Sociales como Cruz Roja, Forja XXI, CEPES-Andalucía, Fiare, CADE, Pobreza Cero, Valdocco, Oikocredit, Triodos Bank, etc.
 - La creación de una Wiki, con la finalidad de que puedan participar en su re-edición aquellas personas que quieran aportar sus experiencias vividas, comentarios, modificación, actualización de los contenidos... La idea es que se comparta con el resto de webs, blogs, etc.
- Radios y Televisiones locales a través de entrevistas, notas de prensa...
- Charlas informativas para la reflexión y el debate en:
 - Las siguientes ediciones del Título Propio de Economía Solidaria y Emprendimientos Sociales como parte de la formación.
 - Con entidades, empresas relacionadas con la economía y el emprendimiento social a nivel provincial, autonómico, nacional e internacional. Por ejemplo, AEESO (Asociación Española de Emprendimientos Sociales)...
 - Colegios, Institutos, Universidad, Escuelas de adultos/as, y otras entidades educativas
 - Asociaciones, colectivos y plataformas de Huelva y provincia (PLOCC, Pobreza 0, Plan Integral del Distrito V, Coordinadora Pérez Cubillas), a nivel andaluz y nacional.
 - Otras redes, colectivos y grupos de personas, o personas individuales que se crucen en nuestro camino...

6. NUESTRAS REFLEXIONES...

Rocío Bancalero Bueno

Gracias a contribuir a este trabajo he experimentado un cambio en mí, ya no soy la misma Rocío, ahora soy consciente de mi responsabilidad como creadora de mi realidad y aunque el mundo que me rodea sigue siendo el mismo, ya no lo percibo de la misma manera, puedo disolver los barrotes de mi propia cárcel y ser más libre. Cuando descubres un camino que te lleva a la realización personal, ya no hay marcha atrás, ya no valen las vendas que nos ponen o nos ponemos. Es un trabajo duro y aunque no es un acto de magia, sí ha ayudado a llenar de esperanza y de magia mi vida. En definitiva, no ha cambiado mi mundo pero me ha hecho más feliz.

Cristina Beltrán Cruz

Participar en la realización de este trabajo ha sido una experiencia muy grata para mí, no sólo por formar parte de un equipo multidisciplinar y competente, sino, y sobre todo, por contar con la compañía y sabiduría de seis mujeres estupendas que creen que un mundo mejor es posible y actúan en torno a esa idea. También he tenido la oportunidad de conocer en profundidad como desde muchos lugares ya están trabajando y planteando alternativas al sistema económico y social que nos rodea y con el que no estamos conforme, pero lo que más me ha gustado conocer son las propuestas cercanas que incitan a que nos demos cuenta de que nuestros pequeños pasos son importantes, que no estamos solas, y darnos la oportunidad de iniciar nuestras propias propuestas para comenzar con otro tipo de economía en Huelva.

Lorena Gamito Santos

Empecé en la realización del proyecto con dudas, pues quería trabajar en grupo, que era lo que me parecía más enriquecedor y coherente con lo aprendido, pero no sabía cuánto podía aportar a un grupo que me transmitía tanto desde el primer día. Ahora, tras meses de trabajo, charlas, debates y tés compartidos, puedo decir que es lo mejor que he hecho en este año, no sólo he descubierto una economía y forma de vida más afín a mi, sino que he crecido como persona gracias a unas compañeras muy humanas, de grandes valores y corazones inmensos, ellas son las que más me han aportado. Gracias por vuestros conocimientos, palabras, apoyo, detalles, risas, abrazos... ha sido muy lindo recorrer este camino de conocimiento a vuestro lado.

Noemí González Palanco

Este trabajo es una puerta, una de esas que se abren cuando parece que todo se cierra. En estos días de crisis donde las malas noticias no dejan de llegar y donde parece que la acción individual es imposible, nos hemos demostrado que hay muchas cosas que se pueden hacer y sobre todo que se pueden hacer si nos ayudamos, mano a mano, como este proyecto que sólo ha sido posible por la cooperación, la confianza, la solidaridad, la generosidad y el entusiasmo de un grupo de mujeres que confiamos en las personas. Gracias, amigas, por demostrarme que ¡sí, se puede!

M^a Ángeles Hierro Arteaga (Mery)

Este proyecto está en movimiento, porque las iniciativas que contiene están en marcha, muchas nuevas irán naciendo y creciendo y sobre todo, porque es una herramienta práctica para todas las personas que deseamos cambiar, mejorar, sin miedos. Me encanta que valore e invite a la creatividad y abra la mente, ese ha sido el enfoque que deseaba tuviera desde el comienzo. Quiero dar las gracias y dedicar un abrazo a mis compañeras por su implicación, experiencia e ilusión por este proyecto realmente crútil elaborado con inteligencias y amor.



M^a Teresa Minero González (Maite)

Hace tiempo leí en un Blog esta frase “Cuando observas todo lo que no eres y conscientemente no te identificas, ni te involucras con ello, entonces, comienzas a ser quien sí eres”, y ello es lo que implica para mí esta guía. Durante su realización he vivido momentos complicados por falta de tiempo, concentración, sobreinformación..., y la empecé a disfrutar cuando ya releía mis últimas aportaciones y las de mis compañeras, cuando sentía que esto tiene una parte de mí, de lo que yo soy, hacia donde yo camino... Aunque este camino está aún por hacer... ¿y sabes... qué es algo contagioso?... ¿te apuntas?

Nidia Gloria Mora Quiñones

Los nuevos conocimientos y aprendizajes, que aquí te trasladamos son producto de esfuerzos individuales, en el transcurso de un proceso colectivo al cual me sumé personalmente, por una parte, con la convicción del enriquecimiento de experiencias de las compañeras y del equipo; por otro, con la intención de apoyar ideas afines a las mías y hacer una humilde aportación desde lo que conozco. Creo que los resultados reflejan la apuesta constante del dialogo, escucha, intercambio y empatía puestas en práctica para nuestro fin, aunar nuestros saberes e inquietudes en pro de contribuir a pequeños cambios que sumados unos con otros hacen un mar.

7. PARA SABER MÁS...

1. PORQUE EXISTEN MOTIVOS

• Libros, manuales y artículos

- Amin, S. (1998) *El capitalismo en la era de la globalización*, Barcelona: Paidós Ibérica.
- Beltrán, E. (2009): *Derechos torcidos*. Debate, Barcelona
- Beltrán, E. (2009): *Derechos torcidos*. Debate, Barcelona
- Chang H-J. (2004): *Retirar la escalera. La estrategia del desarrollo en perspectiva histórica*, Madrid: IUDC- La Catarata.
- García-Quero, F. (2011) *Cuestionando el cumplimiento de los Derechos Humanos en la España actual: democracia y ciudadanía en crisis*. En M. Vegas Mendía y otros (coords.) *Derechos Humanos: más que palabras*. Pp. 36-55 Diputación de Granada. Granada: Ed. Alsur
- Susan George (2007) *El pensamiento secuestrado* Icaria
- George, S. (2010) *Sus crisis, nuestras soluciones*. Icaria e Intermón Oxfam.
- Green D. (2008): *De la pobreza al poder*. Intermón Oxfam, España.
- Jofra Sora, M. (2008) *Conversaciones con Joachim Spangenberg*. Ecología Política, Número 35.
- Kerschner, C. (2008) *Economía en estado estacionario vs. Decrecimiento económico: ¿opuestos o complementarios?* Ecología Política, Número 35.
- Krugman, P (2008) *Fannie, Freddie y tú*. Edición impresa El País, 15 julio de 2008.
- Navarro, V.; Torres López, J.; Garzón Espinosa, A. (2011) *Hay Alternativas*. Sequitur y Attac España, Madrid
- Recio, A. (2008) *Apuntes sobre la economía y la política del decrecimiento*. Ecología Política, Número 35.
- Sampedro, J. (2011) *Debajo de la Alfombra* En Sampedro, J.; Mayor Zaragoza, F. y otros (2011) *Reacciona*. Pp.13-23. Madrid: Aguilar.
- Smith, A. (1997) *La riqueza de las naciones*, Barcelona: Ediciones Folio.
- Stiglitz, J. E. (2011) *La globalización de la protesta*. Edición impresa de El País. 06 Nov. 2011
- Torres López, J., Garzón Espinosa, A. (2009) *La crisis financiera. Guía para entenderla y explicarla*. ATTAC España.
- Wilkinson, R. y Pickett, k (2009) *Desigualdad: un análisis de la (in)felicidad colectiva*. Madrid: Turner Publications

• Web

- Amnistía Internacional (2009): *Informe 2009 Amnistía Internacional: El estado de los derechos humanos en el mundo*. 10 diciembre 2011. <http://report2009.amnesty.org/es>
- Asociación por la Tasación de las Transacciones Financieras y por la Ayuda a los Ciudadanos (ATTAC) -- <http://www.attac.es/>
- Instituto Nacional de Estadística. 12 abril 2012 <http://www.ine.es/daco/daco42/daco4211/epa0112.pdf>
- Garzón Espinosa, Alberto (2011) *Datos para confirmar la lucha de clases en España*. 6 Dic. 2011. <http://www.agarzon.net/?p=1136>
- Mediavilla Pascual, M. (2011) *Decrecer bien o decrecer mal*. <http://www.attac.es/2011/11/19/decrecer-bien-o-decrecer-mal/> 09 de junio de 2012.
- Navarro V. <http://www.vnavarro.org/>

- Navarro, V. (2011) *Cómo las políticas neoliberales serán responsables de la II Gran Depresión y cómo esta podría prevenirse*. Attac.es 30 Octubre 2011 <http://www.attac.es/como-las-politicas-neoliberales-seran-responsables-de-la-ii-gran-depresion-y-como-esta-podria-prevenirse/>
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (2011) La crisis alimentaria golpea de nuevo. http://www.fao.org/agronoticias/agronoticias/detalle/es/?dyna_fef%5Bbackuri%5D=agronoticias/archivo/mensual/es/?mes=2011-04&dyna_fef%5Buid%5D=55150 08 de junio de 2012.
- Torres, J. Ganas de escribir -- <http://juantorreslopez.com/>

• Documentales y videos

- Amaia Pérez Orozco, Mirada de Género sobre la Crisis, hacia una economía feminista http://www.youtube.com/watch?v=Cf1YZnMv4i8&feature=player_embedded
- ATTAC T.V. Otra televisión es posible -- <http://www.attac.tv/>
- Debtocracy <http://www.youtube.com/watch?v=KX82sXKwaMg>
- Documental de La Sexta: #spanishrevolution. ¿Qué ha pasado aquí? 14 Nov. 2011. -- http://www.lasextanoticias.com/videos/ver/lasexta_revive_el_15m_con_esto_documental/513773
- La doctrina del shock <http://www.youtube.com/watch?v=gP591bZNc0I>
- Inside Job- Película documental.
- La Corporación - [http://www.cbaplay.com/video/2920531/The-Corporation---La-Corporacion-\(espa%C3%B1ol---spanish\)-FULL](http://www.cbaplay.com/video/2920531/The-Corporation---La-Corporacion-(espa%C3%B1ol---spanish)-FULL)

2. DESCUBRE LA ECONOMÍA CRÚTIL (CREATIVA Y ÚTIL)

• Libros, manuales y artículos

- Hopkins, R. (2008) *El Manual de Transición: De la dependencia del petróleo a la resiliencia local*. Green Books Ltd.
- Jofra Sora, Marta (2008) *Conversaciones con Joachim Spangenberg*. Ecología Política, Número 35.
- Latouche, Serge, (2009) *La apuesta por el Decrecimiento*. Barcelona: Icaria
- Recio, Albert (2008) *Apuntes sobre la economía y la política del decrecimiento*. Ecología Política, Número 35.

