

SEN4CE Módulo 2

Este manual contiene información valiosa, parte de la cual es accesible exclusivamente a través del entorno digital SEN4CE. Para aprovechar al máximo el contenido completo y las funciones interactivas, se recomienda a los lectores que accedan a la plataforma en línea. El entorno digital ofrece recursos adicionales y actualizaciones que pueden no estar reflejadas en la versión impresa. El acceso al entorno digital de SEN4CE puede requerir una conexión activa a Internet y el cumplimiento de los términos y condiciones específicos de la plataforma.

Índice

Introducción SEN4CE	1
Página de bienvenida	1
Socios del proyecto.....	1
Preámbulo del Módulo 2.....	2
Resumen de los módulos SEN4CE	2
Módulo 2 Resumen.....	3
Glosario.....	3
Lección 1 – Economía Circular vs Economía Lineal	4
1.1 Lección 1 - Objetivos de aprendizaje	4
1.2 Introducción	4
1.3 La Economía Lineal y su impacto (1).....	5
1.4 La Economía Lineal y sus efectos (2).....	5
Earth Overshoot Day (Capa de diapositivas).....	6
1.5 Límites planetarios (1)	6
Límites planetarios (Capa de diapositivas).....	7
1.6 ¿Qué sigue? (1)	7
1.7 ¿Qué sigue? (2).....	8
1.8 De lineal a circular	8
1.9 Objetivos de Desarrollo Sostenible	9



1.10 Economía del donut (1)	9
1.11 Economía del donut (2).....	10
1.12 Definición de Economía Circular	10
La diferencia entre Economía Lineal y Circular (Capa de diapositivas)	11
1.13 Resumen (1)	11
Cómo explicar la Economía del Donut en palabras sencillas (Capa de diapositivas)	12
Cómo explicar la Economía Circular en palabras sencillas (Capa de diapositivas)	12
Resumen (Capa de diapositivas)	13
1.14 Resumen (2).....	13
Lección 2 – ¿Qué es la Economía Circular?	14
2.1 Lección 2 - Objetivos de aprendizaje	14
2.2 Lección 2 Introducción.....	14
2.3 Tres principios.....	15
Diseñar para reducir residuos y contaminación (Capa de diapositivas)	15
Mantenimiento del valor material y de los recursos (Capa de diapositivas)	16
Crecimiento regenerativo (Capa de diapositivas).....	16
2.4 7 pilares.....	17
Pilar 1 (Capa de diapositivas)	17
Pilar 2 (Capa de diapositivas)	18
Pilar 3 (Capa de diapositivas)	18
Pilar 4 (Capa de diapositivas).....	19
Pilar 5 (Capa de diapositivas)	19
Pilar 6 (Capa de diapositivas)	20
Pilar 7 (Capa de diapositivas)	20
2.5 Marco 10R (1).....	21
Marco 10R (Capa de diapositivas)	21
2.6 Marco 10R (2)	22
2.7 Marco 10R (3).....	22
2.8 Marco 10R (4).....	23
2.9 Resumen (1).....	23

Resumen (Capa de diapositivas)	24
2.10 Resumen (2)	24
Lección 3 – ¿Beneficios y barreras de la Economía Circular?	25
3.1 Lección 3 - Objetivos de aprendizaje	25
3.2 Beneficios de EC.....	25
Beneficios de EC (Capa de diapositivas)	26
3.3 Barreras a la EC	26
Normativa (Capa de diapositivas)	27
Cultural (Capa de diapositivas)	27
Barreras (Capa de diapositivas)	28
Mercado (Capa de diapositivas)	28
3.4 Lo que hace la UE (1).....	29
3.5 Lo que hace la UE (2)	29
¿Por qué la economía circular? (Capa de diapositivas).....	30
3.6 Resumen (1).....	30
3.7 Resumen (2).....	31
Lección 4 – ¿Cómo desarrollar una mentalidad circular?	32
4.1 Lección 4 - Objetivos de aprendizaje	32
4.2 ¿Qué es la mentalidad?.....	32
4.3 Pirámide de Dilts (1)	33
Pirámide de Dilts (Capa de diapositivas).....	33
4.4 Pirámide de Dilts (2).....	34
Objetivo y propósito (Capa de diapositivas)	34
Identidad/Autoimagen (Capa de diapositivas).....	35
Valores y creencias (Capa de diapositivas)	35
Habilidades (Capa de diapositivas)	36
Comportamiento (Capa de diapositivas)	36
Medio ambiente (Capa de diapositivas).....	37
4.5 Pirámide de Dilts (3)	37
Objetivo y finalidad (Capa de diapositivas)	38
Identidad (Capa de diapositivas)	38
Valores (Capa de diapositivas).....	39



