



# ANÁLISIS SOBRE ESTILOS DE VIDA SOSTENIBLES Y RESILIENTES ANTE LA EMERGENCIA CLIMÁTICA

Una aproximación  
con perspectiva de género



MINISTERIO  
DE IGUALDAD



UN PAÍS  
FEMINISTA  
EN MARCHA

# ANÁLISIS SOBRE ESTILOS DE VIDA SOSTENIBLES Y RESILIENTES ANTE LA EMERGENCIA CLIMÁTICA

Una aproximación  
con perspectiva de género



MINISTERIO  
DE IGUALDAD



UN PAÍS  
FEMINISTA  
EN MARCHA

TÍTULO

**Análisis sobre estilos de vida sostenibles y resilientes ante la emergencia climática: una aproximación con perspectiva de género**

NIPO: **050-23-029-7**

Catálogo de publicaciones de la Administración General del Estado

<https://cpage.mpr.gob.es>

**Diciembre 2022**

Coordinación del estudio:

**Servicio de Medio Ambiente y Cambio Climático. Subdirección General de Programas. Instituto de las Mujeres**

Con la colaboración de:

**Personal experto de la Oficina Española de Cambio Climático y de la Unidad de Igualdad del Ministerio para la Transición Ecológica y el Reto Demográfico (MITERD)**

Estudio realizado por **Feitoría Verde S. Coop. Galega**

Equipo investigador:

**Mónica Arto Blanco**

**Tania Merelas Iglesias**

**Miguel Pardellas Santiago**

Imágenes de portada (arriba-abajo/derecha-izquierda): Freepik; stock.abobe.com/Kara; stock.abobe.com/Photographee.eu; Freepik/@master1305; Freepik.

Imágenes del interior: páginas 58, 61, 62, 63, 66, 67, 72, 75 y 76, Freepik; páginas 60 y 73, Freepik/ wirestock; páginas 64 y 65, Freepik/ jcomp; página 68, Freepik/ zinkevych; página 69, Freepik/ peoplecreations; página 70, Freepik/ senivpetro; página 71, Freepik/ rawpixel.com; página 74, Freepik/ kues1.

# ÍNDICE DE CONTENIDOS

PRESENTACIÓN .....	4
RESUMEN EJECUTIVO .....	5
1. INTRODUCCIÓN .....	7
1.1. Marco referencial .....	8
1.2. Contextualización .....	11
1.3. Metodología .....	13
2. ESTILOS DE VIDA DE LAS PERSONAS ENTREVISTADAS .....	19
3. PRINCIPALES RESULTADOS .....	56
3.1. Barreras para el desarrollo de estilos de vida sostenibles .....	56
3.2. Oportunidades para adoptar estilos de vida más sostenibles .....	57
3.3. Estilos de vida según ámbitos .....	58
3.3.1. Vivienda y soberanía energética .....	59
3.3.2. Movilidad y transporte .....	61
3.3.3. Alimentación y dieta .....	63
3.3.4. Uso del agua .....	65
3.3.5. Consumo material y residuos .....	67
3.3.6. Usos del tiempo en trabajo, cuidados, ocio y redes sociales .....	69
3.3.7. Acción política y comunitaria .....	71
3.3.8. Emociones y percepción de riesgos climáticos .....	73
3.3.9. Valores .....	75
4. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....	77
4.1. Conclusiones generales .....	77
4.2. Conclusiones según ámbitos .....	78
4.3. Recomendaciones .....	80
5. GLOSARIO .....	82
BIBLIOGRAFÍA .....	84

## PRESENTACIÓN

Ante el agravamiento de las circunstancias adversas producidas por la crisis climática, desde el Instituto de las Mujeres se da un paso más con la presentación del *Análisis sobre estilos de vida sostenibles y resilientes ante la emergencia climática. Una aproximación con perspectiva de género*, investigación realizada en el marco del Plan Estratégico de Igualdad entre Mujeres y Hombres (PEIEMH).

En base a los principios orientadores del PEIEMH sobre Sostenibilidad de la vida y desde las perspectivas de género y ecofeminista, con este análisis hemos querido detectar estilos de vida que conlleven hábitos, prácticas y toma de decisiones en el día a día, que puedan promover comportamientos sostenibles y bajos en carbono, así como capacidades de resiliencia y adaptación que la población pueda desarrollar.

Al hablar de estilos de vida, el análisis se ha enfocado en la manera de vivir de cada participante del grupo de estudio de composición paritaria, basadas en la interacción entre las condiciones de vida y las pautas individuales de conducta, las cuales están influenciadas social y culturalmente por cuestiones de género y determinadas por los roles impuestos.

En estudios precedentes elaborados por el Instituto de las Mujeres fueron detectadas brechas de género, así como obstáculos y mayores dificultades para la vida de mujeres y niñas en las situaciones derivadas del cambio climático. Así queda reflejado en el anterior informe sobre *Riesgos climáticos desde la perspectiva de género. Percepción, posicionamiento y adaptación en mujeres y hombres*, primer diagnóstico con enfoque de género frente a los riesgos de desastres por consecuencias climáticas y su impacto en la población publicado en 2022 por el Instituto de las Mujeres.

En esta ocasión, a través de métodos cualitativos, se abordan estilos de vida de un grupo conformado por mujeres y hombres sensibles ante el reto climático y comprometidas con la reducción de la huella de carbono. Aún sin ser resultados extrapolables desde el punto de vista técnico, es destacable en algunas narrativas, el cuestionamiento de la masculinidad hegemónica para desarrollar estilos de vida sostenibles. Al mismo tiempo, se sigue apreciando cierta reproducción de estereotipos y roles de género, que hacen que las desigualdades asociadas al género se amplifiquen en el contexto de crisis climática. Se detectan brechas de desigualdad en algunos de los ámbitos analizados, como la relativa a los trabajos de cuidado, o la menor implicación de las mujeres en la producción energética, asociada a la brecha de género en ciencia y tecnología.

Por la distribución territorial de las narrativas practicadas, este análisis permite también distinguir entre estilos de vida en los ámbitos urbano y rural. Nos muestra que el contexto rural ofrece mayor número de alternativas energéticas y para la producción de alimentos, pero una movilidad menos sostenible y más dependiente de vehículos propios, afectando especialmente a las mujeres. En el contexto urbano, existen mayores opciones de movilidad en transporte público, pero a su vez, presenta mayores dificultades para la soberanía alimentaria y reduce las alternativas para la producción energética.

El interés del Instituto de las Mujeres es aportar más nexos de unión entre la igualdad de género y el ecologismo en estudios para la capacitación y el conocimiento. Ambos factores en común no hacen más que enriquecer tanto al feminismo como al ecologismo en la era que vivimos de crisis climática y transición, donde es necesario visibilizar y poner en valor la actitud proactiva tanto de mujeres como de hombres para afrontar la necesaria adaptación con estilos de vida sostenibles en la emergencia climática.

## RESUMEN EJECUTIVO

Este informe presenta los resultados del último estudio con perspectiva de género sobre la emergencia climática promovido por el Instituto de las Mujeres del Ministerio de Igualdad. Se ha constatado que los estilos de vida con mayor huella de carbono se asocian a países desarrollados y a grupos sociales con mayor riqueza, cuyo margen para reducir emisiones es muy amplio. Al mismo tiempo, los efectos del cambio climático serán más severos para quienes, como las mujeres, sufren situaciones de desigualdad que limitan sus posibilidades de adaptación, lo que requiere una *resiliencia justa*.

La investigación tiene dos objetivos fundamentales: identificar y visibilizar estilos de vida sostenibles y resilientes que, a través de la narración y la comprensión del contexto en el que se sitúan, puedan ser ejemplarizantes. Al mismo tiempo, se busca detectar la posible existencia de brechas de género en los comportamientos y experiencias en un contexto de crisis climática. Para el análisis de corte cualitativo se seleccionó un grupo de 16 personas voluntarias (ocho mujeres y ocho hombres) cuyo denominador común es su conciencia ambiental, pero con características sociodemográficas diversas y residentes en diferentes entornos.

El trabajo de campo se realizó entre el 10 de octubre y el 3 de noviembre de 2022, en un otoño en el que, según la Agencia Estatal de Meteorología (AEMET), continuaron las condiciones inusualmente cálidas que comenzaron en mayo. En conjunto, el año 2022 fue el más cálido y uno de los más secos de la serie histórica en España. Las dieciséis entrevistas individuales y dos grupales abordaron diferentes ámbitos de los estilos de vida: vivienda, movilidad, alimentación, consumos, residuos y usos del tiempo. Así mismo, el estudio se aproxima a otros aspectos como la acción política y comunitaria, los valores y las emociones. Se tuvo también en cuenta la coyuntura ya citada para abordar las experiencias y percepciones personales en torno a los riesgos climáticos.

Los resultados apuntan que las personas participantes mantienen estilos de vida compro-

metidos con la reducción de la huella de carbono y, de forma secundaria, con la adaptación al cambio climático. Ellas y ellos entienden en mayor o menor medida que la humanidad es ecodependiente, de forma que el bienestar personal y colectivo está ligado a la salud del planeta. Las emociones negativas que les genera el problema climático no se traducen en desafección, sino que muestran una actitud activa que genera respuestas individuales, familiares y/o colectivas.

Las personas participantes desarrollan en su día a día actuaciones interconectadas y que se orientan a **adaptar** (actividades y viajes según las condiciones ambientales o de salud), **aprender** (en la formación académica, a través de fuentes de información, participando en iniciativas sociales, en cursos de interés y actividades deportivas), **compartir** (automóviles particulares, momentos de ocio, vivienda), **cuidar** (familiares, amistades, vecindad), **consumir** (productos ecológicos, alimentos de proximidad, a granel y/o de temporada, electricidad de fuentes renovables), **diversificar** (fuentes de energía, alimentos en la dieta), **hacer ejercicio** (caminar, nadar, correr, hacer escalada, etc. en solitario o con otras personas), **intercambiar** (alimentos), **participar** (en colectivos ecologistas, movimientos por el clima, asociaciones vecinales), **producir** (energía eléctrica con placas solares, alimentos para autoconsumo, compost para abono, actividades de ocio), **reducir** (la ingesta de alimentos de origen animal, el consumo eléctrico y de agua, el uso de automóvil, la producción de residuos sólidos urbanos, la compra de ropa, la información que se recibe) y **reutilizar** (objetos cotidianos, ropa).

Algunos de los casos estudiados, por sus estilos de vida, **rompen con estereotipos de género ligados a la feminidad y a la masculinidad tradicionales** en torno a los cuidados, las tareas domésticas o la participación pública. Las diferencias detectadas entre mujeres y hombres en algunos ámbitos se traducen en brechas de género que repercuten negativamente en las mujeres: la sobrecarga de trabajos de cuidado, favoreciendo una **brecha salarial**, o la menor implicación de las mujeres en la producción energética, asociada a la **brecha de género en ciencia y tecnología**.

Entre las conclusiones del estudio destacan las implicaciones concretas de la sostenibilidad en la cotidianidad de las personas participantes. El trabajo de cuidados, en sus diferentes manifestaciones, aparece como un hilo conductor fundamental de las trayectorias vitales. Por un lado, la posibilidad de popularizar estilos de vida sostenibles y resilientes va de la mano de su capacidad para aportar bienestar a la población. Por otro lado, la mitigación y adaptación son imprescindibles para garantizar el cuidado de la vida. Se muestra que la transición socioecológica hacia estilos de vida descarbonizados implica tanto reducir el consumo de energía de origen fósil como avanzar hacia nuevas feminidades y masculinidades. En este sentido, es necesario seguir avanzando en la superación de las desigualdades entre

mujeres y hombres para lograr implementar acciones significativas en materia de sostenibilidad y resiliencia ante la emergencia climática.

Finalmente conviene destacar que la información recopilada busca apoyar futuras actuaciones sobre mitigación y adaptación que promuevan distintos actores del ámbito público y privado en el contexto español. En este sentido, se formulan recomendaciones conexas en torno a los ámbitos abordados y la perspectiva de género en cuanto a **mejorar los indicadores de información y las estrategias comunicativas**, así como **fomentar las capacidades para participar en igualdad en iniciativas sociales y en los procesos de toma de decisiones**.

## 1. INTRODUCCIÓN

El cambio climático supone una emergencia global que demanda, tanto la reducción sustancial de las emisiones de gases de efecto invernadero a través de las acciones de mitigación, como potenciar la capacidad de adaptación y la resiliencia de la población ante escenarios climáticos sin precedentes. La comunidad internacional ha orientado su trabajo en base a la Convención Marco de Naciones Unidas sobre Cambio Climático (UNFCCC, siglas en inglés) de 1992 y su concreción en el Acuerdo de París, vigente desde 2016. A su vez, la Agenda 2030 ha impulsado 17 Objetivos de Desarrollo Sostenible, entre los que se encuentra el ODS 13 sobre la acción climática.

En líneas generales, se ha alcanzado un consenso global sobre el propósito de mantener el aumento de las temperaturas medias por debajo de los 2 °C y lograr la neutralidad climática, es decir, el cero neto de emisiones, en 2050. Para ello, la huella de carbono global promedio debería reducirse de las 4,6 toneladas de CO<sub>2</sub> equivalente per cápita anuales contabilizadas en 2019 a las 2,5 toneladas en 2030, y menos de 0,7 toneladas en 2050 (Akenji et al., 2021). Los países desarrollados y los grupos sociales con mayor riqueza tienen, debido a una abultada huella de carbono, más responsabilidad y un notable margen de maniobra en la reducción.

Cumplir con los objetivos fijados por la comunidad internacional permitiría, a diferencia de otros escenarios con mayores emisiones, reducir sustancialmente las pérdidas y daños proyectados en los sistemas humanos al igual que en los ecosistemas, pero no se podrían eliminar en su totalidad (IPCC, 2022a). Es fundamental subrayar que los efectos ya inevitables del cambio climático impactan de forma desigual en las poblaciones o colectivos según su grado de vulnerabilidad. Ejemplo de ello es la situación de las mujeres, ya que la discriminación hacia ellas es un rasgo sistémico, suponiendo una situación de mayor vulnerabilidad ante los riesgos climático (UNFCCC, 2022). A su vez, el contexto de crisis climática viene a agravar los problemas preexistentes y a mermar los recursos y alternativas disponibles para las mujeres.

A pesar de las tres décadas transcurridas en materia de gobernanza climática, no fue hasta el Acuerdo de París que aparece de forma expresa la «cuestión de género», precedido en 2014 por el primer Programa de Trabajo de Lima sobre Género y Cambio Climático de la UNFCCC. La Agenda 2030 promueve el ODS 5 sobre igualdad de género y el ya citado ODS 13, sin embargo, en este último solo se hace mención a las mujeres dentro de una larga lista de grupos vulnerables (Röhr et al., 2017). El Marco Sendai para la Reducción de Riesgos de Desastres, aprobado también en 2015, es otro documento de referencia en materia de género y cambio climático. A pesar de no ser vinculante, con él la ONU insta a integrar la perspectiva de género y favorecer la participación pública en las políticas y medidas encaminadas a prevenir y gestionar los efectos de los desastres.

El enfoque de género es ya imprescindible dado que existen experiencias divergentes en base al proceso de socialización binario y desigual marcado por roles de género (Sellers, 2016). Las políticas serán realmente sensibles a aspectos de género y transformadoras si, tal y como recomienda la UNFCCC (2022), van acompañadas de información desglosada por sexo que permita superar la brecha relativa a la falta de datos e indicadores en la materia.

Este estudio está en consonancia con la necesidad de ampliar el conocimiento social disponible. Se ha partido del enfoque de género para identificar diferentes comportamientos y estilos de vida entre la población española que pueden contribuir a mitigar el cambio climático y facilitar la adaptación frente a los efectos de la crisis climática. La idea que subyace es detectar y visibilizar acciones, hábitos y medidas ejemplarizantes de contagio, es decir, mostrar estilos de vida que puedan ser replicables y deseables para la población en distintos escenarios y diversas situaciones. Para ello se ha dado voz a 16 personas sensibilizadas con la problemática ambiental, favoreciendo la narración de sus experiencias personales.

En el marco de análisis se incorpora el enfoque de género como factor explicativo de posibles diferencias en los comportamientos y experiencias de mujeres y hombres frente al cambio climático. Se trata de identificar la existencia o no de brechas de género, así



como otros condicionantes sociodemográficos, en la predisposición y la adopción de estilos de vida con menos emisiones y resilientes.

Los contenidos del estudio se organizan en seis apartados principales.

En la introducción (apartado 1), como ya se ha visto, se incide en la incorporación de la perspectiva de género en la gobernanza e investigación sobre la emergencia climática, se expone el marco teórico de referencia que ha orientado el diseño y se sitúa el estudio en el contexto español. Así mismo, se describen las principales características de la metodología cualitativa empleada para dar respuesta a los objetivos de investigación.

El apartado 2 resume de forma narrada los datos más reseñables de las 16 personas participantes, de modo que en cada uno de los perfiles se han identificado aspectos clave de su experiencia personal a la hora de adoptar estilos de vida bajos en carbono y climáticamente resilientes. Conviene destacar que la información contenida en este apartado se centra en descripciones y opiniones que derivan de la subjetividad de cada persona participante. A modo de apoyo se emplean citas textuales de las entrevistas.

Los principales resultados (apartado 3) se organizan atendiendo a las barreras y oportunidades para el cambio que se han detectado, según los hábitos y consumos en relación a diferentes dimensiones del día a día de las personas participantes, así como en relación a las emociones, riesgos percibidos y valores que se defienden. Del mismo modo, se han tomado en consideración las afinidades y diferencias entre mujeres y hombres.

Las conclusiones (apartado 4) destacan la importancia de las feminidades y masculinidades no convencionales de cara a la puesta en marcha de estilos de vida sostenibles, resilientes, y para favorecer el bienestar personal y colectivo. Las recomendaciones (apartado 4) se han organizado con el interés de facilitar una lectura técnica y hacen especial hincapié en opciones factibles que contribuyan a superar las brechas de género. El informe cuenta también con un glosario final (apartado 5) en el que se explica el significado atribuido a diferentes conceptos que se han empleado en el estudio.

## 1.1. Marco referencial

El Sexto Informe de Evaluación del IPCC (2022b) señala seis dimensiones fundamentales como son la geofísica, la ambiental y ecológica, la tecnológica, la económica, la socio-cultural y la institucional de cara a la consecución de los objetivos climáticos. Junto a estas dimensiones, la noción de estilos de vida ha ido ganando peso en el análisis de las opciones de mitigación. Es por ello que la presente investigación se ha centrado en abordar los **estilos de vida**, que en buena medida se asocian a los consumos de la población, pero también a las actitudes, los valores o los comportamientos, modulados por los roles y **brechas de género**, y al contexto.

El Programa de la ONU para el Medio Ambiente (UNEP, 2022) señala que las *actitudes* (las normas sociales o las necesidades personales, entre otras) reflejan la intención de poner en práctica o no comportamientos en favor de la sostenibilidad. Pero a ello hay que añadir los denominados *facilitadores* que, como el nivel de ingresos o las condiciones de mercado, permiten traducir la intención en acción. Por último, las *infraestructuras*, ya sea la tecnología disponible, las infraestructuras físicas o el diseño de los productos, dan forma a patrones generalizados que favorecen o bloquean la sostenibilidad. Si las políticas públicas atienden de forma simultánea a estos tres factores (creando conciencia y demandas, proporcionando información e incentivos, facilitando el acceso a opciones bajas en carbono) es más factible que los cambios en los estilos de vida sean significativos.

A los elementos antes citados cabría añadir que un número creciente de investigaciones señalan no solo el cómo intervenir para lograr los cambios en los estilos de vida, sino también cuándo (Whitmarsh et al., 2021), siendo más factible si las personas han experimentado eventos disruptivos que supongan una alteración en lo que hasta ese momento eran hábitos consolidados. Por último, las emociones juegan también un papel relevante en la forma que la población asume tanto la ciencia del clima como las soluciones que se proponen (Wong-Parodia y Feygina, 2021), de ahí la relevancia de esta dimensión para entender los estilos de vida.

El IPCC (2014) señala que el consumo global de bienes y servicios ha aumentado de forma drástica en las últimas décadas. Pero se ha expandido de forma desigual, lo que genera que gran parte de la población mundial continúe viviendo en la pobreza, mientras que otra parte desarrolla estilos de vida de alto consumo que agudizan la emergencia climática. De igual forma, la desigualdad de género persiste en todo el mundo y limita el progreso social, tal y como se refleja en relación al ODS 5 *Igualdad de Género* promovido por la ONU (ONU, s.f.). Entre otras, hay que destacar las siguientes esferas (Röhr et al., 2017) en donde se materializan y reproducen importantes desequilibrios entre mujeres y hombres:

Los **trabajos de cuidados**. Asociados tradicionalmente a los roles femeninos y que suponen una sobrecarga de responsabilidades y tareas que merman la disponibilidad de un tiempo propio, inciden en el desarrollo de la carrera profesional y condicionan el cuidado personal.

La **desigualdad económica**. Materializada en la brecha salarial y de pensiones, que supone una menor capacidad adquisitiva en el caso de las mujeres.

La **violencia machista**. Presente en nuestra vida cotidiana en sus diversas formas y manifestaciones, que condiciona el bienestar físico, emocional y sexual de las mujeres.

La **desigualdad en el uso y disfrute de recursos públicos**. Fundamentalmente, en relación a los diversos servicios relacionados con la energía y el transporte público.

La **desigualdad en el acceso al poder y la toma de decisiones**. Se traduce en una menor participación femenina en los espacios de poder, organizados desde una óptica androcéntrica y desde criterios heteronormativos.

La **brecha en ciencia y tecnología**. Supone una menor participación de las mujeres en la innovación y el emprendimiento (Observatorio Mujeres, Ciencia e Innovación, 2022). Se traslada a sectores concretos como el de las TICs, en la llamada **brecha digital de género**, la cual reproduce y promueve estereotipos que desalientan a las mujeres y niñas en relación al manejo tecnológico.

Desde la UNFCCC (2022) se destaca que, además de por su sexo, las mujeres pueden sufrir discriminación por su procedencia como inmigrantes, edad avanzada, situación económica depauperada, bajo nivel educativo, situación de discapacidad u origen rural, entre otros factores. Si se aplica el criterio de interseccionalidad, las mujeres que componen varios de estos colectivos se sitúan entre las personas con mayor grado de discriminación y menor resiliencia ante el reto climático.

La ONU (UNEP, 2022) ha puesto el acento en cuatro dominios críticos de los estilos de vida debido al volumen de emisiones de gases de efecto invernadero que generan: la alimentación, la vivienda, el transporte y el consumo de otros bienes y servicios. Señala igualmente (ONU, 2022) que, en líneas generales, es más probable que las mujeres opten por alternativas menos contaminantes que los hombres ante circunstancias iguales, ya sea en sus hábitos alimenticios, el transporte o la inversión de dinero, tanto dentro como fuera del hogar.

El **transporte** es el ámbito que más incrementa la huella de carbono de la población en los países con altos ingresos (UNEP, 2022), debido a las distancias recorridas, al tipo de transporte utilizado y a la fuente energética que emplean. La **vivienda** es otro de los dominios que, debido a su demanda energética y al ciclo de vida del propio edificio, supone un porcentaje elevado de emisiones, aunque este variará según el aislamiento, el clima, el comportamiento de las personas, la eficiencia de los equipos de calefacción/refrigeración, así como los materiales y el propio diseño. La ONU destaca, así mismo, que la salud y el bienestar de las personas en países de ingresos medios y bajos se ven comprometidos por la baja calidad de las viviendas, y la falta de acceso a agua y energía limpias.

Según la ONU (UNEP, 2022), el consumo de productos de origen animal, especialmente la carne de rumiantes y los lácteos, explican en buena medida por qué la **alimentación** contribuye a aumentar la huella de carbono, además de estar asociados en términos globales a la dieta de quienes tienen ingresos más elevados. Por último, la **moda** ejemplifica cómo determinados productos han despuntado en las últimas décadas por su elevado impacto ambiental, debido al modelo de negocio y las

prácticas de *fast fashion*, además de reflejar la desigual distribución de la riqueza según regiones y países.

Conviene destacar que la **energía** es en sí un bien imprescindible para poder desarrollar un estilo de vida ligado al bienestar, pues permite mantener climatizado nuestro hogar, contar con agua caliente, cocinar... Tareas todas ellas básicas que llevamos a cabo en nuestro día a día. En otras palabras, el suministro energético facilita el acceso a otros derechos básicos como la salud o la alimentación, por citar algunos ejemplos (Alonso-Saavedra, 2020). Las dificultades para acceder a la energía, como ya se ha visto en relación a la vivienda, tienen un importante impacto en la salud, tanto en verano como en invierno, aumentando la tasa de mortalidad y favoreciendo otros problemas como el estrés, la depresión o el absentismo, tanto laboral como escolar (Sanz-Fernández et al., 2016).

Entre la población vulnerable a sufrir situaciones de pobreza energética y las consecuencias derivadas se encuentran las mujeres. Es decir, los diferentes indicadores que miden el riesgo o la vulnerabilidad ante la pobreza energética son mucho mayores en el caso de las mujeres (Berliches, 2020). Estos resultados están en consonancia con los estudios que destacan una diferencia significativa en la producción, uso y consumo de energía entre mujeres y hombres (Global Gender and Climate Alliance, 2016), lo que evidencia una tendencia a la masculinización de los procesos relacionados con la soberanía energética. De ahí que este sea un ámbito de actuación prioritario para garantizar una adaptación y mitigación respecto a los efectos del cambio climático desde la igualdad de género.

Dentro del consumo de bienes y servicios se sitúan el ocio y el acceso a la información que, dependiendo del estilo de vida, pueden aumentar la huella de carbono asociada, entre otros, al transporte o la vivienda.

El **ocio** es una dimensión vital que tiene una conexión fundamental con el bienestar y la calidad de vida de las personas y comunidades. Los beneficios asociados al tiempo de ocio (Manell, 2007) son diversos, pero con carácter general, podemos mencionar el impacto positivo que tiene sobre la salud mental, al promover estados de desconexión y relajación,

conexión interior, autoestima y sentido de competencia, entre otras cuestiones. Para poder disfrutar de experiencias lúdicas gratificantes una primera condición necesaria es disponer de tiempo libre, pero no es la única condición. En otras palabras, para vivir el ocio, el tiempo libre es una condición necesaria, pero no suficiente. La desigualdad en los usos del tiempo por la sobrecarga en los trabajos de cuidados que asumen mayoritariamente las mujeres, se traduce en una menor disposición de tiempo libre y, por lo tanto, menores oportunidades para disfrutar de un tiempo de ocio.

El **acceso a la información** es una cuestión importante de cara a tomar decisiones que nos lleven a estilos de vida más sostenibles o como forma de ocio e interacción social. Conocer la realidad, interpretar la información que recibimos, participar en la creación y difusión de información, son acciones, todas ellas, que nos permiten estar al día de lo que sucede en nuestro entorno, y facilitan la incidencia política en cuestiones que nos afectan.

La **acción política y comunitaria**, vinculada de forma directa con el acceso a la información, puede concebirse como un derecho, una necesidad personal o como una trayectoria ineludible para garantizar el bienestar y la sostenibilidad. Es por ello que la investigación social (IPCC, 2022b) considera la acción colectiva en el marco de los movimientos sociales o de los estilos de vida como un pilar que sustenta los avances en la gobernanza climática. La participación de grupos que históricamente han sido excluidos como las mujeres, las personas jóvenes y las comunidades marginadas (pueblos indígenas, minorías étnicas, personas discapacitadas y hogares de ingresos bajos) contribuye a que las respuestas de adaptación sean más equitativas y socialmente justas (IPCC, 2022a).

Otro principio básico ligado al bienestar y a la sostenibilidad tiene que ver con el **cuidado de la vida**, entendiendo esta idea en un sentido amplio que no solo hace referencia a la vida humana, sino al conjunto de seres vivos y a la biodiversidad que habita el planeta. Los trabajos o acciones de cuidados incluyen todas aquellas actuaciones que hacen posible la vida. Es decir, implican todo lo que hacemos para favorecer la reproducción social, entendida como continuidad en el tiempo de una

determinada comunidad o sociedad (Aguado et al., 2018). Al hablar de cuidados, en definitiva, tomamos en cuenta una dimensión amplia de trabajos, entre los que se encuentran:

- La atención básica y acompañamiento en sus necesidades a personas vulnerables por cuestiones de edad (población infantil o personas mayores), diversidad funcional u otras circunstancias. En el caso específico de la crianza, hay que tener presente que los cuidados van a tener una influencia en el desarrollo de la criatura. En este caso, no referimos únicamente los cuidados físicos, sino también aquellos de carácter emocional. Hablamos de alimentar, vestir, sanar, asear, pero también de besar, abrazar, tranquilizar, apoyar... En definitiva, toda una red de trabajos que facilitan y permiten el desarrollo de la vida.
- Las tareas relacionadas con la gestión y mantenimiento del hogar como puede ser hacer las compras necesarias, preparar la comida, hacer la limpieza, planchar y lavar la ropa, etc.
- Los trabajos de acompañamiento emocional, como puede ser dedicar tiempo a visitar a una persona enferma, acompañar un duelo, etc.
- La atención de mascotas o plantas también se incorporan dentro de las responsabilidades ligadas a los cuidados.
- El autocuidado, relacionado con la búsqueda del bienestar físico, emocional y social de la persona.

Como se puede apreciar, la dimensión de los trabajos de cuidados supone el consumo de importantes cantidades de tiempo y energía. Uno de los problemas fundamentales tiene que ver con el hecho de que todas estas tareas han permanecido invisibles en el marco de las sociedades patriarcales, donde el único trabajo que goza de valor y reconocimiento social es aquel por el que se percibe un salario.

La invisibilidad de los trabajos de cuidados está ligado a la desigualdad en la responsabilidad de su asunción, siendo actividades fundamentalmente desarrolladas por mujeres en base a un proceso de socialización diferenciado basado en estereotipos y roles de

género que construyen la feminidad asociada a la *ética de los cuidados*. Precisamente, el ecofeminismo, que se ha consolidado como principio de acción entre los movimientos sociales (Instituto de las Mujeres, 2020), ofrece una cosmovisión que sitúa la vida y los cuidados como eje vertebrador del sistema sociopolítico al analizar las relaciones entre patriarcado y dominio de la naturaleza. Se trata de un enfoque que propone el reemplazo del modelo neoliberal tecnocapitalista por una visión más armónica con el medio, partiendo del respeto y cuidado a los recursos naturales y a los seres vivos, poniendo el acento en el bien común (Puleo, 2022).

## 1.2. Contextualización

Los efectos del cambio climático en el territorio español se han constatado ya a través de diferentes parámetros (MITECO, 2021) como el alargamiento de los veranos, el aumento de las noches tórridas, el incremento del número de días de ola de calor, la disminución de las precipitaciones, la desaparición de los glaciares, la disminución de los caudales medios de los ríos, la expansión del clima de tipo semiárido, el aumento de la temperatura del agua marina, el ascenso del nivel medio del mar y la acidificación de las aguas marinas. En relación a los riesgos climáticos agudos observados y futuros se pueden señalar aquellos vinculados a las temperaturas (olas de calor, olas de frío e incendios), al viento (ciclones y tormentas), al agua (sequías, inundaciones y fuertes precipitaciones) y a sedimentos (avalanchas, deslizamiento de tierras y subsidencia).

Desde el marco institucional, las políticas climáticas recientes se han orientado a través de la Declaración de Emergencia Climática y Ambiental aprobada en enero de 2020 y la posterior promulgación de la Ley 7/2021, de 20 de mayo, de Cambio Climático y Transición Energética. Junto a la Estrategia de Transición Justa (MITECO, 2020c) se han puesto en marcha tanto el segundo Plan Nacional de Adaptación al Cambio Climático 2021-2030 (PNACC) (MITECO, 2020a) como el Plan Nacional Integrado de Energía y Clima 2021-2030 (MITECO, 2020b). Resulta de interés destacar que en los tres documentos citados se ha incorporado la

cuestión de género en consonancia con las directrices de la gobernanza climática internacional. De forma concreta, la Estrategia de Transición Justa (2020) incluye como objetivo y eje de actuación reducir las desigualdades laborales de las mujeres en la transición ecológica. Así mismo, plantea la necesidad de apoyar a los colectivos de consumidores más vulnerables y afrontar la pobreza energética. Por otra parte, el PNACC recoge de forma explícita el enfoque de género como un elemento transversal de las políticas de adaptación, además de orientar la línea de *Acción T.4* del plan e incorpora la *Promoción de estilos de vida resilientes y adaptados al clima* en la línea de *Acción 17.5*.

