

HABITAR LA SUFICIENCIA para sostener la vida



Catálogo de prácticas

para aprender a vivir desde la suficiencia.

ENERGÍAS / Agua: Cubos para recoger agua de ducha hasta que salga caliente. Agua reutilizable para regar plantas (sin jabón), WC, etc. | Uso de depósitos o grandes bidones para recoger agua de lluvia. Aprovechar tejados de edificios para captar agua y almacenarla en depósitos subterráneos bajo las viviendas. | Reuso de agua de hervir pasta o verduras (sin sal) para regar plantas (agua vitaminada y con nutrientes). •

ENERGÍA / Frio-Calor: Abanico o ventiladores. | Caminar descalzo durante episodios de calor para auto-regular la temperatura corporal. | Cambio de horarios y reducción de horarios productivos, más acordes a los biorritmos. Evitar horas de calor y aprovechar horas de frescor para actividades más intensas. Evitar salir al exterior en "controra", cerrando la casa para evitar calor. Menos tiempo productivo (exige energía y luz artificial) y más dedicación a cuidados y socialización. | Uso de botijo para refrigeración de agua. Uso de fresqueras, bodegas, papel de cocina humedecido para mantenimiento de alimentos. | Bañarse en el mar en días de calor. | Hacer ejercicio para entrar en calor. •

ENERGÍA: Comunidades energéticas, autosuficiencia y colectivización de infraestructura energética (lavadora, etc). | Uso de enchufes WIFI para control a distancia de encendido y apagado de dispositivos electrónicos. Reducción de gasto derivado de pilotos automáticos. Climatización planificada del hogar. | Uso de olla exprés en vez de ollas convencionales. Aprovechamiento del calor residual de cocina (apagado con antelación). | Uso de pilas recargables. | Vida sencilla: sobriedad y evitar necesidades superfluas. Vivir con lo mínimo para vivir bien. Gastar poco (conservar energía). •

BIODIVERSIDAD Y TERRITORIO / Vegetación y tierra: Cultivo de especies autóctonas, adaptadas a condiciones climáticas locales. | Redes (banco) de intercambio de semillas. Cuidado del proceso de vegetación: semilla, tierra, planta. Punto de intercambio vegetal y social. | Composteras colectivas: comunalización de fertilizantes naturales. | Recuperación de plantas de "cementerios de plantas". •

BIODIVERSIDAD Y TERRITORIO / Visiones y éticas: Visiones ecosistémicas de territorios: "el problema no es el desierto en sí, sino cómo nos relacionamos con él".

Necesidad de nuevas éticas y relacionales inter-especie y en alianza con los elementos naturales locales. | Diseño de protocolos éticos para la investigación artística con biodiversidad y seres vivos. | Ikebana: sensibiliza sobre el ciclo de la vida y facilita conexión íntima con plantas y elementos naturales. •

BIODIVERSIDAD Y TERRITORIO / Población humana: Control de pisos turísticos. Evita el desplazamiento forzado y la expulsión de los vecinos de los barrios. •

ALIMENTACIÓN / Alimentación justa y sostenible: Alimentos Km0, de proximidad y de temporada: evita contaminación del transporte y respeta el ciclo de maduración. | Reducción del consumo de carne: sustituida por otros alimentos (legumbres, energéticos...). | Consumo de plantas silvestres y especies menos conocidas (pescados locales y de playa) o de menos "categoría" (casquería, cabezas de pescado). Precios más bajos. | Elaboración sencilla y sana: vapor o plancha. Evitar uso de pesticidas. •

ALIMENTACIÓN / Aprovechamiento alimentario, energético y de recursos: Puntos de redistribución de alimentos o comidas en equipamientos públicos a partir de excedentes, alimentos a punto de caducar, trueques entre cultivadores, reciclaje de contenedores. | Colectivización de recursos: huertas y cocinas comunitarias. Comedores comunitarios. | No comprar más de lo necesario. Usar lista de compra y planificación de comidas. Evitar grandes supermercados. Apoyo al cooperativismo. | Comerse lo que se cocina. No tirar nada. | Recetas de aprovechamiento. | Conservación y preservación de alimentos: fermentos, secado de fruta, conservas, mermeladas, congelación, adobo, abumado, salazón, pringá... Patatas aireadas en oscuridad. | Plato único: sencillez y energético. Ahorro combustible. | Lamer el plato (requiere menos gasto de limpieza). | Uso de cocina de inducción y fuego pequeño. •

ALIMENTACIÓN / Información y sensibilización: Informarse y co-responsabilizarse del origen de los alimentos (procedencia, mano de obra, certificado bio, eco...). | Fermentos: biodiversidad microbiana, alimento vivo que demanda conexión y consciencia con el entorno. •

MOVIMIENTO Y TRANSPORTE / Tipos de transporte:

Caminar: ejercita el cuerpo y permite explorar el entorno. | Bicis / Bicicargo. | Transporte público: aumento de frecuencias. | Taxis compartidos (subvencionados) para personas mayores. | En caso de necesitar coche, compartido. •