4.6 Acciones concretas para hacer una contribución.....	39
4.7 Resumen (1).....	40
4.8 Resumen (2)	40
Lección 5 – Cómo lidiar con el resentimiento.....	41
5.1 Lección 5 - Objetivos de aprendizaje	41
5.2 Ansiedad climática (1)	41
Ansiedad climática (Capa de diapositivas).....	42
5.3 Ansiedad climática (2).....	42
5.4 Función y responsabilidad de los medios de comunicación	43
Función y responsabilidad de los medios de comunicación (Capa de diapositivas)	43
5.5 Reacción psicológica - mecanismos de supervivencia	44
5.6 Características de la defensa (1).....	44
5.7 Características de la defensa (2).....	45
5.8 Características de la defensa (3).....	45
5.9 Distorsiones cognitivas.....	46
¿Qué es un sesgo cognitivo? (Capa de diapositivas)	46
¿Qué es un sesgo cognitivo? (2) (Capa de diapositivas)	47
Sesgo optimista (Capa de diapositivas).....	47
Sesgo de confirmación (Capa de diapositivas).....	48
Sesgo de acción única (Capa de diapositivas)	48
Sesgo actual (Capa de diapositivas)	49
5.10 Excusas.....	49
5.11 Sensibilización y participación (1).....	50
5.12 Sensibilización y participación (2).....	50
5.13 Percepción del riesgo (1).....	51
5.14 Percepción del riesgo (1)	51
5.15 Cómo motivar a las personas a la acción (1)	52
5.16 Cómo motivar a las personas a la acción (2).....	52
Cómo motivar a la gente (Capa de diapositivas).....	53
5.17 Cómo motivar a las personas a la acción (3).....	53
5.18 Cómo motivar a las personas a la acción (3).....	54
Cómo motivar a las personas a la acción (Capa de diapositivas).....	54



5.19	Cómo motivar a las personas a la acción (4)	55
5.20	Comunicación (1)	55
5.21	Comunicación (2)	56
5.22	Comunicación (3)	56
6.	Escenarios de cómo explicar la economía circular a las personas mayores	57
6.1	Escenarios de cómo explicar la Economía Circular a las personas mayores	57
6.2	Configuración del escenario 1	57
6.3	Hipótesis Pregunta 1	58
6.4	Configuración del escenario 2	58
6.5	Hipótesis Pregunta 2	59
6.6	Configuración del escenario 3	59
6.7	Hipótesis Pregunta 3	60
6.8	Configuración del escenario 4	60
6.9	Hipótesis Pregunta 4	61
6.10	Configuración del escenario 5	61
6.11	Hipótesis Pregunta 5	62
6.12	Escenario (resultados del cuestionario)	62
6.13	Escenario (Árbol SEN4CE)	63



Co-funded by
the European Union



SEN4CE
Seniors for Circular Economy

Introducción SEN4CE

Página de bienvenida

Bienvenido a SEN4CE

Un proyecto financiado por Erasmus+ para el aprendizaje permanente y las sociedades sostenibles

Estamos en una misión para empoderar a las personas mayores de 60 años con educación digital sobre Economía Circular. Forme parte de la transición verde, conéctese con las generaciones más jóvenes y extienda su viaje de aprendizaje permanente. Ideal para ancianos y cuidadores por igual.



Esta obra está bajo una [Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional](#).



Cofinanciado por la Unión Europea



SEN4CE

Seniors for Circular Economy

Proyecto nº 2021-2-AT01-KA220-ADU-000048101

Financiado por la Unión Europea. Sin embargo, los puntos de vista y opiniones expresados son únicamente de los autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser consideradas responsables de ellos.

Socios del proyecto

Conoce a nuestros socios del proyecto Empoderando a las personas mayores a través de la experiencia colectiva

Nuestro proyecto se enriquece con un conjunto diverso de socios.

<p>Bit-Management Beratung (AT) (Líder del proyecto)</p>  <p>Asociación E-Seniors (FR)</p>  <p>Johanniter-Unfall-Hilfe (DE)</p> 	<p>Asociación Empresarial de Investigación Centro Tecnológico del Mueble y la Madera de la Región de Murcia (ES)</p>  <p>Future Balloons (PT)</p>  <p>Aquí puede visitar nuestra página web SEN4CE: https://sen4ce.eu/partners/</p>
---	--



Preámbulo del Módulo 2

Preámbulo del Módulo 2

Bienvenido a este curso de Formación de Formadores en Economía Circular (a partir de ahora EC) como tema para la educación de adultos con mayores de 60 años. El curso es para usted, si:

- Tiene experiencia en interactuar con personas mayores de 60 años a través de su contexto de trabajo profesional o voluntario
- Desea ampliar su portfolio de educación para adultos con contenido sobre Economía Circular
- Hasta ahora no tiene conocimientos sobre Economía Circular o no sabe cómo transmitirlos a las personas mayores

En este curso aprenderá los conocimientos básicos que necesita para educar a las personas mayores en Economía Circular para contribuir a un mejor presente y futuro. Después de finalizar el curso Formar al Formador sabrás:

- Qué es la Economía Circular (en contraste con la Economía Lineal)
- Por qué la necesitamos
- Cómo puede contribuir cada ciudadano a avanzar hacia una Economía Circular
- Dónde encontrar más información sobre Economía Circular

Resumen de los módulos SEN4CE

Estructura del curso de SEN4CE

Glosario

Economía Circular para cuidadores y formadores del sector asistencial y jubilatorio



Módulo 2 Resumen

Estructura del curso del Módulo 2

- Lección 1 – Economía Circular vs. Economía Lineal
- Lección 2 – ¿Qué es la Economía Circular?
- Lección 3 – ¿Beneficios y barreras de la Economía Circular?
- Lección 4 – ¿Cómo desarrollar una mentalidad circular?
- Lección 5 – Cómo lidiar con el resentimiento
- Escenarios de cómo explicar la Economía Circular a las personas mayores

[Volver al módulo Descripción general](#)

Glosario

Glosario

A medida que avanza en el curso SEN4CE sobre Economía Circular, puede encontrarse con términos o conceptos desconocidos. Para apoyar su aprendizaje y garantizar una comprensión clara, hemos creado un glosario completo adaptado solo para usted. Acceda al glosario: El glosario está disponible en nuestra página web para su conveniencia. Simplemente haga clic en el siguiente enlace: [\[Enlace\]](#)

Cómo usar:

- Mantenga el glosario abierto junto al curso para referencias rápidas.
- ¿Prefiere una copia física? Siéntase libre de imprimir el glosario para tenerlo a mano.