• Web

- Albacete en Transición: <http://albaceteentransicion.blogspot.com.es/>
- Alhama en Transición: <http://alhamaentransicion.wordpress.com/ciudad-en-transicion/>
- Alternativas al capitalismo: <http://crisiscantabria.wordpress.com/>
- Alto Tiètar en Transición: <https://n-1.cc/pg/groups/1191287/alto-tietar-en-transicin/>
- Amorós, M. (2009) *Crecimiento y decrecimiento*: <http://euskalherria.indymedia.org/eu/2009/07/61923.shtml> 22 Junio 2012.
- Arizkun, Alex y Berasategui, Juan Carlos (2009) *Decrecimiento, ¿ruptura o transición?* <http://dalevueltabira.wordpress.com/2009/11/04/decrecimiento-%C2%BFruptura-o-transicion/> 25 Junio 2012
- Barcelona en Transición. <http://barcelonaentransicio.wordpress.com/> y <http://barcelonaentransicio.webs.com/>
- Canarias ante la crisis energética: <http://www.canariasantelacrisisenergetica.org/> y <http://decrecimientoencanarias.blogspot.com.es/>
- Coín en Transición: <http://cointransicion.blogspot.com.es/>
- Críticas al decrecimiento. <http://teoriadeldecrecimiento.jimbo.com/definición/críticas>
- Colectivo de Organización Local Ciudad Real: <http://colcr.wordpress.com/>



- o Dale vuelta-Bira beste aldera: <http://dalevueltabira.wordpress.com/>
- o Decrece Huelva: <http://decrecimientohuelva.wordpress.com/>
- o Decrecimiento Aragón: <http://decrecimientoaragon.blogspot.com.es/>
- o Decrecimiento en Asturias: <http://decrecimientoenasturias.blogspot.com.es/>
- o Decrecimiento en equidad: <http://www.decrecimiento cordoba.blogspot.com.es/>
- o Decrecimiento Extremadura: <http://www.facebook.com/decrecimiento.extremadura?sk=info>
- o Decrece Madrid: <http://decrecimientomadrid.wikispaces.com/> y <http://sindominio.net/wp/decrecimientomadrid/>
- o Decrecimiento Rioja: <http://www.decrecerioja.blogspot.com.es/>
- o Desazkundera: <http://www.desazkundera.org/>
- o Dos Orillas: <http://www.dosorillas.org/spip.php?article2862>
- o El decrecimiento una filosofía práctica de la vida <http://elcamidela vida.blogspot.com>
- o Fuengirola Mijas en Trasción: <http://fuengirolamijastrascion.blogspot.com.es/>
- o Georgescu- Roegen, N. <http://teoriadeldecrecimiento.jimdo.com>
- o Gonzalez M. y Sánchez, D. (2012) *El recorrido kilométrico de los alimentos y su emisión de CO2* <http://www.diagonalperiodico.net/El-recorrido-kilometrico-de-los.html>
- o Herrero, Y. (2012) ¿Cómo afrontar el declive ecológico de una forma justa? <http://www.decrecimiento.info>
- o Jerez en Trasción: construyendo resiliencia local: <http://jerezentrascion.blogspot.com.es/>
- o Iniciativas en Galicia: <http://vesperadenada.org/> y <http://fundacion.galiciasustentable.org/fundacion/>
- o Logroño en Trasción: <http://logroñoentrascion.wordpress.com/>
- o Madrid en Trasción: <http://www.madridentrascion.org/>
- o OSEL: <http://oselnovelda.blogspot.com.es/>
- o Poc a poc: Mallorca despierta: <http://www.pocapoc.org/MD3.html>
- o Quirjona en Trasción: http://www.quijornaentrascion.blogspot.com.es/2011_03_01_archive.html
- o Red sostenible y creativa: <http://www.sostenibleycreativa.es/>
- o Spotti, Marcelo (2012) *Ciudades, equidad y sostenibilidad*: <http://miecopolis.blogspot.com.es/2012/04/aprovecho-un-reciente-informe.html> 08 Junio 2012
- o Transition town totnes: <http://www.transitiontowntotnes.org/>
- o Valladolid en Trasción: <http://valladolidentrascion.wordpress.com/>
- o Zarzalejo en trasción: <http://zarzalejoentrascion.blogspot.com.es/>
- o Trasción Tarifa: <http://trasciontarifa.foroactivo.com>
- o Red decrecimiento Sevilla: <http://www.sevilladecrece.net/>

3. VIVE LA ECONOMÍA CRÚTIL

1. ¿CÓMO ME ALIMENTO?

• Libros, manuales y artículos consultados

- ConsumoResponsable.org. *Alimentación Sostenible*. <http://www.consumoresponsable.org/actua/alimentacion/alimentacion>
- ¿Consumes o te consumen? *CONSEJO 13: Únete a una cooperativa de consumo!* http://consumesoteconsumen.blogspot.com.es/2008/03/consejo-13-nete-una-cooperativa-de_13.html
- De viaje en el super *La vanguardia*, p.28, 13 de noviembre de 2006.



- Greenpeace: *Guía roja y verde de alimentos transgénicos*: <http://www.greenpeace.org/espana/Global/espana/report/transgenicos/Textos-listado-5edicion.pdf>.
- Greenpeace (2008): *Lista Roja de Especies Pesqueras*: <http://www.greenpeace.org/espana/es/reports/lista-roja-de-especies-pesque/>
- La vuelta al mundo en la mesa *La vanguardia*, p.27, 13 de noviembre de 2006.
- Merkel, J. (2007): *Simplicidad Radical*. Fundación Tierra: <http://www.ecoterra.org/articulos15es.html>
- Veterinarios sin Fronteras (2012): *Dos Tomates y Dos Destinos*: http://www.veterinariossinfronteras.org/news/es_ES/2012/06/08/0002/dos-tomates-y-dos-destinos
- González, M. y Sánchez, D. (2012): *El recorrido kilométrico de los alimentos*: <http://www.diagonalperiodico.net/El-recorrido-kilometrico-de-los.html>

• Charlas, ponencias y conferencias

- Freire, P.: “*Alimentación ecológica y saludable. Etiquetado de productos*”. Charla informativa expuesta en el Taller de Empleo y E.J.E. Parque Moret, Huelva, (19/10/2010).

• Páginas Web visitadas¹⁹⁶

- AGRIECO: www.agrieco.es
- Alimentia “mercado local de alimentos naturales”: www.alimentia.es
- Asociación Amigos de la Tierra-Andalucía: www.tierrandalucia.org
- Carnicería Juanma: www.carniceriajuanma.com
- Cooperativa Consumogusto: www.consumogusto.org
- Cooperativa de aceite Oleodiel: www.oleodiel.com
- Cooperativa de aceite Olibeas: www.olibeas.com
- Directo al paladar: www.directoalpaladar.com/cultura-gastronomica/de-donde-proceden-estas-lentejas
- Ecología certificada: www.ecologiacertificada.com
- Euroresidentes: www.euroresidentes.com/Alimentos/calendario_temporada_alimentos_frutas_verduras/calendario_frutas_verduras.htm
- Grupos de Consumo Agroecológico: <http://gruposdeconsumo.blogspot.com>

¹⁹⁶ Todas las páginas web han sido consultadas entre mayo y junio de 2012.



- Guía roja y verde de alimentos transgénicos de Greenpeace: <http://www.greenpeace.org/espana/Global/espana/report/transgenicos/Textos-listado-5edicion.pdf>
- Intermón Oxfam: www.intermonoxfam.org
- Hipermercados Carrefour: www.carrefour.es
- Hipermercados Hiperacor: www.hiperacor.es
- Manual Alimentos Kilométricos: <http://www.amics-terra.org/cache/70/34/fe7a24f5a9da272c8e9dfdd185e2c2b41d5e/informe-alimentos-kilometricos.pdf>
- Movimiento Slow Food (comida cercana): <http://slowfood.es/>
- Naranjas y mandarinas valencianas a domicilio: www.lamejornaranja.com
- Permacultura Caña Dulce: www.permaculturacanadulce.org
- Sociedad Española de Agricultura Ecológica (SEAE): www.agroecologia.net
- Tienda online Ecoviand: www.ecoviand.com
- Tienda online Recapte: www.recapte.com/present.htm
- Tienda online Salinas del Astur: <http://www.salinasdelastur.com/>
- Universidad Rural Paulo Freire: www.universidadruralpf.org
- Vídeo “Kéfir. Preparación y filtrado”: <http://www.youtube.com/watch?v=CS2hxWP1S-M>
- Wikipedia: Kéfir Preparación: <http://es.wikipedia.org/wiki/K%C3%A9fir#Preparaci.C3.B3n>

2. ¿CÓMO CUBRO MIS NECESIDADES?

