



# Ecología integral

## Compromisos para una auténtica conversión ecológica

Durante el primer semestre de 2017, un grupo de personas vinculadas a la Comunidad Cristiana Escolapia participamos en la iniciativa denominada ITAKA ATENEO, una propuesta de formación para la transformación social que se enfocó en esta ocasión a la cuestión ecológica.

En la última sesión del itinerario profundizamos en las propuestas para el cambio personal y comunitario recogidas en el libro *Todo contribuye. Guía práctica de conversión ecológica*, de José Eizaguirre. Hacemos en este mensaje una selección de algunas de dichas propuestas, como ideas que nos interpelan en nuestras opciones cotidianas, a fin de caminar hacia la conversión ecológica que nuestro planeta y la humanidad necesitan.



### Vida sana

- Soy consciente de mi ritmo de vida. Si vivo atropelladamente, busco medios para recuperar una armonía serena. Si es preciso, pido ayuda para ello.
- Acepto, respeto y cuido mi cuerpo, proporcionándole, además de alimentación sana, ejercicio físico, descanso adecuado y una armoniosa relación con el ambiente y los demás seres vivientes.
- En la medida en que sea posible y tras el debido discernimiento, reduzco mis horas de trabajo remunerado, buscando equilibrar otras dimensiones de mi vida y compartir el trabajo con quienes no lo tienen.

### Espiritualidad

- Establezco en mi rutina -diaria, semanal, mensual- momentos específicos de silencio, soledad, meditación y oración.
- Me uno a otras personas con las que comparto sensibilidad e ideales para apoyarnos mutuamente y celebrar alegremente la vida y nuestra labor de cuidadores de la casa común.

### Compasión y cercanía a las personas excluidas

- Establezco ocasiones regulares para acercarme a las personas en situación de exclusión, buscando el encuentro personal y el contacto directo con sus problemas.

### Sencillez de vida

- Antes de salir a comprar hago la lista de lo que necesito para evitar compras impulsivas no previstas. En todo caso, salgo «a comprar» y no «de compras».
- Hago una revisión consciente de mis propiedades y me desprendo de lo que no necesito.

### Consumo

- En un clima de serenidad me pregunto por las causas de mis necesidades de consumo, haciéndome consciente de lo que habita mi corazón.

- Elijo algún producto de consumo habitual (café, chocolate, infusiones ...) y decido comprarlo siempre de comercio justo. En la medida en que pueda, voy añadiendo a mi cesta de la compra otros productos de comercio justo.
- Antes de comprar un objeto de consumo me detengo a pensar en los lugares y empresas que lo han producido y comercializado, buscando información y procurando, en la medida de lo posible, tomar decisiones que favorezcan una producción justa y sostenible.
- Además de lo anterior, si puedo, ejerzo una presión responsable sobre aquellas empresas de comportamiento inmoral o con dudas razonables sobre ello.
- Utilizo la tecnología con lucidez y responsabilidad, evitando caer en una dependencia insana, manteniendo los mismos aparatos mientras perdure su vida útil y dándoles un nuevo uso o reciclándolos convenientemente a su término.

### Alimentación

- Procuero, en lo posible, una forma de alimentación que me nutra saludablemente: suficiente en cantidad -evitando comer de más-, completa y equilibrada, natural y libre de productos químicos artificiales.
- Consciente de las repercusiones del consumo de carne, lo reduzco a dos o tres veces por semana. Sobre todo, evito comer carne de animales alimentados con piensos elaborados con soja y cereales transgénicos procedentes de países sin las debidas garantías sociales y medioambientales. Ante la duda, consumo carne de producción ecológica.
- Tanto como mi economía me lo permita, tiendo a consumir alimentos ecológicos respetuosos con la tierra y normalmente asociados a formas de producción socialmente valiosas.
- Procuero consumir alimentos de temporada y producidos localmente.

## Hogar

- Aprendo a separar la basura orgánica compostable y hago en casa mi propio compost o la llevo a un lugar donde pueda hacerse.
- Evito los productos comerciales de limpieza y aseo con alto contenido en componentes químicos y utilizo jabones naturales y caseros. Si hago jabones en casa, reparto entre vecinos y amistades.

## Energía y agua

- Mido mi consumo de energía, me asesoro sobre estrategias domésticas de ahorro energético y tomo medidas para ello.
- Contrato el suministro eléctrico de mi casa con una compañía de electricidad cien por cien renovable.
- Mido el consumo de agua de mi vivienda, me asesoro sobre estrategias domésticas de ahorro de agua y tomo medidas para ello.

## Transporte

- Evito usar el coche siempre que puedo y, sobre todo, cuando solo lo ocupa una persona. En su lugar utilizo el transporte público.
- Renuncio a viajar en avión, el medio de transporte más contaminante. Si no tengo más remedio que volar, al menos compenso las emisiones de CO<sub>2</sub> de mi viaje.