Recuerde el objetivo es que su experiencia de aprendizaje sea lo más fluida e informativa posible ¡Feliz aprendizaje!

[Volver al módulo Descripción general](#)



Lección 1 – Economía Circular vs Economía Lineal

1.1 Lección 1 - Objetivos de aprendizaje

Lección 1 - Economía Circular vs. Economía Lineal

1.1 Objetivos de aprendizaje

Tras finalizar la lección 1, usted debe ser capaz de:

- Explicar nuestro modelo económico actual y cómo ha resultado que la humanidad viva un estilo de vida insostenible.
- Explicar el papel que desempeñan los Objetivos de Desarrollo Sostenible en la configuración de un futuro mejor para todos.
- Explicar la idea central detrás de la economía del donut y el panorama general que nos da para el futuro.
- Explicar la estrategia básica detrás de la Economía Circular.

[Volver al menú](#)

1.2 Introducción

1.2 Introducción

Pasar de una Economía Lineal a una circular rinde homenaje a la comprensión de que vivimos en un planeta de recursos finitos. Ya en 1972 el Club de Roma publicó un estudio titulado "Los límites del crecimiento". Las principales conclusiones del informe fueron:

"Si los aumentos actuales de la población mundial, la industrialización, la contaminación, la producción de alimentos y la explotación de los recursos naturales continúan sin disminuir, los límites absolutos para el crecimiento en la Tierra se alcanzarán en los próximos cien años".

Lamentablemente, la humanidad tardó otros 50 años en aceptar el hecho y la evidencia de que no podemos explotar el planeta al nivel de aceleración al que estamos acostumbrados y que tenemos que cambiar drásticamente nuestro estilo de vida insostenible.

Hoy en día, la Economía Circular (EC) se promueve en todo el mundo y se esfuerza por optimizar los flujos de recursos materiales, minimizar los desechos y regenerar los recursos naturales. Los enfoques de EC se concentran en transformar la forma en que diseñamos, producimos y utilizamos los bienes. En la EC se minimiza la demanda de recursos naturales como insumo primario, los recursos se utilizan de manera más eficiente y se mantienen en el ciclo de uso durante el mayor tiempo posible.



1.3 La Economía Lineal y su impacto (1)

1.3 La Economía Lineal y sus efectos

El modelo económico lineal actual es un enfoque centrado en el ser humano que considera que los recursos naturales existen para el consumo humano e ingenuamente son abundantes e infinitos. Extraemos de la tierra los recursos para hacer productos a nuestra conveniencia personal y, cuando ya no son deseables o funcionales, los tiramos. De aquí surge el nombre de Economía Lineal.

TOMAR -> HACER -> CONSUMIR -> TIRAR -> CONTAMINAR



1.4 La Economía Lineal y sus efectos (2)

1.3 La Economía Lineal y sus efectos

Una Economía Lineal no se preocupa por la vida útil final de los productos y su efecto en el medio ambiente. El "valor", en forma de dinero, se crea mediante la producción y venta del mayor número posible de productos.

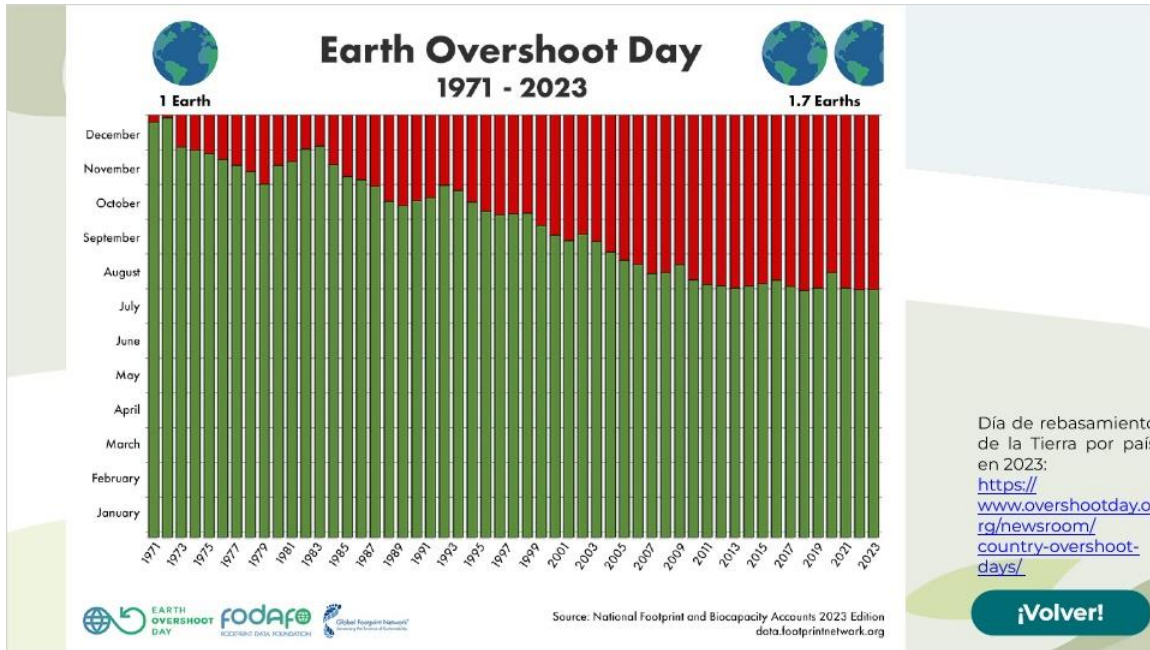
Es inherente al capitalismo y ha llevado a la humanidad a consumir imprudentemente los recursos naturales más rápido de lo que pueden recuperarse.