• Libros, manuales y artículos consultados

- Aidutxi: *¿Cómo puedo reciclar esto? Ideas creativas para reutilizar y reciclar objetos cotidianos.* <http://consumesoteconsumen.blogspot.com.es/2012/02/como-puedo-reciclar-esto-ideas.html>, 2012.
- Aidutxi: *¿Tienes una bolsa de papel? ¡Tienes un cuaderno gratis!* <http://consumesoteconsumen.blogspot.com.es/2012/02/tienes-una-bolsa-de-papel-tienes-un.html>, 2012.
- Anónimo: *Como Liberarse de la Esclavitud del Consumismo: Una Experiencia Real.* 24 abril 2012. <http://blogsostenible.wordpress.com/2012/04/24/como-liberarse-de-la-esclavitud-del-consumismo-una-experiencia-real/>
- Barroso, G.: *La Cosateca.* <http://www.clavesocial.com/la-cosateca.html>, 2010.
- Cañigueral, A.: *Es posible que ya estés practicando el Consumo Colaborativo sin saberlo!* <http://www.consumocolaborativo.com/2011/07/01/practicar-el-consumo-colaborativo/>, 2011.
- De Botton, A.: *“Miserias y Esplendores del Trabajo”.* Editorial Lumen, Barcelona, 2011.
- De Casas, E.: *Alternativas al capitalismo.* 24 junio 2012. <http://www.noticiaspositivas.net/2012/06/24/alternativas-al-capitalismo/>
- Herrero, Y.: *¿Cómo afrontar el declive ecológico de una forma justa?* 30 mayo 2012. <http://www.decrecimiento.info/2012/05/como-afrontar-el-declive-ecologico-de.html>

- I Love Mum! :Tupperware D.I.Y.
<http://ilovemumblogger.blogspot.com.es/2010/02/tupperware-diy.html>
- La Huelva Cateta: Banco del Tiempo.
<http://lahuelvacateta.wordpress.com/2011/02/01/banco-del-tiempo/>, 2011.
- Llamazares, C.: *Primeros pasos para la creación del grupo de autoconsumo en Fuente del Maestre*.
http://www.gacetaindependiente.es/index.php?option=com_content&view=article&id=1921:primeros-pasos-para-la-creacion-del-grupo-de-autoconsumo-en-fuente-del-maestre&catid=2:fuentes-del-maestre&Itemid=4, 2012.
- Ortega, S.: *La necesidad de construir un mercado social*:
http://www.economiasolidaria.org/mercado_social, 2009.
- Revilla, G.: Decrecimiento sí o sí...Su productivismo y nuestro consumismo, Julio 2011 en:
<http://www.dosorillas.org/spip.php?article2702>
- Revilla, G.: *Menos pero todos*. 18 octubre 2010:
<http://www.dosorillas.org/spip.php?article2513>
- Simón, P.: *Ser consumidor responsable sin arruinarse en el intento*.
<http://periodismohumano.com/economia/ser-consumidor-responsable-sin-arruinarse-en-el-intento.html>, 2010.
- Torregrosa, B.: *Be Happy*. <http://www.yorokobu.es/be-happy/>, 2012.
- Vivir sin empleo: *El Banco de Tiempo*. <http://vimeo.com/10117893>, 2010.

• Páginas Web visitadas

- Banco de tiempo en Huelva (perfil Facebook): <http://www.facebook.com/pages/Banco-del-Tiempo-Huelva/116925418400384>
- Banco de Tiempo del Ecolocal en Sevilla: <http://ecolocal.wadobo.com/>
- Be Happy: <http://www.yorokobu.es/be-happy/>
- Blog "Aprende a consumir": <http://aprenderaconsumir.blogspot.com.es/2012/04/inditex-zara-el-corte-ingles-y-mayoral.html?showComment=1335281639324#c6403203235151906252>
- Blog "Autoindependencia y moneda social": <http://www.scoop.it/t/autodependencia-y-moneda-social>
- Blog "Consumo Colaborativo":
<http://www.consumocolaborativo.com/2011/07/01/practicar-el-consumo-colaborativo/>
- Blog "¿Consumes o te consumes?": <http://consumesoteconsumen.blogspot.com.es/>
- Blog "Cosquillas antes de dormir": <http://www.cosquillasantesdedormir.com>
- Blog "Ecoinventos": <http://ecoinventos.com/> y/o
<http://www.facebook.com/pages/Ecoinventos/207354825966452>
- Blog "Ecosiglos": <http://www.ecosiglos.com/>
- Blog "Empleo y Género": <http://22grupo.blogspot.es/1274354940/>
- Blog "I love mum": <http://ilovemumblogger.blogspot.com.es/2010/02/tupperware-diy.html>
- Blog del Mercado Social de Aragón
<http://www.konsumoresponsable.coop/blog/post/mercado-social-aragon>
- Blog Producción Sustentable: http://www.segundociclo.com.ar/?page_id=77
- Blog "Recicloteca": <http://www.recicloteca.org.br/passo.asp>
- Blog "Repara tú mismo": <http://repara-tu-mismo.webcindario.com/>
- Consume hasta morir: <http://www.consumehastamorir.com/>
- Consumo responsable: <http://www.consumoresponsable.com/documentos.htm>
- Dragón Ecologista: <http://www.dragonecologista.com.ar/index.htm>
- Drawhappy: <http://drawhappy.org/>
- El choquito, moneda local: <http://elchoquito.wordpress.com>



- Federación Andaluza de Consumidores y Productores Ecológicos y Artesanales – FACPE: <http://facpe.org/>
- Gaceta Independiente: http://www.gacetaindependiente.es/index.php?option=com_content&view=article&id=1921:primeros-pasos-para-la-creacion-del-grupo-de-autoconsumo-en-fuente-del-maestre&catid=2:fuente-del-maestre&Itemid=4
- Greenpeace: Tutorial virtual consume. <http://consumo.greenpeace.es/>
- Huertos Compartidos: <http://www.huertoscompartidos.es/> y <http://huertoscomparti2.blogspot.com.es/>
- La Cosateca: <http://www.clavesocial.com/la-cosateca.html>
- Portal de Economía Solidaria: http://www.economiasolidaria.org/mercado_social
- Portal educativo Tiposde: <http://www.tiposde.org/economia/526-tipos-de-necesidades/>
- La Huelva Cateta: <http://lahuelvacateta.wordpress.com/2011/02/01/banco-del-tiempo/>
- Nolotiro: <http://nolotiro.org/es/woeid/762399/give>
- Para estar bien: <http://paraestarbien.cl/ecologia/238-ique-es-una-gratifieria.html>
- Periodismo Humano: <http://periodismohumano.com/economia/ser-consumidor-responsable-sin-arruinarse-en-el-intento.html>
- Proyecto Producción Sostenible: <http://www.segundociclo.com.ar/>
- Puma, moneda local: <http://www.sevilladecrece.net/>
- Recyclethis: <http://www.recyclethis.co.uk/>
- Red de Apoyo Mutuo en Huelva (perfil Facebook): <http://www.facebook.com/groups/186385111453713/members/>
- Revista Opciones: <http://opcions.org/>
- Sociedad Cooperativa Alternativa 3: <http://www.alternativa3.com/es/inicio.html>
- Truequear: http://www.truequear.com/comunidades_inicio.php
- Universidad Rural Paulo Freire: www.universidadruralpf.org

- Video-documental “Comprar, tirar, comprar, la historia de la Obsolescencia Programada”: <http://www.youtube.com/watch?v=BYh8zyTO88>
- Video-documental “El banco del tiempo”: <http://vimeo.com/10117893>
- Video-documental “Gratideria: La economía de la nueva era”: <http://www.youtube.com/watch?v=jXUBKSTbwR0>
- Video-documental “La Historia de las Cosas”: <http://www.youtube.com/watch?v=ykfp1WvVqAY>
- Wikipedia: <http://es.wikipedia.org/wiki/Obsolescencia> y http://es.wikipedia.org/wiki/Consumismo#Posturas_cr.C3.ADticas
- Zoquito, moneda local: <http://zoquito.org/>

3. ¿QUÉ HAGO CON MI DINERO?

• Libros, manuales y artículos consultados

- Manuales Desobediencia Económica: www.sincapitalismo.net
- Melé, J.A.: “Dinero y Conciencia ¿A quién sirve mi dinero?” Ed. Plataforma, Barcelona, 2009.
- Merkel, J.: “Simplicidad Radical”. Fundación Tierra. (2007). <http://www.ecoterra.org/articulos15es.html>
- Navarro, V., Torres, J. y Garzón, A.: “Hay Alternativas”. Editorial Aguilar, 2011.
- Robin, V. y Domínguez, J.: “La bolsa o la vida. Cómo dejar de ser esclavo/a del dinero y mejorar la calidad de vida”. Ed. Planeta, Barcelona, 1997.

• Charlas, ponencias y conferencias

- Melé, J.: *“Dinero y Conciencia”*. Ponencia presentada en el curso de Experto Universitario en Economía Solidaria y Emprendimientos Sociales, Universidad de Huelva, (28/03/2012).
- Manuel Sánchez- Matamoros, *“Introducción a las microfinanzas”*. Ponencia presentada en el curso de Experto Universitario en Economía Solidaria y Emprendimientos Sociales, Universidad de Huelva, (10 y 11/04/2012).
- Miguel Ángel Jiménez, *“Banca ética para la transformación social”*. Ponencia presentada en el curso de Experto Universitario en Economía Solidaria y Emprendimientos Sociales, Universidad de Huelva, (17/04/2012).

• Páginas Web visitadas

- Ahorro Solidario: <http://www.ahorrosolidario.blogspot.com.es/>
- Banca Limpia: <http://www.bancalimpia.com/>
- Blog “El dinero no crece en los árboles”: <http://nocreecenlosarboles.blogspot.com.es/2008/01/un-banco-tico-sueco-jak.html>
- Cooperativa bancaria JAK: <http://www.jak.se/spanish/espanol>, <http://proyectojak.blogspot.se/> y <http://www.casx.cat/es/>
- Coop 57: <http://www.coop57.coop/andalucia/index.php>
- Fiare: www.proyectoifiare.com
- REAS: <http://www.economiasolidaria.org/>
- Red Goteo: www.goteo.org
- Oikocredit: <http://www.oikocredit.org/es/inicio>
- Triodos Bank: www.triodos.es
- Video: ¿Qué hago con mi dinero? <http://vimeo.com/33214888>
- Video “The Story Of Stuff”: <http://www.youtube.com/watch?v=ykfp1WvVqAY>
- Wikipedia: [http://es.wikipedia.org/wiki/Fondo_de_garant%C3%ADa_de_dep%C3%B3sitos_\(Espa%C3%B1a\)#Estado_Actual](http://es.wikipedia.org/wiki/Fondo_de_garant%C3%ADa_de_dep%C3%B3sitos_(Espa%C3%B1a)#Estado_Actual)

4. ¿CÓMO ME DESPLAZO?