En cuanto a las causas del cambio climático, el 23,0 % de las emisiones de la economía española en 2021 corresponden a los hogares (Instituto Nacional de Estadística, 2022). Los datos de consumo obtenidos en 2018 (Ministerio de Consumo/EC-JRC, 2022) muestran que los alimentos son los productos que generan un mayor impacto ambiental, suponiendo el 52,1 % de la huella de una persona consumidora promedio en España. Tras la alimentación, la movilidad (17,1 %) y la vivienda (16,2 %) son las otras dos grandes áreas con mayor impacto. Completan la huella de consumo de la población española los bienes del hogar (9,6 %) y los electrodomésticos (5,1 %).

Diferentes investigaciones centradas en la sociedad española han puesto de manifiesto que mujeres y hombres responden de forma diferenciada ante la emergencia climática. A este respecto, se destacan los resultados obtenidos en dos estudios con enfoque de género (Instituto de las Mujeres, 2020; 2021).

En primer lugar, se puede apuntar que, frente a los hombres, las mujeres se reconocen más preocupadas por el cambio climático y se atribuyen una responsabilidad superior en las causas. Sobre la **mitigación**, son precisamente las mujeres quienes más actúan en su domicilio a través de compras menores, economía circular y reducción del consumo de carne y agua. Así mismo, ellas aventajan a los hombres en la separación de todo tipo de residuos y en el uso de medios públicos de transporte y compartidos. Cabe destacar también que se constata una feminización del voluntariado social. Los hombres manifiestan

más predisposición hacia la esfera pública o en compras con inversiones elevadas (adquirir un vehículo con menos emisiones). Ellos destacan al utilizar instrumentos que favorecen el ahorro de agua, el uso del vehículo propio y vehículos de alquiler, así como emplear la bicicleta.

Las **actividades académicas o laborales** revelan otra dimensión con un contraste claro entre las mujeres y hombres en materia climática: los hombres mantienen una posición mayoritaria en las titulaciones ligadas a ámbitos científicos o en ingenierías relacionadas con el medio ambiente, y son quienes ocupan principalmente las ramas de actividad vinculadas con el medio ambiente.

Los **riesgos** que derivan de la crisis climática comprometen la salud de la población española, y en especial a las mujeres, ya que ellas acusan más tanto el calor extremo como el frío. Se pone en evidencia la vulnerabilidad asociada a la pobreza energética, siendo también las mujeres las más afectadas debido a la feminización de la pobreza, lo que les impide mantener en mayor medida su hogar con una temperatura adecuada.

En relación a la percepción de los riesgos climáticos de la población en general, la preocupación se centra en los efectos sobre la economía y la salud personales, en detrimento de eventuales catástrofes. Las olas de calor y el aumento de la temperatura media son los principales riesgos percibidos. Pero las mujeres comparten un posicionamiento de mayor preocupación que los hombres ante los efectos de la emergencia climática.

Las **acciones de adaptación** se vinculan con el acceso preferente a la información sobre riesgos climáticos a través de las noticias y medios de carácter generalista. Las mujeres aventajan a los hombres en uso de las redes sociales y a personas próximas para informarse sobre los riesgos climáticos, y dan más apoyo a buena parte de las diferentes medidas públicas de adaptación. Ambos géneros apoyan por igual las medidas legislativas y la investigación en la materia.

Los hombres adquieren conocimientos en materia climática con mayor frecuencia a través de fuentes oficiales o gubernamentales, publicaciones especializadas y eventos temáticos;

muestran mayor propensión a acciones de adaptación que supongan inversión de tiempo, recursos y dinero en sus viviendas; se muestran más escepticismo en relación a la utilidad de las acciones de adaptación.

Se aborda también la posible heterogeneidad entre mujeres y hombres ante los **valores**, los **marcos discursivos** y los **distintos tipos de saberes** de la sociedad española. Las diferencias pueden exteriorizarse en el modo de razonar y tomar decisiones, de forma que, si bien las mujeres tenderían a una *ética del cuidado* enfocada en el bienestar común, para los hombres prevalecería la *ética de la justicia*, ligada al cumplimiento del deber y con un enfoque más individual. Asimismo, se puede hablar de «saberes de las mujeres», ligados al cuidado del entorno, de la comunidad y de autocuidado.

### 1.3. Metodología

El estudio se ha orientado para dar respuesta a dos objetivos:

1) Identificar en la población desde la perspectiva de género, comportamientos y estilos de vida que contribuyan a mitigar el cambio climático, y generar resiliencia personal y social frente al cambio del clima.

2) Visibilizar y promocionar a nivel general acciones y medidas ejemplarizantes de contagio, mostradas a través de narrativas, sobre estilos de vida bajos en carbono y climáticamente resilientes.

Para abordar el análisis de estilos de vida de un grupo de personas conscientes de la crisis climática se realizó un diseño cualitativo centrado en un enfoque biográfico-narrativo. Para ello se optó por los siguientes métodos de investigación:

**Revisión bibliográfica:** Análisis documental de la información disponible sobre estilos de vida bajos en carbono y climáticamente resilientes que sirven de antecedente del estudio.

**Recopilación de datos a través de entrevistas individuales y grupales.** Diálogo compartido de forma personal y en grupo con las personas participantes, partiendo de un formato semiestructurado, con apertura y flexibilidad para la emergencia de tópicos en función

de la persona informante. Por motivos relacionados con el cronograma de trabajo y la dispersión territorial de la muestra, se optó, de forma preferente, por el formato virtual o en línea para el desarrollo de las diferentes entrevistas.

#### ENTREVISTAS INDIVIDUALES

- 16 entrevistas realizadas entre el 10 de octubre y el 2 de noviembre de 2022:
  - 14 entrevistas realizadas en línea a través de una aplicación informática.
  - 2 entrevistas realizadas de forma presencial para evitar barreras técnicas debido, en un caso, a una situación de discapacidad y, en otro, a una menor competencia digital.
- Guión de la entrevista semiestructurado.

#### ENTREVISTAS GRUPALES

- 2 entrevistas grupales con participación no mixta por sexo realizadas en línea a través de una aplicación informática. Partiendo de la necesidad de considerar el contexto social y las estructuras de poder y violencia que pueden reproducirse en un grupo de discusión (Hollander, 2004), se optó por una participación segregada por sexo.
- Submuestra: en cada una de las entrevistas participaron seis personas, todas ellas entrevistadas previamente a nivel individual. Las cuatro personas restantes del total de la muestra no participaron debido a la incompatibilidad horaria o por decisión personal.
- Guión de la entrevista grupal: diez preguntas organizadas según un diseño de embudo partiendo de preguntas genéricas y avanzando en mayor concreción, siguiendo los talleres narrativos de Shaw y Corner (2017).

Para localizar a las 16 personas participantes en el estudio se realizó un minucioso trabajo de rastreo, identificación y contacto con agentes clave a lo largo de la geografía española. En todo caso, la selección de participantes atiende a los criterios fijados por el estudio en cuanto a la composición y al tamaño de la muestra. Por

ello se ha orientado hacia perfiles que contribuyen, por un lado, al equilibrio según diferentes características sociodemográficas (género, comunidad autónoma de residencia, hábitat de residencia, edad y situación laboral), así como múltiples perspectivas y experiencias vitales (tipos de familia diversos, situación de discapacidad y sector profesional). La muestra se ha basado en 16 participantes que se organizan según varias tipologías:

- **Sexo:** ocho mujeres y ocho hombres.
- **Comunidad autónoma de residencia:** Andalucía (2), Aragón (1), Canarias (2), Castilla y León (1), Cataluña (2), Euskadi (1), Extremadura (1), Galicia (3), Madrid (2) y Valencia (1).
- **Grupo de edad:** 18-25 años (2); 26-45 años (7); 46-65 años (4); Más de 65 años (3).
- **Hábitat de residencia:** urbano (10) y rural (6).
- **Situación laboral:** personas activas (10), estudiantes (2) y personas jubiladas (4).

El acceso a las personas participantes, caracterizadas como población conscientes de la crisis climática, se ha realizado mediante tres vías:

1. Petición de voluntarias/os a través de colectivos y personas individuales vinculadas a la sostenibilidad en una o varias dimensiones de los hábitos cotidianos (alimentación, movilidad, activismo climático, etc.).
2. Perfiles ya conocidos por el equipo investigador.
3. Muestreo por bola de nieve.

En el transcurso de las entrevistas, tanto individuales como grupales, se recabó información sobre el contexto de las personas participantes (circunstancias personales y familiares, lugar de residencia, actividad profesional, actividades de ocio, etc.). Se describen sus hábitos de consumo y rutinas relacionadas con los ámbitos de la vida que,

según lo recogido en los apartados 1.1. y 1.2., tienen una mayor vinculación con la mitigación y adaptación al cambio climático. Estos ámbitos incluyen:

- Vivienda.
- Movilidad y transporte.
- Alimentación y dieta.
- Uso del agua.
- Consumo material y residuos.
- Usos del tiempo en trabajo, cuidados, ocio y redes sociales.
- Acción política y comunitaria.
- Riesgos climáticos.

Además de la información sobre hábitos cotidianos, se ha incorporado en el diseño de la investigación la dimensión sobre los valores, las emociones y la subjetividad asociada a los estilos de vida. El estudio se ha completado en un período de tres meses, en el último trimestre del año 2022.

A continuación se presentan los perfiles de las personas participantes, utilizando nombres y avatares ficticios al considerar que su identidad no es relevante para los objetivos del estudio.



Figura 1. Distribución geográfica de las 16 personas participantes en el estudio



**ANA.** Es madrileña y vive en un piso de alquiler con su pareja y su bebé de año y medio. Tiene 40 años y es profesora de secundaria aunque en este momento está en excedencia para poder llevar a cabo una crianza más implicada. Amante de la bicicleta, procura hacer su vida social en el barrio, en su entorno próximo para simplificar su vida y ser más sostenible.

**«Prefiero hacer menos cosas y disfrutarlas que intentar hacer más e ir agobiada».**



**ANTONIO.** Es brasileño y vive en un piso de alquiler con su pareja y su hijo de seis años en un barrio de Bizkaia. Tiene 38 años y está desempleado, aunque en este momento se mantiene activo tratando de crear su propio empleo. Tiene varios proyectos en marcha y colabora como voluntario en una asociación para concienciar sobre los residuos y la contaminación en los mares.

**«Hasta 20 o 25 minutos prefiero caminar. Si el tiempo está bueno, ni tranvía ni metro. Aprovecho y camino. Si llueve, yo no soy muy fan de mojarme mucho en la lluvia, entonces cojo el tranvía o el metro».**



**BEATRIZ.** Vive con su pareja en una pequeña ciudad de Córdoba y ambos están jubilados. Tiene 70 años y tiempo atrás se interesó por la alimentación saludable y ecológica a raíz de un problema de salud. Hoy en día es una socia muy comprometida con una ecotienda que funciona desde hace años. En su vivienda cuentan con placas solares, lo que les permite un ahorro significativo en los gastos domésticos.

**«Cuando inicié todo esto de la agricultura ecológica y de la alimentación saludable me regalaron una compostera. Tenemos un pequeño patio en la casa, y todo lo que es verdura y residuos que puedo echar, van a la compostera. Tengo un pequeño arriate con plantas y también me gusta hacer compost para los árboles de la huerta».**



**DANIEL.** Es extremeño y vive en una casa en propiedad en una zona rural donde también está su hija y la pareja de esta, con quienes a menudo comparte vivienda. Tiene 77 años y está jubilado, por lo que tiene tiempo para dedicarse a las cosas que más le gustan, la lectura, el campo y su activismo. Colabora con una entidad ecologista de ámbito nacional para el contexto de Extremadura.

**«Creo que a nivel personal, a nivel de pequeño grupo podemos hacer bastantes cosas que no hacemos. Y que esas cosas no solamente ayudarían a que el colapso fuera menor, sino también ayudarían a que la recuperación se pudiera hacer en otras condiciones».**





**ISABEL.** Vive en un hogar unipersonal en el centro de A Coruña y tiene 63 años. Es invidente desde hace cinco años, está jubilada y en ese tiempo se ha ido adaptando a sus nuevas circunstancias personales. Cuenta con ayuda a domicilio y con su familia para cubrir aquellas tareas que no puede realizar ella sola. Isabel siempre ha sido una persona activa por lo que continúa formándose en las cuestiones que necesita para su día a día. Ha tenido siempre sensibilidad ambiental por lo que mantiene hábitos como el ahorro energético y la separación de residuos.

**«En el barrio echo en falta algo para personas como yo. No tenemos un centro donde ir, no tenemos ninguna actividad cerca para nosotros».**



**DAVID.** Es miembro activo del movimiento de jóvenes por el clima desde que se dieron a conocer en Córdoba en 2019, ciudad donde reside. Tiene 18 años y está estudiando en la universidad. En su familia se comparten valores y hábitos en línea con la sostenibilidad, priorizando los alimentos ecológicos y produciendo parte de los mismos en una huerta propia. Tienen placas solares y tanto su padre como su hermana son usuarios de la bicicleta para desplazarse en la ciudad. David prefiere caminar siempre que puede y así evita preocuparse por el aparcamiento o el riesgo de que le roben la bicicleta.

**«Me gusta estar informado de la actualidad, me gusta mucho la actualidad política, la actualidad del planeta en general. Me gusta ver cómo tratan en la televisión, en los medios de masas, cómo tratan la información, cómo la comunican y cómo modifican, manipulan en parte lo que dicen».**



**LUCÍA.** Es gallega y vive en una pequeña aldea de la comarca de Betanzos, en A Coruña, con su pareja, pues su hija está independizada. Tiene 67 años y ahora que está jubilada dedica parte de su tiempo a diferentes actividades a través de la asociación de mujeres rurales de su pueblo y a colaborar en el sindicato agrario en el que militó a lo largo de su vida profesional. Una apasionada del mar que está aprendiendo a nadar, porque aprender no tiene edad.

**«Tenemos calefacción con leña y también calefacción de gasoil. Como tenemos montes y leña, encendemos mucho, de paso ya metes unas manzanas al horno, haces un dulce, haces el caldo que sabe mejor así, a fuego lento en la cocina de leña, todo lentamente. De paso que calientas la casa haces todo esto».**



**FRANCISCO.** Es castellano, vive con sus gatos en una casa rehabilitada por él mismo con esfuerzo y dedicación. Después de estar trabajando fuera de España, en el sector de la energía renovable, regresó a su comarca burgalesa para iniciar un proyecto más personal y comprometido con el rural. Milita desde hace años para hacer valer el derecho a la soberanía alimentaria, y en este momento, también lo hace en relación a la soberanía energética.

**«Llevaré unos seis años o siete en una cooperativa de servicios energéticos y militando en soberanía energética. Son un cambio, algo que nos facilita la transición pero que también son muy peligrosas. El peligro se ha materializado en nuestras comarcas».**



**MARTA.** Es catalana y vive en un piso de alquiler con su hija adolescente, y quincenalmente, con su hermana y sus sobrinos. Tiene 48 años y es socia fundadora de una cooperativa cultural que desarrolla su actividad en la ciudad de Barcelona, cuyo eje vertebrador es, entre otros, la filosofía ecofeminista.

**«Porque yo también tengo falta de tiempo y lo hago. Lo que he hecho es cambiar hábitos. Como también me desplazo a pie, pues cada día compro dos o tres cosas, y voy comprando para el día».**



**JAVIER.** Es valenciano y vive en un piso de alquiler con su pareja y su bebé de año y medio. Tiene 34 años y estudió Ciencias del Mar, movido, entre otras cuestiones, por su pasión por el medio marino. Trabaja como autónomo y educador ambiental, y hace años fue socio fundador de una asociación dedicada al cuidado y protección de los mares frente a la contaminación.

**«Yo lo veo muy claro con los pañales de tela. Nosotros decidimos utilizar pañales de tela desde el principio y es un aprendizaje muy bestia porque requiere tiempo. Yo creo que ese sobresfuerzo se paga cuando nuestro hijo crezca y haya vivido esto como algo normal».**



**PAULA.** Es estudiante universitaria, tiene 25 años y vive en un piso compartido en A Coruña. Su activismo social la ha llevado a participar en el movimiento estudiantil y en las organizaciones de jóvenes por el clima. Explica que su compromiso con la sostenibilidad le viene, tanto por su formación y experiencia en la universidad, como por su familia, ligada al sector primario y a la producción de alimentos para autoconsumo.

**«Esa unión de tener una reunión semanal con gente de toda España haciendo cosas, te animaba mucho a seguir construyendo, a seguir animando a la gente y a hacer más paraguas. Allí nació el Movimiento Galego polo Clima».**



**JOSE.** Es madrileño, trabaja como profesor y tiene 41 años. Uno de los cambios más importantes que hizo en su vida, además de pasar a usar la bicicleta como su principal medio de transporte, fue el hacerse vegetariano. A eso se sumó su compromiso con una alimentación más sana y sostenible, por lo que apoya desde hace años una iniciativa de agroecología en un pueblo de la Comunidad de Madrid. El lema que mueve este proyecto es acercar el campo a la ciudad y la ciudad al campo.

**«Ciudades como Madrid son poco sostenibles en sí. Por los desplazamientos, por la cantidad de recursos que requiere y por las propias dinámicas de la ciudad que no se plantea ser mínimamente sostenible. En vez de huertas alrededor o corredores ecológicos, se construyen edificios».**



**PILAR.** Tiene 34 años y estudió Ingeniería Agrícola. Dejó Zaragoza hace tres años junto a un grupo de colegas para vivir en el rural y en colectivo. Su sueño pasa por desarrollar un proyecto en el que la agroecología tenga un papel destacado y el pueblo que han elegido para vivir en el Prepireneo aragonés les ofrece muchas posibilidades. De forma temporal se ocupan de la gestión de dos tiendas multiservicio promovidas desde la Administración pública como una experiencia piloto.

**«Gastamos muy poco en ropa, somos más de que nos dan ropa. Incluso en la tienda tenemos ropa gratis, para que la gente traiga y vea que hay otras opciones, que no hace falta comprar siempre ropa sino que con cambiártela con alguien, pues ya está».**



**MANUEL.** Es originario de la ciudad de Barcelona, donde estudió y adquirió experiencia en agroecología. Tiene 32 años y acaba de iniciar en solitario un proyecto de agricultura para la venta de cestas de verduras en el Pirineo catalán. Le ha costado un tiempo encontrar el lugar adecuado, pero por el momento comparte vivienda con varios colegas y cultiva las tierras aledañas. La acogida en la comarca ha sido buena, pero tiene claro que necesita contar con otras personas para que el proyecto sea viable a nivel económico y poder evitar la sobrecarga de trabajo.

**«Aposté por el proyecto [cestas de verdura ecológica y local] porque me gusta el oficio y por intentar generar una alternativa aquí, en esta comarca... ese creo que es el camino».**



**TERESA.** Tiene 46 años y reside en Gran Canaria, junto con su pareja e hijo, en una vivienda de su propiedad. Han puesto placas solares, comparten el uso de un coche convencional y otro eléctrico, y tienen un sistema para aprovechar en el jardín el agua de lluvia. Teresa señala que los desplazamientos que realizan (trabajo, colegio, compras, etc.) son lo que más aumenta su huella de carbono. Por otro lado, se ha implicado de forma muy activa con su vecindario en un proyecto de regeneración urbana.

**«En el caso de las iniciativas individuales es el hombre quien tiene el interés particular en que ese parterre o ese terrenito se mantenga cuidado, pero cuando son iniciativas colectivas y más grandes, ya es un tema femenino mayoritariamente».**



**JUAN.** Es canario, tiene 63 años y desde muy joven ha estado vinculado con el activismo ecologista. Vive en una casa rural con su pareja, lo que les permite tener huerta, frutales y formar parte de una comunidad que tiene muy presente el apoyo mutuo y los cuidados. Además, su trayectoria profesional está centrada en la investigación sobre el rural y la biodiversidad.

**«Hasta los 12 años nunca tuve electricidad, tenía una velita, y nos criamos en esa cultura de que hay que apagar la luz».**

## 2. ESTILOS DE VIDA DE LAS PERSONAS ENTREVISTADAS

### 2.1. Ana

Ana es madrileña y vive en un piso de alquiler con su pareja y su bebé de un año. Estudió Filosofía y Antropología, y recuerda la etapa de la universidad como un momento de mucho activismo, aunque **su preocupación por las cuestiones medioambientales viene de pequeña**. Tiene 40 años y es profesora de secundaria, aunque en este momento está en excedencia para poder llevar a cabo una crianza más implicada.

Una de sus batallas desde siempre ha sido la **apuesta por una movilidad sostenible**, como recuerda, «siempre he sido bastante anti coche, de hecho no me saqué el carné de conducir hasta que tenía 28 años». Pensaba que si tenía carné usaría el coche, y esto era algo que quería evitar por el tema de las emisiones. Ahora, aunque tiene carné y coche, prácticamente no lo usa, salvo situaciones en donde el transporte público no llega o la inversión de tiempo supone un esfuerzo excesivo, porque en este momento de su vida, con la crianza, el tiempo se ha vuelto un elemento muy preciado. Igualmente, cuando viajan a ver a la familia que está en Asturias el coche es imprescindible porque van al pueblo, pero para el resto de viajes, procura utilizar tren u otra forma de transporte público.

Ana tiene claro que la ciudad de Madrid es un gigante que consume mucho tiempo en desplazamientos, por ello, **opta por hacer una vida centrada en su barrio de referencia**, ahora Hortaleza, antes, Embajadores. A través de su hijo, **ha creado una nueva red de relaciones afectivas próximas**, con las que busca «la facilidad de preguntar si alguien baja al parque y nos vemos». Precisamente, porque en Madrid es muy habitual tener que quedar con días de antelación porque la gente anda muy ocupada y, también, por las distancias. Como indica, «para mí es fundamental porque te facilita la vida social». En este momento de su vida, **apuesta por la simplicidad cotidiana**, es consciente que no le da el tiempo para hacer todo lo que le gustaría, pero prefiere

conectar con lo que sí hace, fundamentalmente, disfrutar la crianza. Para ella, el tiempo es un factor clave para ser sostenible.

La alimentación es otra de las cuestiones que le preocupan, y en las que procura introducir cambios más sostenibles. Cuando estaba desempleada participaba en **un grupo de consumo para evitar el plástico y favorecer consumos de proximidad**. En esta época «me lo curraba todo mucho más porque tenía flexibilidad de horario». Sin embargo, cuando pasó a trabajar a tiempo completo «el grupo de consumo ya implicaba una organización de tiempo, de disponibilidad, que empezó a ser imposible». Precisamente, porque recoger los pedidos de fresco y llegar a casa y prepararlo todo implicaba un cierto esfuerzo a nivel de tiempo. En aquel momento vivía en Embajadores y sustituyó el grupo de consumo por una tienda a granel. Allí, recuerda, «había muchísimas opciones más cerca, con lo cual es más fácil de incorporar en tu día a día». Algo que no es tan viable en su nuevo barrio. Ahora esta opción de la compra a granel no es una alternativa, algo que junto al estrés del trabajo supuso volver al supermercado. Aun así, desde que nació su hijo procura ir una vez a la semana al mercado, combinado con compra diaria pequeña.

Sin embargo, Ana **no renuncia a una alimentación sana y por ello desde hace cinco años tiene en casa un macetohuerto**, en donde cultiva fresas, frambuesas, moras, lechugas, acelgas, espinacas... «En cantidad no es muchísimo, pero con poca cosa te haces un buen puré». En su terraza van naciendo los cultivos y recuerda que **durante el confinamiento el trabajo con la tierra**, además de un entretenimiento maravilloso, **le sentó muy bien a nivel de salud mental**.

**«Trabajo con mis plantas toda feliz y encima tengo comida. Puedo hacer ensaladas con lo que recojo. Para mí es maravilloso. Me activa una parte que me genera mucha alegría y mucho bienestar».**

Al mismo tiempo, aprenden, tanto ella como su familia, el valor de los alimentos y lo que cuesta producirlos. Ana comenta que cuando empezó con el macetohuerto desconocía lo difícil que es producir los alimentos, como que

«lo das muy por supuesto», porque en el supermercado siempre hay productos, pero cuando los cultivas, puedes ver los que se estropean, lo que tardan en crecer... «me cambió el chip muchísimo a la hora de ir a comprar comida».

En este sentido, destaca también el valor añadido que supone la autosuficiencia alimentaria. De hecho, durante el confinamiento, ante la inseguridad de que no hubiese ciertos productos en el supermercado, tenía la tranquilidad de contar con «algunas verduras frescas aquí en casa». Esta idea, relacionada con la soberanía y seguridad alimentaria, y otras muchas, están detrás de su proyecto de futuro, que implica dejar la ciudad para irse a vivir al campo.

**«Para mí la idea de autoproducir un poco, y eso que doy por supuesto que seguiré comprando muchas cosas, pero saber que estás cultivando algo, saber lo que comes, que no lleve pesticidas, que tampoco te salga por un ojo de la cara y no lo puedas pagar, pues es una cosa que me gustaría mucho».**

En este ideal, Ana es consciente de los dilemas que vive en su día a día entre la teoría y la práctica. «A veces estás de acuerdo con el mensaje, pero luego hacerlo en casa es difícil. Es esta sensación de, por ahorrar tiempo, me voy a lo de siempre en lugar de intentar ir cambiando ciertos hábitos para consumir cosas que tienen menos impacto ecológico». **No es sencillo introducir ciertos cambios, pero tampoco es imposible, sobre todo,**

**cuando somos conscientes del bienestar que nos genera desde un punto de vista individual, y también colectivo.**

Este verano, con la ola de calor, uno de estos dilemas también llegó a su casa. ¿Hasta qué punto está justificado la cantidad de riego que necesita el macetohuerto? Por lo que tomó la decisión de que «las plantas que necesitan mucho riego las iba a dejar morir durante el verano y ya las plantaría otra vez». En su piso, el calor resulta insoportable en ciertos momentos, pues carecen de climatización. En invierno, tampoco está bien aislado y suele hacer frío, fuera de las horas de calefacción, por lo que Ana utiliza un remedio de toda la vida, «por la noche me suelo poner en la cama una bolsa de agua caliente».

En general, Ana **se muestra preocupada por la sociedad consumista en que vivimos**. La ropa, por ejemplo, implica un enorme consumo de agua. Por ello es una persona que no sigue la moda, y alarga el ciclo de vida de cada prenda. Aun así, a pesar de los esfuerzos, los dilemas que supone para ella ser consciente de la problemática ambiental y climática le genera cierta culpa. En esos casos, intenta ser práctica «y no entrar en estas preocupaciones porque me desbordaría». Aunque tiene claro que «una de las cosas que hay que hacer es reducir mucho el consumo, y reducir mucho la producción para generar menos contaminación». Y tiene claro que «si quieres hacer las cosas bien es un proceso muy agotador de informarte, buscar opciones», pero al mismo tiempo «es muy bonito porque hay gente que ha hecho ese recorrido y hay muchas cosas que están facilitadas».

### TIPS QUE NOS COMPARTE ANA PARA SER MÁS SOSTENIBLES Y VIVIR MEJOR

- Intentar disfrutar de lo que hacemos y no pensar en lo que dejamos de hacer.
- Mantener una red de cuidados en el barrio, haciendo vida en el entorno próximo.
- Hacer compras conscientes a través de varias alternativas: grupo de consumo, tienda a granel, mercado.
- Tener en casa un macetohuerto para producir algunos alimentos básicos como lechuga, acelgas, espinacas, fresas, frambuesas...
- Moverse de forma sostenible en el barrio, usando el transporte público y la bicicleta frente al coche privado.

## 2.2. Antonio

Antonio es brasileño y llegó a Bilbao hace ya unos cuantos años, donde vive con su pareja, de República Dominicana, y su hijo de seis años. En el transcurso de este estudio está esperando la llegada de su hija. A sus 38 años está en paro, pero muy activo con diversos proyectos. Antes de la pandemia **regentaba una tienda enfocada al uso compartido de productos**, que tenía como misión educar a la sociedad a través del consumo. Como él mismo dice «podemos hacer las cosas de una forma distinta, y una de esas formas es compartir el uso de productos» de este modo, aquellos productos de uso puntual no tendrían que ser comprados por cada persona. Imaginemos un taladro, un cortacésped, una máquina de coser... Son miles los ejemplos que podemos considerar.

Su compromiso y preocupación por el medio ambiente le llevó hace un par de años a involucrarse en una asociación local centrada en la contaminación de los mares. A partir de ahí, un grupo de personas se pusieron manos a la obra, y después de dos años han realizado 26 recogidas en playas con el resultado de tres toneladas de basura. Es una actividad comunitaria que se realiza en fin de semana, con la que se siente muy satisfecho, sobre todo al ver la red que se genera.

**«La idea es concienciar a las personas a través de actividades como puede ser la recogida de plástico y basura en las playas, y también charlas en colegios. Uno se siente bien de haber estado ahí, de conocer gente que se queda con ganas de repetir. Eso todavía motiva aún más, ver que hay muchas personas dispuestas a moverse más de lo que creemos».**

**La organización de recogidas de basura en las playas se ha convertido en un plan de fin de semana una vez al mes.** Hay un contacto con el Ayuntamiento para la gestión de los residuos localizados, pero él y otras personas se ocupan de hacer la separación de lo encontrado. De esta forma, es posible concienciar, pues la basura que llega a las playas es diferente en función de la época del año, y también se trata de aprender qué se puede reciclar.

**«Al final, es separar para evaluar, y para ver qué es lo que se recicla y lo que no. Para que la gente salga también con la idea de que reciclar no es suficiente porque hay un montón de cosas que no se reciclan, sea por el material, sea por el estado en que se encuentran».**

En casa, Antonio y su familia también realizan una gestión de residuos que procura ser sostenible, aunque reconoce que en este caso el inconveniente es el espacio. Para subsanar esta dificultad, recientemente han organizado un lugar en el piso para que no molesten los diferentes cubos, y como indica, «siempre hemos separado en relación de acuerdo a los contenedores que nos dan». Para ello, **han colocado un pequeño lugar de reciclaje para no tener todo desordenado y agobiar la cocina.**

El mayor conflicto lo tiene con los residuos orgánicos, puesto que en su ciudad es necesario contar con una tarjeta para que abra el contenedor correspondiente. Hace unos meses perdieron la tarjeta y hay que sacar tiempo para poder ir al Ayuntamiento y que den otra, pero esto se complica un poco en el día a día. Por eso, Antonio insiste en que el sistema de reciclaje debe facilitar herramientas a las personas, siendo la responsabilidad de las administraciones públicas y no de la ciudadanía.

Otra de las actividades que suele hacer Antonio en fin de semana es el trabajo en la huerta comunitaria, que gestiona de forma compartida con otra familia en una localidad rural próxima. «Al final, tú alquilas tu parcela de 100 metros cuadrados, pagas la mensualidad, tienes agua en cada parcela, tienes abono si quieres usar, y tienes una caseta con un montón de herramientas compartidas». **En esta huerta la familia pasa mucho tiempo libre, aprovechando el contacto con la naturaleza como recurso educativo** para su hijo pequeño, quien puede compartir con otras criaturas un espacio verde y sano. Esta afición acaba por darle más satisfacciones, pues es habitual que lleve para casa una pequeña cesta de verduras, y muchos aprendizajes. «Al final no es solo un *hobby*».

**«La gente cree que cultivar es sencillo y es una tarea complicada. Yo creo que solo nos damos cuenta cuando lo hacemos».**

Aunque en algún momento se plantearon irse a vivir a un contexto más rural, les frena la falta de transporte público y la ausencia de algunos servicios que, teniendo un bebé y sin red familiar de apoyo, son fundamentales. Pero todo llegará, como él mismo imagina en un futuro. Por el momento, se contentan en casa con pequeños viajes a entornos rurales periódicamente para desconectar de la ciudad y renovar energía en la naturaleza.

Este año la huerta ha sufrido un poco ante las altas temperaturas. Para Antonio la sensación ha sido muy dura, de forma que nunca ha sentido nada igual. La sensación de agobio y calor asfixiante le hace reflexionar, como él mismo advierte «uno mínimamente concienciado se debería asustar un poquito si esto se vuelve normalidad».