Una muy buena representación visual de este hecho es el siguiente gráfico del Día del Rebasamiento de la Tierra 2023 por país, que marca el día en que la humanidad o en este caso la población de un país ha agotado todos los recursos naturales que la Tierra puede proporcionar dentro de un año.

[¡Haga clic para ver el gráfico del Día de Rebasamiento 2023!](#)



Earth Overshoot Day (Capa de diapositivas)



1.5 Límites planetarios (1)

Límites Planetarios

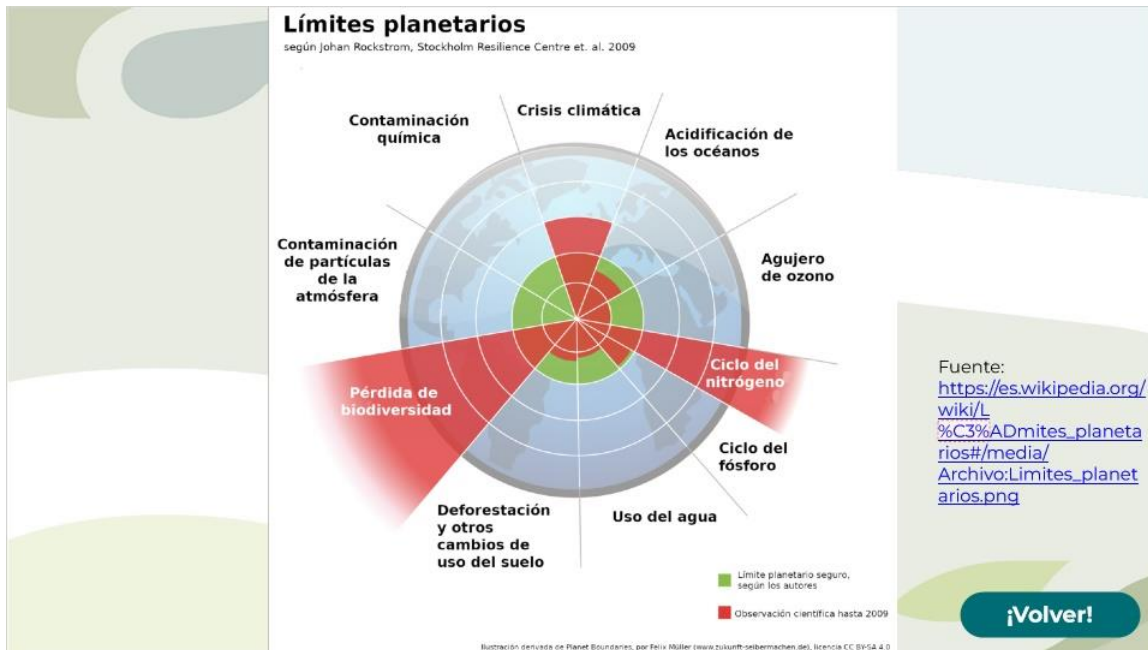
El concepto de límites planetarios se remonta a un equipo de unos treinta científicos internacionales del Centro de Resiliencia de Estocolmo dirigido por el investigador de resiliencia Johan Rockström. En su artículo especializado "Un espacio operativo seguro para la humanidad" de 2009 y un desarrollo posterior de 2015, los científicos desarrollaron un modelo detallado de los límites de carga planetaria y su agotamiento. [Más información.](#)

Todos estos problemas afectan a la sociedad, incluidas las personas de más edad que han visto cómo, año tras año, los recursos se han deteriorado. En este mundo globalizado, las personas mayores también pueden aportar su granito de arena para el uso responsable de los recursos, y en la lección 4 mostramos diferentes aplicaciones y plataformas sostenibles y circulares relacionadas con el uso responsable de los recursos.

¡Haga clic para ver la representación de los límites planetarios!



Límites planetarios (Capa de diapositivas)



1.6 ¿Qué sigue? (1)

¿Qué sigue ahora?

No podemos continuar el camino lineal del consumo. Tenemos que cambiar nuestras formas de vida ahora. Uno podría preguntarse, ¿por qué los humanos son tan irreflexivos para destruir su planeta natal y cómo llegamos allí en primer lugar?