## Información, formación y conciencia crítica

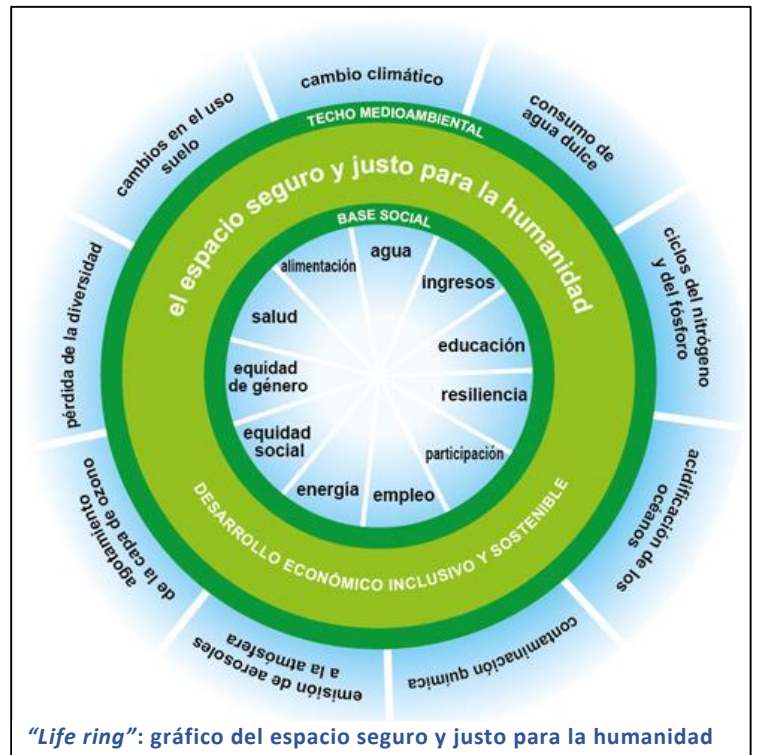
- Adopto una actitud crítica ante la publicidad y el paradigma consumista, explicando mis motivos y, si es preciso, mostrándome contracultural en ambientes en los que se viven esos valores.
- Me pregunto por los intereses que existen tras las empresas de comunicación y selecciono críticamente mis fuentes de información habituales.

## Economía

- Consciente del valor de mi dinero, me informo sobre el destino que mi banco da a los ahorros en él depositados.
- Abandono en lo posible los bancos convencionales y deposito mis ahorros y operativa en banca ética.
- Si tengo capacidad de decisión, contrato preferentemente empresas locales, de gestión cooperativa o inserción socio-laboral y fomento otras iniciativas de economía solidaria.

## Política y sociedad

- Participo en alguna asociación que trabaje a favor del bien común preservando el ambiente natural y urbano.



“Life ring”: gráfico del espacio seguro y justo para la humanidad

- Considerando la importancia de la política en los asuntos que afectan a todos, oriento mi voto hacia aquellas opciones políticas que más defienden el cuidado de nuestra casa común y los derechos básicos de las personas más desfavorecidas.
- Apoyo a organizaciones de defensa del medio ambiente, la solidaridad y los derechos humanos, informándome sobre sus fines y actividades, apoyando sus campañas, contribuyendo económicamente, haciéndome socio, apreciándolas y dándolas a conocer.

## Divulgación y educación

- Si soy madre o padre de familia con niños o niñas (o abuela, abuelo, tía, tío ... que de alguna manera interviene en su educación), integro estos valores, conciencia y estilo de vida en la educación familiar.
- Si participo en la responsabilidad de un centro de formación, incorporo estos valores, conciencia y estilo de vida en los planes educativos y organización del centro.
- En cualquier caso, adopto una actitud de divulgación de estos valores, conciencia y estilo de vida, contribuyendo a una nueva cultura socioambiental en la que nos educamos unas personas a otras.

Para seguir profundizando, ofrecemos la referencia a las lecturas y recursos del itinerario formativo **Itaka Ateneo 2017**:

- ✓ Encíclica **Laudato Si' . Sobre el cuidado de la casa común**, del papa Francisco (2015). [\[link al texto íntegro\]](#)
- ✓ Libro **La gran encrucijada. Sobre la crisis ecosocial y el cambio de ciclo histórico**. Publicado en 2016 por el “Foro Transiciones”. [\[link al texto íntegro\]](#)
- ✓ Documental **Mañana (Demain)**, de Cyril Dion y Mélanie Laurent (2015). Para conocer diversas alternativas que están haciendo realidad ya la transformación ecosocial que necesitamos.
- ✓ Libro **Todo contribuye. Guía práctica de conversión ecológica**, de José Eiza-guirre (ed. PPC, 2016). Para profundizar y encontrar muchas más ideas y propuestas para un modo de vida más justo y ecológico.