En su piso de alquiler el calor y el frío se dejan sentir con intensidad. En verano no tiene sistema de climatización y en invierno, el deterioro en el aislamiento de ventanas y puertas hace que se pierda mucha energía. Al estar de alquiler no es posible plantearse hacer reformas en la casa, y la comunidad de vecinos tampoco quiere emprender algunos cambios más sostenibles. Hay mucha gente mayor en el portal y tampoco sobran los recursos económicos como para enfrentar una derrama significativa. Por eso, este invierno seguirán con la calefacción central de gasoil, algo que es un inconveniente pues no permite la autogestión de la energía. Como recuerda, «hay habitaciones que casi no usamos y podríamos cerrar individualmente los radiadores, y así gestionamos el precio y el consumo». Pero estos cambios tendrán que esperar.

En donde sí está iniciando cambios es en el plano de la alimentación. «Mi objetivo es que cuando nazca mi hija yo corte con mi consumo de carne general, me vuelvo vegetariano». En

este momento **la dieta familiar es muy rica en verduras, frutas y legumbres**, por lo que se trata de una transición bastante natural que implica eliminar el poco consumo de carne que se está haciendo. La motivación que está detrás de esta decisión tiene que ver con ayudar a reducir el consumo de agua, pues «una hamburguesa consume muchísimos litros de agua, por ejemplo».

En este momento, su alimentación es sencilla. «La cena es básicamente la misma, una ensalada y una crema, dependiendo de la temporada. En invierno más ensalada, y en verano más crema, a veces introducimos unas sardinas». En este momento están poniendo atención en comprar alimentos de temporada, pues también es una buena receta ante la subida de precios. En este sentido quisiera consumir también producto de cercanía, «pero no hay tanta información, no es fácil saber de dónde viene». Por ello, consumir de temporada facilita un poco este filtro.

Al tener familia dispersa en Brasil y Canadá, además de la familia de su pareja que está en República Dominicana, una vez al año suelen hacer un viaje para ir a un sitio o a otro, es decir, a ver a alguna de las familias. Y esto, aunque es consciente de lo que supone a nivel ambiental, pues «un vuelo de ida y vuelta al otro lado del océano ya te cubre tu meta», no es algo a lo que se plantee renunciar, pues necesita el contacto, aunque sea cada dos o tres años, con su familia.

**«Yo hago lo que puedo, pero tampoco me deprimo con las cosas que no puedo controlar. Si tengo la oportunidad de estar con mi familia, lo voy a hacer. Intento compensar cambiando mi estilo de vida, metiéndome en proyectos de todos los tipos que puedan causar algún impacto».**

#### TIPS QUE NOS COMPARTE ANTONIO PARA SER MÁS SOSTENIBLES Y VIVIR MEJOR

- Organizarse y asociarse para cambiar cosas en nuestro entorno.
- Optar por una alimentación baja en consumo de productos animales.
- Participar en un huerto comunitario y aprender a cultivar alimentos.
- Compartir la crianza de forma corresponsable y educar en el valor de la naturaleza.
- Contar con un espacio de separación de residuos en casa que resulte cómodo.

### 2.3. Beatriz

Beatriz vive en una ciudad pequeña de la provincia de Córdoba, aunque ella la concibe como un pueblo. «Aquí es muy bonito porque es un barrio que no tiene bloques de pisos, son casas bajas. Y en verano la gente sale a la puerta a tomar el fresco. Concretamente, yo tengo un parque enfrente de mi casa en el que se ven las mujeres más mayores, o en los bancos de la plaza del pueblo».

Convive con su pareja en una vivienda unifamiliar, y ambos están jubilados desde 2019. Ella es originaria del norte de España, de donde emigró con su familia a Barcelona. Allí conoció a su pareja que sí procede de la ciudad donde residen. Tras años de estudios y trabajo en Barcelona, y ya con dos hijas, decidieron trasladarse a Andalucía.

**«Se nota la calidad de vida en los pueblos, que hay más vecindad, se conoce la gente, saben qué necesidades tienen unos, otros, y se visitan. En este sentido, es muy interesante que no se ve la gente tan sola. Unas y otras, las vecinas, salen a andar».**

Explica que ambos han estado siempre muy ligados al asociacionismo en la zona: «Nos ha gustado siempre a los dos». Cuando llegaron al pueblo, Beatriz se **implicó de forma muy activa en una asociación de mujeres** con la que afirma, fue tomando «conciencia un poco del tema de la igualdad». Ambos apoyan diferentes causas sociales y comparten también creencias religiosas: continúan sindicados, apoyan a una asociación de inmigrantes, a una ONG y a la parroquia. Beatriz también ha tenido cargos en ampas, cuando sus hijas cursaban la Educación Secundaria Obligatoria, y en la asociación vecinal del barrio.

**«En el trabajo, por filosofía, pedí en 1998 la media jornada para poder conciliar un poco mejor la vida familiar y laboral. Con la media jornada me he podido permitir estar activa en otras actividades».**

Beatriz señala que en 2009, a raíz de sufrir una enfermedad «hubo un antes y un después». En ese momento **tomó conciencia de que su problema de salud tenía mucha relación con el**

**tema de la alimentación**, lo que le llevó a leer libros especializados y a informarse. En esos años se consolidó también una iniciativa de venta de alimentos ecológicos a la que empezó a acudir, hasta que en 2013 se hizo socia. Explica que tardó un tiempo en decidirse y entiende que esto también le puede ocurrir a otras personas.

**«Donde te mueves procuras hablar de estos proyectos y demás. Luego es dar el paso, que a nosotros también nos costó en su día. Desde que tú tienes la idea y lo piensas hasta que das el paso, transcurren unos años. Pues con la gente es lo mismo, se conciencia, pero luego dar el paso es más difícil».**

Lo que busca Beatriz es tener una alimentación sana, eligiendo muy bien lo que compra. Desde la jubilación, se alterna con su pareja en la cocina cada semana y, cuando es su turno, procura meter más verdura y menos carne o pescado. También le interesan las actividades de la cooperativa: charlas, talleres, jornadas anuales, un programa de radio, etc. A día de hoy, **cubre un turno mensual para atender la tienda de la cooperativa de forma voluntaria**. Además, han llegado a un acuerdo con la cooperativa para que una finca agrícola de propiedad familiar de su pareja, de la que solo aprovechan los frutales, se cultive de forma profesional en ecológico.

**Todas las semanas se acerca a la tienda en ecológico para comprar**, sobre todo, verdura y fruta, y otros alimentos producidos en la zona. Además, cuenta con un pequeño supermercado *de socorro* y pescadería en el barrio, por lo que no necesita ir a grandes superficies. Defiende además que «mi dinero se lo doy a quien yo quiero, yo prefiero dárselo a la gente del barrio». Este mismo planteamiento de saber en qué se invierte su dinero lo han asumido en pareja a la hora de participar, desde hace años, en una cooperativa de banca ética.

Beatriz cuenta que **es promotora de un chat de amigos en los que se fomenta reutilizar todo tipo de cosas**. «Se hace una foto, la ve, si le viene bien, pues se pasa de una casa a la otra. Todo lo que sea que se pueda reutilizar o que se pueda usar de segunda mano, porque



tú no lo necesites o porque otra gente lo necesite, pues verás qué bien está».

Además, hace dos años **decidieron sumarse a un proyecto de producción de energía con placas solares en su propio tejado.**

**«Nos cambiamos de compañía y la verdad es que muy contentos. En pleno verano, 20 €, cuando te pueden salir 100 € y pico. Vas produciendo energía y te la compran».**

A pesar de tener una factura eléctrica reducida, y de la ola de calor que vivieron durante dos meses en verano, evitan en la medida de lo posible usar aire acondicionado. «Al medio día que nos sentamos a comer y, claro, cierras ventanas. A la noche no lo usamos, abres ventanas y pones corriente, prácticamente no lo usamos en las habitaciones».

Comenta que su pareja sigue de forma diaria los medios de comunicación, en especial la radio, y la televisión a la hora de comer.

**«Pero como todas las noticias son negativas, me da mucho coraje y sueles estar muy harta de todas las noticias que te ponen, sobre todo por la tele son negativas».**

Ella sí se interesa por la información meteorológica porque le preocupa la falta de lluvias. «Cada vez más, bueno, la tienes en el móvil y yo ahora que estás esperando como agua de mayo, a ver si cae algo, sobre todo cada semana para ver si va a llover. Pero como algún día te pongan lluvia, ya estás “a ver a qué hora”, y luego se va disipando la borrasca y no cae ni una gota».

En cuanto a los medios de transporte, el coche sigue siendo importante para desplazarse. Cuando estaba en activo, todos los días tenía que usar su propio coche para ir a trabajar en otro ayuntamiento. Ahora, al volver cargada con la compra de la ecotienda, procura ir en coche. También lo emplean para hacer turismo y viajes. Dentro del barrio, en cambio, para hacer compras o ir a la finca con frutales que tienen cerca de casa, siempre va andando.

Una de sus principales aficiones desde que están jubilados es salir a caminar, ya sea con un grupo al que llama «senderistas de los viernes» o en pareja para hacer rutas aprovechando, por ejemplo, la Vía Verde que transcurre en el entorno del pueblo, situado además a las puertas de un parque natural.

#### TIPS QUE NOS COMPARTE BEATRIZ PARA SER MÁS SOSTENIBLES Y VIVIR MEJOR

- Participar en la comunidad a través del asociacionismo y el voluntariado.
- Adecuar la alimentación para mantenerse saludable.
- Intercambiar o donar objetos cotidianos para prolongar su vida útil.
- Repartir de forma equilibrada las tareas domésticas.
- Conocer el entorno a través de excursiones y paseos.

#### 2.4. Daniel

Daniel es extremeño y vive en una casa en propiedad en una zona rural donde también está su hija y la pareja de esta, con quienes a menudo comparte vivienda. Tiene 77 años y está jubilado, aunque se mantiene muy activo, participando en un grupo de renovación pedagógica en el que milita desde hace varias décadas. Es un

ávido lector, a quien le parece fundamental aunar teoría y práctica, por ello, y dado que **en los últimos tiempos se ha sentido conmovido por la situación climática**, ha decidido retomar su compromiso con un grupo ecologista de carácter nacional.

**Su preocupación ambiental tiene mucho que ver con la certeza del colapso, que ve próximo en el tiempo.** «De situarlo en un horizonte de

50 años, pues he pasado a situarlo en un horizonte de, pongamos, diez o cinco años. Creo que eso es imprevisible y no se puede saber». Esta situación le lleva a pensar si hay algo que podamos hacer no ya para evitar el colapso, algo que ve difícil, sino para disminuir su profundidad, duración... incluso, generar zonas salvadas y poder reorganizar el sistema social desde otros parámetros. Frente a quienes ven el colapso únicamente ligado al clima y a los combustibles fósiles, Antonio lo ve también como algo político, social... «Creo que el colapso va a venir por muchos sitios. [...] Mi idea es que el precipitante puede salir por la contaminación, por el aumento de la temperatura, por las lluvias, por la sequía, por la protesta social... pero solo es el precipitante. Para que haya un colapso es necesario que eso contagie a otra cosa, y a otra, y a otra, y, al final, cosas que funcionan dejen de funcionar, y que haya una parálisis, así me imagino yo el colapso».

Esta idea y la creencia firme de que podemos hacer algo, le han llevado a emprender cambios en su estilo de vida, estimulado en buena medida por la convivencia con su familia. En este sentido, son muchas las cosas en las que se ha metido en los últimos años: lombricompost, aprovechamiento de aguas grises, energías renovables con instalación de placas solares en casa, almacenamiento del agua de lluvia...

En relación a la alimentación hace años que introdujo cambios importantes y **es vegetariano**. Si bien es cierto, como él mismo admite, que no es muy constante. «Fíjate que bueno soy que es mi cuarta vez de vegetariano». Sin embargo, para motivarse en este proceso siempre recuerda los efectos de la primera vez que **se acercó al vegetarianismo por cuestiones de salud**, «creo que siempre tiendo a volver al vegetarianismo por el recuerdo de lo bien que me siento». Y **considera que esta práctica sería muy positiva si se amplía socialmente**.

**«Ocho mil millones de personas comiendo carne, eso no se puede concebir. Hay muchas razones para el vegetarianismo, no solamente de salud, también políticas, sociales y medioambientales».**

Dentro de la óptica del autoconsumo, tiene un pequeño huerto que ha sufrido mucho este verano con la sequía y el calor. La producción se ha visto mermada de forma considerable, pero aun así, es una fuente importante de satisfacción y alimento. Tomates, berenjenas, espinacas, acelgas... y, sobre todo, muchos árboles frutales, cuyo fruto comparte con los pájaros. La experiencia de la ola de calor la vivió con cierto temor, pues «el verano anterior hubo un incendio que afectó al 40 % de la finca». Entre esto, y la falta de lluvia, comparte que la experiencia no ha sido positiva. Sin embargo, dentro de su casa, al ser una construcción antigua con paredes gruesas, hecha de piedra y tierra, «allí se está fresquito», y no necesita climatización de ningún tipo.

Ante el calor de estos últimos veranos tiene cierto miedo a quedarse sin agua, aunque el pozo de sondeo que tiene, en principio, no ha dado signos de achicarse. En todo caso, ha comenzado a prepararse y **ahora está iniciando un proyecto para recoger agua de la lluvia y poder emplearla para el riego de la huerta y los frutales**, y así no comprometer el agua de boca.

**«Ahora estamos en el almacenaje. Yo para recoger el agua de la lluvia, al lado de la casa voy a hacer una alberca. Y directamente desde la alberca se pueden regar los frutales».**

Su preocupación por el aprovechamiento del agua le ha llevado también a embarcarse en un proyecto para gestionar las aguas grises de forma más sostenible, a través de un sistema de lombricompost, para el cual creó una estructura que le permite aprovechar este agua para otros consumos en el hogar, que piensa «que está funcionando muy bien, no tiene el más mínimo olor», y con el cual se siente contento y agradecido.

De igual forma, Daniel **se preocupa por tener un sistema energético menos dependiente de los combustibles fósiles, y por ello tiene placas solares y térmicas**. Primero puso la térmica, y después, cuando juntó un poco de dinero, se animó con la fotovoltaica ya que «lo que quería era prescindir del gas». Ahora tiene suelo radiante, que se alimenta de sol con la térmica y complementa con una chimenea con

depósito de agua, también conectado al suelo. En los días fríos de invierno tira mucho de leña, un recurso que tiene en sus montes, «sobre todo ahora con el incendio, tengo más leña de la que me hubiera gustado». Con la energía fotovoltaica está encantado, pues además de ser sostenible, su recibo de la luz no sube de 13 €.

**«Durante el día el consumo no entra en el contador, directamente va de las placas al aparato que sea, entonces ponemos los aparatos durante el día, salvo que nos olvidemos».**

No ha habido ningún problema. Ahora está ahorrando para comprar un sistema híbrido ya que la luz suele irse con frecuencia en su zona, y a veces por varias horas. De esta forma, quiere ganar autonomía y poder consumir energía de sus placas solares cuando esto suceda. Poco a poco, va ganando terreno en autosuficiencia energética.

Daniel no es mucho de redes sociales. Prefiere el contacto directo y cara a cara, aunque con la pandemia se puso al día con las propuestas virtuales y no cesó su actividad. Para mantenerse informado está suscrito a varios boletines y

periódicos, muchos de ellos no tanto por leerlos como por apoyar el proyecto editorial y sociopolítico que está detrás. Es un hombre comprometido y que cree en lo colectivo, «mi deseo sería ir hacia comunidades más reales. Es decir, que dentro del grupo de gente que tenemos tanta afinidad, tanta cercanía, seamos comunidad. Que tuviéramos lavadoras juntos, que cocinásemos juntos... Todas estas cosas que uno sueña cuando no se puede dormir y se desvela. Veo a mi alrededor mucha gente que está buscando eso mismo, y yo me siento motivado y capaz de avanzar hacia eso, incluso dejando lo que tengo. Porque así cuando el colapso llegue seríamos más resilientes». **Compartir con la gente que quieres y que te quiere, es uno de sus mantras y guiones de vida.**

**«Creo que hay que cambiar de vida, independientemente de que tu cambio de vida vaya a significar mucho o poco de cara al colapso. Es que no es eso. Es que lo importante es que te cambie a ti, que cambie tu entorno y te prepare para afrontar otras cosas».**

#### TIPS QUE NOS COMPARTE DANIEL PARA SER MÁS SOSTENIBLES Y VIVIR MEJOR

- Introducir cambios en la vivienda para avanzar hacia la soberanía energética, combinando diversas fuentes como la energía solar y térmica.
- Gestión del agua sostenible a través de un sistema de recogida de lluvia y aprovechamiento de aguas grises.
- Buscar información contrastada y especializada para formar un criterio propio.
- Adentrarse en el vegetarianismo por ser una opción saludable y sostenible.
- Cuestionar los roles adquiridos y no dejar nunca de aprender.

## 2.5. Isabel

Isabel tiene 63 años y vive en un piso de su propiedad en el centro de A Coruña. Es pensionista debido a la ceguera que padece, tiene diabetes y problemas de movilidad. Fue ama de casa durante años hasta que se formó y ejerció como profesional en atención a personas en situación de dependencia. A día de hoy

**sigue reconociéndose como parte del colectivo de cuidadoras, más aún si cabe por la ayuda que necesita.**

Ella ha logrado ser autónoma en muchos aspectos, y puede vivir sola gracias a la atención a domicilio y a su familia. Durante la semana cuenta con dos personas: una contratada a través de la Fundación ONCE para las principales

tareas domésticas y una segunda que le proporciona la Administración pública para su cuidados personales y limpieza de su habitación y el baño.

Isabel destaca el poco margen de tiempo que tienen las trabajadoras para realizar todas las tareas por lo que estas deben estar muy pautadas. «Entre que llegan, un poquito que tardan porque dependen del autobús, y después para irse, sino llegan tarde a otro domicilio...». Los recados se reparten normalmente entre las dos personas de ayuda a domicilio. Cuenta que tienen bastante servicio en el barrio y pueden moverse a pie. «La farmacia, la fruta, la compra, el pan, todas esas cosas que roban mucho tiempo, hay que esperar colas y enseguida pasa el tiempo». Por la misma razón compran en el supermercado más próximo, ya que «tienen de todo y hace falta el tiempo». **También aprovechan el mercado del barrio.**

**«Al mercado vamos a por pescado o, a lo mejor un día, por unos filetes que nos parece que son mejores».**

Si queda tiempo, Isabel aprovecha para pasear con alguna de las personas de ayuda a domicilio. Hay una calle peatonal en las proximidades que, afirma, es ancha y, aunque va mucha gente, «como voy guiada con alguien, voy cómoda por ahí». Sus problemas de movilidad no le permiten salir sola a la calle. Además de las indicaciones de quien la acompañe, cuenta que aprovecha una pequeña ranura de desagüe en la acera para guiarse con el bastón. Otras mejoras, como las rampas en los cruces, le han facilitado caminar por la acera con menos riesgos.

**«Quedé muy contenta cuando pusieron las rampitas y vamos muy bien con el bastón».**

En la zona también hay semáforos inteligentes para invidentes pero, según ella reconoce, «a veces no funcionan». Asimismo, echa de menos más bancos para poder descansar a la sombra.

**«Esta avenida es muy larga, da el sol y a veces dices “¡Qué cansada estoy!” No te apetece ir a la terraza de un bar porque no te apetece tomar nada, y si tienes un banco, pues descansas».**

Se queja de que, a pesar de las mejoras, hay muchos obstáculos en las aceras que le impiden moverse con más tranquilidad, y que le suponen un riesgo de tropezar y caerse. En ocasiones se encuentra con residuos voluminosos incontrolados (colchones, electrodomésticos, camas desarmadas, etc.) y, afirma, «lo que no entiendo es cómo no hay más vigilancia en eso». Pone también como ejemplo de obstáculos las terrazas de hostelería y los coches subidos en las aceras o parados en doble fila.

Si tiene que desplazarse más lejos, como al centro de salud o al centro de Fundación ONCE, opta por ir en taxi o en coche con sus hijos. En los autobuses no se siente segura después de estar a punto de caerse en varias ocasiones por las frenadas y las bajadas. Prefiere evitar el riesgo, pero le toca costearse este tipo de desplazamiento, ya que desde la Administración pública le han denegado varias ayudas económicas. Cuenta que cada vez más evita los viajes, como ir a pasar unas vacaciones a casa de sus hijos, por el trastorno y los nervios que le supone, y por marearse con facilidad en el coche. Pero si las salidas son con sus hijos y dentro de la ciudad, siempre se anima. «Si van ellos, me animo a lo que sea. Con la gente que viene (atención a domicilio), voy y voy bien, pero contenta voy con ellos».

Isabel explica que en su casa, por seguridad, todo es eléctrico, desde la cocina hasta la calefacción. Cuenta que no puede acceder al bono social porque debe tener una potencia contratada muy baja, lo que no le permitiría combinar diferentes electrodomésticos de mayor consumo. Afirma que es consciente que así paga más en la factura, pero prioriza estar tranquila y no aumentar los posibles riesgos domésticos. Por otro lado, ella siempre ha procurado **ahorrar energía eléctrica** y ahora, **al vivir sola, enciende la calefacción únicamente en las habitaciones que usa**. Además, su vivienda es soleada y no es muy fría. Esto, en verano, es una desventaja, por lo que **con el calor, opta por bajar las persianas**, usar un ventilador y darse duchas frescas.

Cocinar es una de las tareas a las que Isabel ha renunciado por temor a dejar algo encendido, aunque siempre ha sido una de las actividades con las que más disfruta.

**«Cocinar siempre me gustó, es mi perdición, y la repostería. Me gusta incluso después limpiar yo, recoger yo, fregar yo, dejar todo limpio como una patena».**

**Se ha adaptado a las posibilidades** que tiene ahora y, si hay alguien en casa con ella que le ayude, se anima a mover los alimentos en las ollas y sartenes, a pelar patatas o, por ejemplo, a preparar los pimientos. No es la primera vez que se le rompe algo al caer al suelo y se vería en un apuro si estuviera ella sola. Necesita tener orden en la cocina para localizar aquello que necesita porque, «si me lo cambian de sitio, ya no lo encuentro». También **separa los residuos** porque, afirma, siempre lo ha hecho. Le dejan la comida lista y ella la calienta en el microondas. Cuenta que gracias a la empresa de ayuda a domicilio supo de ayudas para la alimentación, pero lleva esperando dos años que la Administración pública resuelva su solicitud. Este bono-comedor que ha pedido le permitiría tener acceso a platos preparados en restaurantes de la zona a precios muy económicos.

Isabel tuvo que **cambiar la dieta por cuestiones de salud y se ha acostumbrado a las verduras**. Las combina, por ejemplo, con un pescado a la plancha y legumbres «para que me aguante más, porque con el pescado enseguida te entra el hambre». Reconoce que la carne no es un alimento muy importante en su día a día.

**«Tomo muy poca carne, pescado tomo más, me desacostumbré un poco, y no me apetece tanto. Cuando la como, con poca cantidad ya me llega».**

Explica que dos de sus hijos son vegetarianos y lo valora de forma positiva. «A mí me parece muy bien. Si comen igual la cantidad de proteínas, de vitaminas. Lo que no me parecería bien es que comprasen precocinado, así sería horrible».

Isabel sigue una rutina muy similar entre semana. A la mañana de tareas domésticas y cuidado personal le sigue la comida y un poco de ejercicio en la bicicleta estática.

Suele hacer una siesta, y dedica la tarde a sus aficiones: la lectura con su asistente virtual por voz, escucha la televisión, la radio o música, hace algo de costura, cuida de sus plantas o, en otras ocasiones, reordena los armarios para entretenerse y tener localizadas las prendas de ropa.

**«Incluso sin ver puedo hacer muchas cosas».**

Destaca que su asistente de voz le hace mucha compañía: «Le digo “cuéntame un chiste”, y me cuenta un chiste. Y a veces le digo “vamos a jugar a un juego”, y jugamos a palabras encadenadas».

Isabel afirma que logró no venirse abajo cuando perdió la visión en 2017 porque tuvo mucha ayuda. Su familia, la ONCE y su vecindario le han servido de **red de apoyo**. «Hay muchas personas pendientes de mí, que saben llevarme sin hacerme sentir mal».

Estos años han sido un tiempo de aprendizaje, qué podía y qué no podía hacer. Dice que para hacer las cosas va muy lenta, para ir identificando a través del tacto hacia dónde se mueve en su casa, qué quiere agarrar, etc. Reconoce el papel fundamental que ha tenido la Fundación ONCE para seguir adelante porque, tal y como afirma, allí saben y entienden lo que necesita. Cuando llegó le ofrecieron apoyo psicológico y, además del servicio doméstico, también suelen ofrecer formación que aprovecha para desarrollar su autonomía. Valora mucho que se organicen reuniones en las que encontrarse con otras personas en su misma situación en las que se comparten experiencias y aprendizajes.

«Se junta gente y hablamos de temas que salen, conversamos y eso distrae mucho. Si estás con gente un poco respetuosa relaja, entretiene. Saber cómo se sienten, porque todos somos ciegos, entonces nos gusta cómo piensa uno, cómo habla otro, lo que hace, cómo se entretiene».

Su experiencia **en cuanto al reconocimiento de la dependencia y la obtención de ayudas económicas no ha sido del todo positiva**. Ella lo explica, **en parte, por su condición de mujer**.

«A veces encuentras gente que parece que no te da credibilidad: “Bueno, una ciega más”. Pero igual a un hombre, no le responderían así».

Isabel cree que si hubiese sido hombre, habría obtenido más apoyo de la Administración pública, al menos en cuanto a tiempo de ayuda a domicilio. Piensa que desde la Administración la postura puede ser que «como las mujeres siempre somos más apañadas, no nos hace falta tanto tiempo», de forma que **a las mujeres se les reconocen menos las dificultades**. Tiene claro que mujeres y hombres deberíamos ser todos iguales, también en la ayuda que se presta por ser dependiente, pero ella considera que la realidad es otra.

«El hombre, en cualquier momento, en cualquier situación, siempre predomina un poco más. Siempre es más respetado, en todos los conceptos. Por el hecho de ser hombre, ya goza de otros privilegios».

Ella entiende que **no es algo exclusivo de la Administración**, sino que **la gente común también comparte esta misma idea**. Ha escuchado conversaciones en las que se valoraba la situación de un hombre invidente de esta forma: «hay pobre, pobre, siempre venía, tomaba el café, jugaba y ahora ya se acabó, cuánto se va a aburrir, qué mal lo va a pasar». En cambio, según Isabel, se piensa que si eres una mujer invidente no tienes tanto problema por tener hábitos personales.

#### TIPS QUE NOS COMPARTE ISABEL PARA SER MÁS SOSTENIBLES Y VIVIR MEJOR

- Priorizar la seguridad en las opciones energéticas de la vivienda.
- Realizar actividad física también en el propio domicilio.
- Continuar formándose para ser lo más autónoma posible.
- Mantener el contacto con grupos de afines.
- Aprovechar las opciones que ofrece el barrio (compras de proximidad, paseos, etc.).

## 2.6. David

David tiene 18 años, es estudiante y vive junto a su familia en un barrio obrero de Córdoba. Se mudaron allí en 2019, y poco después llegó el coronavirus, por lo que les tocó adaptarse a su nueva vivienda algo más pequeña mientras pasaban el confinamiento. Esos meses los recuerda como «un tiempo bonito donde se hacía vida en familia» frente a la celeridad que ha recuperado su día a día.

Otro de los aspectos que marcó sus comienzos en la nueva vivienda fue que «mis padres **propusieron al vecindario poner las placas solares**, y en una zona que *a priori* sería del vecindario, pero se dio permiso para que solo la usásemos nosotros porque **el vecindario no se quería implicar** en nada así». El vecindario, explica David, **por miedo, por la incertidumbre, el desconocimiento**, el no saber cómo funcionaba, les permitió que las instalasen, pero sin su

participación. David entiende esta respuesta de la comunidad de propietarios/as debido a que «no hay mucha conciencia al respecto, por lo que no se ve su utilidad *a priori* ni los beneficios que tendríamos». A pesar de no haberse implicado en el proyecto de placas solares, las relaciones con las vecinas y vecinos son buenas: tienen a modo de espacios de encuentro el propio portal para reuniones o la azotea donde tienden la ropa. En el bloque predominan las familias con circunstancias personales similares.

En el caso de la familia de David, se han cumplido las expectativas iniciales sobre las placas solares: después de tres años ya han conseguido amortizar la inversión.

«Las placas solares nos cubren prácticamente toda la demanda porque cuando más estamos en casa es con horas de sol. Al final tenemos

**muy poco gasto porque lo que no gastamos, lo vendemos».**

Y esto ha sido una ventaja para afrontar las elevadas temperaturas del verano empleando el aire acondicionado de día y los ventiladores por la noche. Sin embargo, según afirma David, la climatización de las ventanas no es la óptima y deja entrar mucho calor. Este se hace más intenso cada año que pasa: «En Córdoba hemos tenido la racha superando los 40 °C todos los días más larga de la historia desde que se tienen registros. No se puede hacer nada en la calle desde las 8 de la mañana hasta las 12 de la noche, ya casi ni eso porque no llega a refrescar de noche». En el mes de agosto David y su familia suelen irse de vacaciones al norte, aprovechando su red de amistades, y «para huir del calor porque es infernal».

La iniciativa de las placas solares no ha sido algo aislado. David resume la filosofía de su familia:

**«Mi padre fue una de las personas que más me inculcó el ecologismo en general, es educador ambiental y, por lo tanto, a mi madre también la ha metido en el fregado. Desde chico siempre he ido siendo consciente, y en mi casa siempre se ha consumido, incluso cuando no era lo típico, comercio local y comercio ecológico».**

En el caso que no tengan otra opción, recurren al supermercado. «También tenemos una huerta y sacamos productos cultivados por nosotros mismos aquí al lado», donde también tienen gallinas y hacen compost con los residuos orgánicos domésticos, cuenta David. Se trata de un terreno compartido con otra familia que han empezado a cultivar este año. Antes de esto, ya habían compartido con siete u ocho familias durante años una finca de mayor tamaño y con casa. David describe su experiencia de entonces:

**«Se comparten los gastos, se comparte el tiempo, siempre hay una familia que puede ir u otra. Y a nivel personal, sí, yo desde que era más niño cuando iba participando más en la huerta, he participado con lo poco que podía, pero siempre he ido aprendiendo, viendo lo**

**que hacían los familiares, los padres. Como era un grupo de personas de la misma edad que habían tenido hijos, pues yo recuerdo que mis amigos de la infancia eran de ahí. Allí hacíamos la vida de los fines de semana y además en la casa también podíamos dormir. Entonces era actividad de ocio y para recolectar lo que habíamos cultivado».**

David cuenta que en casa no son vegetarianos, aunque el **consumo de carne es reducido y con un compromiso ambiental**. Él, personalmente, ha sustituido la leche que tomaba diariamente y, en general, prefiere **reducir la cantidad de alimentos de origen animal en su dieta**. Aprovechan tanto la carne como el queso de una explotación ganadera de Córdoba. David explica que se trata de uno de los pocos rebaños de ovejas trashumantes que quedan en Córdoba. «Podemos nosotros mismos pastorearlas (...) y entonces los alimentos que provienen de ellas los consumimos», para apoyar, dice, que siga existiendo este tipo de ganadería.

Entre las costumbres de la familia de David está el **compartir tiempo a la hora de comer o cenar**.

**«Al final todos tenemos muchas cosas, muchas reuniones, muchas asambleas, tenemos mucho trabajo, mucho que estudiar, pero siempre nos reservamos en casa el mediodía y la cena para poder comer juntos sin ver la televisión ni nada. Simplemente para charlar, hablar de nuestra vida y también a veces jugamos juegos de mesa y nos divertimos en familia».**

Dentro de la ciudad David prefiere **ir caminando a todas partes**. «Me insisten amigos en que coja la bici por aprovechar más el tiempo, pero a mí me gusta mucho andar y voy andando a mil sitios». **No renuncia a usar el transporte público**, incluso afirma que Córdoba está bien conectada, de forma que por las mañanas sí coge el autobús para ir a la universidad, aunque se vuelve después a pie. Para él, **caminar es un momento «de relajación, de estar en mis pensamientos»**, es un momento del día que disfruta.