Una explicación, que también tiene solución, es que durante la ilustración (irónicamente), la gran "era de la razón" que comenzó a finales del siglo XVII, la mente humana y el pensamiento racional se convirtieron en valores predominantes. Acompañado de la idea de que los seres humanos están por encima de todos los demás seres vivos y tienen derecho a tomar lo que quieren de la tierra. La cosmovisión se desarrolló para los seres humanos siendo la especie dominante, por encima y fuera de los sistemas naturales, deliberadamente alienada de la naturaleza y opuesta a ella. Esto llevó a una explotación temeraria de los recursos naturales, animales e incluso humanos por parte de los seres humanos. Con el tiempo el emergente sistema económico capitalista se convirtió en capitalismo atracador fomentando la codicia, la crueldad y el egoísmo. Los humanos se alejaron de su medio de vida hasta un punto en el que "salvar el medio ambiente" se convirtió en algo que fue burlado como un pasatiempo hippie.



1.7 ¿Qué sigue? (2)

¿Qué sigue ahora?

Solo lentamente vuelve la comprensión de que los seres humanos, nos guste o no, son inevitablemente una parte de la naturaleza y “el medio ambiente” no es algo ahí fuera que podamos cuidar o no, ya que somos altamente dependientes de él. Puede que haya oído hablar del dicho:

Solo después de cortar el último árbol /

Solo después de que el último río haya sido envenenado /

Solo después de que el último pez haya sido capturado /

Entonces descubrirás que el dinero no se puede comer.

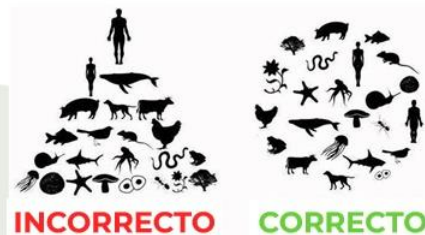


1.8 De lineal a circular

1.4 De lineal a circular

Entonces, ¿qué hacer a la luz de todas las crisis ecológicas y climáticas de este planeta?

Primero tenemos que aceptar el hecho de que somos una parte interdependiente del ecosistema del planeta Tierra y nuestra supervivencia como especie depende de que aprendamos a vivir dentro de los límites planetarios. Estamos fundamentalmente conectados con la naturaleza. Si lastimamos a la naturaleza, eventualmente nos lastimamos a nosotros mismos. Una vez que lo hemos aceptado en todo el mundo, tenemos que utilizar todas nuestras capacidades humanas para pensar, crear y encontrar una forma de vida que sea sostenible en el tiempo y repare el daño que hemos hecho, por nuestro propio bien.



Los seres humanos son parte del ecosistema, no están por encima de él.



1.9 Objetivos de Desarrollo Sostenible

Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS)

La buena noticia es que muchos organismos gubernamentales y empresas se han dado cuenta de esta necesidad y ya han tomado algunas medidas. La Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible, elaborada en 2015 por las Naciones Unidas, y sus correspondientes [Objetivos de Desarrollo Sostenible](#) proporcionan una estructura para el cambio que necesitamos. Los diecisiete objetivos esbozados nos dan hitos concretos y alcanzables en los que trabajar para lograr la sostenibilidad económica, social y ambiental hasta 2030. El programa reconoce el carácter interrelacionado de las cuestiones mundiales e insiste en que su solución debe ser una asociación de colaboración entre todos los interesados.



Figura: Objetivos de Desarrollo Sostenible según el nivel de impacto: <https://www.stockholmresilience.org/research/research-news/2016-06-14-the-sdgs-wedding-cake.html>

1.10 Economía del donut (1)

Economía del Donut

Otro concepto útil es la Economía del Donut, un marco económico alternativo desarrollado por Kate Raworth para abordar el desafío de satisfacer las necesidades de la humanidad respetando simultáneamente las limitaciones de la Tierra. Es una mentalidad económica para facilitar la dinámica regenerativa y distributiva. No se centra en políticas o regulaciones específicas, sino más bien en enseñar a los responsables de la toma de decisiones a pensar de una manera que lleve a las economías del mundo a un espacio seguro y justo. Cambia el objetivo de un crecimiento sin fin a un desarrollo sostenido dentro de la rosquilla. Para lograrlo, debemos reconocer que las economías están integradas en la sociedad y el mundo vivo y dependen de ellos. Debemos aspirar a un cambio sistémico mediante el fomento de un comportamiento humano atento y cooperativo, en lugar de competitivo e individualista.

[Aquí](#) se presenta de nuevo una visión general de cómo se desempeñan los diferentes países en relación con la Donut de las fronteras sociales y planetarias.



1.11 Economía del donut (2)

Economía del Donut

Las círculos verde oscuro muestran el fundamento social y el techo ecológico. Las cuñas azules muestran un rendimiento social en relación con un umbral asociado a la satisfacción de las necesidades básicas. Las cuñas verdes muestran el uso de los recursos en relación con un límite biofísico asociado con la sostenibilidad. Las cuñas rojas muestran deficiencias por debajo del umbral social o rebasan el límite biofísico, mientras que las grises muestran indicadores con datos faltantes. Las cuñas con un borde discontinuo se extienden más allá del área del gráfico. Lo ideal sería que un país tuviera cuñas azules que llegaran a la base social y cuñas verdes dentro del techo ecológico.