MOVIMIENTO Y TRANSPORTE / Cambios de imaginarios: Revisar la escala espacio-temporal. Descubrir el universo, lo exótico y extraño en lo próximo y cercano. | Revisar la dimensión de la velocidad: elcigio de la lentitud. Hacer menos pero con mayor atención. •

DISEÑO, URBANISMO, ARQUITECTURA / Espacios de vivienda: Patios interiores: verdes y con plantas. Refugios climáticos. Destapar claraboyas para facilitar corrientes de aire. | Tejados: para tender ropa aprovechando el sol (evita secadoras) y lugar de socialización. Recogida de agua para depósitos o cisternas subterráneas. | Sótanos y bodegas: refrigeración de alimentos. •

DISEÑO, URBANISMO, ARQUITECTURA / Técnicas constructivas: Orientación estratégica: aprovechamiento de horas de sol. | Paredes vegetales: huertas verticales. | Muros gruesos: más aislantes. Casas cueva. Muros de piedra, guada, bareque, tapia pisada, botellas de plástico rellenas de basura, etc.... | Persianas y ventanas: creación de sombra, penumbra y corrientes de aire. •

DISEÑO, URBANISMO, ARQUITECTURA / Materiales de construcción: Paredes pintadas de blanco (cal): evita el calor. | Madera: aislante, provecho de tala de limpieza de bosques (prevención de incendios). | Evitar uso de poliuretano como aislante. No respira. | Otros aislantes: piedra, ropa, corcho, cartón.... •

DISEÑO, URBANISMO, ARQUITECTURA / Urbanismo y ciudad: Diseño urbano participativo y transdisciplinar. | Arborización y vías verdes. Corredores verdes: con plantas autóctonas. Creación de sombras y punto de encuentro. | Sombras: efímeras, mediante instalación de lonas. | Refugios climáticos: grandes, frescos, accesibles, con agua, cómodos (casales, museos, bibliotecas, centros comerciales...). | Espacios amplios para el juego y el encuentro. Ciudad paseable y bella. •

DISEÑO, URBANISMO, ARQUITECTURA / Objetos y dispositivos: Mosquiteras: evitar acceso de insectos al interior. Defensa pasiva. | "La Bola": generador de energía. (Rawlemon: André Broessel). Llenada con 100 litros de agua. Crea efecto lupa con placa solar (o con la luna). | Redes, mallas de captura y condensación de nubes en gotas de agua. | Abanico y ventilador > A/C (con botella de agua congelada frente al ventilador). | "Olla" de arcilla: depósito y dosificador de agua para plantas. | Water seco. •

DISEÑO, URBANISMO, ARQUITECTURA / Habitabilidad colectiva: Infraestructuras comunitarias: placas solares, reciclaje de aguas grises, compostera, zona de lavado, water seco, etc. | Diversificación de usos de equipamiento público y aprovechamiento colectivo de espacios. | Acceso a vivienda garantizada. | Compartir vivienda. Habitabilidad colectiva como criterio en la asignación de viviendas. •

SALUD Y CUERPO / Salud con continuum. **Visión holística:** Auto-conocimiento y conocimiento activo del cuerpo: conocerlo, cuidarlo, respetarlo, quererlo. | Alimentación como medicina. | Incorporación del movimiento y ejercicio en actividades cotidianas. | Respirar: conexión con el propio cuerpo. Ayuda a armonía física, mental y emocional. Estar en el presente. •

SALUD Y CUERPO / Descanso: Regulación de energía finita. Dolor como indicador. Sueño. Siestas. | Pausas, tiempo y lentitud. | Calma y silencio. | Oscuridad y luz natural: evitar contaminación lumínica (entorno urbano). •

SALUD Y CUERPO / Salud bio-psico-social: Prácticas de consciencia corporal, Prácticas somáticas. | Bienestar psicológico: mediante condiciones socio-económicas (alquiler, salarios, etc.). | Bienestar físico. Actividades físicas: Ejercicio físico moderado (frente al sedentarismo), caminar. | Desmedicalización de algunos cuidados. Alternativas al exceso de cultura farmacológica. •

SALUD Y CUERPO / Cuidados colectivos: Inmunidad colectiva del grupo. Saberes populares y ancestrales, no científicos. | Cuerpo como comunidad (inter-especies). Hacer cuerpo con otros: compartir, delegar y asumir cuidados. | CAPS: de gestión y enfoque comunitario y transdisciplinar. Participación social. •

ECONOMÍA / Consumo responsable: Productos locales, de Km0 o cercanía. | Retardar el impulso de comprar. | Evitar marcas y comprar en rebajas. | Objetos y dispositivos reparables. | Evitar o reducir los envases. A granel. Evitar comida a domicilio. | Vivir con lo necesario e imprescindible. | Compra en pequeño comercio local o cooperativas. | Moneda Social: fomenta el consumo de proximidad. •

ECONOMÍA / Reuso y circularidad: Banco de libros de texto. | Mercados de intercambio. | Tienda gratis. Ropero comunitario, donaciones, rotación de ropa y objetos. | Trueque alimentario (cosechas y excedentes de alimentos) o de producción (artística, agrícola, etc.). | Banco del tiempo: trueque de tiempo. •