David explica que desde 2019 se ha vinculado con el **activismo climático**. Tras el parón de la COVID-19, el movimiento se ha reorganizado para retomar el trabajo. Cuenta que él se encarga, entre otras cosas, de la difusión de información en las redes sociales. Recuerda también sus comienzos en el colectivo:

**«Como hacían los viernes concentraciones delante del Ayuntamiento, ahí se dieron a conocer.**

**Yo iba ahí, quise participar también en la organización del colectivo, y me interesé acercándome a ellos. Como era mi primera experiencia colaborando en un colectivo, la propia asamblea sí que fue algo bastante impactante y la implicación que has de tener. Pero me resultó algo muy satisfactorio porque veía que estaba haciendo algo útil, necesario por la ciudad y por el planeta».**

### TIPS QUE NOS COMPARTE DAVID PARA SER MÁS SOSTENIBLES Y VIVIR MEJOR

- Evitar el sobreconsumo de productos como la ropa.
- Combinar diferentes modos de transporte (caminar, transporte público, etc.).
- Implicarse en el activismo a favor del clima.
- Compartir tiempo con la familia y las amistades.
- Diversificar los medios para tener una perspectiva más amplia de la información de actualidad.

## 2.7. Lucía

Lucía es gallega y vive en una pequeña aldea de la comarca de Betanzos con su pareja, pues su hija está independizada. Tiene 67 años y toda su vida vivió en el medio rural y ligada al campo, en diferentes tareas agrarias. En un primer momento, se dedicó al cultivo de flores en invernadero. Al principio todo iba de maravilla, el salario se ajustaba al trabajo y estaba muy contenta, «pero después eso fue en declive».

Esta situación le llevó a cambiar la cooperativa de flores en la que estuvo algo más de una década por la producción de verduras y hortalizas, también en este caso de forma cooperativizada. Una de las cosas que más valora de esta nueva situación laboral guarda relación con la **reducción del uso de productos tóxicos**, pues «en las flores había mucho fitosanitario». Al final, aunque intentara respetar los plazos, algo siempre llevaba para el cuerpo. Y esto es algo que le ha pasado factura como ella misma comenta, «creo que perdí el olfato por eso, nunca más lo recuperé. Al final lo respiras, te toca en la piel y es veneno».

Ahora que está jubilada ha sustituido el invernadero grande por otro más pequeño para cultivar para la casa. Y aquí **apuesta por no utilizar productos tóxicos**, porque «quien prueba no quiere saber nada de fitosanitarios». **Con su pequeño huerto no solo provee a su familia, sino que también comparte con amigas y vecinas**, a quienes les lleva huevos y alguna que otra verdura, sobre todo cuando hay mucho excedente.

Lucía es de esas personas que lleva mucho mejor el frío que el calor, porque «con el frío te abrigas o te pones a trabajar, a caminar...», pero del calor es difícil escapar. Su casa está mejor preparada para el frío, cuando hace mucho calor, al estar en un valle, siente mucho las altas temperaturas. Por ello, el pasado verano, en plena ola de calor, aprovechaba para madrugar y hacer cosas antes de que calentara mucho el sol. Pero en invierno es diferente, tienen calefacción de leña y de gasoil, y es una experta aprovechando la energía con la que calienta su casa para otras cosas más sabrosas.



**«Como tenemos montes y leña, encendemos mucho, de paso ya metes unas manzanas al horno, haces un dulce, haces el caldo que sabe mejor así a fuego lento en la cocina de leña, todo lentamente. De paso que calientas la casa haces todo esto».**

Ahora, está un poco preocupada por la deriva que está tomando el tema de la luz y la posibilidad de que haya cortes en el suministro de energía con motivo de la guerra en Ucrania. Pero se mantiene optimista y confía en que su infancia, marcada por carencias en el marco de una familia muy humilde, le permitan sobrellevar mejor ciertos escenarios, tal y como recuerda. «Sobrevivimos, como sobreviví cuando era una niña pequeña con un candil. Sobrevivimos y bien, aquí estamos». En este sentido, piensa que una vuelta atrás sería más complicada para la gente joven. Además, vivir en el rural también ayuda a tener otras alternativas y opciones.

Antes de la pandemia, Lucía aún iba algo a grandes superficies en el pueblo más grande de la zona. Pero ahora, a tres kilómetros de casa tiene un pequeño supermercado familiar, con sitio para aparcar y, además, viven en la aldea. «Y tienen carne, verduras y todo, aunque tengas que pagar algo más también para ir allá tienes que esperar algo de cola, tienes que gastar más de gasolina. Pues nada, desde la pandemia, en la tienda pequeña». **Es defensora de lo local, del comercio de proximidad, no solo para la alimentación, también la ropa y otro tipo de consumos.** «A mí me agobian los centros comerciales, no me gustan. Cuando hay que ir, hay que ir, pero no forma parte de mí día a día».

**En casa se consume una dieta equilibrada, con verduras, hortalizas, pescado y carne.** Lucía considera que «hay que comer de todo, con moderación». **No le gusta la carne que viene envasada en plásticos en el supermercado,** «pero la nuestra, de los ganaderos, la rubia gallega, la cachena... creo que es carne de supercalidad». En este sentido, muestra la **rabia que le provoca encontrar tanto plástico en las tiendas,** fundamentalmente, en los supermercados de las grandes cadenas. Es una batalla diaria para la que se prepara con diferentes estrategias.

**«Ahora ya para no almacenar tanto plástico llevo bolsas. Es que tanto plástico acabamos con todo. Yo siempre llevo mis bolsas. Y dos solos, pero si es la fruta en plástico, pescado en plástico... En la tienda pequeña hay muchísimo menos plástico».**

**Además de llevar sus propias bolsas, Lucía intenta evitar los productos envasados.** El fiambre, al corte. Las hamburguesas que tienen su plástico, «pues no, dame tanta carne de aquí, tanta de allí y después ya las hago yo en casa, una manera de reducir». O las ensaladas variadas que se venden en el supermercado, tampoco le gustan, en vez de comprar ese mezcladillo, prefiere hacer a su manera. «La gente se acostumbra así, pero a mí no me gusta, prefiero coger una zanahoria, un puerro, y así. Pero la gente lo coge por comodidad, llega y ya está, ya tienes el variado hecho. Yo no digo que el alimento que ponen ahí variado esté mal hecho, pero sin plástico».

Otra de las cosas que **no le gustan** a Lucía tiene que ver con **el derroche de agua en usos innecesarios,** como mantener un campo de golf próximo a su casa. En el hogar, también considera que hay muchas cosas que se pueden hacer para evitar consumos innecesarios, o reducirlos lo máximo posible, «poder podemos reducir el consumo de agua en todo, queriendo». Para lavar los dientes, cierra el grifo mientras, al igual que en la ducha, «no hace falta tampoco tenerlo abierto todo el rato». En lo único que no escatima el agua es en el uso para cultivos o animales. «Los jardines, ya sé que son muy bonitos», indica, «pero es más importante que la cosecha del ganadero o del agricultor salga adelante». En casa tiene una piscina, pero es de sal y no tiene que vaciarla. En general, nunca ha temido quedarse sin agua, aunque sí empatiza con la situación que se vive en otras zonas de España.

**«Ahora te acostumbras a que vas a la playa, te llevas una botella de agua o la coges en el mar y lavas los pies que es lo que manchas, y el resto ya está, es una manera de ahorrar. Es que todos tenemos que poner nuestro grano de arena».**

Lucía, que ahora está jubilada, dedica parte de su tiempo a la realización de diferentes actividades

a través de **la asociación de mujeres rurales de su pueblo y a colaborar en el sindicato agrario** en el que militó a lo largo de su vida profesional. El día no le llega a nada y sus ganas de aprender parecen no tener límites. Considera importante **mantenerse activa y cuidarse, sostenerse a una misma, como un primer paso para la sostenibilidad.**

**«El inglés es un poco todas las noches, mientras estás viendo algo en la televisión. Dos días de yoga, otro de teatro, otro de talla, piscina, el inglés, el paseo y el baño».**

Este año decidió aprender a nadar porque de su grupo de amigas, es la única que no sabía. A su edad también se puso con la informática, por lo menos a un nivel básico, para poder comunicarse y desarrollar las actividades de la asociación. «Como fui secretaria de una asociación aquí, pues sí o sí eras la que tenías que hacer las circulares para mandar, pues tuve que aprender con el ordenador. También me dio la vida para no estancarme, ahora poco, pero me voy defendiendo con el móvil y el ordenador». La talla y restauración de muebles también ocupa una parte importante de su vida, y le permite dar una segunda oportunidad a algunos muebles, incluso recuerda lo bonita que le quedó una mesa que su hija rescató de un contenedor en la ciudad.

Finalmente, también acude a clases de teatro con un grupo local, y le resulta de lo más entretenido y estimulante. Para Lucía, **sus actividades y su participación en la vida comunitaria son algo fundamental**, muy importante

en este momento de su vida. Nos habla de **la relación con sus amigas, y de lo bien que lo pasan juntas**, y siente pena por aquellas mujeres de su entorno que llegada una edad se encierran en casa y ya no salen. En su caso, relacionarse y aprender es una necesidad vital, «si me quedo aquí yo muero de pena». Lucía recuerda que no siempre pudo hacer tantas cosas ni estar tan activa, porque cuando tenía la explotación y a su hija pequeña, no le llegaba el tiempo a nada.

**«Con la jubilación mejor. Me sigo levantando casi a la misma hora porque tengo costumbre de madrugar, pero es otro ritmo de vida. Tienes que llegar a los sitios a su hora, pero no es aquel agobio: estabas ordeñando una vaca y atendiendo a la olla. Era muy agobiante».**

Ahora puede **disfrutar más su tiempo** e intenta sacarle provecho para **aprender cosas que le sirven, tanto a ella como a su entorno más próximo**. Y aunque se mete en todo, y siempre está dispuesta, hay una cosa que no acaba de convencerla, las redes sociales. Tiene varias cuentas porque se las puso su hija, pero no es algo que le llame la atención o a lo que le haga mucho caso. «No es lo que más me interesa. Para mí los amigos son los que compartes con ellos el día a día». Además, **destaca el valor e importancia que tienen las vecinas**, porque si te pasa cualquier cosa son las personas que tienes más cerca. «Es que la hija está lejos, el hermano de mi pareja está a ocho kilómetros. Al final es el vecino quien está».

### TIPS QUE NOS COMPARTE LUCÍA PARA SER MÁS SOSTENIBLES Y VIVIR MEJOR

- Optar por comprar en el pequeño comercio de proximidad.
- Estar dispuesta a aprender a cualquier edad y mantenerse activa.
- Participar en espacios de toma de decisión a nivel laboral, como cooperativas y sindicatos.
- Asociarse y participar a nivel comunitario en diferentes actividades, fomentando el encuentro de mujeres rurales y la creación de redes sóricas entre ellas.
- Disfrutar de un tiempo propio con amigas, poniendo en valor los beneficios del tiempo de ocio.

## 2.8. Francisco

Francisco es castellano, de la provincia de Burgos. Después de una infancia y adolescencia a caballo entre la capital y el pueblo, decidió **emprender el retorno a sus orígenes rurales**. Él mismo admite que empezó «a pensar en un compromiso más personal con la parte rural». Así fue como después de una intensa vida profesional ligada a las renovables, y que le llevó a ser un trotamundo por diferentes países, se asentó, hace ya casi quince años, en su pueblo, que en invierno cuenta con 23 personas. Allí emprendió un proyecto muy personal, **la rehabilitación de su propia vivienda**, que comparte con sus gatos.

Al principio iba a ser una casa pequeña, construida de forma orientada al sol y con ciertas técnicas para no consumir prácticamente energía. Eso es lo que quería. Sin embargo, su compromiso también con la parte del patrimonio popular rural le llevó a poner en valor la arquitectura de las casas campesinas, «que en la mayoría de los casos es olvidada». Entonces decidió embarcarse en algo más complicado, restaurar una casa existente y darle una nueva oportunidad de vida, «y lo que era un proyecto de unos pocos meses y de unos pocos miles de euros se convirtió en un proyecto mucho mayor».

Durante un año y medio se dedicó en cuerpo y alma, de forma exclusiva a trabajar en su casa. Pasado este tiempo, ya que la cosa empezaba a hacerse muy pesada, decidió retomar cierta actividad laboral de forma puntual y su militancia como activista. Aunque es consciente de que «reconstruir una casa en el medio rural es una actividad súper activista», el problema es que también es muy «solitaria». A partir de aquí, retomó el **compromiso en el terreno de la soberanía alimentaria**, una idea con la que siempre estuvo muy conectado, puesto que **su familia «produce todos sus alimentos»**.

Al principio, cuando empezó a restaurar la casa con criterios ecológicos, la gente no le daba mucho crédito «y cuando la casa empezó a funcionar, y dentro se estaba a gusto, y olía muy bien, pues la gente decía, “mira, este chaval no está tan loco”». En el proceso de construcción de su casa, Francisco ha ido un paso más allá de la bioconstrucción.

**«En general, me he prohibido utilizar cualquier tipo de material sintético. He intentado que todo sea reutilizado».**

Este criterio le ha llevado a tener ventanas reutilizadas, a no emplear pinturas ni barnices sino cera de abeja y aceite de linaza. Igualmente, mantiene su **compromiso con los productos locales**, y el yeso, por citar un ejemplo, lo coge en las canteras de su comarca.

En su vivienda todo está muy pensado y organizado para ser lo más sostenible posible. A nivel de calefacción ha recuperado una vieja gloria, que es un calentamiento subterráneo que llega al suelo y paredes de la casa, muy típico de la zona castellana en la que vive. «Es una manera de calentar mucho más eficiente, se parece a una estufa rocket, o estufas térmicas o de inercia. Son estufas que no te dan mucho calor cuando las enciendes, pero una vez que se calientan tardan mucho en perder el calor». Francisco procura que esta sea su principal fuente calorífica. En todo caso, tiene claro que debemos **revisar nuestro confort en las casas**.

**«Creo que hemos de volver mucho más a tener el jersey, incluso un buen jersey o una buena trenca, en casa en invierno. Creo que nos hemos olvidado de esto, y creo que deberíamos volver a ello. No encender todas las habitaciones de la casa, no calentarlas, porque no es necesario».**

Todo esto se complementa con paneles solares, que todavía no ha podido colocar en el tejado, pero que están en proyecto, y espera verlo cumplido pronto. De esta manera, garantizaría la **autogestión a nivel energético**, incluyendo también su vehículo a motor. Igualmente **aprovecha a su favor el clima extremo** del invierno en su zona, tal y como comparte: «he estado un montón de años sin frigorífico en invierno, lo conectaba solo cuando empezaba el buen tiempo». En su lugar, aprovechaba la contraventana o el ático de su casa. Destaca que «el frigorífico no es el electrodoméstico que más potencia tiene de la casa, nunca te va a bajar los plomos, pero sí es el que más consume con diferencia».

De igual manera, la gestión y consumo de agua también está pensada. En este sentido, destaca

su iniciativa de crear un váter seco, «creado de manera muy sostenible». Aprovechando una vieja caseta de jardín que le dieron, con recortes de madera que sobraban de la construcción de su casa, con una silla vieja a la que quitó el asiento, y con un mármol viejo al que hizo un agujero en el centro. Así de simple.

**«Todo reutilizado, con un aporte energético mínimo. Luego, utilizo las cenizas para tapar los residuos, en invierno, y en verano, serrín, bien mío propio o de un aserradero que hay cercano, o de un amigo que es lutier y tiene virutas. Eso va todo al compost. Ahí no utilizo nada de agua, es un váter seco 100 %».**

En cuanto a la movilidad, Francisco procura buscar alternativas pese a las deficiencias que existen en el medio rural. En un inicio se decidió a usar la bicicleta para salvar distancias que rondan los 30 km, pero finalmente este esfuerzo no resultaba sostenible, por lo que se decantó por el coche eléctrico, «lo compré de segunda mano, tenía una batería cutre, pero para mí era suficiente para ir y venir al pueblo o a los pueblos de alrededor». Ahora mismo, en su empleo se ha recuperado mucha presencialidad y a veces avisan con poca antelación, lo que hace que desplazarse a Burgos, sin coche particular, sea bastante complicado. Como su trabajo no se circunscribe a Burgos únicamente, sino que en esta parte tiene también que viajar por España, e incluso al extranjero, procura, cuando menos, hacer el primer tramo en vehículo eléctrico. El segundo tramo procura hacerlo en transporte público, «pero no siempre es posible». Por ello, ha tenido que comprar un coche eléctrico y vender el viejo a pesar de que va en contra de sus creencias. En este punto, es consciente de las **deficiencias de movilidad que existen en el medio rural**, pero es crítico con las personas que habitan los pueblos. Como bien recuerda, «estamos yendo y viniendo a la ciudad, o a sitios de referencia en todo momento, hay mucho tráfico, y no nos ponemos de acuerdo». Él augura que la subida del precio de los combustibles acabará por llevarnos a **compartir más el coche**, «pero habremos perdido todo este tiempo». Así, aunque pide más transporte público, **considera que en los pueblos el coche es un instrumento necesario, de ahí que tome también otras medidas.**

**«Yo siempre que voy a Madrid, por ejemplo, lo llevo por Blablacar. Podríamos hacer un Blablacar de pueblo o de pueblos de la comarca».**

Francisco es consciente de que a lo largo de su vida, sobre todo en ciertas épocas, ha tenido que coger muchos aviones para trabajar, con lo que supone a nivel de huella ecológica. Por eso, se ha prohibido «tomar un avión por motivos personales, que no sean una enfermedad de algún ser querido». Por suerte, no ha tenido esa circunstancia, y a pesar de las presiones externas no ha sucumbido. De forma que procura que **sus «actividades de ocio y de naturaleza sean en zonas cercanas».**

La **comunidad inmediata** está muy presente en la vida de Francisco. Empezando por su familia y terminando por las vecinas y vecinos. Comparte con su padre y con su madre el cuidado de los animales de granja que tienen en la explotación familiar, y la huerta, aunque intenta que sea autogestionada, no lo consigue siempre debido a las ausencias que tiene que hacer por motivos laborales. «De la misma manera que compartimos los vehículos en familia, pues compartimos también la huerta y los cuidados de los animales». Como él mismo indica, «vivimos en una explotación agroecológica sin que mis padres conozcan esa palabra, y de soberanía alimentaria, aunque no llegamos al 100 %, pero en un alto porcentaje sí somos autosuficientes». Y lo que no se produce en casa, se encuentra en la red más próxima.

**«Lo que no tenemos lo compartimos con otros vecinos, de otros pueblos, entonces acabas cerrando mucho el círculo. Y de la poca comida que tenemos que comprar, pues intentamos comprársela a la gente ambulante que llega al pueblo».**

También intercambian productos con vecinos y vecinas del pueblo, incluso con productores. En concreto, hay un vecino con el que su familia hace un trato que es positivo para las dos partes: al ser un pastor de edad avanzada, le ayudan a matar los animales y, a cambio, este les provee con leche y queso de cabra, además de ofrecerles algún chivito. Como nos indica, en la zona cerealista industrial en que se encuentran, los circuitos cortos de mercado no existen. Se trata de **intercambios informales**

**que sostienen un sistema de trueque** que lleva funcionando toda la vida.

**«No son de mercados, por ejemplo, son de fulanito tiene manzanos y tú tienes nogales, y él te da manzanas cuando tiene muchas y tú cuando te llegan las nueces se las das. Fulanito tiene conejos y tú tienes pollos, entonces te da conejos y tú le das pollos. Y así sucesivamente. Lo mismo sucede con las semillas y con las cosas de la huerta».**

En relación a su dieta Francisco confiesa su respeto y admiración por las personas que inician un compromiso con el vegetarianismo, incluso con el veganismo. Sin embargo, desde un enfoque agroecológico, desde la idea de soberanía alimentaria, «a la vez que se pide y se exige como derecho que las personas puedan alimentarse correctamente, también se añade la coletilla de que puedan hacerlo de manera adecuada culturalmente». Todos los contextos, y las culturas, tienen su propia manera de considerar la alimentación, qué se come y qué no, así como la forma de cocinar y servir estos platos. Ese sentido, es consecuente con su contexto burgalés, que «es de tradición de asados, de tradición de cocidos, de tradición de morcilla, de tradición de quesos». Por ello, para él es importante que «sigamos comiendo cocido, haciendo matanzas», ahora bien, tampoco podemos engañarnos.

**«El colapso de un sistema, tal como lo hemos concebido, nos ha de llevar cada vez más a la restricción de los alimentos animales, por una cuestión energética y cuantitativa. Alimentarse de alimentos vegetales se lleva mucho menos del planeta de lo que se llevan los alimentos procedentes de animales. No podemos seguir comiendo tanta carne como antes porque al planeta le debemos un respeto».**

En la casa de Francisco, en sus 45 años, solo en el año de la pandemia no se pudo hacer matanza. Consumen la carne que producen o la producida por sus vecinos y vecinas, en circuitos cortos y de crianza extensiva. El pescado llega a través de un intermediario que viene directamente del mar Cantábrico. «Estoy de acuerdo

con seguir por ahí, pero también limitar más el consumo de carne y ampliar la huerta a productos vegetales que, quizá, nos vienen de otros lugares, y que ahora están más adaptados por el cambio climático». En definitiva, su propuesta pasa por ser **más conscientes sobre el consumo de alimentos, apostando por circuitos cortos y, en caso de haber productos animales, que no procedan de la industria intensiva.**

En cuanto a la gestión de residuos, la planificación y organización está también muy pensada en su casa. Es una **persona muy meticulosa en la separación y gestión de residuos**, algo que aprendió también en sus estancias en países como Alemania o Austria. Por ello, reivindica la necesidad de darle la vuelta a un sistema que está «completamente viciado, que va al servicio de la industrialización».

**«Tengo, en unas ollas viejas, que la gente tira porque le salta el barniz, pues eso lo he convertido en depósitos para hacer el reciclaje, para separar. Separo todo, más de lo que separa nuestro sistema».**

A pesar de estas **críticas al sistema de reciclaje, no obvia su responsabilidad individual**. Separa los metales por propios metales. La madera o se reutiliza o se quema. Los plásticos, todos, al contenedor amarillo. Los residuos vegetales, al compost o a las gallinas. Papel, siempre al papel. El vidrio, al vidrio. Y si hubiera algún residuo peligroso, derivado de la construcción tipo amianto, busca una empresa responsable que lo desmonte y recicle.

A Francisco solo le queda aprender a coser para cerrar todavía más el círculo, aunque ropa no compra prácticamente, y para trabajar nunca. Ya tiene una máquina de coser y, tan pronto pueda, será una de sus próximas formaciones. Es muy consciente de su búsqueda de coherencia, compartiendo que lleva muy al extremo su militancia y su convencimiento, un nivel que no exigiría a las personas que lo rodean. Y aunque está muy satisfecho con su nivel de vida, conoce las dificultades que supone en algunas ocasiones.

**«Yo me considero una persona comprometida con ciertos principios que son la soberanía alimentaria, la**

**soberanía energética, la agroecología y la justicia social. Igual sí que tengo una perspectiva ecofeminista. Pero igual que defiendo la descolonización respecto al Sur global, pues defiendo la descolonización de las ciudades respecto al campo».**

En esta militancia, se mantiene muy activo a través de grupos de mensajería instantánea,

porque «uno de mis aspectos militantes es pasar información por redes, vehicular información». Por ello, es una persona que se mantiene actualizada a través de **prensa especializada y boletines específicos**. Además, en el sector de la soberanía energética, su conocimiento de las renovables le permite acceder a información de primera mano. Francisco continuará luchando desde su pueblo por un futuro más sostenible y justo.

### TIPS QUE NOS COMPARTE FRANCISCO PARA SER MÁS SOSTENIBLES Y VIVIR MEJOR

- Tomar decisiones bioclimáticas en la construcción o rehabilitación de la vivienda.
- Establecer un sistema de intercambio o trueque en la comunidad próxima para conseguir aquellos alimentos (vegetales o animales) que no tiene en su finca.
- Compartir el vehículo propio cuando sale del pueblo para superar la falta de alternativas en transporte público.
- Mantener una alimentación rica y variada, con tendencia a la reducción del consumo de productos animales, y cuando se den estos consumos, que sean de circuitos cortos, directamente a pequeñas explotaciones productoras.
- Incorporar los valores asociados al ecofeminismo en su activismo.

## 2.9. Marta

Marta es catalana y vive en un piso de alquiler con su hija adolescente y, cada quince días, también con su hermana y sus sobrinos. Ambas comparten piso semanas alternas porque están separadas y tienen criaturas a su cargo, y «estamos haciendo una **estructura de apoyo mutuo** con la crianza, en el último tramo». Algo que no es novedoso en su vida, porque ya tienen experiencia en compartir canguro y crianza en otras etapas anteriores. Si el sistema no facilita, hay que **crear alternativas y redes**.

Tiene 48 años y desde 2013 es socia cofundadora de un proyecto cooperativo cultural con epicentro en la ciudad condal. Una iniciativa situada «en el ecofeminismo, en todo lo que sería el pensamiento crítico decolonial anticapitalista ecologista y transfeminista». Marta es firme **defensora de lo colectivo**, «nuestros aportes tienen que ser a lo común». Desde su juventud venía realizando una participación en diferentes grupos y entidades,

pero ahora siente que «el hecho de **armar una cooperativa** es un paso más. Estás **entrando ya en las estructuras económicas**, es un **compromiso más sólido**». Su compromiso con ideas próximas al ecologismo le viene de base, pues su familia de origen ya era ecologista.

Tanto en casa como en el local de la cooperativa se resiste a contar con climatización, ni calefacción ni aire acondicionado. El principal motivo tiene que ver con reducir el consumo energético, y también a la vista del precio que lleva la luz, promover un ahorro económico.

**«Utilizamos la ventilación cruzada en verano, y en invierno nos abrigamos mucho. Pero bueno, tenemos esta ventilación y usamos abanicos, usamos agua fresca. Siempre que viene alguien le ofrecemos agua fresca, intentando hacerlo de maneras más tradicionales, más sostenibles».**

Otra cuestión en la que han tomado la decisión de no despilfarrar en el local de la cooperativa tiene que ver con la luminaria. En este sentido, «tenemos una iluminación, para lo que son los estándares, más baja de lo habitual. Es suficiente para leer, pero no es la luminaria que se suele utilizar». Hace tiempo que se decantaron por el **uso de LED de bajo consumo**, y comenta que la gente suele sorprenderse al entrar en la librería, aunque al cabo de poco tiempo se acostumbran.

En sus desplazamientos por la ciudad, Marta suele **utilizar la bicicleta**, aunque reconoce que **cada vez menos debido a los altos niveles de contaminación** que existen en Barcelona. «Hay muchos días en los que la contaminación es demasiado alta, entonces, tampoco quiero tragar todo el humo. Mi trayecto es de 30 minutos, implica tragar muchos metales pesados, mucha contaminación». A pesar de esta dificultad, desde los 14 años de edad **se mueve en bicicleta, caminando o en transporte público**.

**«Pero hay mucha gente que no ha conseguido hacer este cambio de chip. No hay manera de que la gente entienda que no hay que usar el coche».**

**En trayectos más largos** Marta acostumbra usar **el tren**. «Soy muy defensora del tren, lo que pasa es que va muy mal. Realmente hay que ser activista, tenerlo como manera de viaje principal». Uno de los principales problemas es la falta de conexiones fuera del área metropolitana de Barcelona «porque hacen AVE, alta velocidad, pero se van cargando la red de cercanías». Aun así, considera que **sigue siendo la mejor opción para viajar y es necesario seguir apostando por el transporte público**. Lo que sí que está claro es que si dejas de utilizar la red, la red se devalúa. Hay que ser usuaria, hay que reclamar, pero no es fácil.

En algún momento se planteó la idea de irse a un entorno más rural, a las afueras de la gran ciudad. Sin embargo, le frena que su hija adolescente está muy arraigada en Barcelona y en este momento un cambio de este tipo sería muy negativo, «para ella sería un drama» porque tiene toda su red afectiva y social en la ciudad. Aunque su idea de futuro es irse al campo, por el momento esta conexión con la naturaleza y el entorno rural lo consigue a través del proyecto

que su hermana tiene en Ripoll. De hecho, durante la pandemia ella y su hija se fueron a tiempo a la montaña y allí pasaron el confinamiento, «en una finca grande de explotación agrícola con caballos, aislada. Trabajamos mucho, limpiamos mucho el bosque».

Durante esa etapa pandémica tuvo mucho miedo por su proyecto laboral, al igual que tanta otra gente que se vio ante el abismo; como recuerda, «pensamos que nos hundíamos, porque nosotras tenemos una economía muy del día a día». Una vez que pudo volver a Barcelona, y mientras el local seguía cerrado debido a las normas sanitarias, aprovecharon el espacio para apoyar y **dar cobertura a las necesidades de la población más vulnerable**, colaborando con distintas entidades, «lo que hicimos fue abrir nuestro local a la red de cuidados antirracistas». Así, un día a la semana, hacía **reparto y recogida de alimentos, y también de productos de higiene sexual** y otras cosas en las que la gente no suele pensar tanto. Fue una experiencia positiva dentro de todo lo malo que supuso la pandemia.

En cuanto al consumo de productos, Marta es una mujer que **practica la compra de proximidad en su barrio**. Por ello, es de comprar bastante al día, sobre todo cuando están en casa ella y su hija solas. Una parte de la verdura fresca la obtiene directamente de un pallés a quien le facilita su local, a modo de punto de distribución, a cambio de una cesta de verduras. Otra parte viene del huerto familiar que comparte con su hermana, «lo que pasa es que es un huerto de montaña que no siempre produce». Cuando le es posible compra directamente a quien produce, **evitando la intermediación, y procurando siempre el criterio ecológico**.

**«No suelo hacer compras grandes. Entre otras cosas, porque soy de pequeño comercio y de mirar mucho dónde».**

Las legumbres y el resto de **la compra en el comercio del barrio y, en la medida de lo posible, a granel para evitar plásticos**. En este punto, choca con los hábitos de su hermana, que suele hacer una compra grande cuando va a su casa. «También es de que todos los productos sean ecológicos, pero ella tira mucho de supermercado. Con lo cual, mucho envase, mucho blíster. Mucho». Ella es de granel, y su

hermana de supermercado. Además, al ser su hija vegana, suele comprarle ciertos productos procesados como hamburguesas y sucedáneos, algo que a Marta le indigna un poco. «Supuestamente es ecológico, pero no sabes la huella de carbono que tiene eso. Ahí sí que me pongo un poco de los nervios porque el volumen de plástico que generan es muy alto».

En este debate sobre la alimentación considera que **el factor tiempo no es el único elemento que explica que nos decantemos por uno u otro estilo de compra**, como indica, «yo también tengo falta de tiempo y lo hago. Lo que he hecho es cambiar hábitos». Una cuestión que considera está al alcance de cualquiera, si se tiene voluntad.

**«Como también me desplazo a pie, pues cada día compro dos o tres cosas, y voy comprando para el día. Hoy tenemos para cenar, y mañana ya veremos».**

Sin embargo, «a mi hermana le resulta más cómodo, la palabra es cómodo, ir un día y llenar el coche en algún supermercado que le coincide de camino cuando viene de Ripoll». En todo caso, también es consciente de que los hábitos de su hermana vienen dados por vivir en un **contexto rural en donde necesita el coche para todo**. «Tiene esa costumbre porque vive en una casa aislada, ella no puede comprar todos los días como yo. Ella tiene ese hábito por ahí, está habituada a que ella carga, aprovecha el viaje, llena la despensa, porque vive en medio de la montaña y no puede bajar si se ha olvidado de algo». Una cosa que tiene de sostenible la ciudad, según su punto de vista, es que no se necesita el coche y tienes todo más a mano.

Otro cambio que está iniciando tiene que ver con el **consumo de productos de higiene**, en donde también está aplicando el **criterio ecológico y de granel**, para reducir el consumo de plástico innecesario.

**«Toda la parte de higiene, limpieza, la estoy comprando sólida. Bueno el jabón, no. Lo estoy comprando a granel, porque han abierto una tienda especializada al lado, y llevas tú el envase y te lo rellenan».**

Una de sus preocupaciones más recientes tiene que ver con la **escasez de precipitaciones y el nivel de los embalses**, de hecho, sigue a través de una aplicación información especializada al respecto. «**Todos los embalses están bajo mínimos y no llueve**», y esto es algo que le agobia un poco, «da mucho miedo».