Fuente: <https://blog.ruralcentral.es/economia-donut/c>

1.12 Definición de Economía Circular

1.5 Definición de Economía Circular

Hay muchas definiciones ligeramente diferentes de Economía Circular. Aquí les presentamos la utilizada por el [Plan de Acción](#) de la Unión Europea y la de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo ([OCDE](#))

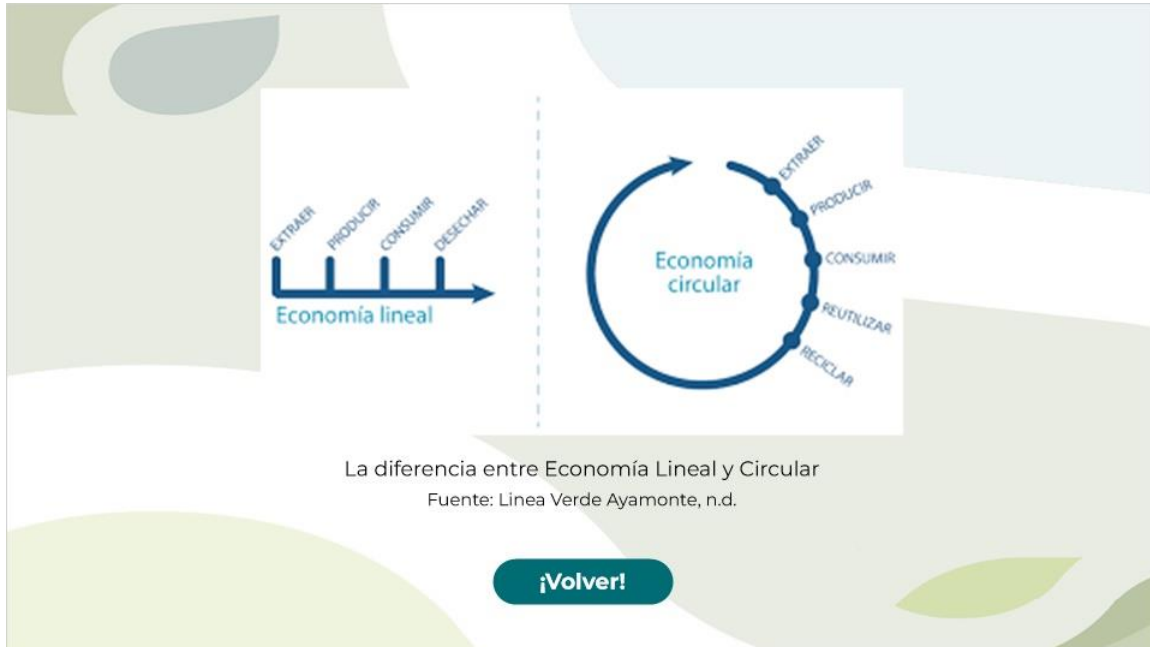
EU: "En una **Economía Circular** el valor de los productos y materiales se mantiene durante el mayor tiempo posible; el desperdicio y el uso de los recursos se minimizan, y los recursos se mantienen dentro de la economía cuando un producto ha llegado al final de su vida útil, para ser utilizado una y otra vez para crear más valor".

OCDE: "La Economía Circular se trata de economía, innovación y competitividad. Como tal, va más allá de la gestión de residuos y el reciclaje e implica cambios en los modelos de producción y consumo, el diseño ecológico y la planificación integrada".

¡Haz clic para ver la diferente entre Economía Lineal y Circular!



La diferencia entre Economía Lineal y Circular (Capa de diapositivas)



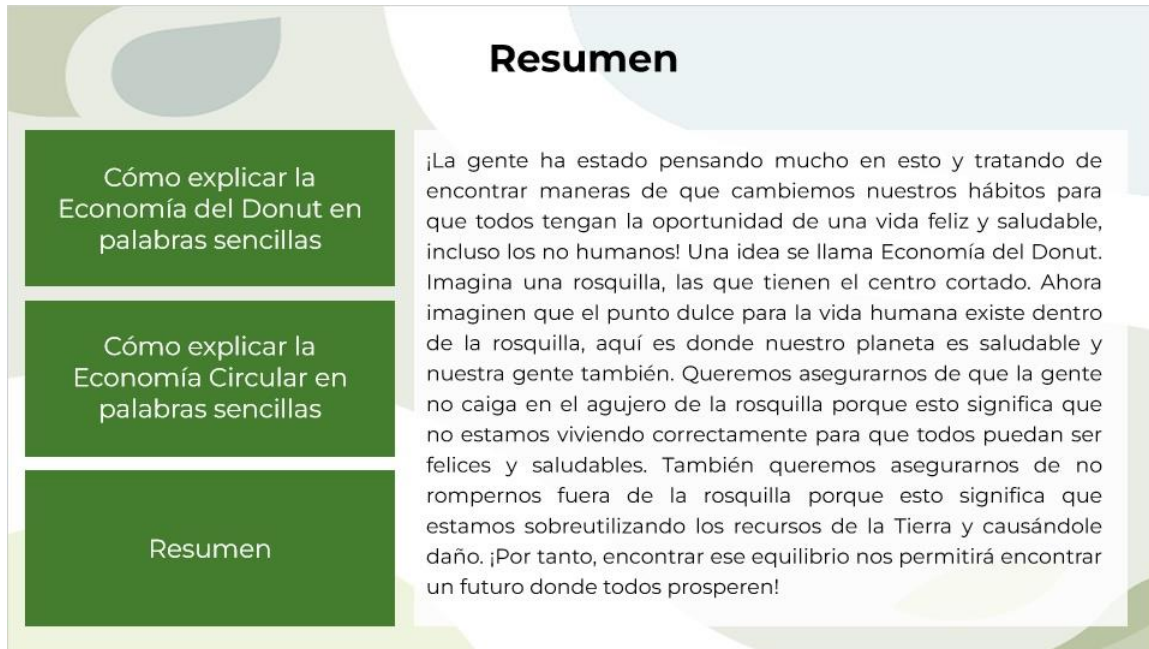
1.13 Resumen (1)