• Páginas Web visitadas

- Amovens (busca compañía para trayectos en coche): <http://www.amovens.com/es>
- Aula Sostenibilidad Universidad de Huelva: <http://uhu.es/fexp/aulasostenibilidad>
- Burro taxi de Mijas: <http://www.burrotaxidemijas.es/>
- Blablacar (viaja en coche compartido): <http://www.blablacar.es>
- Calculador de huella ecológica: <http://www.terra.org/calc/>
- Calculador de huella de carbono: <http://calculator.carbonfootprint.com/calculator.aspx?lang=es>
- Carpooling.es (viajar en coche por España y Europa): <http://www.carpooling.es>
- Canoa de Huelva: <http://www.canoadepuntaumbria.es/horarios.html>
- Carta Europea de los Derechos del Peatón: http://www.peatonesevilla.org/Carta_Europea_Derechos_Peaton.html



- Conducción eficiente: <http://www.circulaseguro.com/conduccion-eficiente/como-conducir-de-forma-eficiente-en-diez-consejos>
- Damas (Transporte exterior Huelva): <http://www.damas-sa.es>
- Emtusa (Transporte urbano Huelva): <http://www.emtusahuelva.es>
- Ferry: www.directferries.com
- Iniciativa Movomovo: <http://movomovo.com/>
- Movilidad Sostenible en la Ciudad de Huelva: <http://www.huelvamovilidad.es/CompartirCoche/inicio.aspx?sm=8>
- Servitaxi en Huelva: <http://www.servitaxihuelva.com/>
- Taxis particulares en Huelva capital: <http://www.paginasamarillas.es/taxis/all-ma/huelva/all-is/huelva/all-ba/all-pu/all-nc/1>
- Teletaxi en Huelva: <http://www.teletaxihuelva.es/>
- Tren en Huelva: <http://www.renfe.com/>
- Velotaxi en Málaga: <http://www.biketoursmalaga.com/es/paseos-turisticos-malaga-velotaxi-tours>

5. ¿DÓNDE VIVO?

• Libros, manuales y artículos consultados

- Educación para el Diseño de Ecoaldeas: www.gaiaeducation.org
- Leafe, D.: Creando un futuro juntos: <http://www.dianaleafechristian.org/>
- Marín, T.: *BIOCONSTRUCCIÓN Hábitats saludables*. <http://vidasana.org/noticias-vidasana/bioconstruccion-habitats-saludables.html>, 2012.
- Red de Decrecimiento de Sevilla. Sevilla Decrece: *El Puma en Transición... hacia una bioconstrucción comunitaria*. <http://sevilladecrece.wordpress.com/2012/04/30/674/>, 2012.
- Robin, V. y Domínguez, J.: *“La bolsa o la vida. Cómo dejar de ser esclavo/a del dinero y mejorar la calidad de vida”*. Ed. Planeta, Barcelona, 1997.
- Vidamesfácil: *¿Cómo funciona el cloudhousing?*. <http://www.vidamesfacil.com/cloudhousing/>, 2012
- *CloudHousing | De Cohabitar y otras mezclas transitorias*. <http://www.laciudadviva.org/blogs/?p=10491>, 2011.

• Páginas Web visitadas

- Biblioteca sobre BioConstrucción y arquitectura sustentable: <http://ecocosas.com/biblioteca-ecologia-bioconstruccion-permacultura/biblioteca-sobre-bioconstruccion-y-arquitectura-sustentable/>
- Blog “El blog alternativo”: <http://www.elblogalternativo.com>
- Blog “Repoblapueblos”: www.repoblapueblos.blogspot.com
- Ecoaldeas Portugal: <http://portugal.ecovillage.org/ligacoes.htm>
- Ecohabitar: www.ecohabitar.org
- Empresa consultora catalana Vidamesfacil: <http://www.vidamesfacil.com/>
- Es tu pueblo: www.estupueblo.es

- Grupo de cooperativas de vivienda: www.podem.cat/ca/grup/cooperatives-dhabitatge-cooperativas-de-vivienda
- Gaia Education: www.gaiaeducation.org
- La guía comercial de España: <http://guia-huelva.guiaespana.com.es/bioconstruccion/huelva-huelva/empresas-guia.html>
- Macetas: www.macetas.com
- Pueblos abandonados: www.pueblosabandonados.com
- Programa Experimental de Recuperación y Utilización Educativa de Pueblos Abandonados: http://ntic.educacion.es/w3//recursos2/estudiantes/ocio/op_06.htm
- Proyecto Entorno Rural Armónico (Castaño del Robledo): www.entonoruralarmónico.com
- Red Ibérica de Ecoaldeas: www.ecoaldeas.org
- Revista EcoHabitar: <http://www.ecohabitar.org/category/blog/>
- Selba (Red Europea e Ibérica): www.selba.org
- Tamera (Odemira, Portugal): www.tamera.org
- Techo cívico: <http://www.sostrecivico.org>
- Terramada (Algarve, Portugal): www.aterramada.blogspot.com
- Tiendas Ecototal: <http://www.ecototal.com/bioconstruccion-casa-ecologica>
- UNESCO : www.unesco.org/education/desd
- Valle de Sensaciones (Granada): www.valle.de.sensaciones.de
- Video-Documental "First Earth": <http://www.davidsheen.com/firstearth/spanish/1.htm>
- Video-Documental "Tierras de Trapalanda": <http://vimeo.com/12526432>
- Wikipedia: *Bioconstrucción*: <http://es.wikipedia.org/wiki/Bioconstrucci%C3%B3n>

6. DE ANDAR POR CASA...

• Libros, manuales y artículos consultados

- Aidutxi: *Basta de MANGOneo: boicot por un trabajo digno.* <http://consumesoteconumen.blogspot.com.es/search/label/ropa>, 2012.
- Aidutxi: *Muere torturado y asesinado Aminul Islam por su actividad de denuncia de la explotación laboral en Bangladesh.* <http://consumesoteconumen.blogspot.com.es/2012/04/muere-torturado-y-asesinado-aminul.html>, 2012.
- Álvarez, C.: *¿Merece la pena contratar "energía verde"?*. <http://blogs.elpais.com/eco-lab/2012/02/merece-la-pena-contratar-energia-verde.html>, 2012.
- Barbero, C.: *El don de vivir como uno quiere. Claves para lograrlo. 22 julio 2010.* <http://www.elblogalternativo.com/2010/07/22/el-don-de-vivir-como-un-quiere-claves-para-lograrlo-entrevistamos-a-su-autora-concha-barbero/>
- Barbero, C.: *El don de vivir como uno quiere.* Obelisco Ediciones, 2010.
- CanalSolidario.org: *¿Caro y difícil de conseguir? Desmintiendo mitos sobre el comercio justo.* http://consumesoteconumen.blogspot.com.es/2008/05/caro-y-difcil-de-conseguir-desmintiendo_21.html, 2008.
- Carcar, S.: *Endesa ficha a Elena Salgado como consejera para su distribuidora en Chile.* http://economia.elpais.com/economia/2012/03/05/actualidad/1330940385_562460.html, 2012.
- Celeste, P.: *Muebles a partir de elementos reciclados.* <http://canalblog.es/2008/03/27/muebles-a-partir-de-elementos-reciclados/>, 2008.
- Civantos, D.: *Un litro de luz: una botella de plástico con agua y lejía para iluminar la vida de los más pobres:* <http://blogs.lainformacion.com/futuretech/2011/07/22/un-litro-de-luz-la-botella-de-plastico-con-agua-y-lejia-que-ilumina-la-vida-de-los-mas-pobres/>, 2011.

- Cómo *hacer una efectiva trampa casera para mosquitos.* <http://salud.comohacerpara.com/n3669/como-hacer-una-efectiva-trampa-casera-para-mosquitos.html>;
- ¿Consumes o te consumen? *Cada día usas 12 productos cosméticos: no serán tóxicos* <http://consumesoteconsumen.blogspot.com.es/search/label/aseo%20personal>, 2012.
- ¿Consumes o te consumen?: *CONSEJO 2: Ponte la ropa justa.* <http://consumesoteconsumen.blogspot.com.es/2008/02/ponte-la-ropa-justa.html>, 2008.
- ¿Consumen o te consumen?: *¿Fregar a mano los platos o poner el lavavajillas a carga completa?* <http://consumesoteconsumen.blogspot.com.es/2012/03/fregar-mano-los-platos-o-poner-el.html>, 2012.
- Consumo Responsable: *¿Cómo ahorrar energía en casa?* <http://www.consumoresponsable.org/actua/energia/energiasahorrarencasa>
- Consumo Responsable: *Consejos prácticos para ahorrar agua.* http://www.consumoresponsable.org/actua/agua/agua_consejos_hogar
- Consumo Responsable: *¿Por qué reducir su consumo de energía?* <http://www.consumoresponsable.org/actua/energia/energiasreducir>
- Consumo Responsable: *Productos Ecover y Ecolino.* <http://www.consumoresponsable.org/destacados/ecover.asp>
- *Consuma Responsabilidad: Directorio de empresas solidarias y de consumo responsable de la comunidad de Madrid:* <http://www.consumaresponsabilidad.org/>
- De la Guarda, A.: *Simplifique su vestuario. Simplifica tu vida:* <http://www.elblogalternativo.com/2008/12/27/simplifique-su-vestuario-simplifica-tu-vida-22/>, 2008.
- Documento del Instituto para la Diversificación y Ahorro de la Energía (IDEA). <http://www.turismo-sostenible.org/docs.php?did=7>
- *Ecologistas en Acción: Cómo reducir los residuos domésticos:* http://www.ecoportal.net/Temas_Especiales/Basura_-_Residuos/Como_reducir_los_residuos_domesticos, 2002.
- *Ecologistas en Acción: Un huerto en tu casa: tú puedes.* <http://www.ecologistasenaccion.org/article653.html>, 2004.
- *Es Posible: ¿Qué podemos hacer los consumidores? 6 ideas para frenar el cambio climático:* <http://www.canalsolidario.org/noticia/que-podemos-hacer-los-consumidores-6-ideas-para-frenar-el-cambio-climatico/29577>
- Fernández, A.: *Limpiar la casa de forma barata y ecológica.* http://www.consumer.es/web/es/medio_ambiente/urbano/2010/05/31/193416.php, 2010.
- Fernández, A.: *Madera con certificación ecológica.* http://www.consumer.es/web/es/medio_ambiente/urbano/2006/06/30/153453.php, 2006.
- Greenpeace: *Cómo salvar el clima. Únete a la (re) evolución renovable.* Greenpeace España, 2009
- Greenpeace: *Guía de la Buena Madera (1ª parte):* <http://www.greenpeace.org/espana/es/reports/gu-a-de-la-buena-madera-1-par/>, 2008.
- Greenpeace: *Guía de la Buena Madera (2ª parte).* <http://www.greenpeace.org/espana/es/reports/gu-a-de-la-buena-madera-2-par/>, 2008.
- Greenpeace: *La Guía de consumo en el hogar de Greenpeace.* <http://www.greenpeace.org/espana/es/Que-puedes-hacer-tu/Actua-con-tu-consumo/>
- Greenpeace: *Ranking Verde de Electrónicos.* <http://www.greenpeace.org/espana/es/Trabajamos-en/Parar-la-contaminacion/Electronicos/Ranking-Verde-de-Electronicos/>, 2010.