Sin embargo, Marta considera que **los medios no hablan todo lo necesario de estas cuestiones**. No hacen cobertura informática con rigor. De ahí que hace años que no se informa a través de la televisión, algo de radio si utiliza, pero sobre todo, ahora mismo **consume podcast y algún medio digital especializado para poder estar actualizada**.

En este momento, Marta está intentando conseguir participar en algún **proyecto de huerto urbano**. Una de las motivaciones tiene que ver con conseguir una compostera comunitaria, pues aunque es una persona de reciclar, no apoya la forma en que se gestiona el proceso con los residuos orgánicos. «Así como en la montaña tenemos un cubo y cuando está lleno lo tiramos al compost, aquí en Barcelona no está bien resuelto. Hay contenedores de fracción orgánica, pero claro, si tú lo metes en una bolsa de plástico eso es un absurdo». Pero mantiene la ilusión de conseguir que el proyecto comunitario que tienen para tratar los residuos orgánicos pueda materializarse.

Para Marta **el barrio es fundamental, un eje vertebral** de su vida. Recuerda la tribu, **la red de vecinas** que se organizaron para **apoyarse mutuamente** durante la crianza cuando su hija era más pequeña. Cuatro familias organizadas, con criaturas en la misma franja de edad, intentaron poner un poco de **sentido común para no ir tan desbordadas en el día a día**.

**«Lo que hicimos fue organizar turnos de lunes a jueves. Cada día una familia se encargaba de la recogida de los niños, de estar un rato en el parque, de darles de merendar y de organizar alguna actividad en casa. Había gente que hacía música, otra que dibujaba, o lo que fuese. Esto nos daba a los demás un par de horas de margen todos los días, excepto el día que te tocaba, que tenías a cuatro niños».**



Además, esta estructura también permitía contar con **apoyo para cuidados informales e imprevistos**. En lugar de contar con un servicio de pago de canguraje, la tribu se hacía cargo. Ahora que las criaturas están en la adolescencia la organización ya no es la misma, pero siempre recordará de forma muy positiva esta ayuda. «Han sido fundamentales, bueno, son mi grupo, sobre todo ellas, son mis amigas del barrio. Somos todas vecinas».

Precisamente, la importancia del barrio ha llevado a Marta a estar siempre muy activa a nivel vecinal en las distintas asociaciones, reivindicando servicios educativos y sanitarios de calidad y públicos. Para ella, **lo colectivo es imprescindible**.

**«Tiendo a encontrar soluciones con otra gente, no siempre con la misma, pero sí con otras personas. Voy buscando soluciones más en colectivo, desde el transporte, a cómo hacemos con la comida, cómo gestionar la cuestión de los cuidados, o nuestra economía».**

Marta considera que hay que estar con otra gente, sumar. Porque individualmente es imposible. «Las inercias son tan bestias que te tienes que enredar, **hacer red**». Un básico que aprendió con la experiencia de la maternidad, al entender que «tenía que hacerlo con más gente» pues sola no llegaba, un mantra que integra en su día a día, tanto a nivel profesional como en su vida personal.

#### TIPS QUE NOS COMPARTE MARTA PARA SER MÁS SOSTENIBLES Y VIVIR MEJOR

- Comprometerse con un proyecto laboral ecofeminista.
- Crear una red informal de apoyo mutuo para la crianza, destacando el valor de la tribu y valorar su red de vecinas para no verse desbordada.
- Buscar soluciones colectivas a problemas que vivimos en nuestro día a día.
- Moverse en transporte público, bicicleta y caminando.
- Apostar por soluciones colectivas frente al individualismo.

### 2.10. Javier

Javier es valenciano y vive en un piso de alquiler con su pareja y su bebé de dos años. Tiene 34 años y estudió Ciencias del Mar, movido, entre otras cuestiones, por su pasión por el medio marino, «me enamoré del mar, por así decirlo, de forma romántica». La universidad fue una etapa de mucha actividad y aprendizaje, en la que tuvo la oportunidad de colaborar con distintas entidades y organizaciones realizando **actividades de voluntariado ambiental**. Esta **participación y compromiso** le llevó a fundar una asociación dedicada a «hacer cosas entretenidas y atractivas relacionadas con el medioambiente». Su lema siempre ha sido **hacer cosas por el medio ambiente mientras disfruta del medio ambiente**. Esto le llevó a crear distintos proyectos y fue el germen para

el desarrollo de una vida profesional a la que hoy se dedica de forma completa como autónomo en el ámbito de la educación ambiental.

Desde el año 2012 es vegano, «porque entendía que era la forma más ética de comportarme conforme a mis intereses y mi forma de pensar. Y hasta el día de hoy». Esta decisión vino motivada por su mayor consciencia sobre **«la importancia de las decisiones del consumo»**. Empezó a investigar y a preocuparse de dónde venían los productos que consumía y qué impacto tenían, y tardó tres meses en pasar de vegetariano a vegano, valiéndose del conocimiento compartido por otras personas a través de asociaciones, blogs, etc. En su caso, los años de universidad fuera de casa facilitaron la autonomía para tomar decisiones en relación a su alimentación.

**«Aprendí a sobrevivir porque me gustaba mucho, me apasiona todo el tema de la comida y no me resultó difícil. La verdad es que experimenté muchísimo con la comida y disfruto comiendo, entonces no me costó».**

En este proceso reconoce que tuvo el apoyo familiar, pues tanto su madre como su hermano se acercaron al mundo del veganismo/vegetarianismo. A día de hoy, su pareja es vegetariana. En casa son de cocinar y comer bien, de ahí que este sea un punto muy importante en sus vidas.

En cuanto a la compra de productos, aunque alguna vez han intentado comprar las típicas cestas ecológicas de verduras, a día de hoy, no lo tienen integrado como rutina. En cambio, intentan **«comprar a granel** casi todo lo que tenemos de pasta, cereales, azúcar, panela y cosas así». Buena parte de su compra la resuelven en las **tiendas próximas del barrio**, y el resto en un supermercado convencional, «que no es la mejor solución, pero para las compras así más urgentes, o cuando no nos da tiempo de ir a la tienda a granel».

Javier **valora mucho el tiempo**, sobre todo ahora que está en **proceso de crianza e implicado con su paternidad**. Según indica, cuando hay tiempo es posible organizar mejor, por ejemplo, la alimentación y la cocina para la semana. En su caso, tanto él como su pareja están de alta en el régimen de autónomos y tienen relativa facilidad para **organizar sus horarios**. Señala que en el momento de vida en que está, «cojo los proyectos que quiero y organizo mi tiempo como quiero. Durante la crianza de nuestro hijo, que tiene dos años, estos últimos años hemos tenido mucho tiempo libre». A veces hay que **tomar decisiones y renunciar para poder vivir mejor**.

**«Yo elegí no trabajar para poder encargarme de la casa, de la comida, de las compras mientras mi pareja trabajaba después de la baja. Sí que hemos tenido tiempo para poder hacerlo más o menos bien. Y una vez que consigues la rutina es mucho más fácil encajarlo todo».**

Javier considera que hay que **realizar esfuerzos**. Con el tema de **la crianza**, hay cuestiones que requieren una revisión, por ejemplo, en el caso de los pañales. En lugar de utilizar los desechables que tenemos tan interiorizados, apostó por hacer un sobreesfuerzo y decantarse por pañales de tela. Un aprendizaje muy significativo, y con el cual se siente satisfecho. En esta misma línea, el **consumo de ropa de un bebé** pequeño es muy grande, debido al continuo crecimiento y cambio de talla, por ello «he intentado que mi pareja y yo hiciésemos un sobreesfuerzo para comprar de segunda mano, para pedir a nuestros primos, primas, que habían sido madres y padres que nos mandasen la ropa e intentar seguir siendo sostenibles a la hora de la crianza». Otras formas de asumir los cuidados.

**«Quiero que para mi hijo lo normal sean otros criterios. Sea haber crecido con pañales de tela, haber salido a la montaña, haber salido a la playa a limpiarla no a emborracharse, que el medio de movilidad sea la bicicleta, que los planes de ocio sean más para cuidar la naturaleza y no para destrozarla. Quiero que esa normalidad sea la suya. Sé que ese sobreesfuerzo vale la pena si consigo que eso sea así».**

Javier comparte que se están planteando **irse a vivir a un pueblo** «para poder vivir y tener una crianza un poco más tranquila». Aunque este no es el único motivo. Este verano lo pasaron muy mal en su piso debido a las altas temperaturas y han sido conscientes de que «el efecto isla de calor de la ciudad es bastante perjudicial y más que nada, estamos cansados, irritables todo el rato... Por eso preferimos mudarnos a un pueblo». De hecho, aunque se define como una persona muy urbanita, y toda su vida profesional y laboral está enfocada en la ciudad, Javier valora «sacrificar esa comodidad, esas oportunidades, por **un estilo de vida más tranquilo, menos dependiente de muchas cosas**». Entre ellas, poder **producir sus propios alimentos o avanzar en materia de soberanía energética**, incorporando placas solares y otras modificaciones más sencillas de realizar en una casa que en un piso.

Este verano, para sobrellevar las altas temperaturas, tuvieron que hacer cambios en la casa y desplazarse a dormir al salón, porque «no se

podía estar en la casa. Lo que hicimos fue mover el colchón de la cama al salón y lo recogíamos y lo poníamos todos los días». Finalmente, acabaron durmiendo con el aire acondicionado, pues de otra forma no era posible. Los inviernos se llevan mejor, de hecho, solucionan el frío con una estufa de gas y con dos bombonas al año. «No ha hecho mucha falta, las ventanas están bien hechas, hay aislamiento, y al final tenemos mantas por todas partes y andamos con el batín siempre». De esta forma, intentan compensar en invierno el consumo energético que supone enfrentar el verano valenciano.

**«En invierno es un poco más fácil porque intentamos hacer un equilibrio. No vamos a morirnos de frío, pero vamos a intentar poner menos tiempo la calefacción porque tenemos mantas, tenemos el batín. Ahora es el primer invierno que vamos a vivir con el bebé».**

Una de sus claves es intentar **reducir el consumo para no producir tantos residuos**. De ahí que Javier se preocupe mucho por el tema de la moda, un ámbito en el que es bastante activista contra la industria de la *fast fashion*. Esta militancia le ha llevado a colaborar con varias firmas de ropa sostenible e intenta que su consumo de ropa venga de este tipo de tiendas, con **valores y responsabilidad social en la producción de ropa**.

**«Cada mes, cada dos meses, estoy reutilizando ropa o donando ropa o poniéndolas en Internet porque consumo muy poquita ropa. A la mínima que me regalan dos camisetas, pues hay dos camisetas que tengo que sacar del armario porque no cabe todo».**

Habitualmente, Javier **se desplaza en bicicleta, caminando o utiliza el transporte público**. Aunque reconoce que desde que nació su hijo también utiliza el coche, «cuando tenemos que hacer distancias más o menos largas o cuando tenemos que ir muy cargados». También con el tema del consumo de agua es una persona comprometida, y en casa tratan de reducir todo lo que pueden. El agua del aire acondicionado va para las plantas, aunque no todos los días porque carece de minerales, y también intentan no abusar de la cisterna que utiliza agua potable y nunca compran agua embotellada.

Javier se confiesa una persona consciente de los cambios que pueden producirse de aquí a poco tiempo si no modificamos cosas a nivel social, y está muy alerta. A veces esta situación le lleva a vivir con cierta angustia y miedo algunas cuestiones, aunque piensa que **saber lo que puede pasar permite anticiparse y tomar decisiones para poder sobrellevar mejor la situación**. Aquellas personas a quienes pille de imprevisto no lo podrán hacer.

#### TIPS QUE NOS COMPARTE JAVIER PARA SER MÁS SOSTENIBLES Y VIVIR MEJOR

- Ejercer una paternidad activa y corresponsable.
- Trasladar a la crianza criterios de sostenibilidad ambiental.
- Optar por el veganismo como opción de alimentación sana y ética.
- Poner en valor el medio rural como alternativa de vida sostenible.
- Involucrarse a nivel comunitario a través de asociaciones y proyectos ambientales.

## 2.11. Paula

Paula tiene 25 años, es estudiante y comparte piso en A Coruña. Decidió vivir en esta ciudad por ser un punto de enlace que le facilita desplazarse en transporte público entre una segunda ciudad en la que cursa su titulación y su ciudad de origen, donde está el domicilio familiar. Recuerda lo que supuso para ella vivir lejos de su familia.

**«Lo agradecía un poquito para formar mis ideas, mi personalidad, como todos un poco, que pasas de un núcleo donde está todo muy controlado, estás siguiendo unas órdenes y unas pautas que te marcan porque estás compartiendo espacio, a pasar a ese “yo me lo gobierno”».**

Sigue volviendo de forma regular a la que llama «su casa». Ha modificado, por ejemplo, **no tomar leche y reducir su consumo de carne**. Estos **cambios en su alimentación** también han repercutido en su familia.

**«Probar cosas, al final, esa adaptación, flexibilidad que ven en ti “bueno, si ella puede hacerlo, igual nosotros también, hoy podemos comer un pisto, una menestra, hacer unas lentejas con verdura, ¡ah, pues no está tan mal!”».**

Paula colabora en la **huerta familiar**, en la que se cultivan muchos alimentos para autoconsumo. Disfruta con la cosecha y la preparación de los alimentos (congelar, hacer conservas y mermeladas, etc.). No lo vive como una obligación, como un trabajo duro, sino como un momento de trabajo en común, en el que se habla del día, incluso se pone música y se ayudan. Ella prefiere «hacer de esas costumbres algo bonito, algo sano, enriquecedor, no verlo como una tortura».

Paula lo tiene claro: para poner en práctica hábitos más sostenibles es necesario tener muy presente la logística y **no vivir tanto el día a día**, sino que hay que **organizarse y tener previsión**. Se requiere **planificación, para las compras, y también para desplazarse** cuando no se usa el coche. Y la misma lógica de disfrutar de aquello que eliges lo aplica también a los viajes en transporte público. En ciudad suele ir andando a todas partes, pero si tiene que viajar,

opta por el tren o el autobús, y busca «la parte de disfrutar de eso, no sufrir, llevo mi libro, veo el paisaje y disfruto de esa horita que tengo para desconectar un poco la cabeza, relajar».

En A Coruña comparte piso con más estudiantes de otras titulaciones, con inquietudes comunes en temas de su formación académica, como la reflexión sobre los materiales o los procesos de fabricación.

**«Al final te encuentras en un ambiente que compartes ciertas inquietudes similares, también te hace sentir menos bicho raro, más cómoda y hablando de temas que a ti te parecen muy interesantes».**

Le interesa conocer también los argumentos de quienes defienden posturas que no coinciden con la suya, por eso suele informarse a través de diferentes fuentes. «Este está totalmente en contra de mitigar el cambio climático, pero le leo igualmente, lo escucho igualmente para saber por qué, cuáles son sus razonamientos, su forma de verlo, su perspectiva».

En el piso hacen grupo y se compaginan para aprovechar todos los alimentos que Paula trae de la huerta de casa, para cocinar o para turnarse al comprar a granel, porque es consciente que supone un mayor esfuerzo que las opciones de compra más convencionales. Pero ella afirma que «me gusta como lo estoy haciendo, me siento cómoda con este hábito que estoy cogiendo (...) es una recompensa decir “me siento acorde con lo que me gustaría que se hiciera”». Habla de **consumo satisfactorio** y de que siente que esos **pequeños cambios sí que acaban teniendo una repercusión**.

Practica atletismo de forma regular y, en general, el **ejercicio físico** le sirve para «airear un poco la cabeza». Por eso no es raro que salga a hacer rutas con sus compañeros de piso. Este verano se ha visto obligada a adelantar las horas en las que hacía ejercicio por el calor, optando por salir a las 6 o las 7 h de la mañana. Afirma que nunca había notado tanto los efectos del calor en su cuerpo como este año, y asume que es necesario ir **«adaptando la vida a esos cambios»** en las condiciones climáticas.

Cuenta que su vinculación con la sostenibilidad comenzó hace cuatro o cinco años con una beca de colaboración de la universidad.

**«En la Oficina de Medio Ambiente me dieron una serie de conocimientos que me ayudaron a ver mejor lo que estaba pasando, qué huella ecológica tiene mi consumo o cuando voy al supermercado y compro, mi transporte, la forma de producción de las industrias que yo consumo».**

En ese momento formaba ya parte de colectivos de estudiantes, pero entró en contacto con otras personas de la universidad con inquietudes similares a la suya y fue elaborando la parte de conocimiento. Cuando se extendieron los movimientos por el clima, dio el paso desde lo que denomina el activismo social, defendiendo la educación, al **activismo ecosocial**, y resume su planteamiento:

**«Yo quiero reivindicar los derechos humanos básicos y sin planeta no vamos a tener acceso a los derechos básicos todo el mundo, a una justicia social y climática real, y un acceso a los recursos básicos».**

Habla del empuje del movimiento en 2019 al articular el activismo desde el plano internacional, nacional y local.

**«Esa unión de tener una reunión semanal con gente de toda España haciendo cosas te animaba mucho a seguir construyendo y seguir animando a gente».**

En los inicios, su familia le insistía en que se centrara en los estudios. Pero, para ella, «si solo estudio, me bloqueo porque necesito hacer

algo más, necesito sentir que **no dejes pasar el mundo como si no viviese en él**. Dejar pasar las cosas como si no repercutiesen en mí o como si yo no repercutiese en ellas no iba conmigo». Poco a poco, afirma Paula, su familia comprendió que **el activismo era vital para ella**. Piensa que, en parte, la desactivación de la juventud se debe a ese mensaje continuo de priorizar la formación académica. «Antes eres un papel con una carrera y unos conocimientos que una persona», pero es necesario cambiar esa idea: «son una serie de conocimientos, pero también formarme en otros ámbitos más sociales, más de voluntariado, ser persona, tejer redes».

Con la llegada de la **COVID-19** se produjo un punto de inflexión que, valora, pudo servir para reflexionar sobre la **intensidad del trabajo activista**. También piensa que, a pesar de todo lo negativo, sirvió como un pequeño ejercicio práctico de la necesidad de parar ciertos procesos o industrias de cara a **un horizonte de transición hacia otros modelos**. Además, fue consciente de que «tenemos que cuidarnos física y mentalmente, y tenemos que cuidar nuestro medio ambiente».

Ahora de nuevo, Paula sigue trabajando con activistas de otras comunidades autónomas para mantener el movimiento a través de iniciativas que comparten en red.

**«No quiero pensar dentro de unas décadas que no lo intenté, que no intenté crear una cultura regenerativa, y aprender muchísimo más para poder compartir con los que tengo a mi alrededor, otra forma de pensar, otra cultura de consumo y de sostenibilidad».**

#### TIPS QUE NOS COMPARTE PAULA PARA SER MÁS SOSTENIBLES Y VIVIR MEJOR

- Innovar en la alimentación para buscar alternativas al consumo de carne.
- Buena organización para poder optar por compras y desplazamientos más sostenibles.
- Servir de ejemplo y animar a personas próximas a introducir cambios en sus estilos de vida.
- Realizar ejercicio físico compartido y adaptado a la situación climática.
- Integrar el activismo ecosocial como parte del desarrollo personal.

## 2.12. Jose

Jose es madrileño, tiene 41 años y se dedica a la docencia. Vive de alquiler en un distrito de Madrid donde suele convivir con otras personas. «Mi idea cuando yo me mudé a esta casa era compartir con alguien que necesitase un tiempo, pero no como proyecto de vida. Es verdad que con la gente con la que acabo compartiendo, es gente cercana».

Uno de los momentos clave en su **compromiso con la sostenibilidad** fue al **independizarse de la casa familiar**, ya que puso en marcha **cambios importantes en su estilo de vida**.

**«Yo me hice vegetariano cuando me fui de casa de mis padres, por allá por el 2004-2005. Entonces, a la par que yo quería también coger la bici, mi idea en este caso era alimentarme lo mejor posible, y que ecológicamente fuera algo más sostenible».**

Además de poner **atención en su alimentación**, decidió optar por la **bicicleta como medio principal de transporte**.

**«Intento llevar una vida más o menos responsable, ir en bici a casi todos los lugares desde hace 15 años. Voy en bici cuando puedo a trabajar, que es el 90 % de las veces. Intento tener una vida que es acorde de alguna manera con lo que yo pienso».**

Dispone también del abono de tren de cercanías, que usa cuando no va en bicicleta, o incluso combina ambos medios para un mismo desplazamiento al permitirse subir la bicicleta. En los últimos años ha intentado no coger aviones en la medida de lo posible y prioriza el transporte público para los viajes: «Me gusta más, estoy tranquilo viajando, duermo muy bien en los viajes, entonces no me importa». Pero si viaja con más gente y se opta por los coches, la idea es organizarse.

Entre los diferentes colectivos de los que forma parte, considera el más significativo aquel que gestiona una **huerta colectiva en un pueblo** de la Comunidad de Madrid. No se trata de una iniciativa aislada, sino que en

ese pueblo vive gente originaria de la ciudad que optó por irse a vivir al rural y **poner en marcha iniciativas agroecológicas**. Allí coexisten diferentes colectivos que gestionan sus propias huertas, pero que se coordinan entre sí al tener parte de los **medios de producción colectivizados**: se pone en común lo que hay (furgonetas para los desplazamientos entre la ciudad y el pueblo, herramientas, motoazadas, etc.).

El vecindario del pueblo, más allá de quienes hace años dejaron la ciudad por el rural y que se les conoce como «los verdes», es diverso en cuanto a procedencia e intereses. Hay quienes viven totalmente de espaldas a las iniciativas de huertas, otras personas, en cambio, sí se suman. Cuenta que hacen **actividades con el vecindario**: charlas, catas de comida, etc. El **componente lúdico** de la iniciativa **es importante para que funcione y haya continuidad**.

**«Nuestra intención es convertirlo también en ocio. Si no compartieras el ocio en una ciudad tan grande, que te atrapa, que tienes que hacer un montón de cosas, sería difícil. Pero también se debe adecuar el ocio a lo que consideramos justo y más sostenible».**

Jose detalla que **la huerta es un proyecto comunitario**, tanto de gente de Madrid como de la gente que vive en el pueblo. «El colectivo surge con la idea de **acercar la ciudad al campo y el campo a la ciudad**» y **facilita consumir verduras de proximidad**. La iniciativa funciona gracias al trabajo profesional de dos personas y al voluntariado de quienes, como él, suelen ir los fines de semana a ayudar en las labores y a recoger las verduras, e incluso frutas, que luego se van a comer. Valora que «la experiencia es muy buena porque recibimos verdura para comer tranquilamente durante toda la semana. Recibimos también bastante variedad». Afirma que le gusta cocinar e innovar en la comida y reconoce que, gracias a la huerta colectiva, ha cambiado mucho en cuanto a **adaptarse a lo que hay de temporada**. «Para mí esto es importante. Ahí sí que te las tienes que ingeniar porque hay cosas que te llegan que igual no son las que más te gustan».

Para Jose, tomar contacto con la huerta en un entorno rural supuso un contraste con su experiencia cotidiana en la ciudad.

**«Ideológicamente era lo que a mí me apetecía, lo que quería hacer. Por otra parte, era un poco raro porque no conocíamos mucho la huerta. Entonces, ir allí, en ese momento íbamos menos a la huerta. Básicamente era otro mundo. En realidad era como irte a otro lugar que no conocías».**

Pasado el tiempo, reconoce que

**«no sé si sabría llevar una huerta solo, porque es trabajo y experiencia. Pero la verdad es que es interesante saber de dónde procede lo que comes, y a qué te enfrentas también, desde plagas a cómo lo haces, cómo te organizas; al año que no teníamos casi agua, entonces “cómo hacemos esto”: tuvimos que poner planta de secano y no de regadío. La idea de esta historia es cómo hacernos más conscientes, por una parte, y cómo tomar las decisiones que nos competen, por otra».**

Para el resto de compras, Jose cuenta con diferentes alternativas, aunque para aprovecharlas es necesario organizarse en cuestiones de tiempo. **Dentro de su barrio se hacen compras colectivas en red y también se celebra una feria con excedentes** de estas compras de forma periódica. Dispone de tiendas en las que comprar a granel y de proximidad, ya que procura ir a las tiendas que ofrecen alimentos que considera mejores y más acordes a sus planteamientos. En algunos casos, y si son productos necesarios pero no alimentos, opta por los supermercados del barrio. También en el pueblo de la huerta colectiva funciona una **red de consumo** que, de vez en cuando, aprovechan las personas que viven en Madrid para proveerse de alimentos.

En relación al consumo energético, al vivir de alquiler, depende de las mejoras en el aislamiento que realice su casera. Él, por su parte, es socio de una **cooperativa que produce**

**energía de fuentes renovables**, puesto que su idea es contribuir a que en la red entre más energía renovable. Reconoce también que buena parte de la gente que participa junto a él en la huerta colectiva se suma, en la medida de sus posibilidades, a estas iniciativas de carácter más alternativo.

Jose describe un año en el que no contaron con el agua necesaria para la huerta. Pero no se debió a cuestiones ambientales, sino a la gestión de la Confederación Hidrográfica. Este último verano, a pesar de las condiciones más extremas, no han tenido problemas de desabastecimiento. En cambio, sí ha acusado el calor en su vivienda. «Normalmente llevo bien el calor. En mi casa tengo aire acondicionado que no uso, pero tienes la sensación de que ya hace demasiado calor, o sea, de “no puedo más”».

Para escapar de las altas temperaturas en verano, opta por viajar a sitios más frescos, aprovechando su red de amistades, como a la Sierra de Madrid o al norte de España. Y reflexiona sobre el futuro:

**«La sensación es que esto es lo que vamos a tener, y que es difícil adaptarse a ello de alguna manera. Yo por ahora soy medio joven, pero no sé si a largo plazo voy a poder llevarlo bien».**

Destaca también que los inviernos en Madrid son menos duros, no hace demasiado frío.

La **gestión del tiempo y el equilibrio entre el trabajo, el descanso y el ocio**, es una cuestión relevante para Jose. Suele hacer un parón al medio día para descansar si tiene que trabajar por la tarde o cambiar de actividad si se siente agobiado por el exceso de cosas pendientes. Reconoce que no siempre consigue organizarse bien.

**«Intento tener espacios para mí, para arreglar la bici, o para quedar con la gente. Me parece muy importante. Yo me acuerdo que una amiga, un día me dijo: “Bueno, da igual, seguro que tus alumnos agradecen que estés más contento un día que llevar todo súper preparado”».**

## TIPS QUE NOS COMPARTE JOSE PARA SER MÁS SOSTENIBLES Y VIVIR MEJOR

- Priorizar alimentos de origen vegetal, de temporada y de proximidad.
- Hacer de la bicicleta el principal medio de transporte en la ciudad.
- Diversificar las vías de compra para garantizarse alimentos ecológicos.
- Apostar por un tipo de ocio más consciente y sostenible.
- Activista en colectivos de agroecología en su comunidad más cercana.

### 2.13. Pilar

Pilar, de 34 años y autónoma, dejó Zaragoza hace tres años junto a un grupo de personas para vivir «en lo rural» y «en colectivo». Han estado cambiando de sitio hasta que llegaron al pueblo del Prepirineo aragonés en el que están ahora con la idea de quedarse. Antes de tomar la decisión, se entrevistaron con el alcalde para ver las opciones que les ofrecía el pueblo y optaron con éxito a un concurso público para poner en marcha dos **tiendas multiservicio**. Se trata de un proyecto piloto de dos tiendas que dan respuesta a las necesidades de sendos pueblos: además de productos de consumo, ofrecen y coordinan servicios de podología, peluquería o fisioterapia. Aunque ella reconoce que «no vinimos para la gestión de una tienda multiservicio, eso ha caído como rodado». Después de un año, no sabe la continuidad que puede tener.

**«Ojalá se impliquen los vecinos y vecinas en función de si quieren o no la tienda, como una mezcla entre tienda y grupo de consumo».**

Mientras tanto, el grupo planea celebrar el aniversario invitando a un vermú y comida popular porque, reconoce, «estamos supercontentas de la acogida».

En el pueblo no hay muchas casas de alquiler, por lo que los siete miembros del grupo, son tres parejas y un bebé, optaron por compartir una única vivienda al lado de la plaza principal. En este momento cultivan un huerto, tienen gallinas e incluso recogen leña para la estufa, pero no al pie de su vivienda, lo que para ella

supone una limitación a la hora de gestionar los recursos y los desechos que se producen. Ella se define a sí misma como austera, y afirma que **gestionar bien los recursos** y evitar comprar, si es posible, le parece algo muy básico.

**«Si podemos autogestionarnos muchas más cosas, me siento mejor, todo lo que puedas hacerte un poco por ti misma, pues me parece más interesante».**

Pone a modo de ejemplo hacer la propia leña, la leche vegetal o intercambiar ropa con otras personas. Reconoce también que a veces no se consigue un producto igual que el comprado o no todo el mundo quiere dedicar tanto tiempo a esa parte, pero se ahorra dinero y, en general, se producen menos residuos por los envases.

Pilar habla de la **economía colectiva o economía común** que genera el grupo: la gestión de las dos tiendas, los gastos de convivencia y las compras, a través de un fondo al que hacen aportaciones de dinero. Si es necesario, también se comparte el coche en caso de que alguno de los tres que tienen esté averiado, pero no han llegado a meterlos dentro de la economía común.

**«Se ha hablado varias veces, pero cuesta dar el paso de “dejar de ser mi coche” con la libertad que nos ofrece tener un coche propio, para ponerlo en el colectivo y ver cómo nos apañamos».**



El transporte público, por la escasez de horarios, no permite organizarse bien para ir a Zaragoza o a la cabecera de comarca, y el llevar coche les permite llenarlo para reponer producto en la tienda o para su propio consumo doméstico. Reconoce que en el pueblo usa «muy poquico» la bicicleta. En Zaragoza, en cambio, desde los 18 o 20 años y hasta los 31 que se marchó, sí la usaba de forma cotidiana: «iba todo el día en bicicleta y luego viajaba, siempre me hacía un viaje al año, aunque sea de 2-3 días o algo más en bici».

En cuanto a la **alimentación** del grupo, **priorizan productos a granel, ecológicos, locales y que no sean de origen animal**, los mismos con los que surten las tiendas. A Pilar le alegra que las tiendas hayan servido para que las vecinas y vecinos conociesen productores de la comarca con los que antes no tenían relación. Para los frescos el grupo hace compra en un supermercado cooperativo de Zaragoza. Aunque ella sí es vegetariana desde los 18 años, en las comidas del grupo se consume carne, gasto que no va al fondo común. También comparten tareas, turnándose, por ejemplo, a la hora de cocinar y, quien cocina, no friega. Procuran esperarse para coincidir. «Hay veces que es más complicado porque te enredas más en las tiendas y llegas más tarde, pero, por lo general, comidas y cenas sí las hacemos todas juntas» en el espacio común de la vivienda. Se puede dar que no les apetezca compartir ese rato y señala que está bien permitirse el «oye, hoy no me apetece cenar, pues me quedo en mi habitación». Reflexiona sobre lo que supone **vivir en colectivo**.

**«No es superfácil, pero estamos dispuestas a cambiar ciertas dinámicas más personales, individuales, por el grupo y, bueno, pues a aprender».**

Considera que en el grupo hay mucha disponibilidad de trabajo personal, lo que permite seguir adelante a pesar de las dificultades o de los diferentes perfiles de cada miembro (abogacía, arte, psicología, reparaciones y mantenimiento, etc.). Solo ella proviene del ámbito de la agroecología, pero el proyecto común es poner en marcha una **comunidad terapéutica** que define como «un sitio donde acoger gente que le apetezca venirse a lo rural, tanto porque le ahogue la ciudad como porque esté pasando un mal

momento», algo que ella misma ha experimentado. Este proyecto lo sitúa en un futuro próximo y explica que uno de los motivos por los que se quedaron en el pueblo es que cerca hay un centro en desuso de la Administración con siete hectáreas de terreno que de poder gestionarlo, les permitiría desarrollar ese sueño compartido.