Resumen

- Cómo explicar la Economía del Donut en palabras sencillas
- Cómo explicar la Economía Circular en palabras sencillas
- Resumen



Cómo explicar la Economía del Donut en palabras sencillas (Capa de diapositivas)



Resumen

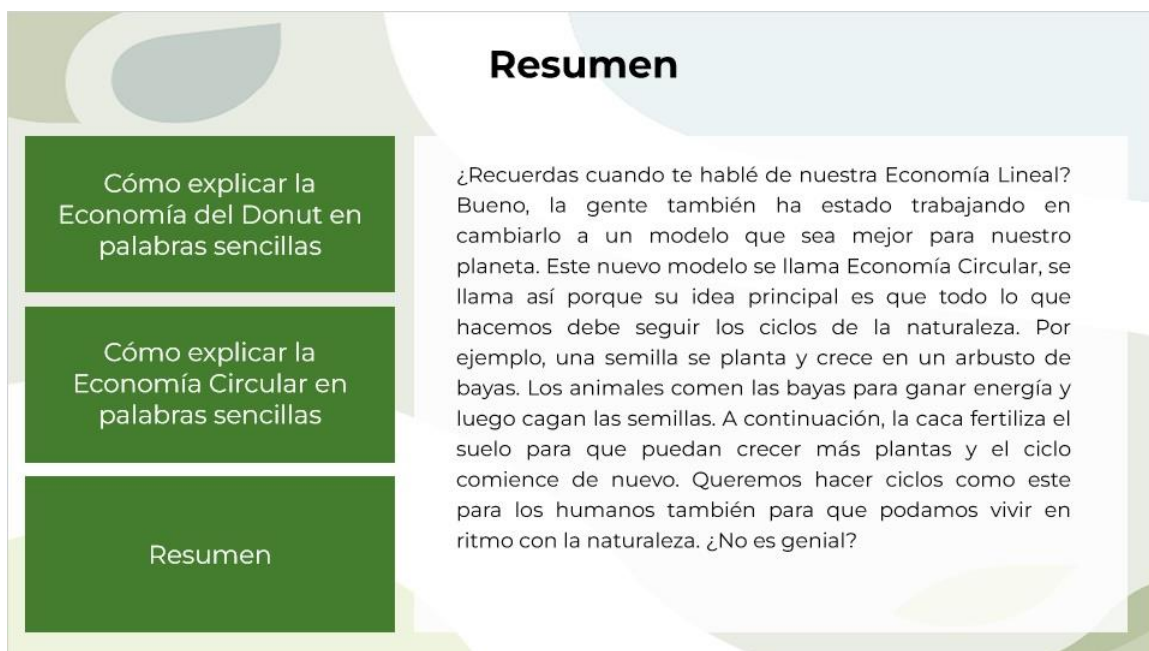
¿Cómo explicar la Economía del Donut en palabras sencillas

¿Cómo explicar la Economía Circular en palabras sencillas

Resumen

¡La gente ha estado pensando mucho en esto y tratando de encontrar maneras de que cambiemos nuestros hábitos para que todos tengan la oportunidad de una vida feliz y saludable, incluso los no humanos! Una idea se llama Economía del Donut. Imagina una rosquilla, las que tienen el centro cortado. Ahora imaginen que el punto dulce para la vida humana existe dentro de la rosquilla, aquí es donde nuestro planeta es saludable y nuestra gente también. Queremos asegurarnos de que la gente no caiga en el agujero de la rosquilla porque esto significa que no estamos viviendo correctamente para que todos puedan ser felices y saludables. También queremos asegurarnos de no rompernos fuera de la rosquilla porque esto significa que estamos sobreutilizando los recursos de la Tierra y causándole daño. ¡Por tanto, encontrar ese equilibrio nos permitirá encontrar un futuro donde todos prosperen!

Cómo explicar la Economía Circular en palabras sencillas (Capa de diapositivas)



Resumen

¿Cómo explicar la Economía del Donut en palabras sencillas

¿Cómo explicar la Economía Circular en palabras sencillas

Resumen

¿Recuerdas cuando te hablé de nuestra Economía Lineal? Bueno, la gente también ha estado trabajando en cambiarlo a un modelo que sea mejor para nuestro planeta. Este nuevo modelo se llama Economía Circular, se llama así porque su idea principal es que todo lo que hacemos debe seguir los ciclos de la naturaleza. Por ejemplo, una semilla se planta y crece en un arbusto de bayas. Los animales comen las bayas para ganar energía y luego cagan las semillas. A continuación, la caca fertiliza el suelo para que puedan crecer más plantas y el ciclo comience de nuevo. Queremos hacer ciclos como este para los humanos también para que podamos vivir en ritmo con la naturaleza. ¿No es genial?