- *Hidroponia / Huerta de un metro cuadrado.* <http://blogbiohotel.com/2012/06/19/hidroponia-huerta-de-un-metro-cuadrado/>, 2012.
- La Voz Libre: *Aznar hace la competencia a Felipe González con Endesa.* <http://www.lavozlibre.com/noticias/ampliar/179112/aznar-hace-la-competencia-a-felipe-gonzalez-con-endesa>, 2011.
- Los Tremendos Permacultores del Norte: *Zonificación: “diseñar con zonas” for Cantigas de La Permacultura:* <http://es.scribd.com/doc/65771619/7/Zonificacion-%E2%80%9Cdisenar-con-zonas%E2%80%9D>
- Manzana: *Cómo hacer un huerto de plantas aromáticas y medicinales.* <http://ecocosas.com/agroecologia/huerto-aromaticas-medicinales/>, 2012.
- Manzana: *Mitos sobre el ahorro energético en el hogar.* <http://ecocosas.com/ecologia-hogarena/mitos-ahorro-energetico/>, 2012.
- Onda Cero, Programa Julia en la Onda: *Benito Muros ‘La obsolescencia programada existe por ley’* http://www.ondacero.es/julia-en-la-onda/benito-muros-obsolescencia-programada-existe-ley_2012042600176.html y http://www.ondacero.es/julia-en-la-onda/benito-muros-obsolescencia-programada-existe-ley_2012042600176.html, 2012.
- Paris, E.: *Remedios naturales para repeler los mosquitos.* <http://www.bebesymas.com/consejos/remedios-naturales-para-repeler-los-mosquitos>, 2008.
- Personarte: *Sufismo: El camino del Amor.* <http://www.personarte.com/sufismo.htm>
- Planeta Huerto: *Manual Básico del Huerto en Casa.* <http://www.planetahuerto.es/guia-huerto/>
- SETEM: *Guía para el consumo responsable de ropa.* SETEM-Campaña Ropa Limpia. 2005

● Páginas Web visitadas

- Asia Floor Wage Campaign: <http://www.asiafloorwage.org/>
- Baobad: <http://www.baobablibros.es/>
- Biofusa: <http://www.biofusta.com/index.htm>
- Blog “Asociación Naturalia”: <http://asociacionnaturalia.es/Blog/>
- Blog “¿Consumes o te consumen?”: <http://consumesoteconsumen.blogspot.com.es/>
- Blog “El Blog Alternativo”: <http://www.elblogalternativo.com/2008/12/27/simplifique-su-vestuario-simplifica-tu-vida-22/>
- Blog “El Recetario”: <http://www.el-recetario.net/#category=7&page=2>
- Blog “Huertos Compartidos”: <http://huertoscomparti2.blogspot.com.es/>
- Blog “Makea tu vida”: www.makeatuvida.net
- Blog “Red de solidaridad de la Maquila”: <http://es.maquilasolidarity.org/>
- Blog “Solamente Rocío. No solo cupcakes artesanos”: <http://solamenterocionosolocupcakesartesanos.blogspot.com.es/2012/04/mis-tardes-en-plocc-el-grupo-de-costura.html>
- Blog “Universo vivo”: <http://nuestrouniversovivo.blogspot.com.es/2011/08/consumo-responsable-cosmetica-natural.html>
- Campaña Asia Floor Wage: <http://www.asiafloorwage.org/>
- Campaña Ropa Limpia: <http://www.ropalimpia.org/es/> y info@ropalimpia.org
- China Labor Bulletin: <http://www.clb.org.hk/en/>
- Clearing the hurdles: <http://www.clearingthehurdles.org/>
- Cooperativa SomEnergía: <http://www.somenergia.coop/es/por-que-contratar>
- Ecocosas: <http://ecocosas.com/>
- Ecodes: *Aseo personal y Cosmética:* <http://www.consumoresponsable.org/actua/aseopersonal>
- Ecogranja Vistalegre (perfil Facebook): <http://www.facebook.com/EcogranjaVistalegre>

- Ecojuegos EKILIKUA: <http://www.ekilikua.com/ecojuegos.htm>
- Ecologistas en acción: <http://www.ecologistasenaccion.org/>
- Evolucionando: www.evolucionando.wordpress.com
- Ecotenda: <http://www.ecotenda.net/info/productos/>
- Ekorrepara: http://www.koopera.org/?page_id=394
- Electrocasión: <http://www.electrocasion-huelva.com/>
- Endesa: http://www.endesaonline.com/ES/Hogares/teofrece/luz/ofertas_luz/index.asp
- Ecología Política 35. Decrecimiento Sostenible: <http://www.ecologiapolitica.info/ep/35.pdf>
- Escuela Centro de Luz: <http://escuelacentrodeluz.blogspot.com.es/p/actividades-semanales.html>
- Escuela de Gestalt en Huelva: <http://gestalthuelva.com/nuevaweb/>
- Federación Internacional de Trabajadores / as del Textil, la Confección y el Cuero (ITGLWF): <http://www.itglwf.org>
- Greenpeace: <http://www.tiendagreenpeace.es/index.php>,
<http://www.greenpeace.org/espana/es/Trabajamos-en/Parar-la-contaminacion/Electronicos/Ranking-Verde-de-Electronicos/>
- Guadalínx: <http://www.guadalinx.org/que-es-guadalinx>
- Guía de consumo responsable de la Comunidad de Madrid: <http://www.consumaresponsabilidad.org/>
- IBERDROLA: <https://www.iberdrola.es/webibd/corporativa/iberdrola?IDPAG=ESWEBCLIHOGELE&codCache=13408975821511719>
- Andrés Estrada: <http://www.instalacionesdeportivas.es/instalaciones-deportivas/ficha.asp-INST=2104100038.htm>
- Ciudad Deportiva: <http://www.andalucia.org/turismo-y-deporte/huelva/ciudad-deportiva-de-huelva/>
- Diego Lobato: <http://www.instalacionesdeportivas.es/instalaciones-deportivas/ficha.asp-INST=2104100088.htm>
- Servicio de Actividades Deportivas de la Universidad de Huelva: <http://www.uhu.es/deporte/>
- International Labor Rights Forum: <http://www.laborrights.org/>
- La Bioguía 2.0: <http://labioguia.com/labioguia/>
- La bolsa o la vida: http://www.labolsaolavida.com/catalogo/img/CATALOGO_2011.pdf
- Madre Coraje: <http://www.madrecoraje.org/>
- Maderas Nobles de la Sierra del Segura: www.maderasnobles.net
- Meluna: <http://meluna.eu/>
- Mundo Ecológico: <http://www.mundoecologico.es/>
- Nogales de Aragón: www.nogalesdearagon.com
- Naturcup: <http://naturcup.com/>
- Personarte: <http://www.personarte.com/bienvenida.htm>
- Piedra Alumbre: <http://www.piedraalumbre.com/>
- Play Fair 2008: <http://www.playfair2008.org/>
- Plataforma Onubense de Cultura Contemporánea: <http://plocc-enhuelva.blogspot.com.es/>
- Plataforma Onubense de Cultura Contemporánea: <http://plocc-enhuelva.blogspot.com.es/>
- Productos Ecológicos sin Intermediarios: <http://www.productosecologicossinintermediarios.es/>
- Productos Ecover y Ecolino: <http://www.consumoresponsable.org/destacados/ecover.asp>
- Red Andaluza de Semillas: <http://www.redandaluzadesemillas.org/>
- Red de Solidaridad de la Maquila: <http://es.maquilasolidarity.org/>
- Reiki Huelva: <http://reiki-huelva.blogspot.com.es/> y <http://www.cursosreikihuelva.blogspot.com.es/>
- Repara tu mismo: <http://repara-tu-mismo.webcindario.com/>



- Tarifas Eléctricas: <http://www.tarifasdeluz.com/>
- TeamSweat: <http://www.teamsweat.org/>
- Tienda Biomanantial: <http://www.biomanantial.com/ecobaby-m-27-1-2a-es.html>
- Tienda Cositas Buenas: www.cositasbuenas.es.
- Tienda Perfum Hada: www.perfumhada.com
- Tienda Olokuti: <http://www.oloikuti.com>
- Tienda Ecopasion: <http://www.ecopasion.com/>
- Tienda Ecotendencia: <http://www.ecotendencia.com/es/ropa-calzado-ecologico.html>
- Tienda Ecototal: <http://www.ecototal.com/cosmetica-ecologica-cosmetica-natural>
- Tienda Mamapacha: <http://www.mamapacharopaeco.com/>
- Tienda Natpalma: <http://www.natpalma.es/>
- Tienda Natulmenteecológico: <http://www.naturalmenteecologico.com/alimentos-cosmeticos-tienda-online-hogar-ecologica.php?rubro=22&descrip=Eco%20Muebles>
- Tienda Planeta Huerto: <http://www.planetahuerto.es/articulos/semillas-y-tratamientos/semillas-ecologicas/007/?gclid=CKKD7qKT77ACFZMctAod73NBuA>
- Tienda Te quiero verde (perfil en Facebook): <http://www.facebook.com/pages/Te-quiero-verde/175560212461238>
- Tintorería Cleanature: <http://www.cleanature.es/>
- Uakix (Revista Digital para el desarrollo Humano): <http://www.uakix.com/>
- Universidad Rural Paulo Freire Sierra De Huelva: <http://www.universidadruralpf.org/sierradehuelva/index.php>
- Vídeo "Cómo hacer un horno solar en casa": <http://www.youtube.com/watch?v=G-Jj3T20qKo>
- Video-documental "Disqepil": http://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=0lr2Qs1O_W4
- Video-documental "La Historia del Agua Embotellada": <http://www.youtube.com/watch?v=OzroadYFWd0>
- Video-documental "The Story Of Cosmetics": <http://www.youtube.com/watch?v=S6x1fQenO2s>
- Vídeo "Trampa para mosquitos": <http://www.youtube.com/watch?v=yNpger2ZzU4>
- Wikipedia: <http://es.wikipedia.org/wiki/Permacultura>
- Yoga Huelva: <http://www.yogahuelva.com/>
- Yossef (Bailarín y coreógrafo onubense): <http://www.youssef.es/>

7. ¿CÓMO ME DIVIERTO?