**«La idea es cómo ponerlo en marcha, cómo poder cultivar. Ojalá poder tener animales. Sobre todo, que sea un espacio donde pueda venir gente y colaborar más o menos. Y, sobre todo, cómo cultivar para dotar a la casa de alimentos en la máxima posibilidad».**

Para Pilar la huerta es una necesidad y también ha sido su profesión en Zaragoza. Aunque estuvo dos años en paro, siempre ha estado en sitios con tierra y afirma: «ahí puedes hacer cosas». Estudió Ingeniería Agrícola y ya en 2º de carrera empezó a vincularse con una organización ligada a la agroecología en la que finalmente entró a trabajar. Aprendió a cultivar una huerta agroecológica y a hacerlo con más gente. «Pocas veces no he tenido huerto. Siempre con gente, nunca he tenido una huerta sola».

Pilar describe el ajetreo de su época final en la ciudad: «Entonces estabas en Zaragoza y currabas y luego te ibas a otra reunión, y luego quedabas con no sé quién, estabas como exprimiendo el día». El trabajo que desarrolló en Zaragoza era para ella maravilloso, pero terminó convirtiéndose en un problema: «son este tipo de trabajos que como que te implicas tanto, das tanto, que al final petas». Esta fue una de las razones para marcharse de la ciudad:

**«Al final más de curro, tuve uno de estos momentos en la vida que, como que tocas fondo, como que te llega un momento de crisis vital, yo creo, algo pasa que no está funcionando bien. Y entonces ahí vi que estaba petada de currar y que tenía que hacer cambios en la vida y ahí me bajé la jornada».**

Terminó por dejar el trabajo e irse de viaje, pero a la vuelta sufrió un problema de salud. Afirma que «ahí fue cuando dije “vale, el cuerpo lanza señales”, lo que pasa es que hay que estar dispuesta a escuchar» y, añade que hasta entonces no se había parado a pensar si algo estaba mal.

Ahora, en el pueblo, ya no es lo mismo: «ya me voy pillando yo, vale! pues sé que estoy saturada, pues aquí tengo que poner atención, ¿no? Como que vives la vida mucho más consciente de tus desequilibrios». También en el grupo se tiene en cuenta este aspecto: «hay mucha más conciencia corporal de cómo estamos, es otra forma».

Otra de las razones por las que Pilar dejó Zaragoza es que, según afirma:

**«En verdad hacía mucho, mucho tiempo que quería ir a un pueblo. Porque al final me gusta más, me gusta la huerta, salir, charlar con los abuelos. No sé, otras cosas, otras inercias del día a día. Entonces lo tenía bastante claro, pero nunca se había dado».**

Explica que a pesar de haber hecho reuniones con personas del movimiento agroecológico de Zaragoza, no salió nada en concreto. Los encuentros siguieron, pero ya con otra gente que «sí estábamos en el mismo momento de dar ya el paso».

Ella regresa a Zaragoza con cierta frecuencia, para hacer compra y para estar con la familia y colegas. Afirma que vivir en el rural le ha permitido redescubrir la ciudad: «de repente escuchas muchísimo ruido cuando en tu día a día hay mucho silencio o mucha más calma. Luego puedes disfrutar paseando por lugares por los que antes nunca paseabas porque, como que la habitas corriendo. Ahora, como la habito esporádicamente, pues es otra forma de ir a la ciudad, es como... bueno, te reconcillas un poco».

#### TIPS QUE NOS COMPARTE PILAR PARA SER MÁS SOSTENIBLES Y VIVIR MEJOR

- Idear una vivienda coherente con el estilo de vida que se desea.
- Aprovechar las opciones que ofrece el mundo rural.
- Atender a las necesidades y estados del cuerpo.
- Buscar la implicación de personas próximas y/o afines para poner en marcha diferentes iniciativas.
- Cuidar la biodiversidad agrícola.

### 2.14. Manuel

Manuel, de 32 años, es natural de la ciudad de Barcelona, donde estudió Ingeniería Agrónoma. Desde pequeño tuvo claro que le gustaba mucho el monte. Al terminar la carrera trabajó en un proyecto de agricultura ecológica con el que vio posible otras formas de producir y de consumir:

**«Ya empecé a darme cuenta de que era posible. De hecho yo trabajaba haciendo unas verduras que no llevaban ningún envase y se repartían a las poblaciones de alrededor. Entonces, eso a mí me hizo el cambio de chip, de ver que yo estaba trabajando en eso, pues que había las opciones para los**

**consumidores, y entonces ya me planteé en casa con mis padres de inculcarles que había esas opciones. De hecho yo llevaba las verduras, y eso ya lo teníamos asegurado, y en el resto de cosas, pues intentaba hacerles cambiar. Pero claro, había un salto generacional que cuesta mucho».**

Gracias a su experiencia laboral, decidió desarrollar un proyecto similar en otra zona. Se instaló en el Pirineo leridano en diciembre de 2021 y ha puesto en marcha una **huerta ecológica**. «Llevaba un año dando tumbos y buscando (...). El invierno pasado encontré un sitio que es, además, donde vivo, me lie la manta y empecé».

**«Hacia ya un tiempo que lo buscaba, tenía contactos en esta zona y quería moverme a un sitio más rural. Esta comarca me atraía porque es muy rural y muy salvaje, muy montañosa y, a la vez, no había ningún proyecto de este estilo».**

Produce verduras que reparte semanalmente para 20 familias de la comarca en formato cesta. De estas familias, detalla, solo una es originaria de la zona, las demás pertenecen a un círculo, en el que se incluye «de gente que hemos huido de la ciudad buscando una forma de vida diferente, más armónica con la naturaleza». La gente de la comarca, que se dedica al campo por familia o herencia, a veces no entiende que alguien venga de fuera y se ponga a trabajar en la agricultura. Otras personas de la zona, más receptivas, «ven el huerto, y te preguntan, se interesan, pero claro, la gente más local que suele ser gente mayor, cuando le hablas del formato cesta, y el compromiso semanal que es como funciona el proyecto, ya no les cuadra». Manuel valora positivamente esta primera temporada: «Mucha gente que le cuadraba mucho y que estaba esperándolo y, sí, ha estado bien en ese sentido, sentir que había respuesta positiva».

Comparte vivienda, una antigua borda rehabilitada, con otras dos personas. Esta construcción, debido a que era una casa de verano de pastores y ganado, está aislada y lejos del pueblo, pero cuenta con terreno y bosques alrededor. La distancia a los núcleos de población, donde Manuel entrega las cestas, le obliga a usar su propio coche. La bicicleta no es una opción viable debido a las pendientes, y el transporte público está pensado para desplazarse hacia Barcelona capital y no dentro de la propia comarca. En verano, con la llegada masiva de turismo, se hace complicado encontrar aparcamiento en los núcleos más poblados.

La vivienda de Manuel y sus compañeros es autónoma en términos de suministros: se surte de agua de un arroyo cercano, el mismo en el que tiene una turbina que suplementa las placas solares de las que dispone para generar electricidad. Por la noche, la electricidad es suficiente para la iluminación o el uso del ordenador y el teléfono móvil. Hacen su propia leña para la calefacción, pero sí compran gas para cocinar.

En cuanto a la alimentación comparten los criterios básicos: **ecológico, a granel, producción**

**propia o de proximidad.** Hacen compra en el pueblo cuando alguien se desplaza. No son vegetarianos, pero el consumo de carne no es diario y, algunas semanas, se reduce a una sola comida. Además, tienen ovejas, gallinas y pollos, lo que les permite consumir su propia carne. Según Manuel, aunque no son vegetarianos, sí se reconocen como «bastante conscientes y comprometidos». Comparten también vía redes sociales un grupo de consumo informal por el que compran granos ecológicos, como el arroz, producidos en Cataluña.

Si están en casa, cocinan y comen juntos. La zona común es la más calefactada en invierno, lo que invita a hacer más vida allí. En cuanto a los residuos domésticos, no son muchos debido al tipo de compras que hacen, pero es inevitable generar plásticos que llevan a los contenedores de las poblaciones próximas. Los restos orgánicos se reparten entre las gallinas, que se alimentan también con ellos, y la compostera.

Manuel destaca que no ha sido un año fácil en términos ambientales porque las temperaturas, aún en una zona de montaña, fueron muy elevadas desde mayo a julio. No le ha faltado agua para regar, pero el calor excesivo afectó a la fructificación de las verduras y le pasó factura a nivel físico.

**«Llegaba un momento que me daban golpes de calor día sí, día no. A las 10 de la mañana ya estabas a 30 °C, y una jornada de huerto en verano no la puedes hacer caber en las horas frescas porque se alarga demasiado».**

Afirma que da vértigo plantearse que pueda ser así cada verano, pero, según él, habrá que acostumbrarse y **aplicar técnicas que reduzcan la insolación** (mallas de sombreado o blanquear el invernadero), y cita el ejemplo de otros territorios como Andalucía con temperaturas elevadas y donde se trabaja mucho la huerta. Sobre la información meteorológica, comenta que «es como mi red social, es lo primero que miro al despertarme porque al final me depende el trabajo. Además, me gusta seguirlo, el tema de las estadísticas, las temperaturas y las máximas».

A día de hoy, su ámbito es la comarca: «Tengo la casa, el trabajo y la afición aquí», ya que es un **amante del trekking y la acampada**. No echa de menos la ciudad, salvo quizás un poco por el

ocio nocturno: «aquí para salir de fiesta lo tienes complicado». Cuenta que al dejar Barcelona

**«Sí que me separé del grupo más de la juventud, de la adolescencia. Pero también es verdad que con 25-30 años la cadencia del grupo ya era a desmembrarse un poco. Cada cual eligió su camino y el mío fue tirar hacia lo rural y la montaña y, aquí al final, también acabas haciendo otro tipo de grupo, y en algunas cosas son más afines».**

Explica que apostó por el proyecto «porque me gusta el oficio y por intentar generar una alternativa aquí, en esta comarca». Concibe su huerta como un **proyecto de sostenibilidad** que va más allá de su propia vida, **generando un servicio para más gente** que está preocupada por el tema de la sostenibilidad y que quiere optar por esto.

**«Me sirve para decir: “bueno, mira, al final estoy dando esta oportunidad para que haya aquí esta verdura local, ecológica y haya otra gente que pueda agarrarse a esto”. Y me sirve un poco**

**para calmarme y decir: “bueno, estás haciendo algo”, porque a veces no sabes hasta qué punto estás haciendo, no haciendo, hasta dónde podrías hacer. Es un tema que me remueve bastante, no sé cómo lo llaman ahora, la ansiedad ecológica, que me genera bastante desasosiego».**

El proyecto de Manuel está centrado en un cuarto de hectárea que, según él, para empezar no está mal, pero no le permite sacar un sueldo completo. Sus perspectivas de futuro pasan por **formar un equipo de trabajo, aumentar la superficie de huerta y diversificar los canales de venta.**

**«Ahora estoy solo y es demasiada carga para una persona. La expectativa es que se haga algo más grande, quizás estilo cooperativa o algo así, que seamos 3-4 personas y poder servir a más gente, siempre dentro de la comarca, del territorio, pero servir a restaurantes, tiendas y más familias, ir a mercados...».**

#### TIPS QUE NOS COMPARTE MANUEL PARA SER MÁS SOSTENIBLES Y VIVIR MEJOR

- Su medio de vida es coherente con su pasión por la montaña, el gusto por la agricultura y la necesidad de generar alternativas de sostenibilidad.
- La comarca como marco de referencia para desarrollar el proyecto de vida.
- Gestionar las emociones y experiencias negativas de forma proactiva.
- Buscar la coherencia entre los valores y los consumos cotidianos.
- Necesidad de acceder a información y a investigaciones en materia climática.

### 2.15. Teresa

Teresa tiene 46 años y vive con su familia en Telde, Gran Canaria. **Su implicación con la sostenibilidad alcanza tanto a su profesión como a su vida personal.** Sin embargo, reconoce que siempre había estado muy desvinculada del municipio en el que vive ya que su trabajo siempre la había llevado a centrarse en otras localidades u otras islas. A raíz de la crianza de

su hijo comenzó a tomar conciencia de la degradación y a **percatarse de la falta de tejido social del entorno más próximo.**

**«Llevábamos 16 años en la urbanización después de haber comprado la vivienda, y había niños que habían nacido al inicio y no habían podido disfrutar de un parque cercano. Había que ir en coche para ir a un parque, y cuando me vi en**

**esa situación, me parecía tan marciano que decía “de verdad, no podemos depender del coche para todo, no podemos no tener amigos en el barrio, no hacer vida de barrio, que el niño no conozca a los vecinos”».**

Gracias a su experiencia profesional y a su interés por la facilitación de grupos, decidió poner en marcha un proyecto de **regeneración de varios terrenos abandonados**.

«Reunimos a todas las familias que pudimos, estuvimos informando, vino quien voluntariamente quiso. Y nos pusimos de acuerdo entre las familias para rehabilitar ese espacio como parque, es decir, limpiarlo, adecentarlo, plantarlo, cuidarlo. Y se hizo un proceso participativo para ver exactamente qué es lo que teníamos, qué era lo que queríamos hacer».

La iniciativa tuvo una gran acogida entre el vecindario lo que facilitó llegar a acuerdos con las administraciones para que se les proporcionasen las 400 plantas con las que ya cuenta y el riego necesario para transformar el terreno. Con la iniciativa nacieron también una asociación de vecinos y vecinas, con la que la administración firmó un acuerdo de custodia y una asociación medioambiental, centrada en «tejer red» y dar apoyo a otras acciones similares que se desarrollan en la isla.

En el proyecto del barrio de Teresa empezaron tanto mujeres como hombres. Pero con el paso del tiempo ella ha visto que las personas incondicionales, casi siempre, son mujeres. «Cuando hay una tarea un poco más gorda, es cuando vienen ellos, pero el gota a gota lo llevamos nosotras». También destaca que en otras iniciativas de regeneración urbana se aprecia que aquellas con un carácter individual son casi todas masculinas, mientras que en las colectivas pesa más el componente femenino.

Teresa valora que la rehabilitación del terreno fue realmente un punto de inflexión en la vida del barrio. Reconoce que la **implicación del vecindario** ha posibilitado generar una serie de aprendizajes ambientales, como, por ejemplo, sobre especies autóctonas e invasoras, además de haber propiciado una mayor sensibilización hacia diferentes temas.

**«Sirve de experimento social para acercar la problemática a la gente, y espero que en la medida de sus posibilidades, cada uno de los que están participando de esa información haga de altavoz o amplificador. Realmente esto es un gota a gota. No se puede decir que esto sea significativo para el cambio climático, pero sí es significativo a nivel de la movilización social. Vivimos tan desconectados y tan hipnotizados que estas cosas no trascenderían si no las ves en un entorno muy cercano, con alguien que te ha ganado la confianza».**

Pero también se ha producido un cambio en la dinámica del vecindario. Cuenta Teresa que **las relaciones entre el vecindario se han vuelto más cercanas y se han visto fortalecidas**, algo que se hizo patente durante los momentos más críticos del confinamiento por la pandemia. **Estas redes de apoyo, además, prometen ser duraderas**, pues entre las niñas y los niños del barrio hay una amistad y un sentimiento de orgullo compartido tras haber plantado en equipo, y haber transformado un espacio cercano en algo que puede ser lo que ellas y ellos quieran.

El proyecto cuenta con un chat de información que se usa para la alerta temprana en caso de que se puedan dar situaciones excepcionales y noticiables. Las lluvias torrenciales son la principal amenaza para los núcleos de población de la zona. Estas se producen debido a ciclones excepcionales que dejan a su paso lluvias muy intensas en un período de tiempo corto. Teresa recuerda como hace varios años la lluvia afectó a los garajes y a una vivienda de un barrio próximo.

En septiembre de 2022, ante la previsión de lluvias fuertes, Teresa decidió revisar las alcantarillas de la calle porque su garaje se había inundado en ocasiones anteriores. En el chat ya se había animado a revisar los aliviaderos de las terrazas por precaución, pero ella anunció que también iba a limpiar las alcantarillas e invitó a las familias a que colaborasen en la tarea.

**«Me puse con el niño, 7 años tiene. Nos fuimos alcantarilla por alcantarilla y a la tercera alcantarilla**

**ya teníamos una familia más ayudando. Acabamos unas ocho familias limpiando todas las alcantarillas y no se inundó ningún garaje. Es verdad que la lluvia no fue lo que se preveía que fuera, afortunadamente, pero sí que se movilizaron esa misma mañana para decir “ahora o nunca”».**

Teresa reconoce que **el proyecto «sí que ha vencido una gran barrera del individualismo»** que mermaba la vida del barrio, y es consciente de que sus vecinas y vecinos lo valoran muy positivamente. Sin embargo, ella echa de menos que otras personas den un paso al frente y que, además de apoyar las acciones que promueve, se animen a convocarlas directamente. «Entiendo que todavía falta mucha **cultura de la participación**», opina Teresa.

#### TIPS QUE NOS COMPARTE TERESA PARA SER MÁS SOSTENIBLES Y VIVIR MEJOR

- Respetar los tiempos y las decisiones de personas próximas en su proceso de cambio hacia hábitos más sostenibles.
- Fomentar las redes de apoyo en el vecindario.
- Tomar decisiones operativas para lograr que la logística del hogar funcione.
- Aprovechar el entorno próximo, como la playa, para el ocio y para aliviar el estrés térmico.
- Marcarse demasiadas tareas diarias puede resultar caótico.

### 2.16. Juan

Juan tiene 62 años y reside desde hace una década en una zona rural del norte de Gran Canaria. Se instaló con su pareja en una vivienda unifamiliar con terreno propio, tras haber vivido durante años en el extranjero, en la Península y en otras zonas de la isla. Explica que siempre ha estado muy ligado al medio rural: «Yo procedo de campo, procedo de la parte más interior, nací en una cueva, me críe con ganado». A los 11 años vivió un cambio drástico ya que lo internaron en un colegio de las Palmas de Gran Canaria: «para mí fue un impacto durísimo», y recuerda que se escapaba, llegando a caminar durante kilómetros para ir a su casa.

En el centro educativo de la capital coincidió con un grupo de personas afines a su sensibilidad hacia el medio ambiente y crearon una asociación ambientalista. Desde entonces ha participado de las diferentes redes de colectivos de las Islas Canarias y, más tarde de la Península, de forma que el **activismo ecologista ha sido constante en su trayectoria vital**. A pesar de que su experiencia

y conocimientos estaban más ligados al entorno rural, pudo entender la **problemática urbana y las propuestas ecologistas surgidas en las ciudades**.

**«Fue maravilloso encontrar gente en Madrid y Barcelona que lograron tener un proyecto de respeto del medio ambiente en los entornos urbanos. Para mí fue un cambio de perspectiva. Saber incluso que las ciudades pueden ser sostenibles si se planifican bien».**

A nivel profesional ha orientado su labor de sociólogo hacia la biodiversidad, la educación ambiental y los saberes tradicionales. Habla de **biodiversidad cultural** y de la forma en que los saberes tradicionales (manejos, cuidado, siembra, etc.) inciden en la biodiversidad.

En el ámbito doméstico, el tipo de vivienda y el entorno que ha elegido para vivir le permiten disfrutar de su huerto, de su arboleda, de la calidad de los alimentos que produce, así como de la **lentitud y tranquilidad de las relaciones humanas**.

**«Lo que aporta el espacio rural es todo lo opuesto a lo perverso que tiene una ciudad. Silencio, tranquilidad, el aire limpio, las relaciones humanas son más lentas, hay una lentitud en la convivencia, se vive más el espacio».**

Juan entiende el medio rural a través de las **redes colaborativas que establece la comunidad**. «Yo no sé si todos los barrios rurales son tan privilegiados como el que yo tengo. Tener un vecino que te ayuda a cuidar la tierra, que cuando yo tengo que salir cuida los animales y yo le cuido los de él. Hay un entorno colaborativo muy tradicional, muy fuerte».

El cultivo de las huertas también es un elemento clave en la trama de relaciones en el medio rural, formándose una cierta **complementariedad y especialización de lo que se produce en conjunto**.

**«En la producción que tengo de alimentos sé que una cantidad es para los vecinos. Y los vecinos igual, entonces eso permite que el que da buenas mangas después no tiene que plantar lechugas, y el que planta lechugas no tiene que plantar mangas».**

Esta cultura colaborativa que describe Juan también se centra en los **cuidados compartidos**. «Cristóbal, por ejemplo, que le llamamos El Padre del barrio, todos los días pasa por todas las casas. Está jubilado y nos cuenta la historia de todo el barrio: “Mira, a fulanito le pasó esto y lo otro”. Hay otras vecinas que desde que pasan diez días te llaman: “Mira no has pasado por aquí a echarte un café, cómo va la cosa, o una manzanilla”. Estamos siempre cuidando todos de todos».

Juan destaca la **trascendencia del transporte en el rural** y la repercusión en términos de sostenibilidad.

**«Una de las dificultades que tiene el medio rural es el aislamiento. Al final, si no eres muy responsable puedes aumentar tu huella de carbono. Aparentemente vives más ecológico, pero luego, cuando analizas la huella, hay ahí un pelotazo tremendo de consumo de transporte».**

En casa tienen coche y lo suelen usar para transportar productos de su huerta. Forman parte de una red de fincas que una vez a la semana se encuentran para comprar y vender frutas, verduras y hortalizas. El coche también les permite hacer compras, ya que no tienen tiendas cerca, y optan por **reducir el número de desplazamientos y hacer compras de mayor volumen**. En ocasiones hacen compra también para otras personas del barrio (champús, jabones, aceite de oliva, grano...) u otros recados.

**«Cuando yo voy al médico siempre le toco y le digo “oye, ¿necesitas algo de la medicina?” y nos ahorramos el viaje».**

Asimismo, la **cultura colaborativa** se aplica a los desplazamientos, de forma que el vecindario aprovecha para **compartir un mismo coche**. En el barrio cuentan con algo similar a un **transporte comunal**, que complementa los recorridos escasos del autobús o guagua. «Aunque pasa el autobús, aquí decimos guagua, tiene un horario que a veces no coincide, entonces siempre algún vecino que transporta cargado, cinco o seis personas hasta abajo, hasta la costa, que es donde está la capital del municipio, y ahí sí hay autobús, hay guagua».

Juan apunta a **las relaciones con la comunidad como una primera clave para un proyecto de vida sostenible**.

**«Cuando vives dinámicas comunales de compartir, la gran energía para la sostenibilidad es el apoyo mutuo. Si utilizas el apoyo mutuo el 80 % de la energía convencional se te cae».**

Entiende que **las energías renovables pueden cubrir parte de la demanda energética**, por lo que tiene placas solares en su vivienda, pero es consciente de los problemas ambientales y cuellos de botella a los que se enfrentan estas tecnologías. Juan destaca que en su vivienda han optado también por **electrodomésticos menos convencionales**, como por ejemplo una nevera de gas.

Señala que **lo primero es evitar el consumo de energía y para ello la alimentación es fundamental**. Por ejemplo, las ensaladas y los alimentos crudos tienen un peso muy importante en su dieta, con lo que «ahorras un montón de

energía» y son soluciones fáciles. A esto hay que sumar el **adaptarse a los ciclos naturales**: cada estación tiene sus frutas, por lo que se evita la refrigeración en cámaras, y también el organismo tiene necesidades que varían a lo largo del año.

**«Tenemos (en casa) la cultura de funcionar con el calendario, cuando toca ciruela, ciruela, cuando toca manzana, manzana, cuando aguacate, aguacate, somos de buen paladar, como dice la gente, de buena boca».**

Al hablar sobre el lavado de la ropa, tiene presente la imagen de las piedras grandes de los barrancos en las que se colocaban las sábanas al sol, lo que eliminaba las bacterias y las dejaba blancas. Los usos actuales que se hacen del espacio y la propia configuración de las viviendas, reflexiona Juan, dificultan estilos de vida más sostenibles. Por ejemplo, hace referencia a la época en que los ayuntamientos fueron eliminando progresivamente las azoteas porque se consideraba que acumulaban restos de muebles, suciedad o escombros, sin pensar en las funciones higiénicas y sanitarias que cumplían estos espacios.

**«Una característica de la sostenibilidad de la vivienda es que tenga una azotea donde puedan tender la ropa, donde al aire y al sol se seque la ropa, se termine de lavar. Hoy hacemos casas**

**prácticamente sin azotea, tienes que colgar la ropa en un rinconcito, a la sombra».**

Refiere también que las viviendas se pueden refrigerar reduciendo el uso de aire acondicionado si las técnicas de arquitectura optan por la **gestión bioclimática**. Y esto, después de un verano en el que en el exterior de la vivienda de Juan se alcanzaron los 48 °C, resulta de gran importancia.

**«Es muy común en las casas rurales la refrigeración por el efecto luz-sombra. Puede haber una diferencia de 8-10 grados, y eso ya genera una corriente de aire».**

Para Juan, el tiempo es otra de las claves de la sostenibilidad, no solo al adaptarnos a los ciclos naturales, sino también al solapar actividades. También conseguimos multiplicar el tiempo si invertimos en aquellas cosas que, según afirma, cuando las das, se crecen. Pone como ejemplo las ideas: cuando damos una idea no se divide, sino que se multiplica, porque la tienen ya otras personas. Cultivar las amistades es, para Juan, otra de las cosas que generan abundancia.

**«Todos los días hay que invertir en cosas que sepas que se multiplican, se crecen, y ese es el secreto de la vida sostenible».**

#### TIPS QUE NOS COMPARTE JUAN PARA SER MÁS SOSTENIBLES Y VIVIR MEJOR

- Formar parte del movimiento ecologista para aprender y transmitir conocimientos.
- Ser consciente de los pros y los contras de vivir en el medio rural.
- Tomar el saber popular y formas de vida del pasado como referentes.
- Optar por alternativas técnicas que no requieren electricidad.
- Adecuar las necesidades y los consumos a los ciclos naturales.



### 3. PRINCIPALES RESULTADOS

Las personas que participan en este estudio cualitativo mantienen estilos de vida comprometidos con la sostenibilidad y han emprendido, en mayor o menor medida, cambios para que esto sea así. En este sentido, hay que destacar que las narrativas compartidas parten de este alto nivel de compromiso y rompen, en algunos casos, ciertos estereotipos de género en torno a la feminidad y a la masculinidad tradicionales. En el caso de los hombres, destaca el cuestionamiento de la masculinidad hegemónica dentro del estilo de vida sostenible que intentan desarrollar, tal y como evidencian algunas narrativas. Sin embargo, en este estudio se aprecia cierta reproducción de los roles de género, en coincidencia con la revisión bibliográfica, y algunas diferencias entre mujeres y hombres dignas de destacar:

- **Mayor proactividad en relación al desarrollo de proyectos técnicos en la vivienda que permiten la autoproducción de energía en el caso de los hombres.** Aunque varias mujeres también comparten información relativa a estas cuestiones, se traslada la percepción de que, en general, **las mujeres tienen una menor participación en el ámbito de la soberanía energética**, fundamentalmente, en el ámbito del cooperativismo energético y el asociacionismo con esta finalidad.
- En el ámbito rural, **los hombres muestran una mayor proactividad hacia el desarrollo de proyectos relativos al aprovechamiento del agua**, una cuestión que no está tan presente en el caso de las mujeres.
- Se destaca la **importancia de contar con carné de conducir y vehículo propio en el caso de las mujeres que viven en contextos rurales**, algo que no sucede en la misma proporción que en el caso de los hombres.
- Las **mujeres entrevistadas contribuyen a reducir la huella ecológica del hogar a través de una alimentación más sana, equilibrada y casera.** Las mujeres de este estudio evidencian, aun con los cambios acontecidos en los últimos tiempos, un **peso significativo en la gestión doméstica y del espacio privado.**
- **Los cuidados están más presentes en las narrativas de las mujeres**, si bien es cierto, que **en este estudio aparecen figuras masculinas corresponsables** y que avanzan hacia modelos de masculinidad no hegemónicos.
- Mujeres y hombres **valoran** la capacidad de otras personas para **empatizar, cuidar y dar apoyo.**
- Se traslada la percepción de una **mayor presencia de mujeres dentro del asociacionismo medioambiental**, particularmente en el sector de la educación ambiental, frente a otros escenarios como el de la autoproducción energética, donde la participación femenina es minoritaria.
- Las **redes sociales** permiten **recibir y compartir información**, así como organizar grupos de personas con intereses afines (reutilización de objetos, grupos de consumo, etc.).

#### 3.1. Barreras para el desarrollo de estilos de vida sostenibles

Las personas entrevistadas trasladan en sus narrativas factores que facilitan o inhiben sus posibilidades de cambio en el estilo de vida que llevan cotidianamente. Existen barreras a distintos niveles que pueden ser de tipo individual o personal, es decir, resistencias internas personales a modificar algún comportamiento o a salir de nuestra zona de confort. Pero también hay elementos más estructurales o sistémicos que pueden dificultar ciertas decisiones y prácticas. Se relacionan algunas de ellas:

### ***A nivel individual:***

- El tiempo es clave para evitar reproducir patrones y poder desarrollar estilos de vida más sostenibles. Esta barrera es enunciada por personas en la etapa de crianza de forma significativa, debido al consumo de tiempo que supone el trabajo de cuidados y, en algunos casos, la falta de corresponsabilidad.
- Instalarse en la llamada zona de confort que provoca, en ocasiones, dejadez o desmotivación hacia nuevos estilos de vida.
- La complicidad pasiva con un sistema organizado bajo la lógica del capital y sin valores de respeto y cuidado hacia las personas o el medio ambiente.
- El individualismo que lleva a buscar soluciones personales a problemas que tienen una dimensión estructural o social.
- Se percibe que los estereotipos y roles de género pueden limitar las opciones personales en relación a la implicación en actividades que no son consideradas socialmente adecuadas «para mujeres» o «para hombres» desde un enfoque patriarcal y binario.

### ***A nivel estructural - social:***

- Se apunta a la responsabilidad que tiene la industria de la alimentación en el embalaje de alimentos para evitar sumar plásticos en la cesta de la compra.
- Se percibe una falta de autonomía en cuestiones energéticas de la vivienda, más acusada en las ciudades, donde las decisiones vienen marcadas por la comunidad de vecinos y vecinas.
- Se destaca la limitación estructural en cuanto a transporte público fuera de los núcleos centrales de las grandes ciudades, con especial atención al deterioro que supone esta realidad para la movilidad en las zonas rurales y las líneas de media distancia.
- El exceso de burocracia que ralentiza la puesta en marcha de proyectos innovadores y sostenibles.
- La economía y las condiciones laborales, con particular atención a las realidades de las mujeres, en ocasiones impiden el desarrollo de ciertos estilos de vida más sostenibles, que implican un consumo con criterios ecológicos.

## **3.2. Oportunidades para adoptar estilos de vida sostenibles**

En cuanto a las **posibilidades de introducir cambios en el estilo de vida**, algunas de las cuestiones que se comentan en las narrativas compartidas a destacar:

- Relacionarse con personas que han introducido cambios en sus estilos de vida facilita hacer modificaciones a nivel individual y favorece el aprendizaje colectivo.
- La fuerza de la organización social y el contagio que supone hacer y crear cosas en común.
- La necesidad de organizarse, crear grupos para compartir y oponerse a hábitos nocivos para el planeta. Se destaca la importancia de llevar a cabo cambios desde lo individual a lo colectivo, dando valor a los pequeños proyectos en la comunidad como alternativa resiliente.
- La disposición para el aprendizaje siempre está presente como una actitud resiliente en la vida.
- Se destaca el valor y fortaleza para emprender cambios desde la comunidad.
- Ciertos cambios llegarán por necesidad y compartir lo colectivo será fundamental.

- Una crianza con criterios sostenibles se percibe como valor seguro para el futuro.
- Acontecimientos vitales disruptivos que pueden precipitar cambios significativos. Puntos de inflexión, como por ejemplo los problemas de salud, producen cambios en la dieta alimentaria y en la gestión del tiempo hacia un mayor equilibrio. Otros como la emancipación del núcleo familiar y la necesidad de tomar decisiones de forma autónoma, o la maternidad o paternidad, requieren un nuevo posicionamiento en los hábitos cotidianos.
- El reconocimiento de personas próximas a modo de referentes destacados, ya sea dentro de la familia o en grupos de interés. Se hace mención en mayor medida a figuras femeninas como madres, tías, abuelas o sobrinas, aunque también en algún caso a la figura paterna, en el aprendizaje de otras formas de vida que refuerzan o frenan la toma de decisiones de forma autónoma.

### 3.3. Estilos de vida según ámbitos

En este apartado se organizan los resultados de cada uno de los ámbitos temático del estudio según las afinidades y diferencias en las narrativas de mujeres y hombres, así como las barreras y oportunidades percibidas para la puesta en marcha de estilos de vida sostenibles y resilientes.