ECONOMÍA / Mantenimiento y reparación: Uso de fundas protectoras para cuidar y prolongar la vida de las cosas. | Lavar menos (evitar desgaste de ropa y contaminación con micro-fibras). | Fomento, reconocimiento, apoyo y dignificación de figuras y trabajos: limpiadoras, reparador, hojalatero, etc. | Reparar ropa y aprender a coser. | Adaptar ropa vieja. •

ECONOMÍA / Reciclaje y gestión de residuos: Gallinas: restos orgánicos. | Envases retornables (vidrio). | Composteras comunitarias: tierra fertilizante a cambio de restos orgánicos. Fertilizante casero. | Productos de limpieza caseros. | Recogida de puerta a puerta. Facilitación de acceso a puntos de reciclaje. | Comedores comunitarios y proyectos de alimentación basados en aprovechamiento de restos (restaurantes), excedentes de producción o alimentos a punto de caducar (supermercados). •

EDUCACIÓN Y CULTURA / Decrecimiento. Abundancia de la suficiencia: Reducir las pretensiones y aprender a vivir con menos. Sobriedad. | Desarrollar el deseo: no adelantarse a él, no consumir compulsivamente. Fomento de vínculos materiales fuertes: querer y cuidar las cosas. | Decrecimiento creativo. Cuestionamiento de innovación como novedad. | Reducir la productividad: hacer menos pero mejor, de más calidad. Lentitud y tiempo suficiente. Aburrirse. | Respeto a los mayores y a lo viejo. •

EDUCACIÓN Y CULTURA / Co-responsabilidad y justicia: Escuelas, universidades e instituciones públicas: Comisión de sostenibilidad. | Diseño urbano participativo: fomento del respeto y cuidado de lo común. | Redistribución de recursos: Generosidad, solidaridad, ayuda, gratuidad. | Hackeo laboral: apoyo mutuo entre compañeras de trabajo, sabotaje, reapropiación de horas de vida. Salarios justos. •

EDUCACIÓN Y CULTURA / Sensibilización y conciencia de inter/eco-dependencias: Fomento de otras sensibilidades, saberes y conocimientos a partir de la observación, aprendizaje, información y documentación. | Dibujo en vivo, al natural. Conexión con el entorno. | Saberes indígenas para personas indígenas: Proyectos formativos. "Universidad de saberes de la vida" (Colombia), Red de "Escuelas vivas" (Brasil). •

CONVIVENCIA Y ÉTICA / Colectivización y convivencia: Solidaridad y apoyo mutuo. Comunidades de suficiencia. Comunidades espirituales. Comunidades más-que-humanas. | Co-responsabilidad y compromisos colectivos. | Reconocimiento de otras inteligencias no neuronales. Cuestionamiento de jerarquización entre seres y elementos. | Considerar ritmos, velocidades y formas de vida de otros animales y plantas. •

CONVIVENCIA Y ÉTICA / Continuidades trans-corporeas: Visión y pensamiento eco-sistémico y holístico. | Sensibilización a las continuidades y mutualidades: inter y eco-dependencias. | Fermentos: micro-organismos vivos. | Análisis y cuidado de semillas y tierra. | Conexión íntima con animales. | Conexión íntima con elementos naturales e "inertes": Ikebana. •

CONVIVENCIA Y ÉTICA / Cuidados y re-materialismo: Re-materialismo de la cultura: ternura, amor, cariño, cuidado y buen trato hacia las cosas. | Aprecio de la vida y sus ciclos. | Vivir sólo con lo necesario. Abundancia de la suficiencia. | Respeto por lo viejo. •

CONVIVENCIA Y ÉTICA / Espiritualidad y rituales colectivos: Chamanismo amazónico: comprensión del cuerpo. Acceso a otros niveles de comunicación. Intercambio con elementos. | Espiritismo y mediums. | Ofrendas y bendiciones. Sincretismo. | Cosecha: ofrenda y devolución de los frutos a la tierra. Honra y agradecimiento a la tierra. •

Proyecto de investigación comunitaria realizado por Blanca Callén Moreu, con el apoyo de la beca Barcelona CREA 2023 y la complicidad de La Escocesa. Póster realizado por Erica Volpini e impreso por Maira Das Neves. Gracias a la comunidad de La Escocesa, Alba C., Stefí, Natalia, Clara... y a Helena L., Tomás S.C., Dionisio S., José M. O., Kaarp, Jordi C., Saral G., Esther M., Natalia Cas., Natalia Car., Juan Francisco S., Ezequiel S., Alba F., Caterina M., Anouchka S., Adrianna S., Sonia V., Celsa B., Tau A., Grupo de 4 Cantons (M^a Angels B., M^a Rosa P., Esther C., Anna P., Assumpta, Ana, M^a José, Milagros), Grupo de Ca l'Isidret (Juan F., M^a Amparo M., Sara E., Carmen E., Flora L., Anna C.), y al Grupo de Can Felipa (Doris B., Issa B., Rebeca P.Ch., Muhammad S., Victoria Z., Aylhem Z.).

más info