• Libros, manuales y artículos consultados

- Bravo, V.: *¿Cómo debe ser un hotel ecológico?* <http://www.mundo-geo.es/green-living/como-debe-ser-un-hotel-ecologico>, 2009.
- Domínguez, C.: Festival de Teatro y Danza Castillo de Niebla 2012. <http://www.bonaresdigital.es/festival-de-teatro-y-danza-castillo-de-niebla-2012/>
- Fernando Romero, "Brotos de trueque sostenible en Huelva" en El periódico de Huelva: <http://www.elperiodicodehuelva.es/index.php/component/k2/item/5430-brotos-de-trueque-sostenible-en-huelva>
- GEO una nueva visión de ver el mundo: *Top 10 de los hoteles ecológicos del mundo*. <http://www.mundo-geo.es/viajes-y-expediciones/viajes/top-10-de-los-hoteles-ecologicos-del-mundo>
- Mareaje: *Libros contra la ceguera. ¿Cuál es el tuyo?* 2009. <http://consumesoteconumen.blogspot.com.es/2009/04/libros-contra-la-ceguera-cual-es-el.html>

- Pabon, L.: *¡Ya sé donde NO buscar casa rural para este verano!* 2012. <http://consumesoteconsumen.blogspot.com.es/search/label/turismo%20responsable>
- Ruíz, N: *Curiosidades de algunos Responsable Hotels.* <http://es.blog.responsiblehotels.travel/hoteles-responsables/2011/10/curiosidades-de-algunos-responsible-hotels/>, 2011.
- Sánchez, A.: *Propuestas de vacaciones solidarias para el verano.* 2010. <http://www.canalsolidario.org/noticia/propuestas-de-vacaciones-solidarias-para-el-verano/23455>

• Páginas Web visitadas

- Almanatura: <http://almanatura.com/servicios/turismo-naturaleza/>
- Asociación de Revistas Culturales de España: <http://www.arce.es/>
- Aula Naturaleza del Parque Moret (perfil Facebook): <http://www.facebook.com/aulanaturaleza.parquemoret>
- Aula Sostenibilidad de la Universidad de Huelva: http://uhu.es/fexp/aulasostenibilidad/index.php?option=com_content&view=featured&Itemid=435
- Ayuntamiento de Huelva: <http://www.huelva.es/wps/portal/presentacion/gente>
- Bar Luz de Mar (El Rompido): www.luzdemar.com
- Biblioteca Provincial de Huelva: <http://www.juntadeandalucia.es/cultura/opencms/export/bibliotecas/bibhuelva/>
- Blog Jamon Pop: <http://www.jamonpop.es/blog/>.
- Baobad: <http://www.baobablibros.es/actividades.php?idTienda=2>
- Café Bar Aqua: <http://baraqua.es.tl/Actividades.htm>
- Campos de Trabajo: <http://www.juntadeandalucia.es/institutodelajuventud/patiojoven/patiojoven/Programas/Ocio>
- Campos de Voluntariado Ambiental: http://uhu.es/fexp/aulasostenibilidad/index.php?option=com_content&view=featured&Itemid=435
- Canal Solidario: <http://www.canalsolidario.org/noticia/propuestas-de-vacaciones-solidarias-para-el-verano/23455>
- Chiringuito La Arena (El Rompido): <http://www.myspace.com/chiringuitolarena>
- Cineforum Isla Antilla: <http://www.islantilla.es/cineforum/index2.php>
- Conocer y Proteger la Naturaleza: <http://www.conoceryprotegerlanaturaleza.es/>
- Dunas del Odiel: <http://waste.ideal.es/jardinbotanico-dunasdelodiel.htm>
- Ecogranja Vista Alegre: <http://www.facebook.com/EcogranjaVistaAlegre>
- Eventostos (Agenda cultural de la provincia de Huelva): www.eventostos.com
- El Mosquito (Punta Umbría): http://www.myspace.com/_mosquitoclub
- Etnosur: <http://www.etnosur.com/web/>
- Festival A Punta Pala: <http://www.myspace.com/festivalapuntapala>
- Festival de Teatro y Danza Castillo de Niebla: <http://www.bonaresdigital.es/festival-de-teatro-y-danza-castillo-de-niebla-2012/>
- Festival Luna de Verano (Moguer): www.aytomoguer.es
- Festival 7 Soles 7 Lunas (Cartaya). http://www.ayto-cartaya.es/index.php?option=com_content&view=article&id=1195&Itemid=563
- Foro Iberoamericano de la Rábida: <http://www.andalucia.org/eventos/las-noches-del-foro-iberoamericano-de-la-rabida/>
- Granjas WWOOF: <http://ruralvolunteers.org/ES/scripts/map.php> <http://www.woof.org/>
- Guía Turística Online del Ayuntamiento de Huelva: <http://www.huelva.es/wps/portal/laciudad/turismo/guiasturisticaseinfoocio>

- Plan Director Territorial de Gestión de residuos no peligrosos de Andalucía 2010-2019:
<http://www.juntadeandalucia.es/medioambiente>

• Páginas Web visitadas

- AMBILAMP: http://www.ambilamp.es/que_es
- Antonio España e Hijos: www.antonioespana.com
- Asociación Española de Recuperadores de Economía Social y Solidaria:
<http://www.aeress.org/>
- Basurama: creatividad con la basura <http://basurama.org/>
- Blog “Amigos de la Tierra: usar y no tirar”: <http://usarynotirar.blogspot.com.es/>
- Blog “El mundo del reciclaje” <http://elmundodelreciclaje.blogspot.com.es/>
- Clean up the world:
http://activities.cleanuptheworld.org/index.html?&lang_id=es&gclid=CLe636z-lrACFRQrfAod6imP1w
- ECOEMBES: www.ecoembes.com
- ECOVIDRIO: www.ecovidrio.es
- Gustamonton: <http://www.youtube.com/user/Gustamonton>
- La bolsa o la vida: http://www.labolsaolavida.com/catalogo/img/CATALOGO_2011.pdf
- Local Global: <http://www.localnglobal.com/default.aspx>
- Madre Coraje: <http://www.madrecoraje.org/?q=content/delegacion-de-huelva>
- Movimiento Emaús España: www.emaus.org
- Video-Documental “Comprar, tirar, comprar”:
<http://www.rtve.es/television/documentales/comprar-tirar-comprar/>
- Video-Documental “Fabricados para no durar”,:
<http://www.rtve.es/noticias/20110104/productos-consumo-duran-cada-vez-menos/392498.shtml>
- Video “Cómo reciclar un palé.Facilísimo.com”
<http://www.youtube.com/watch?v=MXtn1QeibG8>
- Video “Greenhouse”: <http://www.youtube.com/watch?v=rE8DZQjBb3k&feature=related>
- Video “Palets y alguna madera más, Wooden pallets and some more”:
<http://www.youtube.com/watch?v=XuZJCxaVegs>
- Video “Recopilación 2 de imágenes de muebles de palets reciclados y alguna madera más”:
<http://www.youtube.com/watch?v=MjLCIF0mTPO>

9. PONTE A PRUEBA

• Libros, manuales y artículos consultados

- Consumo responsable y cambio climático. Criterios y propuestas para la mitigación del cambio climático desde el consumo responsable en Aragón
<http://www.economiasolidaria.org/files/GUIA.pdf>
- Ecologistas en acción: *Criterios de consumo de ropa*
<http://www.ecologistasenaccion.org/article11731.html>, 2008.
- *El consumidor responsable*: <http://www.abc.com.py/articulos/el-consumidor-responsable-derechos-y-deberes-77036.html>, 2010.
- Encarte, catálogo de ECOIDEAS para la escuela, Consejería de Medio Ambiente Junta de Andalucía:
http://www.juntadeandalucia.es/medioambiente/contenidoExterno/Pub_aula_verde/aulaverde27/ecoid1.html



- Fuentes, G.: *El consumidor responsable*: <http://www.plataformasustentable.cl/huertos-urbanos/el-consumidor-responsable.html>

• Páginas Web visitadas

- Ahorra y recicla papel una Iniciativa desde Aragón: http://www.reciclapapel.org/htm/ahorrar_reciclar/oficinas/medir.html
- Agua Dulce: <http://www.agua-dulce.org/htm/programas/perdidas/>
- Blog Docentes para el desarrollo <http://docentesparaeldesarrollo.blogspot.com.es/2012/01/ticambia-una-propuesta-educativa-para.html>
- Campaña Ropa Limpia: <http://www.ropalimpia.org/es/>
- Ecohogar Universidad del Norte: <http://ecohogaruninorte.org/about/>
- Ecological Footprint Quiz: <http://myfootprint.org/es/>
- Economía Solidaria: http://www.economiasolidaria.org/consumo_responsable
- Escuela virtual de consumo responsable: <http://cej.org.mx/descargas/ESCUELAS%20VIRTUALES/consumo.html>
- Fundación Vida Sostenible: <http://www.vidasostenible.org/ciudadanos/a1.asp>
- Operación Cero O2: <http://www.ceroco2.org/index.php>
- Rafa amigo responsable: <http://rafamigofiel.com/2012/03/20/eres-un-consumidor-responsable/>
- Recursos educativos de consumo responsable para educación secundaria: http://portaleducativo.tuturnomiturno.org/portal-educativo-1?set_language=es
- Somos lo que vestimos. Manual para el consumo responsable de ropas y complementos. Gobierno de Aragón: http://www.ecodes.org/documentos/archivo/moda_sostenible.pdf
- Videos “Como medir el consumo de agua de forma fácil y sencilla (1/2)”: <http://www.youtube.com/watch?v=5KQh76Xw2jA>
- WWF España: http://www.wwf.es/que_hacemos/cambio_climatico/nuestras_soluciones/ahorro_energetico/transporte/
- ZENTZUZ KONTSUMITU-CONSUME CON SENTIDO: <http://consumoresponsable.info/>

4. Y A PARTIR DE AQUÍ... EL GOZNE DE LA COLECTIVIDAD

• Libros, documentos y artículos

- Adrienne Campbell, de Lewes Pueblo en Transición
- Bustos C. y Moreno A. (2000) Los equipos. Bilbao. Ed: EDEX.
- De la Riva, F. y Moreno, A. (2002) Redes asociativas. Sumar fuerzas para multiplicar resultados. Pág.:5. Fundación Splai.
- De La Riva F. y Solo P. (1998) Las reuniones. Cádiz.Ed: CRAC.
- Finanzas Alternativas, Éticas y Solidarias, Francisco Bernal Carretero. Editorial Atrapasueños, S.C.A.
- Gómez L. y Moreno A. (2003) Comunicación asociativa. Cornellá de Llobregat. Ed: EDEX.
- Galeano, E. (1989). *El libro de los abrazos*. Siglo XXI España.
- Javaloy, F., Rodríguez, A. y Espelt, E. (2001). Comportamiento Colectivo y Movimiento Sociales.
- Jphnstone, C. (2010). Find your power
- Ley 14/2011 de Sociedades Cooperativas
- Melé, J. “Dinero y Conciencia”
- Martín Gutiérrez, P. (2004). “...y tú, ¿de quién eres?”. Mapas Sociales y Prácticas Transformadoras.