### 3.3.1. Vivienda y soberanía energética

El domicilio que habitamos, ya sea casa unifamiliar o piso, compromete diferentes niveles de energía en función de cuestiones relacionadas con la habitabilidad, como puede ser el nivel de aislamiento, el sistema de calefacción o refrigeración, junto a la utilización de ciertos electrodomésticos. Crear hogares autosuficientes o menos dependientes de las energías de origen fósil es una de las principales preocupaciones compartidas por mujeres y hombres en las narrativas presentadas en este estudio.

#### Principales afinidades en las narrativas de mujeres y hombres

- Tanto las mujeres como los hombres participantes en este estudio indican que **han iniciado proyectos relacionados con la propia producción de electricidad**, fundamentalmente a través de la instalación de placas solares. La idea básica que subyace a este tipo de propuestas busca abastecer en unos casos las necesidades de autoconsumo y, en otros, facilitar el volcado a la red.
- En esta misma línea, son varias las personas que confirman tener un **contrato energético con compañías alternativas** para fomentar el uso de energías renovables.
- Otra estrategia compartida en el medio rural es el hecho de **combinar diferentes fuentes de calor** (leña, pellets, electricidad...) para cubrir las necesidades energéticas del hogar.
- La **limitación de la calefacción y el aire acondicionado por tiempo y habitación** es algo habitual en sus hogares. También la utilización de corrientes de aire para refrescar en el verano.
- Abrigarse más dentro del domicilio en invierno y evitar con ello un mayor consumo de calefacción.
- Aprovechamiento de habitaciones más frescas dentro de la vivienda en momentos en que las temperaturas son muy elevadas.

#### Principales diferencias en las narrativas de mujeres y hombres

- Los hombres entrevistados muestran su preocupación y compromiso en cuanto a la soberanía energética a través del desarrollo de intervenciones técnicas que facilitan una mayor autogestión a este nivel. Entre las medidas que comparten sobre su día a día encontramos:
  - Reducir el número de electrodomésticos (frigorífico, TV...).
  - Optar por aparatos domésticos que no consuman electricidad.
  - Baño seco.
  - Empleo de productos locales y naturales en la construcción.
  - Aplicación de criterios bioclimáticos en las reformas de las viviendas.
- Las mujeres entrevistadas destacan medidas prácticas de confort térmico en la vivienda. Son menos las mujeres que profundizan en intervenciones técnicas en caso de contar su vivienda con elementos como placas solares.
- Resalta la baja participación de las mujeres en la toma de decisiones, fundamentalmente en el sector energético, incluidas las propuestas alternativas como las comunidades energéticas. En el presente estudio se evidencia que **las narrativas que construyen mujeres y hombres en relación a la cuestión energética son desiguales**. La revisión bibliográfica señala un sesgo en el ámbito científico-tecnológico, sea por estereotipos o por roles de género. **Las mujeres se sienten menos interpeladas que los hombres cuando se habla de cuestiones técnicas**. En este sentido, su nivel de información y la toma de decisiones en materia energética a menudo queda resuelta a través de las parejas.

## Principales barreras identificadas

- El aislamiento insuficiente contra el frío y el calor en viviendas viejas y de alquiler dificulta la posibilidad de hacer reformas que mejoren la eficiencia energética.
- Falta de autonomía en cuestiones energéticas de la vivienda, más acusada en las ciudades, donde las decisiones vienen marcadas por la comunidad de vecinos y vecinas.
- Dificultades administrativas para desarrollar opciones relacionadas con la sostenibilidad energética dentro de la vivienda.
- El coste económico que suponen ciertas reformas para mejorar la sostenibilidad energética de la vivienda.
- La existencia de estereotipos y roles de género asociados a las cuestiones energéticas limita la participación paritaria en los procesos de toma de decisiones.

## Principales oportunidades identificadas

- Tener una casa en propiedad facilita la toma de decisiones a nivel energético, algo que se percibe de forma más significativa en el contexto rural.
- Residir en el contexto rural permite acceder y combinar diferentes fuentes de energía.
- La inversión económica en cuestiones energéticas acaban revirtiendo positivamente en la economía familiar, al reducir el coste de la electricidad.



### 3.3.2. Movilidad y transporte

En las narrativas compartidas, el uso del vehículo particular se presenta en algunos casos como una necesidad, fundamentalmente para aquellas personas que viven en contextos rurales, donde la ausencia de alternativas de transporte público hace que el coche sea imprescindible. En los núcleos rurales o de población media, el coche particular ofrece ventajas en cuanto que permite una mayor libertad horaria, transportar compras y mercancías, así como la facilidad para salvar las distancias y orografía. En el caso de las ciudades, las posibilidades de movilidad aumentan y facilitan modelos más sostenibles debido al uso del transporte público y la existencia de espacios habilitados para vehículos no motorizados o peatonales.

#### Principales afinidades en las narrativas de mujeres y hombres

- Tanto mujeres como hombres afirman **utilizar diferentes tipos de transporte**, incluso de forma combinada, para los desplazamientos del día a día: bicicleta, autobús, metro, taxi, tren de cercanías... Las opciones son múltiples y diversas, fundamentalmente en los entornos urbanos y periurbanos.
- La opción de **caminar para desplazarse** en el entorno es algo compartido por las personas que tomaron parte en este estudio.
- Tanto mujeres como hombres se muestran **sensibles y conscientes del impacto ambiental que supone la utilización del vehículo privado**.
- Igualmente, muestran su preocupación por **desarrollar estrategias compensatorias frente a las emisiones producidas por el uso de avión**.

#### Principales diferencias en las narrativas de mujeres y hombres

- Las narrativas compartidas muestran la **mayor tendencia a compartir el vehículo propio** (vecindario o aplicaciones web) **o colectivizar su uso en el caso de los varones** entrevistados. Por otra parte, se evidencia la interseccionalidad en las desigualdades que pueden afectar de forma más evidente a las mujeres que habitan contextos rurales.
- Se destaca la **importancia de contar con carné de conducir y vehículo propio en el caso de las mujeres rurales**, algo que facilita su independencia y movilidad en el entorno.



## Principales barreras identificadas

### En las zonas rurales:

- La falta de oferta de transporte público y conexión en las zonas periurbanas o rurales.
- La orografía y las condiciones meteorológicas.
- Las distancias a recorrer, medidas no solo en kilómetros sino también en tiempo, implican mayor uso del coche.
- Las prácticas individualistas en el uso del coche.

### En las zonas urbanas

- La contaminación en las grandes urbes con impacto en la salud de quien utiliza la bicicleta.
- La ocupación de las aceras (contenedores, terrazas, bolsas de basura, etc.)
- La carestía de precios en los servicios de taxi y escasez de ayudas, en el caso de personas con diversidad funcional.
- La falta de espacios para aparcar y almacenar la bicicleta, y temor ante el peligro de robo.
- La necesidad de mantener el vínculo con familiares y amistades que residen lejos obliga a viajar empleando medios de transporte que, como el avión, son la única alternativa viable para largas distancias.

### Tanto en las zonas urbanas como rurales:

- La falta de seguridad en el uso de vehículos de dos ruedas o en transporte público por las dificultades de movilidad.
- Dificultad de desplazamiento para personas con movilidad reducida, criaturas pequeñas, personas con diversidad funcional o personas mayores.
- La dependencia de otras personas para la movilidad individual, siendo el caso de las personas con discapacidad.

## Principales oportunidades identificadas

- La intermodalidad en un mismo itinerario o según el tipo de desplazamiento.
- Contar con carril bici u otras zonas seguras para el transporte sin motor.
- La motivación de realizar una vida activa y aprovechar los desplazamientos a pie (o bicicleta) para hacer gestiones y recados del día a día.



### 3.3.3. Alimentación y dieta

El tipo de dieta que llevamos tiene un impacto en nuestra salud y también en la salud del planeta. La reducción del consumo de alimentos de origen animal motiva decisiones sobre la dieta y, por lo tanto, en sus estilos de vida. En este estudio, las mujeres y hombres que participaron, ofrecen una perspectiva diversa sobre cuestiones alimentarias, aunque coincidente en la necesidad de que se apliquen criterios ecológicos, y de responsabilidad ambiental y social en los consumos cotidianos. El uso de superficies convencionales de compra, como pueden ser los centros comerciales o grandes supermercados, no se valora como la mejor alternativa, aunque convive con otras propuestas que se intentan consolidar en el día a día.

#### Principales afinidades en las narrativas de mujeres y hombres

- En este estudio, **las mujeres y hombres comparten distintas opciones de dieta** tales como una alimentación de carácter omnívora, vegana, vegetariana, macrobiótica, sin alérgenos... siendo la **tendencia existente la reducción o eliminación del consumo de productos de origen animal**, fundamentalmente, el consumo de carne.
- Las **opciones de compra están mediadas por criterios relacionados con lo ecológico y lo local**, favoreciendo la elección de tiendas pequeñas, mercados de abastos, mercados periódicos... El barrio está muy presente en las ciudades, y la tienda pequeña en la aldea.
- Tanto mujeres como hombres nos comparten en sus narrativas **proyectos personales** relacionados con la huerta, el cultivo de alimentos y la cría de animales **para autoconsumo**.
- El sistema de **trueque e intercambio** está también presente en algunas narrativas y es coincidente tanto en casos de mujeres como en casos de hombres.
- A la hora de comprar, se decantan por **productos ecológicos, a granel, de temporada, frescos**, así como carnes de ganado menor o aves, en aquellos casos que no hay opción vegetariana o vegana. La **procedencia de los alimentos es una cuestión muy importante** y que preocupa tanto a las mujeres como a los hombres participantes en este estudio.

#### Principales diferencias en las narrativas de mujeres y hombres

- En las **narrativas de las mujeres** asoma la **dificultad que supone para que sus parejas consuman**, en mayor medida, **alimentos de origen vegetal**, en consonancia con los resultados obtenidos en otras investigaciones.
- Algunas mujeres apuntan las **dificultades y esfuerzo que supone intentar que la familia lleve una dieta sana y equilibrada**.
- El **precio es un factor que se explicita en alguna narrativa compartida por mujeres**.
- La iniciativa de **cultivar en macetas dentro del hogar** es una idea que aparece **vinculada, en este estudio, a las mujeres**.
- La **asociación entre salud y alimentación** aparece más desarrollada en las narrativas de las mujeres.





## Principales barreras identificadas

- Falta de disponibilidad de tiendas de barrio, tiendas de venta a granel, tiendas ecológicas o grupos de autoconsumo en un entorno próximo.
- Falta de tiempo y la imposibilidad de organización para las compras.
- La comodidad de tener todo a mano en una única superficie.
- Vivir en contextos pequeños y rurales donde es difícil crear un grupo de consumo.
- El sobreesfuerzo que supone la realización de diferentes menús en función de los gustos culinarios de las personas con quienes se convive, una cuestión destacada particularmente por las mujeres.
- La falta de respeto por ciertas decisiones en la dieta, en el caso de las personas más jóvenes, sobre todo, cuando conviven con la familia de origen.
- La sobrecarga de trabajo en la huerta.
- La reducción en el excedente generado por la huerta debido al exceso de calor en verano y las dificultades para el riego.
- La necesidad de llegar a acuerdos en el grupo de convivencia.
- La falta de tierras de cultivo.
- El desconocimiento del arte de cultivar alimentos.

## Principales oportunidades identificadas

- Alternar o repartir la tarea de compras, en aras de una organización más responsable en el hogar.
- Optar por una cocina rica y variada, alternando los alimentos de la dieta.
- Combinar diferentes opciones para realizar la compra.
- Contar con tiendas de granel, ecotiendas o grupos de consumo en el entorno próximo.
- Tener un espacio para poder cultivar los propios alimentos, bien sea en una finca o en una terraza a través de macetohuerto.
- Facilidad para acceder a proyectos de huertas comunitarias compartidas.
- Cría de animales para autoconsumo de carne, y otros productos de origen animal como huevos, leche y queso.
- Tener experiencia y conocimientos en el cultivo y manejo de la huerta (pruebas de ensayo-error, ayuda familiar o intercambio de conocimientos con el vecindario).
- Cultivo de especies vegetales adaptadas a las coyunturas estacionales, e introducción de otras especies que se adaptan bien al contexto y al clima.
- Utilizar técnicas para reducir la insolación en caso de exceso de calor como mallas de sombreo o encalar el invernadero.
- Utilizar un sistema de riego por goteo que garantice la aportación hídrica a cada cultivo.



### 3.3.4. Uso del agua

El consumo diario de agua en los hogares es motivo de reflexión para las personas participantes en el estudio, desde el aseo e higiene personal o la alimentación, hasta en actuaciones relacionadas con la producción de alimentos, sean de origen animal o vegetal.

#### Principales afinidades en las narrativas de mujeres y hombres

- Las mujeres y los hombres que participan en este estudio comparten **estrategias relacionadas con la recogida del agua de lluvia** (tejados y terrazas en aljibe, albercas y piscinas) para regadío.
- Igualmente, en ambos casos, se evidencia el **esfuerzo por fomentar el ahorro de agua en usos domésticos**, como puede ser el aseo personal o poner lavadoras llenas.
- El **consumo de agua fresca de manantiales y fuentes próximas**, fundamentalmente en contextos rurales, permite acceder a un agua de calidad y evitar los embotellados.

#### Principales diferencias en las narrativas en las narrativas de mujeres y hombres

- En este estudio, las narrativas compartidas muestran que los hombres cuentan con un **mayor conocimiento técnico e información sobre proyectos relativos al aprovechamiento del agua**, como el reciclaje de aguas grises domésticas para uso de regadío.
- Son menos **las mujeres** que profundizan en conocimientos técnicos, como pueden ser la utilización de sistemas de filtrado de agua para beber y otras alternativas al agua embotellada, pero sí **llevan a cabo prácticas para la reducción del consumo**.



## Principales barreras identificadas

- La garantía de abastecimiento de agua en la mayoría de los hogares hace que su disponibilidad se asuma como no problemática, algo que sucede más en los perfiles urbanos.
- La inversión económica que suponen ciertos proyectos de recogida y gestión de agua.
- La falta de autonomía para iniciar proyectos de recogida y gestión de agua en los pisos y en las ciudades por cuestiones de propiedad o permisos.
- La limitación en el acceso a información sobre proyectos de recogida y gestión de agua que se pueden desarrollar en las viviendas y en los huertos o fincas.
- El aumento significativo de la población de una ciudad o pueblo en determinadas épocas del año, lo que supone un sobreconsumo.

## Principales oportunidades identificadas

- La mayor autonomía y capacidad de gestión de los recursos hídricos en los contextos y viviendas rurales.
- Contar con información sobre ciertos proyectos de aprovechamiento hídrico, a través de personas conocidas y grupos locales.



### 3.3.5. Consumo material y residuos

El consumo que hacemos en la vida diaria tiene un impacto a nivel ambiental y social. Una primera cuestión evidente tiene que ver con la capacidad de que esos productos que consumimos puedan ser reutilizados o reciclados, o bien se conviertan en desechos contaminantes. Las opciones que se manejan al respecto son variadas, aunque todos los perfiles tienden a optar por una reducción del consumo para tener estilos de vida más saludables. La reutilización y el reciclaje son otras de las opciones.

#### Principales afinidades en las narrativas de mujeres y hombres

- Tanto las mujeres como los hombres participantes en este estudio **muestran una sensibilidad hacia la reducción del consumo** con carácter general, desarrollando estrategias como:
  - Compra de ropa de segunda mano o intercambio con personas próximas.
  - Reducir el consumo de ropa.
  - Cesión a roperos o talleres artesanales.
  - Redes informales de intercambio de ropa durante la crianza.
  - Habilidades de costura y calceta para creación y reparación de ropa.
- La apuesta por **el reciclaje es una práctica presente en el día a día**, optando por la **creación de espacios en el hogar que permiten la separación de residuos domésticos** de una forma cómoda y organizada.
- En el contexto rural, tanto mujeres como hombres, indican la **utilización de los residuos orgánicos como compost** y, en caso de ser posible, como alimento para las gallinas.
- Además de reciclar, la **reutilización** es una preocupación constante en varias de las narrativas compartidas, buscando darle una segunda vida a objetos y materiales que aún tienen continuidad.



#### Principales diferencias en las narrativas de mujeres y hombre

- Es posible apuntar el **mayor conocimiento y tiempo dedicado por parte de las mujeres entrevistadas en cuanto a habilidades relacionadas con la creación y reparación de ropa**. También con la reparación y restauración de muebles.
- El **compromiso de los hombres participantes en el estudio con cuestiones ambientales es motor de cambio para otros patrones y roles personales**. Entre otras acciones, una mayor implicación en la paternidad apostando por el uso de pañales de tela.
- En cuanto al reciclaje, **la separación y reciclaje de metales por diversos tipos está presente en las narrativas masculinas**, y no se advierte en el caso de las mujeres.

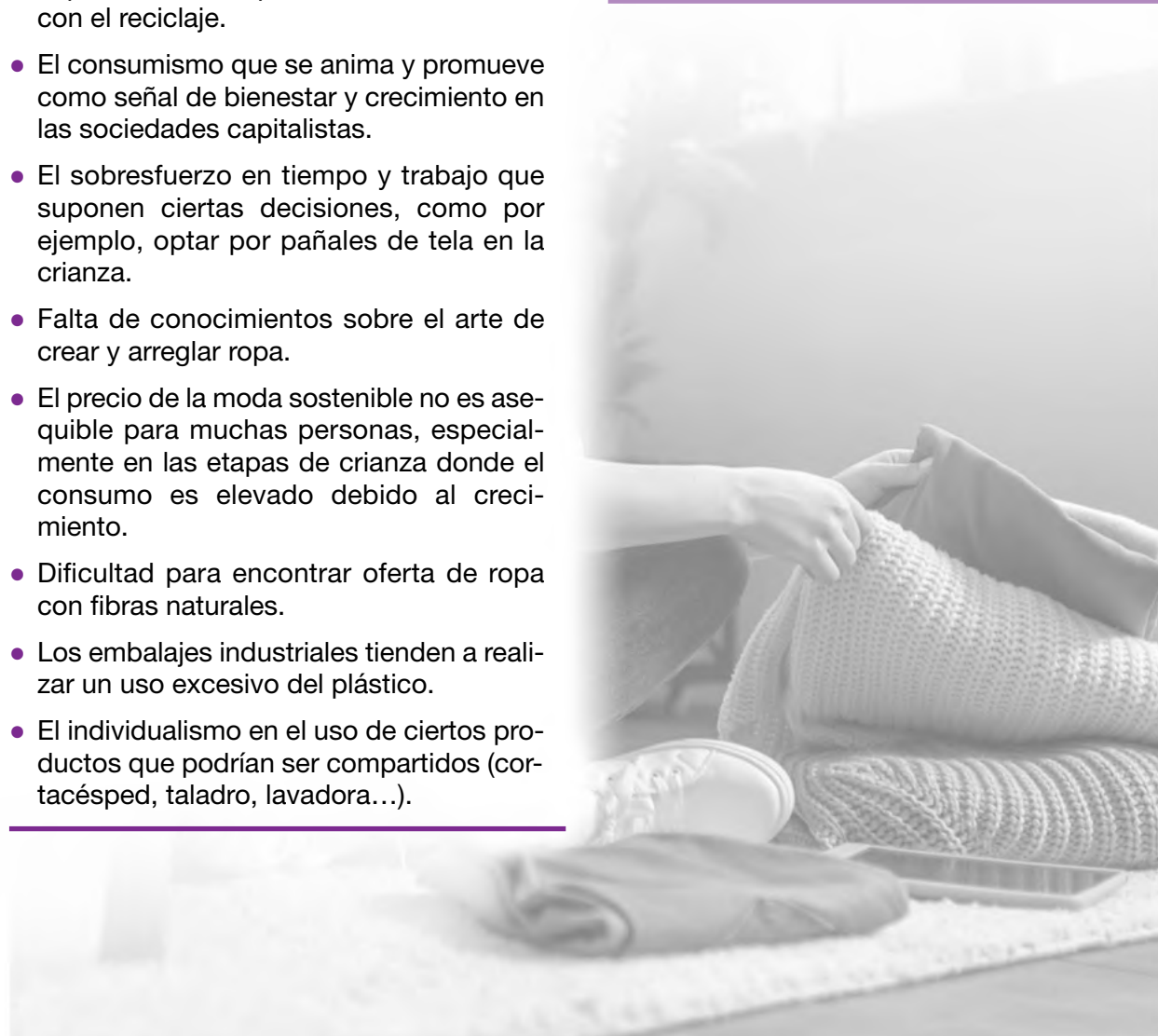


## Principales barreras identificadas

- Falta de espacio para ubicar los diferentes contenedores de reciclaje en la vivienda, así como contar con un lugar adecuado para hacer un punto verde en el hogar.
- Limitaciones para poder contar con una compostadora comunitaria en los entornos urbanos.
- El reto que supone el reciclaje de los residuos orgánicos en los contextos urbanos, debido a que se trata de un material sensible que requiere una atención diaria y los malos olores que puede generar.
- Ausencia de ciertos contenedores en el entorno próximo, por ejemplo de aceite, pilas...
- Incomodidad e inversión de tiempo que suponen ciertas prácticas relacionadas con el reciclaje.
- El consumismo que se anima y promueve como señal de bienestar y crecimiento en las sociedades capitalistas.
- El sobreesfuerzo en tiempo y trabajo que suponen ciertas decisiones, como por ejemplo, optar por pañales de tela en la crianza.
- Falta de conocimientos sobre el arte de crear y arreglar ropa.
- El precio de la moda sostenible no es asequible para muchas personas, especialmente en las etapas de crianza donde el consumo es elevado debido al crecimiento.
- Dificultad para encontrar oferta de ropa con fibras naturales.
- Los embalajes industriales tienden a realizar un uso excesivo del plástico.
- El individualismo en el uso de ciertos productos que podrían ser compartidos (cortacésped, taladro, lavadora...).

## Principales oportunidades identificadas

- Contar con contenedores de reciclaje próximos a la vivienda.
- Tener espacio suficiente y un lugar para organizar el reciclaje en casa.
- Organizar todo el proceso de separación y reciclaje para que no se convierta en un cúmulo de materiales sin sentido.
- Utilizar circuitos de segunda mano para acceder a la ropa y otros productos cotidianos.
- Promover el uso compartido de ciertos productos y el intercambio de aquellos que ya no se utilizan o necesitan.
- No seguir los criterios de la *fast fashion* y utilizar la ropa al máximo de sus posibilidades.



### 3.3.6. Usos del tiempo en trabajo, cuidados, ocio y redes sociales

El tiempo disponible y las distintas responsabilidades que las personas asumen en su día a día tienen una incidencia en su estilo de vida. La conciliación de la vida personal, familiar y laboral es una realidad compleja para la mayor parte de las personas que están en etapa de crianza en este estudio. También en el caso de las personas dependientes o con diversidad funcional, la conciliación de los diferentes tiempos es todo un reto.

#### Principales afinidades en las narrativas de mujeres y hombres

- En este estudio, hombres y mujeres destacan el **factor tiempo como un elemento clave** para poder desarrollar estilos de vida más sostenibles.
- Existe una **valoración de los trabajos de cuidados** como fundamentales para el bienestar familiar.
- Optar por **hacer vida en el barrio o entorno de proximidad** es una idea compartida, buscando simplificar agendas y un mayor bienestar.
- Las **redes sociales**, en sus diferentes opciones, **son un espacio para compartir y vehicular información**, al mismo tiempo, son una fuente significativa a la que recurrir **para informarse sobre cuestiones de actualidad y medioambientales**.
- Las **redes sociales también facilitan la creación de grupos de trabajo** y un **contacto activo** en el marco de la militancia ambiental.
- Se muestra una **visión crítica hacia los medios de comunicación tradicionales** y la preferencia hacia fuentes de información que se perciben como alternativas.
- En cuanto a sus aficiones, tanto mujeres como hombres, muestran interés y **gusto por diferentes actividades físico-deportivas**, destacando su conexión con la salud y el bienestar.
- La **búsqueda de información especializada** a nivel profesional a través de las redes sociales es algo que realizan tanto mujeres como hombres, particularmente entre las personas más jóvenes.
- En las narrativas que comparten las mujeres y hombres de mayor edad la utilización de las redes sociales es una cuestión menos arraigada.

#### Principales diferencias en las narrativas de mujeres y hombres

- **Los cuidados están más presentes en las narrativas de las mujeres**, a pesar de contar **en este estudio con figuras masculinas corresponsables** que avanzan hacia modelos de masculinidad no hegemónicos.
- Las **mujeres comparten en sus narrativas la importancia de la tribu en la crianza**, e inciden en la importancia de socializar los cuidados.
- Varios perfiles de mujeres coinciden al señalar que la **información de actualidad** les genera **saturación** y un estado de ánimo negativo.
- Algunas mujeres comentan que utilizan las **redes sociales** para ciertas **tareas del día a día** o por **sociabilidad**.
- En algunos casos, **los hombres** han adquirido **un compromiso económico** para acceder a contenidos informativos más alternativos y especializados.



## Principales barreras identificadas

- La **crianza** es un momento vital que **supone una dedicación de tiempo y energías intensas**, ello puede implicar que se opte por soluciones cotidianas más cómodas, pero poco sostenibles.
- Las **distancias** que hay que salvar en el día a día para realizar las diferentes gestiones y responsabilidades son un obstáculo en algunos casos, sobre todo en el caso de los **contextos o áreas rurales**.
- La **falta de ciertos servicios y recursos** relacionados con los cuidados o el ocio en las áreas rurales limitan el tiempo disponible. Se advierte la falta de actividades de ocio adaptadas a personas con discapacidad en el barrio urbano.
- La **falta de tiempo** para consultar información, especialmente aquella más especializada.
- **Exceso de información o la inmediatez** de las comunicaciones interpersonales que puede generar sobrepasamiento y provocar estados de ánimo negativos.

## Principales oportunidades identificadas

- Hacer **vida social en el entorno próximo** facilita y simplifica los tiempos al reducir los desplazamientos.
- La **maternidad** y la **paternidad** pueden ser un **motor de cambio** hacia modelos más sostenibles a modo de ejemplo para las hijas e hijos.
- Las **redes sociales** pueden ser un vehículo para la **difusión de información**, así como para establecer **redes de intercambio** y crear comunidades virtuales.
- Las **redes sociales** sirven también para **aprender** con otras personas que ya han iniciado cambios sostenibles en su vida, o para aprender nuevas habilidades.
- Posibilidades de **participación en la comunidad** para compartir acciones de cuidados y de ocio.



### 3.3.7. Acción política y comunitaria

La participación social a través de diferentes asociaciones y colectivos vehicula la capacidad de incidencia política que tenemos en la comunidad, fundamentalmente en el entorno más próximo. Se trata de la oportunidad y compromiso para organizarse e introducir cambios en aras de una mejora en el bienestar de las personas y comunidades. La acción política y comunitaria nos remite a las posibilidades de cambio real que pueden llevarse a cabo en el territorio para la población a través de la implicación de los diferentes agentes clave, mujeres y hombres que los hacen posibles.

#### Principales afinidades en las narrativas de mujeres y hombres

- Las **mujeres y hombres participantes en este estudio muestran altos niveles de participación y compromiso con sus comunidades próximas**, y también desde una perspectiva más amplia. En este sentido, los perfiles de mujeres se distancian de la norma general, asumiendo además responsabilidades destacadas y de liderazgo.
- Mujeres y hombres comparten en este estudio su **participación en grupos de consumo** como una **forma de crear conciencia colectiva** sobre la importancia de consumir productos con criterios ecológicos y de proximidad.
- Igualmente se destaca el **valor de las redes informales de apoyo mutuo** en la comunidad de referencia y una participación activa en ellas.
- En las narrativas compartidas hay mujeres y hombres que mantienen un **compromiso asociativo en el ámbito ambiental**, participando de forma activa en asociaciones o colectivos ecologistas.

#### Principales diferencias en las narrativas de mujeres y hombres

- **Menor implicación y participación de las mujeres en el marco del asociacionismo relacionado con la soberanía energética** como principal diferencia.
- Se evidencia el **menor reconocimiento público y valor otorgado a las aportaciones realizadas por mujeres** cuando participan en cuestiones de orden público-político.
- Las mujeres además de participar en asociaciones de corte general y grupos mixtos, también lo hacen **impulsando la igualdad de género a través de asociaciones de mujeres**, sobre todo en el contexto rural. Igualmente, **ellas destacan su labor en las asociaciones vecinales o las asociaciones de madres y padres**.
- Se pone de manifiesto las diferencias en cuanto al tipo de implicación de mujeres y hombres: ellas realizan trabajos más continuados y grupales, mientras que ellos tienden a desarrollar proyectos de corte más personalista e implicarse en acciones puntuales que requieren un mayor esfuerzo.
- En el caso de los hombres, la motivación por producir cambios en el sistema se aprecia de una forma más directa.





## Principales barreras identificadas

- Los trámites administrativos y burocráticos ralentizan y desvirtúan la puesta en marcha de algunos proyectos.
- La **falta de tiempo**, sobre todo en el caso de las mujeres, coincidiendo con etapas de crianza.
- La **ausencia de consideración inclusiva** para las **personas con discapacidad** en la mayoría de espacios de participación social.
- La toma de decisiones y la acción colectiva requiere un mayor tiempo para determinadas actuaciones.
- Los colectivos y asociaciones son dinámicos y, en ocasiones, se producen escisiones fruto de un conflicto o algunas de las personas participantes los abandonan.

## Principales oportunidades identificadas

- **Contar con referentes** y ejemplos de vida que facilitan el proceso de cambio individual y aprendizaje conjunto.
- La fuerza de la organización social y el contagio que supone hacer y crear cosas en colectivo.
- La **necesidad de organizarse y crear grupos** para compartir y oponerse a hábitos nocivos para el planeta. Se destaca la importancia de llevar a cabo cambios desde lo individual a lo colectivo, dando valor a los pequeños proyectos en la comunidad como alternativa resiliente.
- Se destaca el valor y fortaleza de emprender cambios desde la comunidad, ahí es donde se pueden lograr importantes movimientos.
- Ciertos cambios llegarán por necesidad, y compartir lo colectivo será fundamental.



### 3.3.8. Emociones y percepción de riesgos climáticos

Los riesgos climáticos están asociados a variaciones o cambios en el clima que comprometen el bienestar, la salud o incluso la vida en un determinado territorio. Desde incendios, inundaciones y fenómenos meteorológicos extremos, hasta un progresivo deterioro del hábitat o la pérdida de biodiversidad, todos ellos son elementos que condicionan la calidad de vida. En muchas ocasiones, la percepción y/o vivencia de estos riesgos puede ser motor de cambio para adoptar nuevos estilos de vida que contribuyan a la mitigación de sus efectos y a que se afronte mejor la adaptación a los mismos. Al mismo tiempo, esta percepción puede provocar emociones como miedo, culpa, angustia o tristeza.

Si bien es cierto que otros estudios (Instituto de las Mujeres, 2021) muestran una ligera diferencia en la preocupación de mujeres y hombres por cuestiones relativas al cambio climático, en el presente trabajo tanto mujeres como hombres evidencian su preocupación y compromiso al ser perfiles de un nivel medio/alto de sensibilización similar sobre cuestiones ambientales. No obstante, desde un enfoque de género, la socialización en base al sexo deja al descubierto ciertas diferencias en las conexiones emocionales que hacen mujeres y hombres.

#### Principales afinidades en las narrativas de mujeres y hombres

- Al referir riesgos climáticos tanto las mujeres como los hombres que participaron en este estudio muestran su **preocupación** por situaciones como la **sequía y la falta de lluvia**, así como por los **incendios** y el **estrés térmico**.
- Mujeres y hombres comparten cierta **preocupación** y **angustia** cuando reflexionan sobre los riesgos climáticos a los que nos enfrentamos como humanidad.
- Existe un **sentimiento común de responsabilidad** por la acción humana en general y de cada cual en particular, que suscita la participación como sujetos activos para enfrentarse a la crisis climática.
- La certeza de los efectos del cambio climático lleva a varios de los perfiles más jóvenes a asumir la necesidad inevitable de poner en práctica una adaptación proactiva.



#### Principales diferencias en las narrativas de mujeres y hombres

- **Ellos evidencian** en las narrativas la posibilidad de **colapso socioambiental** como un riesgo elevado, incluso como una realidad que está presente en ciertos territorios del planeta.
- Las mujeres participantes destacan que tanto las **actitudes positivas** como la capacidad de mostrar **alegría y cariño**, incluso en situaciones desfavorables, son características que valoran en las personas próximas.