- Morin, E. (2001). Los siete saberes necesarios para la educación del futuro. Santillana.
- Sánchez Matamoros, Manuel. Oikocredit Sevilla. *Título propio Universidad de Huelva Economía Solidaria y Emprendimientos Sociales*. Curso 2011-2012

●Web

- Cómo dirigir reuniones: <http://www.rivassanti.net/curso-ventas/como-dirigir-reuniones.php>
- Conectando emprendedores y ángeles impresionistas: www.angelesinversionistas.es
- Hopkins, R. El manual de transición: <http://sites.google.com/site/sinpetroleo/biblioteca/handbook>



8. ANEXO: LA RED

Fuentes consultadas: Guía Andaluza de Consumo Ecológico; Análisis e Investigación propia

Entidades públicas y/o sin ánimo de lucro					
Nombre	Localización	Datos de contacto	Breve explicación y servicios	Otros datos	TIPO DE SOCIO
Cáritas Diocesana de Huelva	Huelva	Avda. Santa Marta, 82. C.P. 21005; 959245226; comunicación@caritashuelva.org	Venta de productos de comercio justo	PRODUCTOR	DE TRABAJO
IDEAS, S.C.A. De Interés Social (Iniciativas de Economía Alternativa y Solidaria)	Villafranca de Córdoba y Córdoba	C/ El Carpio. Parcela 55. P.I. Dehesa de Cebrián. C.P.14420; 902107191; info@ideas.coop; www.ideas.coop	Organización de Comercio Justo cuya misión es transformar el entorno económico y social para construir un mundo más justo y sostenible, desarrollando iniciativas de Comercio Justo, Economía Solidaria y Consumo Responsable	Socio fundador de REAS (Red de Redes de Economía Alternativa y Solidaria),	COLABORADOR
Intermón-Oxfam	Huelva	C/ Béjar, 7. C.P.21007; 959245407	Venta de productos de comercio justo	Tiendas por toda España	DE TRABAJO / COLABORADOR
Platalea	Huelva	C/ Pinta, 4. C.P. 21003; 959260708; info@platalea.com	Venta de productos ecológicos y de comercio justo	Realizan además visitas a los espacios protegidos de Huelva, a su patrimonio históricocultural, talleres de Educación Ambiental, talleres literarios, de animación...	DE TRABAJO
RED ANDALUZA DE SEMILLAS (RAS)	Sevilla	Caracola del C.I.R. Parque San Jerónimo, s/n. 41015 Sevilla;954-406423 + 618676116; Info@redandaluzadesemillas.org; www.redandaluzadesemillas.org	Implementación de un modelo de conservación que implica mantenimiento de lo local y tradicional mediante su cultivo por los miembros de RAS	Forman parte de la RAS; consumidores, hortelanos aficionados, asociaciones de agricultura ecológica, etc. Posibilidades de realizar proyectos o estancias a través de becas con la Red Andaluza de Semillas	COLABORADOR
Asociación por un Interés Solidario (AIS)	Sevilla	Manolo Matamoros; manolomacarena@gmail.com; www.aisolidario.org	Una experiencia de economía alternativa	EXPERIENCIA / BUENAS PRÁCTICAS	COLABORADOR



Nombre	Localización	Datos de contacto	Breve explicación y servicios	Otros datos	TIPO DE SOCIO
UNIVERSIDAD RURAL PAULO FREIRE SIERRA DE HUELVA	Galaroza	urpfsierraehuelva@gmail.com; www.universidadruralpf.org; espaciourpfsierraehuelva.wordpress.com; 670204969; Juan Acosta y Sarah Rey Sanz (ASESORÍA AGROECOLÓGICA ENTRAMANDO) - sarareys@gmail.com /670204939	GUIA para el Consumo local y Sostenible de alimentos de la Sierra de Huelva (Aglutina a 12 productores/as y 4 comercios con productos locales y/o ecológicos)	- Miembro de RAS;	COLABORADOR
Jardín Botánico Dunas del Odiel	Huelva	Ctra. Huelva – Mazagón, Km. 13,7 (N442) Palos de la Frontera; jbotanico.dunasodiel.cma@juntadeandalucia.es / www.juntadeandalucia.es/medioambiente/	Formación medioambiental	Pertenece a la Red Andaluza de Jardines Botánicos en Espacios Naturales	COLABORADOR
AEESo (Asociación Española Emprendimientos Sociales)		http://www.aeeso.org/ / contacto@aeeso.org / http://blog.aeeso.org/	Apoyo a emprendedor@s sociales	COLABORACIÓN EN Asesoramiento al emprendimiento	COLABORADOR
Federación Andaluza de Consumidores y Productores Ecológicos (FACPE)	Andalucía	Organización social sin ánimo de lucro, dirigida y gestionada por los consumidores. http://www.facpe.org	Red de asociaciones (11 sedes) y cooperativas de consumidores/as y productores/as de productos ecológicos y artesanales; Las sedes sirven de punto de venta y de espacios de encuentros	Editores de la Guía Andaluza de Consumo Ecológico; La organización federada de Huelvas Almoradú	COLABORADOR
Plataforma POBREZA CERO	Huelva	http://www.pobrezacero.org/	Pobreza Cero es una campaña estatal, organizada por la Coordinadora ONG para el Desarrollo en España. Pretende implicar a todos los sectores en la lucha contra la pobreza.		COLABORADOR
TAREAS SOLIDARIAS	Huelva	Calle Valparaíso s/n 21005 Huelva; huelva@tareassolidarias.org	Asociación con sede en La Rioja, Sevilla, Granada, Huelva y Tánger. Nació en el año 1993 con el conflicto armado en la ex-Yugoslavia	SENSIBILIZACIÓN	COLABORADOR
Asociación de Educadores Ambientales Hadiqa	Aracena, Sanlúcar de Barrameda...	hadiqaenlared.blogspot.com/ / hadiqainfo@gmail.com	Servicios Educativos para la Sostenibilidad; Asociación dedicada al análisis de las problemáticas socioambientales y a la formación, educación y sensibilización en torno a ellas.	FORMACIÓN / SENSIBILIZACIÓN	DE TRABAJO



Nombre	Localización	Datos de contacto	Breve explicación y servicios	Otros datos	TIPO DE SOCIO
Asociación REFORESTA – Huertos Compartidos	España	patrocinio@huertoscompartidos.es Eduardo Soto (91 559 12 90) ; coordinador@huertoscompartidos.es - Santiago Cuerda - 699 55 34 46	Huertos Compartidos es una herramienta para ayudar a las personas que desean cultivar sus propios alimentos, conectando a aquellas que disponen de terrenos apropiados con las que necesitan esa tierra para cultivar.	GRUPOS DE CONSUMO – En Huelva : Aljaraque y Lepe (1 hortelano/0 propietarios); Bollullos y Cortelazor (1 propietario/0 hortelanos)	COLABORADOR / DE TRABAJO
Fundación Doñana 21	Almonte	C/ El Pocito, 10. 21730 Almonte (Huelva) Telf.: 959451815 Fax: 959451821; w w w .donana.es / _ <u>fundo21@donana.es</u>	Empresas de BIOCULTURA - BIONEST: Fresón y frambuesas ;HORNO MARTÍN NARANJO: Pan y picos ecológicos; SAT MACONDO: Patatas ecológicas; ÁLVARO PALLARÉS: Arroz ecológico;FLOR DE DOÑANA: Fresón, arándanos y frambuesas;SANTIAGO PEREA: Piñones ecológicos; CURRO PLANETA: Aceite de oliva ecológico	COLABORADORES / PRODUCTORES	COLABORADOR
PLOCC (Plataforma Onubense de Cultura Contemporánea)	Huelva	C/Barcelona nº4, 21001 Huelva; http://plocc-enhuelva.blogspot.com.es	PLOCC nace con el fin de dotar a Huelva de un espacio de creación, difusión y disfrute de la Cultura Contemporánea	FORMACIÓN / SENSIBILIZACIÓN	COLABORADOR
DOS ORILLAS	Huelva	http://w w w .dosorillas.org/spip.php?arti	Plataforma Ciudadana en Huelva capaz de impulsarlo en las actitudes ciudadanas (tendencias, compras...) y las políticas públicas.	Nacen para ofrecer un espacio de reflexión sobre temas que nos preocupan	COLABORADOR
REDES INTERCULTURALES	Andalucía	http://w w w .redesinterculturales.org Guía de recursos de Integración Sociolaboral – Aglutina todas las entidades andaluzas facilitadoras de los recursos relacionados con su objetivo	Proyecto que promueve la COOPERACIÓN EN RED, el intercambio de experiencias y la comunicación entre entidades pertenecientes al Tercer Sector en Andalucía que están relacionadas con el hecho migratorio, la gestión de la diversidad cultural y la interculturalidad.	FORMACIÓN / SENSIBILIZACIÓN propiciando espacios de encuentro y colaboración tanto presenciales como virtuales; METODOLOGÍA PARTICIPATIVA; Pertenecen a esta Red CEPAIM, FECONS, FAIH y HUELVA ACOGE	COLABORADOR



Entidades privadas y/o con ánimo de lucro					
Nombre	Localización	Datos de contacto	Breve explicación y servicios	Otros datos	TIPO DE SOCIO
BioHuelva	Huelva	Puesto 105. Mercado del Carmen. Ctra. San Telmo, KM 2. Cerro del Andévalo; 659351979	Venta de productos ecológicos en su mayor parte de Huerta propia	PRODUCTOR	DE TRABAJO
Almanatura Roma, S.L.	Aracena	C/San Pedro 22, C.P. 21200; 959128485; amaturaroma@hotmail.com	Venta de productos ecológicos y de comercio justo	PRODUCTOR / FORMACIÓN	DE TRABAJO
Huelva Natural	Huelva	C/ San José, 16. C.P.21002; 959257085	Herboristería con venta de productos ecológicos envasados y también,ocasionalmente, frescos de temporada de la huerta propia.	PROVEEDOR	DE TRABAJO
PATITOS, SCA De interés Social	Huelva	C/ RASCÓN, 37. 21001 HUELVA; bmrodriguez@mcx.es ; 959105355 / 607585953	Centros de Educación infantil concertados	CONSUMIDORES / PROVEEDOR SERVICIOS – Club del Talento	DE TRABAJO
La Hispanidad, SCA	Huelva	C/DÍAZ DEL CASTILLO S/N; 959159500 / 667022214; coophispanidad@gmail.com	Colegio cooperativo concertado	CONSUMIDORES / PROVEEDOR SERVICIOS	DE TRABAJO
Colegio Virgen del Rocío	Huelva	C/ Juan de Oñate, 1. 21006; 959541256; manuel.padilla@colegiovirgendelrocio.es	Colegio cooperativo concertado	CONSUMIDORES / PROVEEDOR SERVICIOS	DE TRABAJO
Ecogranja VistAlegre	Villanueva de los Castillejos	ecogranjavistlaegre@gmail.com ; 626701933	Productos de Huerta propia; formación sobre horticultura urbana para todas aquellas personas que puedan estar interesadas en aprender a cultivar sus propios alimentos en su propia casa aprovechando patios, azoteas, balcones o ventanas.	PRODUCTOR/FORMACION/ SENSIBILIZACIÓN	DE TRABAJO
Finca la Colorá	Fuenteheridos	N433, Ctra. Fuenteheridos a Peña Arias Montano; 619291567 y 959501317; info@larevuelta.es / http://fincalacolora.w.eebly.com/	Alojamiento ecológico		DE TRABAJO



Nombre	Localización	Datos de contacto	Breve explicación y servicios	Otros datos	TIPO DE SOCIO
Las Tres Cabras	Aracena	Inf652393058 / http://www.las3cabras.com o@las3cabras.com;	Turismo Activo, deportes de aventura como senderismo, escalada, barranquismo, espeleología y piragüismo en la Sierra de Aracena. Educación ambiental, rutas culturales	Desempeña también labores de voluntariado ambiental de limpieza de senderos y riberas, fotografía en la naturaleza y protección de flora y fauna en el Parque Natural Sierra de Aracena y Picos de Aroche	DE TRABAJO
Culturaliza Gestión Cultural y Dinamización Patrimonial, SCA	Cortegana	Polígono El Pontón, Parcelas 35-; 959131111, 663958520,6639581; 99 38 www.culturaliza.com	Actividades lúdico-recreativas donde se propone un acercamiento al Patrimonio cultural de las localidades serranas desde otra perspectiva	Operan en ALAJAR, ARACENA, CORTEGANA, ALMENASTE LA REAL, GALAROZA y AROCHE)	DE TRABAJO
Casas Rurales El Rincón de las Tobas	Higuera de la Sierra	Carretera Estación de la Junta, km 2. 21220; 687882996; casaslastobas@gmail.com / http://www.lastobas.es	Finca particular con seis hectáreas de extensión a 1.5km del centro de la localidad. 3 casas rurales	Colaboran con Asociación Hadiqa	DE TRABAJO
SUROESTE	Huelva	C/ Ginés Martín 1. 21002; 618 633 229 – Jesús Luque 616 113 793 Daniel Gómez ; suroeste@live.com / http://www.suroeste.org	Actividades en la naturaleza sin que la naturaleza se resienta;Conciencia medio-ambiental	FORMACIÓN / SENSIBILIZACIÓN	COLABORADOR
TE QUIERO VERDE	Huelva	C/ Rociana 5. 21005; 959 230 466; www.tequieroverde.net / tequieroverde@hotmail.es	Tienda de ropa vintage de segunda mano y complementos únicos y originales, hechos a base de materiales reutilizados y productos para una vida "eco-lógica"	PRODUCTOR	COLABORADOR
Espacio KODAMA – Educación social y ambiental	Castilleja de la Cuesta	955765742; info@kodamasoluciones.es	HUERTA ECOLÓGICA, BIOCONSTRUCCIÓN Y JARDINERÍA. programas y talleres de educación en los espacios que los clientes nos soliciten: rutas por el medio natural, talleres en aulas, en espacios libres (plazas, parques,...).	FORMACIÓN / SENSIBILIZACIÓN	COLABORADOR
Mazetas, S.C.A.	Sevilla	Alameda de Hércules 32, 1º dcha;955 237 195; permazetas@gmail.com ; mazetas.com	Cooperativa de arquitectas que se dedican a la Gestión Social del Hábitat, al paisajismo, a la gestión del agua y la arquitectura ecológica	Creadoras de la RRR Red de Relocalización de Recursos, es una red digital y social entorno a la bioconstrucción en la biorregión del Suroeste de la península ibérica.	COLABORADOR / DE TRABAJO



Grupos organizados					
Nombre	Localización	Datos de contacto	Breve explicación y servicios	Otros datos	TIPO DE SOCIO
MERCADOS ECOLÓGICOS ARACENA	Aracena	Pza. San Pedro (Junto a la Gruta de las Maravillas)	Venta de productos ecológicos directamente de sus productores	Segundo sábado de cada mes	DE TRABAJO
Trueque Sierra	Sierra de Huelva	truequesierra@googlegroups.com	Intercambio	Pertenece a GRUPO LA TALEGA	COLABORADOR
ALMORADÚ (Asoc. Consumidores y Productores Ecológicos y Artesanales de Huelva)	Huelva	C/Moncayo 1 local bajo, 21006; almoradudivulga@hotmail.com ; 610730638	Venta de productos ecológicos y de comercio justo; Venta a domicilio; Actividades de Sensibilización	Miembro de FACPE	DE TRABAJO
Asociación Grupo Ético LA TALEGA	Sevilla, Cádiz, Huelva	latalega@gmail.com / grupolatalega.wordpress.com / 955330036	Conjunto de familias consumidoras-productoras de productos ecológicos, cuyo objeto es la promoción del consumo ecológico, responsable, solidario, justo e inteligente.	Miembro de FACPE / Colaboran apoyando a otros colectivos de ideas afines, Grupo Trueque Sierra de la Comarca de Aracena	COLABORADOR
ATENEIO TIERRA Y LIBERTAD. Gazpacho "Rojo"	Sevilla	C/ Miguel Cid nº 45. Sevilla; elgazpachorojo@gmail.com ; www.elgazpachorojo.org	Gazpacho Rojo es un colectivo autogestionado de acción local, con un enfoque anticapitalista, que promueve otras formas de consumir y de relacionarse con el medio, apostando por la justicia socioecológica y la soberanía alimentaria.	EXPERIENCIA / BUENAS PRÁCTICAS	COLABORADOR
CANTAGAIA	Sevilla	http://cantagaia.blogspot.com	Agroecología, permacultura y Comunidad Local. Proyecto comunitario de transición individual y colectivo, con el que tejer nuevas relaciones sociales, ecológicas y económicas.	EXPERIENCIA / BUENAS PRÁCTICAS Comunidad de prosumidoras de más de 60 personas	COLABORADOR
Crestas y Lechugas	Sevilla	http://crestasylechugas.org/blog	Producción propia de hortalizas y distribución de Cestas	Grupo de autoconsumo	COLABORADOR
El Ecolocal	sevilla	Casa de la Paz. Aniceto Saez nº 1, Local 3. Pza. Pumarejo; 955322691; elec	Centro gestionado por un grupo de educadores/as ambientales y personas preocupadas x compartir información socioambiental, fomentar Acción positiva y fortalecer el sentido colectivo	Desde 2007, gran variedad de actividades: Trueque, comidas populares, grupo de autoconsumo ecológico, talleres, charlas, conducción eficiente, consumo responsable; Creación de Banco del Tiempo y Tienda Libre	COLABORADOR



Nombre	Localización	Datos de contacto	Breve explicación y servicios	Otros datos	TIPO DE SOCIO
La Ortiga, SCA	Sevilla	C/ Cristo del Buen Fin, 4. 41002; 954606306	Organización de consumidores que promueve el consumo ecológico, responsable y solidario desde 1993; Proyecto de Economía Alternativa y solidaria que la forman más de 500 familias	Miembro de FACPE ; Dos tiendas abiertas al público sin necesidad de ser socio/a; Servicio de reparto a Domicilio	COLABORADOR
		C/ Trigres, esquina Séptimo Día. 41020; 954250678; correo@laortiga.com; www.laortiga.com			
Consumo Gusto, SCA	Huelva	consumogustohuelva@gmail.com ; Plaza Eugenio Hermoso, nº 3, 5º E; h ; ttp://consu/usto.org626 / 663 350 404 2 751 // 671 171 711;	Cooperativa de consumo que surge tras el impulso de personas vinculadas a entidades sociales y de cooperación internacional que forman parte de la Plataforma Pobreza Cero de Huelva.	Oficina de atención al público: Vivero empresarial Los Rosales, sito en la C/ Campo de Montiel, s/n.	DE TRABAJO / COMÚN
Amigos de la Tierra	Sevilla	adtbaetica@gmail.com / tierrandalucia@tierrandalucia.org; 954915509 / 656885096; www.tierrandalucia.org; 954915509; Pascual de Gayangos, 21, Bajo. 41004 Sevilla	COLABORADORES – Asociación ecologista que pertenece a Amigos de la Tierra – España, que a su vez es miembro de Amigos de la Tierra Europa y Amigos de la Tierra Internacional, la federación más extensa de asociaciones con más de 77 países.	Han elaborado el informe "Alimentos kilométricos: Las emisiones de CO2 por la importación de alimentos al Estado español". Colaboran con "El Enjambre sin Reina" y "Con los pies en la tierra"	COLABORADOR

Finanzas

Nombre	Localización	Datos de contacto	Breve explicación y servicios	Otros datos	TIPO DE SOCIO
Asociación Banca Ética Fiare Sur	Villafranca de Córdoba, Sevilla y Granada	sur@proyectofiare.com; www.proyectofiare.com	En un futuro breve, Cooperativa de Crédito integrada dentro de la Banca Ética Popular (Italia)	Financia actividades económicas que tengan un impacto social positivo y transformador, poniendo el dinero a disposición de las personas socialmente excluidas	COLABORADOR
Asociación de apoyo OIKOCREDIT-SEVILLA (Andalucía y Extremadura).	Sevilla	www.oikocredit.org ;info@oikocredit.org	Asociación de Apoyo de Oikocredit Internacional, Sociedad Cooperativa de Crédito; Institución financiera líder en inversiones al Desarrollo (MICROCRÉDITOS)	Asociación de Apoyo de Oikocredit Internacional	COLABORADOR
TRIODOS BANK	Sevilla	C/ Cardenal Illundáin, 6. C.P. 41003; 902360940; mail@triodos.es; www.triodos.es	BANCA ÉTICA y sostenible	El dinero de ahorradores Su dinero se invierte en economía real y desarrollo sostenible	COLABORADOR
Coop`57 Andalucía	Sevilla	http://www.coop57.coop/andalucia	Cooperativa de crédito constituida por más de 300 cooperativas y entidades sociales	Servicios financieros éticos y solidarios; A junio de 2012, aglutina a 32 entidades socias	COLABORADOR