## Principales barreras identificadas

- **Dificultades** para mantener una línea de **vida coherente** entre lo que se conoce en la teoría y la vida práctica diaria.
- Se destaca la rapidez con la que se olvidan determinadas problemáticas que se han vivido, como por ejemplo la crisis socioanitaria de la COVID-19.
- Dificultades para superar el **sentimiento de culpa** y adoptar una **actitud proactiva** frente a los riesgos climáticos.

## Principales oportunidades identificadas

- Reducir las desigualdades ante una situación de colapso socioambiental.
- El **esfuerzo colectivo y el trabajo en comunidad** facilita la capacitación y aprendizaje para nuevos hábitos sostenibles frente al reto climático y a la capacidad de adaptación.



### 3.3.9. Valores

Los valores son elementos que ayudan a organizar y desarrollar la conciencia tanto personal como colectiva. Permiten identificar modelos o referentes que resultan deseables o que son admirados por algunas de sus cualidades. Los valores son soporte de las actuaciones que emprendemos en la vida cotidiana. En este sentido, en algunas de las narrativas se asume la filosofía y práctica que emana del ecofeminismo como estilo de vida propio y, también, deseable a nivel social.

#### Principales afinidades en las narrativas de mujeres y hombres

- Entre los valores más admirados por la mayoría de mujeres y hombres participantes en el estudio, están aquellos que guardan relación con la **ética de los cuidados**. Se valora la capacidad para empatizar, cuidar y dar apoyo.
- La importancia de la **ayuda colectiva** y el **apoyo mutuo** es también un hilo conductor entre las narrativas del grupo participante.
- Se pone en valor el **estar en disposición de aprender**.
- La **ética del ahorro** también está presente como un estilo de vida austero y poco consumista.

#### Principales diferencias en las narrativas de mujeres y hombres

- Las mujeres entrevistadas aluden a su **aprecio por los animales**, siendo una motivación de peso para abandonar el consumo de productos de origen animal, y la necesidad de respeto y buen trato hacia los mismos.
- Los valores que los hombres participantes dicen admirar en otras personas apuntan hacia la **coherencia entre la teoría y la práctica**, es decir, **actuar conforme a lo que se piensa**, junto a la **capacidad de arriesgar**.



## Principales barreras identificadas

- Los **valores hegemónicos** en las sociedades capitalistas y patriarcales son contrarios al cuidado de la vida desde criterios de igualdad entre mujeres y hombres.
- El poder económico y el consumismo que conlleva, ensalzados por el neoliberalismo, se posiciona por delante de otros valores relacionados con el bien común y el bienestar de las comunidades.

## Principales oportunidades identificadas

- El contagio de ciertos valores es posible a través de relaciones familiares, amistades u otro tipo de vínculos afectivos.
- Una crianza con criterios sostenibles como valor seguro para el futuro.
- La **disposición para aprender** siempre está presente como una actitud resiliente en la vida.
- El **posicionamiento de los cuidados y la atención a las personas** como eje vertebral de la organización social.
- Abandonar el individualismo para abordar estilos de vida basados en el **apoyo de la colectividad**.



## 4. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

El presente informe tiene por objeto ampliar y ahondar en el conocimiento disponible sobre cómo enfrentan mujeres y hombres en España la situación de emergencia climática. La investigación social ha puesto de manifiesto **que las desigualdades asociadas al género se amplifican en un contexto de crisis climática**. Igualmente, la investigación evidencia que **este escenario desigual entre mujeres y hombres se traduce en barreras para implementar acciones** significativas, efectivas y duraderas en la materia, y que redunden en beneficio de la colectividad. Como ejemplo, la menor capacidad económica puede condicionar las posibilidades de invertir en proyectos relacionados con la autoproducción de energía, aumentar las opciones de padecer pobreza energética o dificultar el consumo de ciertos alimentos frescos y de proximidad.

La perspectiva del estudio se alinea plenamente con el reconocimiento de la Convención Marco de las Naciones Unidas sobre el Cambio Climático (UNFCCC, 2022) sobre el importante papel de «todas las personas, independientemente de su género» en la superación de la crisis climática. En todo caso, resulta igualmente importante incorporar el enfoque feminista que permita visibilizar las posibles **brechas entre mujeres y hombres para la adaptación** a las situaciones derivadas por el cambio climático.

Los resultados que se han obtenido no son generalizables al conjunto de la población española, ya que el diseño del estudio ha sido cualitativo y de tipo exploratorio. Sin embargo, los datos proporcionan una visión de conjunto que permite indagar en el condicionante de género sobre el cómo y el porqué de los estilos de vida. En este sentido, las 16 personas participantes, quienes ejemplifican situaciones vitales diversas, han mostrado que es factible concertar de forma práctica en su vida diaria las aspiraciones de bienestar, sostenibilidad y resiliencia. En las narrativas afloran brechas de género relativas a la tecnología o los cuidados. Pero también se constatan puntos en común en las experiencias de mujeres y hombres, así como casos en los que se rompen los estereotipos de género ligados a la feminidad y a la masculinidad tradicionales en torno a los cuidados, las tareas domésticas o la participación pública.

### 4.1. Conclusiones generales

- **Conceptos de sostenibilidad y resiliencia:**

- La posibilidad de popularizar **estilos de vida sostenibles y resilientes** va de la mano de su capacidad para aportar **bienestar** a la población.
- A partir de la definición elaborada por el Grupo Intergubernamental sobre el Cambio Climático (IPCC, 2018), **la sostenibilidad puede entenderse como un «proceso dinámico y transversal que garantiza tanto la persistencia de los sistemas humanos y naturales, como el bienestar necesario para alcanzar una vida plena de forma equitativa»**.
- Según los estilos de vida que se describen en el estudio, **la sostenibilidad se asocia** a aquello que está **próximo** (personas y recursos), a **la planificación**, a **la austeridad** y optar por **lo necesario**, así como a **la adaptación** (ante los riesgos, a los recursos disponibles o a los ciclos naturales).

- **Enfoque de género:** la transición socioecológica hacia **estilos de vida descarbonizados** implica tanto **reducir el consumo de energía de origen fósil como avanzar hacia nuevas feminidades y masculinidades** acordes con el contexto de emergencia climática.

- Es necesario un proceso de revisión individual y colectivo que tenga en cuenta la **transformación de estereotipos y roles** que sirven a los intereses patriarcales y capitalistas.

- Se trata de adoptar otras formas de ser y estar en el mundo, en donde la **ética del cuidado** tenga un papel fundamental, iniciándose este cuidado a nivel personal, y llevándolo a la comunidad y a toda la vida en el planeta.
- **Mitigación y adaptación:**
  - Se poseen un **número elevado de destrezas, conocimiento, criterios y valores en relación a las acciones de mitigación**, como puede ser la reducción de ciertos consumos en el hogar, la autoproducción o una movilidad menos contaminante.
  - **La adaptación es todavía una *terra ignota*** que se divide en un **futuro inconcreto** y que **genera incertidumbre**, tanto en el caso de las mujeres como de los hombres.
  - La respuesta se articula manteniendo una **actitud proactiva**, es decir, sentir que se está haciendo algo para contrarrestar las inercias que llevan a escenarios catastróficos.
- **Contextos rural y urbano:**
  - **El rural ofrece mayor número de alternativas** en cuestiones energéticas y facilita producir alimentos, pero también implica **una movilidad menos sostenible** y más dependiente del vehículo propio.
  - **El contexto urbano ofrece más alternativas sostenibles** en relación a la **movilidad** y el **consumo**, pero reduce las alternativas de autoproducción de alimentos y de energía.

## 4.2. Conclusiones según ámbitos

En este subapartado las conclusiones se organizan según las temáticas abordadas en el estudio y con el interés de resaltar la vertiente más aplicada de los resultados que se han obtenido.

- **Vivienda y soberanía energética:**
  - La soberanía energética comienza en el propio hogar, **reduciendo la dependencia de combustibles fósiles** y revisando hábitos que suponen un consumo excesivo de energía.
  - El impulso de proyectos relacionados con la **soberanía energética** son más viables de activar en **contextos rurales** y en **viviendas en propiedad**.
  - El debate, el manejo de conocimientos técnicos y la toma de decisiones en **torno a la soberanía energética no se están construyendo desde la paridad de género**, con un marcado protagonismo de los hombres en las dimensiones técnicas y organizativas.
- **Movilidad y transporte:**
  - Existe una perspectiva común sobre la necesidad de **avanzar hacia modelos de movilidad más sostenibles**.
  - Se aprecia **la mayor diversidad de opciones** en cuanto a transporte público e infraestructuras como carril bici que existen, en líneas generales, **en muchas ciudades españolas**.
  - **El medio rural es altamente dependiente del coche particular** como alternativa práctica en la vida diaria.
    - Existe diferencia en las narrativas, pues **los hombres tienden a compartir más el vehículo privado y colectivizarlo** a través de aplicaciones o en la comunidad de referencia.
    - Destaca la brecha para aquellas **mujeres**, fundamentalmente mayores, que **carecen de carné de conducir o vehículo propio**, lo cual dificulta su movilidad.
  - La movilidad de las **personas con diversidad funcional no siempre responde a sus criterios de elección**, ya que dependen tanto de las circunstancias de otras personas que las acompañan, como de la existencia y características de las alternativas de transporte.

- **Alimentación y dieta:**

- Este ámbito ocupa un **espacio central en los estilos de vida** asociados a la sostenibilidad, siendo las mujeres quienes más responsabilidades asumen.
- Existe consenso en cuanto a los criterios que se siguen para la cesta de la compra: **reducir el consumo de alimentos de origen animal**, optar por el **consumo ético y responsable**, y favorecer la **economía de proximidad y circular**.

- **Uso del agua:**

- **Se comparten estrategias de ahorro en el hogar**, refiriendo aspectos relativos a **la higiene y el consumo personal**.
- En los contextos rurales se incide en las medidas que permiten **almacenar el agua** de la lluvia para **regar** las huertas.
- Las **dimensiones técnicas del ahorro** en los consumos se asocian más a las **experiencias descritas por los hombres**.

- **Consumo material y residuos:**

- Destaca la importancia de mantener un **perfil bajo en consumo**, revisando la necesidad real de las cosas que adquirimos y buscando la reducción de ciertas pautas consumistas, sobre todo en productos como la ropa.
- La **gestión de residuos** es posible si se cuenta con **alternativas en el entorno** para poder hacer la separación correspondiente.
- Resulta fundamental desarrollar **estrategias organizativas** en cuanto a espacio y responsabilidades para separar la basura doméstica e integrarla en el sistema de reciclaje.

- **Usos del tiempo en trabajo, cuidados, ocio y redes sociales:**

- La **falta de conciliación** de la vida personal, familiar y laboral **dificulta emprender proyectos sostenibles, en mayor medida en el caso de las mujeres**, si suponen un esfuerzo elevado y entorpecen los cuidados.
- **Varias de las mujeres participantes**, con hijos a su cargo, **manifiestan la sobrecarga de cuidados y la necesidad de hacer renunciaciones** en aras de conseguir equilibrar el día a día.
- Cuando se introduce un **cambio** en la vida que lleva a abandonar la zona de confort, ello supone un pequeño **esfuerzo adaptativo**.
- La **simplicidad** en la vida cotidiana y los **ritmos tranquilos** facilitan los cambios y los aprendizajes en el día a día.

- **Acción política y comunitaria:**

- La **capacidad de incidencia política a nivel comunitario**, participando en actividades diversas promovidas desde el tejido asociativo, y que ejemplifican de forma clara las narrativas de las mujeres, se visibiliza como un camino fundamental para avanzar hacia un futuro sostenible.
- Los **cambios han de ser colectivos** para facilitar su perdurabilidad y tener un impacto en el sistema.
  - Es necesario compartir y establecer **redes de ayuda mutua** para resistir las inercias del capitalismo y del patriarcado.
  - Las **iniciativas de corte más individual**, que en el estudio se ligan con roles masculinos, plantean un modelo de compromiso muy exigente y casi heroico, lo que **podría reducir su resiliencia** ante coyunturas desfavorables.



#### ● Riesgos climáticos:

- Para las personas participantes **no es fácil disociar** en el plano discursivo las **acciones de mitigación y de adaptación** ante el cambio climático.
- La **conciencia de los riesgos climáticos** está **marcada por la dimensión emocional** como es la preocupación, el miedo o la angustia.
- La **mayoría de acciones** se asocian al **confort térmico** a nivel individual o familiar.
  - Son excepcionales las experiencias sobre el uso de dotaciones públicas para buscar el confort térmico.
  - Algunas de las acciones de mitigación adoptadas, como contar con placas solares y tener un menor gasto energético, repercuten de forma favorable reduciendo la exposición a los riesgos.
- Se describe una única experiencia de **participación en respuestas organizadas** ante los riesgos climáticos.

### 4.3. Recomendaciones

Los resultados que se derivan de este estudio muestran experiencias exitosas, y también señalan barreras que dificultan la puesta en práctica de estilos de vida más sostenibles y resilientes. Entre estas barreras está la perpetuación de brechas de género en diferentes ámbitos que repercuten de forma significativa en la huella de carbono personal. En este sentido, como **recomendación general** se apunta a la importancia de que las actuaciones en materia de mitigación y adaptación, promovidas tanto desde el sector público como el privado, **atiendan a las necesidades y problemáticas específicas de mujeres y hombres, junto a otras condiciones de vulnerabilidad** (discapacidad, nivel educativo, condición inmigrante, entre otras). A continuación se apuntan **recomendaciones específicas** ligadas a ámbitos como la *soberanía energética e implantación de energías renovables*, la *gestión del agua*, los *cuidados*, las *iniciativas grupales y/o comunitarias*, las *fuentes de información y medios de comunicación o el ocio*:

- **Aumentar la participación de mujeres para alcanzar una presencia equilibrada por razón de sexo** en los procesos de concienciación y toma de decisiones en ámbitos como la *soberanía energética e implantación de energías renovables* o la *gestión del agua*.
- **Mostrar personas de referencia que rompan con los estereotipos de género** relativos a ámbitos como la *soberanía energética e implantación de energías renovables*, la *gestión del agua*, los *cuidados*, las *iniciativas grupales y/o comunitarias*.
- **Fomentar redes** de composición equilibrada entre mujeres y hombres para:
  - el **apoyo** en ámbitos como los *cuidados*.
  - la **preparación, alerta temprana y respuesta ante eventos meteorológicos extremos**.
- **Diseñar planes de formación ciudadana** que capaciten para:
  - desarrollar tareas de *cuidados*, cuyo público prioritario sean los hombres.
  - participar en *iniciativas grupales y/o comunitarias*.
  - el manejo técnico de *proyectos domésticos de energías renovables* y de *gestión del agua*, cuyo público prioritario sean las mujeres.
- **Desarrollar líneas de investigación** con enfoque de género relativas a la *soberanía energética e implantación de energías renovables*, *sostenibilidad en el medio rural y en el urbano*, así como analizar la *interseccionalidad de las situaciones de vulnerabilidad*.

- **Diversificar las fuentes de información y medios de comunicación** incorporando redes sociales, mensajería instantánea y chats para trasladar información sobre acciones de mitigación y adaptación.
- **Utilizar mensajes estratégicos que vinculen la mitigación/adaptación, el bienestar y los intereses y valores de mujeres y hombres**, en ámbitos como la *soberanía energética e implantación de energías renovables*, la *gestión del agua*, los *cuidados*, las *iniciativas grupales y/o comunitarias* o el *ocio*.

Entre los mensajes dirigidos a las mujeres como público preferente se puede señalar:

- el cuidado de la salud.
- la seguridad e integridad física.
- el cuidado de los animales.

Entre los mensajes a destacar dirigidos a los hombres como público preferente se puede señalar :

- la coherencia entre los valores y los hábitos cotidianos.
- el componente científico y tecnológico.

Entre los mensajes dirigidos al público en general cabe destacar:

- las ventajas del ahorro económico y la buena gestión de los recursos.
- la información meteorológica y las condiciones climáticas.

- **Fomentar hábitos de ocio responsable, sano, comunitario y de proximidad** a través de:
  - huertos comunales.
  - rutas de paseo y senderismo.
  - actividades al aire libre.
  - solapando actividades: ej. compras y componente lúdico.
- **Dirigir las intervenciones** en materia de mitigación y adaptación **hacia colectivos que viven procesos disruptivos** propios de las trayectorias vitales (ej. emancipación, cambio de domicilio, tener descendencia, jubilación, etc.) o de carácter estructural (ej. crisis económicas o exposición a riesgos climáticos).

## 5. GLOSARIO

**Adaptación.** «En los sistemas humanos, el proceso de ajuste al clima real o previsto y a sus efectos, con el fin de moderar los daños o aprovechar las oportunidades» (IPCC, 2022a, p. 2898).

**(Opciones).** «Conjunto de estrategias y medidas disponibles y apropiadas para abordar la adaptación. Incluyen una amplia gama de acciones que pueden clasificarse como estructurales, institucionales ecológicas o de comportamiento» (IPCC, 2022a, p. 2898).

**Bienestar.** El diccionario de la Real Academia Española señala tres acepciones: 1. Conjunto de las cosas necesarias para vivir bien; 2. Vida holgada o abastecida de cuanto conduce a pasarlo bien y con tranquilidad; 3. Estado de la persona en el que se le hace sensible el buen funcionamiento de su actividad somática y psíquica.

**Comportamiento.** «Decisiones y acciones humanas (y las percepciones y juicios en los que se basan) que influyen directa o indirectamente en la mitigación o en los efectos del cambio climático (adaptación). Las decisiones y acciones humanas son relevantes a diferentes niveles, desde actores internacionales, nacionales, a ONG, tribus, o empresas, a comunidades, hogares y ciudadanos y consumidores individuales» (IPCC, 2014, p.1253).

**(Cambio).** «Alteración de las decisiones y acciones humanas de manera que mitiguen el cambio climático y/o reduzcan las consecuencias negativas de los impactos del cambio climático» (IPCC, 2022a, p. 2900).

**Discapacidad.** Condición de las personas ligada a «deficiencias físicas, mentales, intelectuales o sensoriales a largo plazo que, al interactuar con diversas barreras, puedan impedir su participación plena y efectiva en la sociedad, en igualdad de condiciones con las demás» (ONU, 2008, p.4).

**Disrupción.** «Proceso o modo de hacer las cosas que supone una ‘rotura o interrupción brusca’ y que se impone y desbanca a los que venían empleándose» (FundéuRAE, 2015). De este modo, se habla de eventos o comportamientos disruptivos.

**Ecofeminismo.** Diálogo entre feminismo y ecologismo en la convicción de que es posible y necesario un intercambio fructífero para ambos movimientos en la era del cambio climático. En esta nueva visión, la toma de conciencia sobre la infravaloración de las prácticas del cuidado, así como la crítica a los estereotipos patriarcales, que han sido generadas por la teoría y la praxis feministas, pueden constituir una aportación de enorme valor para el ecologismo (Puleo, 2011).

**Emergencia climática.** «Dimensión temporal corta para actuar y que traslada verazmente la necesidad de adoptar con prontitud medidas intensas para afrontar el problema» (FundéuRAE, 2019). Se vincula también a las decisiones tomadas por diferentes organizaciones políticas (gobiernos nacionales, regionales y entidades locales), universidades y otro tipo de colectivos en materia de cambio climático.

**Género.** «Los roles, las características y oportunidades definidos por la sociedad que se consideran apropiados para los hombres, las mujeres, los niños, las niñas y las personas con identidades no binarias. El género es también producto de las relaciones entre las personas y puede reflejar la distribución de poder entre ellas. No es un concepto estático, sino que cambia con el tiempo y el lugar (...). El género interactúa con el sexo biológico, pero es un concepto distinto» (OMS, 2018).

**Huella de carbono.** «La totalidad de gases de efecto invernadero emitidos por efecto directo o indirecto por un individuo, organización, evento o producto» (MITECO, 2018, p.1).

**Interseccionalidad.** Enfoque acuñado a finales de los años ochenta del siglo pasado que ofrece un modelo de análisis complejo que supone tener en cuenta la interrelación que se establece entre distintas causas de discriminación, entre ellas el género, y que de forma sinérgica aumentan la vulnerabilidad de determinados colectivos.

**Mitigación (del cambio climático).** «Intervención humana destinada a reducir las emisiones o mejorar los sumideros de gases de efecto invernadero» (IPCC, 2018, p.85).

**Narración.** Shaw y Corner (2017) señalan dos definiciones: 1. historias contadas a través

de eventos relacionados; 2. historias simples que describen un problema, definen sus consecuencias y sugieren soluciones (simples). Para los autores, la narración es un tipo de discurso diferente al generado desde el ámbito político y científico que permite a las personas expresarse en sus propios términos acerca de cuestiones sobre las que no son expertas. Los talleres narrativos en la investigación social, según Shaw y Corner, generan espacios discursivos y conceptuales en los que se legitima y reconoce el mundo subjetivo de valores y experiencias vividas por las personas participantes como un espacio válido y apropiado desde el que participar en el debate sobre qué significa el cambio climático.

**Resiliencia.** «Capacidad de los sistemas sociales, económicos y ambientales de afrontar un suceso, tendencia o perturbación peligrosos respondiendo o reorganizándose de modo que mantengan su función esencial, su identidad y su estructura, y conservando al mismo tiempo la capacidad de adaptación, aprendizaje y transformación» (IPCC, 2018, p. 88).

**Riesgo.** «Potencial de consecuencias adversas de un peligro relacionado con el clima, o de las respuestas de adaptación o mitigación a dicho peligro, en la vida, los medios de subsistencia, la salud y el bienestar, los ecosistemas y las especies, los bienes económicos, sociales y culturales, los servicios (incluidos los servicios ecosistémicos), y la infraestructura. Los riesgos se derivan de la interacción de la vulnerabilidad (del sistema afectado), la exposición a lo largo del tiempo (al peligro), así como el peligro (relacionado con el clima) y la probabilidad de que ocurra» (IPCC, 2018, p. 89).

**Soberanía alimentaria.** Es el derecho de los pueblos a definir su política agraria y alimentaria, de acuerdo al contexto cultural de referencia y sin *dumping* frente a terceros países. Implica reconocer los derechos de los campesinos y campesinas, su participación en la toma de decisiones sobre cuestiones que guardan relación con la política agraria y alimentaria, potenciar la producción agraria local o establecer precios agrícolas ligados a los costes de producción (La Vía Campesina, 2003).

**Soberanía energética.** Es el derecho de las personas, comunidades y pueblos a tomar sus decisiones en relación a los procesos de generación, distribución y consumo de energía. Además, se busca que estos procesos sean adecuados a su contexto social, económico, cultural y ecológico, sin afectar a terceras personas (Cotarelo et al., 2014).

**Sostenibilidad.** «Proceso dinámico que garantiza la persistencia de los sistemas humanos y naturales de forma equitativa» (IPCC, 2018, p. 90).

**Transición.** «El proceso de cambiar de un estado o condición a otro en un plazo determinado. Puede aplicarse a las personas, las empresas, las ciudades, las regiones y las naciones, y puede basarse en un cambio progresivo o transformador» (IPCC, 2018, p. 91).

**Vulnerabilidad.** «Propensión o predisposición a ser afectado negativamente. La vulnerabilidad comprende una variedad de conceptos que incluyen la sensibilidad o susceptibilidad al daño y la falta de capacidad de respuesta y adaptación» (IPCC, 2018, p. 92).

## BIBLIOGRAFÍA

- Akenji, L. [Lewis], Bengtsson, M. [Magnus], Toivio, V. [Viivi], Lettenmeier, M. [Michael], Fawcett, T. [Tina], Parag, Y. [Yael], Saheb, Y. [Yamina], Coote, A. [Anna], Spangenberg, J. H. [Joachim H.], Capstick, S. [Stuart], Gore, T. [Tim], Coscieme, L. [Luca], Wackernagel, M. [Mathis], and Kenner, D. [Dario]. (2021). *1.5-Degree Lifestyles: Towards A Fair Consumption Space for All*. Hot or Cool Institute. [Enlace](#)
- Aguado, G. [Guillermo], Patarroyo, L. E. [Luz Elena], Larrañaga, M. [Mertxe], Palacín, I. [Iratxe], Quiñaqueo, V. [Víctor], Mujica, R. M. [Rosa María], Modonato, L. [Laura], y Ventura, D. [Deimy]. (2018). *Pedagogía de los cuidados. Aportes para su construcción*. Fundación InteRed. [Enlace](#)
- Alonso Saavedra, C. [Cristina]. (2020, 21 de febrero). La lucha contra la pobreza energética tiene rostro de mujer. *El diario*. [Enlace](#)
- Berliches, A. [Alicia] (2020). *Pobreza energética con enfoque de género en la ciudad de Madrid: análisis metodológico* [Tesis doctoral]. Universidad de Alcalá. [Enlace](#)
- Cotarelo, P. [Pablo], Llistar, D. [David], Pérez, A. [Alfons], Guillamón, À. [Àlex], Campuzano, M. [María], y Berdié, L. [Lourdes]. (2014). Definiendo la soberanía energética. *Ecologista*, 81, 51. [Enlace](#)
- FundéuRAE (2015, 13 de mayo). *Disrupción, disruptivo y disrumpir, términos adecuados*. [Enlace](#)
- FundéuRAE (2019, 4 de junio). *Crisis climática, calentamiento global y cambio climático, diferencias*. [Enlace](#)
- Hollander, J. A. [Jocelyn A.]. (2004). The Social Contexts of Focus Groups. *Journal of Contemporary Ethnography*, 33(5), 602-637. [Enlace](#)
- Instituto de las Mujeres (2020). *Género y Cambio Climático. Un estudio de situación*. [Enlace](#)
- Instituto de las Mujeres (2021). *Riesgos climáticos desde la perspectiva de género. Percepción, posicionamiento y adaptación en mujeres y hombres*. [Enlace](#)
- Instituto Nacional de Estadística (2022, 15 de noviembre). Cuentas medioambientales. Cuenta de Emisiones a la Atmósfera. Avance 2021 y año 2020. [Enlace](#)
- IPCC (2014). *Climate Change 2014: Mitigation of Climate Change. Contribution of Working Group III to the Fifth Assessment Report of the Intergovernmental Panel on Climate Change* [Edenhofer, O., R. Pichs-Madruga, Y. Sokona, E. Farahani, S. Kadner, K. Seyboth, A. Adler, I. Baum, S. Brunner, P. Eickemeier, B. Kriemann, J. Savolainen, S. Schlömer, C. von Stechow, T. Zwickel and J.C. Minx (eds.)]. Cambridge University Press. [Enlace](#)
- IPCC (2018). Anexo I: Glosario [Matthews J.B.R. (ed.)]. En: *Calentamiento global de 1,5 °C*, [Masson-Delmotte V., P. Zhai, H.-O. Pörtner, D. Roberts, J. Skea, P.R. Shukla, A. Pirani, W. Moufouma-Okia, C. Péan, R. Pidcock, S. Connors, J.B.R. Matthews, Y. Chen, X. Zhou, M.I. Gomis, E. Lonnoy, T. Maycock, M. Tignor y T. Waterfield (eds.)]. [Enlace](#)
- IPCC (2022a). *Climate Change 2022: Impacts, Adaptation and Vulnerability. Contribution of Working Group II to the Sixth Assessment Report of the Intergovernmental Panel on Climate Change* [H.-O. Pörtner, D.C. Roberts, M. Tignor, E.S. Poloczanska, K. Mintenbeck, A. Alegría, M. Craig, S. Langsdorf, S. Löschke, V. Möller, A. Okem, B. Rama (eds.)]. Cambridge University Press. [Enlace](#)
- IPCC (2022b). *Climate Change 2022: Mitigation of Climate Change. Contribution of Working Group III to the Sixth Assessment Report of the Intergovernmental Panel on Climate Change* [P.R. Shukla, J. Skea, R. Slade, A. Al Khourdajie, R. van Diemen, D. McCollum, M. Pathak, S. Some, P. Vyas, R. Fradera, M. Belkacemi, A. Hasija, G. Lisboa, S. Luz, J. Malley, (eds.)]. Cambridge University Press. [Enlace](#)
- La Vía Campesina (2003, 2 de septiembre). *Peoples' Food Sovereignty – WTO Out Of Agriculture*. [Enlace](#)
- Mannell, R. (2007). Leisure, Health and Well-Being. *World Leisure Journal*, 49(3), 114-128. [Enlace](#)

- Ministerio de Consumo/EC-JRC (2022).** *Sostenibilidad del consumo en España. Evaluación del impacto ambiental asociado a los patrones de consumo mediante Análisis del Ciclo de Vida.* Ministerio de Consumo. [Enlace](#)
- Ministerio para la Transición Ecológica-MITECO (2018).** *Guía para el cálculo de la huella de carbono y para la elaboración de un plan de mejora de una organización.* [Enlace](#)
- Ministerio para la Transición Ecológica-MITECO (2020a).** *Plan Nacional de Adaptación al Cambio Climático 2021-2030.* [Enlace](#)
- Ministerio para la Transición Ecológica-MITECO (2020b).** *Plan Nacional Integrado de Energía y Clima 2021-2030.* [Enlace](#)
- Ministerio para la Transición Ecológica-MITECO (2020c).** *Estrategia de Transición Justa.* [Enlace](#)
- Ministerio para la Transición Ecológica-MITECO (2021).** *Comunicación de Adaptación de España.* [Enlace](#)
- Observatorio Mujeres, Ciencia e Innovación (2022).** *Mujeres e Innovación 2022.* Secretaría General Técnica del Ministerio de Ciencia e Innovación. [Enlace](#)
- OMS (2018, 23 de agosto).** *Género y salud.* [Enlace](#)
- ONU (2008).** *Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad.* [Enlace](#)
- ONU (s.f).** *Igualdad de género. Por qué es importante.* [Enlace](#)
- Puleo, A. [Alicia]. (2011).** *Ecofeminismo para otro mundo posible.* Cátedra.
- Puleo, A. [Alicia]. (2022).** El ecofeminismo y sus compañeros de ruta. Cinco claves para una relación positiva con el ecologismo, el ecosocialismo y el de-crecimiento. *Estudios Digital*, (48), 101-122. [Enlace](#)
- Real Academia Española.** *Diccionario de la lengua española*, 23.<sup>a</sup> ed., [versión 23.6 en línea].
- Röhr, U. [Ulrike], Alber, G. [Gotelind], y Göldner, L. [Lisa]. (2017).** *The contribution of gender justice to successful climate politics: impact assessment, interdependencies with other social categories, methodological issues and options for shaping climate policy.* [Summary of the 1. interim report (work package 1)]. Wuppertal Institute-Institute for Social Ecological Research-GenderCC. [Enlace](#)
- Sanz-Fernández, A. [Ana], Gómez-Muñoz, G. [Gloria], Sánchez-Guevara, C. [Carmen], y Núñez-Peiró, M. [Miguel]. (2016).** *Estudio técnico sobre pobreza energética en la ciudad de Madrid.* Ayuntamiento de Madrid. [Enlace](#)
- Sellers, S. [Sam]. (2016).** *Gender and climate change: a closer look at existing evidence.* Global Gender and Climate Alliance. [Enlace](#)
- Shaw, C. [Christopher], y Corner, A. [Adam]. (2017).** Using Narrative Workshops to socialise the climate debate: Lessons from two case studies – centre-right audiences and the Scottish public. *Energy Research & Social Science*, 31, 273-283. [Enlace](#)
- UNEP (2022).** *Enabling Sustainable Lifestyles in a Climate Emergency.* [Enlace](#)
- UNFCCC (2022).** *Dimensions and examples of the gender-differentiated impacts of climate change, the role of women as agents of change and opportunities for women. Synthesis report by the secretariat (FCCC/SBI/2022/7).* [Enlace](#)
- Whitmarsh, L. [Lorraine], Poortinga, W. [Wouter], y Capstick, S. [Stuart]. (2021).** Behaviour change to address climate change. *Current Opinion in Psychology*, 42, 76-81. [Enlace](#)
- Wong-Parodi, G. [Gabrielle], y Feygina, I. [Irina]. (2021).** Engaging People on Climate Change: The Role of Emotional Responses. *Environmental Communication*, 15(5), 571-593. [Enlace](#)



UN PAÍS  
FEMINISTA  
EN MARCHA