Resumen (Capa de diapositivas)

Resumen

- Cómo explicar la Economía del Donut en palabras sencillas
- Cómo explicar la Economía Circular en palabras sencillas
- Resumen

La Economía Circular nos ofrece una estrategia para alcanzar el futuro esbozada por la Economía del Donut y los ODS. La Economía Circular es un modelo económico basado en los ciclos observados en la naturaleza. Es un sistema regenerativo que vuelve a poner a la humanidad en ritmo con las entidades naturales mientras que simultáneamente devuelve los sistemas naturales a su estado saludable. ¡E incluso si la verdadera Economía Circular se trata de diseñar y producir productos (y servicios) sostenibles, reutilizables, de la cuna a la cuna y toma tiempo hasta que la economía global haya cambiado por completo a una Economía Circular, nosotros como ciudadanos (y deliberadamente no usamos el término consumidor aquí) podemos tener un impacto y hacer una diferencia ahora mismo!

1.14 Resumen (2)

1.6 Resumen

- El modelo **económico lineal**, predominante en la actualidad, se basa en un sistema de consumo que no es sostenible. Sus efectos negativos perjudican al medio ambiente, a las entidades no humanas y a los seres humanos por igual.
- Los **Objetivos de Desarrollo Sostenible** esbozan 17 objetivos concretos y alcanzables para dirigir nuestros esfuerzos comunes hacia un futuro inclusivo y sostenible. Los objetivos requieren la asociación entre todas las partes interesadas para resolver cuestiones interdependientes y superpuestas a nivel mundial de manera que se apoye la paz y el bienestar para todos.
- **La Economía Circular** es una estrategia para alcanzar los ODS y hacer realidad la visión de la economía del donut. Imita los ciclos naturales de la Tierra para volver a poner a la humanidad en armonía con todos los demás habitantes del planeta Tierra.
- **La economía del donut** nos ofrece una perspectiva general para un futuro alternativo donde los humanos prosperen dentro del donut, sin rebasar los límites planetarios ni caer por debajo de los límites sociales. Esta visión visionaria nos llama a la acción y cambia el enfoque del crecimiento a la prosperidad.

[Continúa con la lección 2](#) [Volver al menú](#)



Lección 2 – ¿Qué es la Economía Circular?

2.1 Lección 2 - Objetivos de aprendizaje

Lección 2 - ¿Qué es la Economía Circular?

2.1 Objetivos de aprendizaje

Después de pasar por la lección 2 usted debe ser capaz de:

- Explicar la definición de Economía Circular y sus elementos importantes, incluidos los marcos R, la jerarquía de residuos y la perspectiva de sistemas.
- Explicar los tres principios en los que se basa la Economía Circular; diseñar para reducir residuos y contaminación, mantener los productos y materiales en uso y regenerar los sistemas naturales.

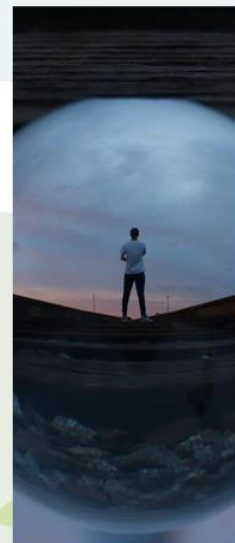
[Volver al menú principal](#)

2.2 Lección 2 Introducción

2.2 Perspectiva sistémica

Como ya dijimos en la lección 1, cambiar a una Economía Circular implica y necesita un cambio de perspectiva y de visión del mundo. No somos parte de la naturaleza. La naturaleza es un sistema, así que necesitamos ver la sociedad humana como un sistema también. Sistema dentro de un sistema, interconectado con otros sistemas. Esto abarca un enfoque diferente del cambio. No necesitamos cambiar algo fuera de nosotros. Algo o alguien más.

Los seres humanos como parte del sistema también son parte de lo que hay que cambiar. En lugar de buscar un punto de influencia para el cambio, debemos buscar una serie de enfoques que se refuercen mutuamente y reflexionar sobre las interacciones que ayudarán a facilitar el cambio en nuestro sistema. No necesitamos poder, estructuras y procesos, sino relaciones e ideas para lograr un cambio sostenible. Y podemos cambiar todos los sistemas a los que estamos conectados en lugar de solo intentar cambiar las cosas que tenemos el poder de controlar.



2.3 Tres principios

2.3 Los tres principios de la Economía Circular

La Economía Circular se basa en décadas de desarrollo de teorías, ideas y conceptos. Sigue evolucionando a medida que hacemos experiencias y aprendemos con su aplicación. No es un sistema finito. Pero tiene sentido, ya que imita los patrones cíclicos de la naturaleza. Así pues, se basa en tres principios rectores. Estos son:

Diseñar para reducir
residuos y
contaminación

Mantenimiento del
valor material y de los
recursos

Crecimiento
regenerativo

Diseñar para reducir residuos y contaminación (Capa de diapositivas)

2.3 Los tres principios de la Economía Circular

La Economía Circular se basa en décadas de desarrollo de teorías, ideas y conceptos. Sigue evolucionando a medida que hacemos experiencias y aprendemos con su aplicación. No es un sistema finito. Pero tiene sentido, ya que imita los patrones cíclicos de la naturaleza. Así pues, se basa en tres principios rectores. Estos son:

Diseñar para reducir
residuos y
contaminación

Mantenimiento del
valor material y de los
recursos

Crecimiento
regenerativo

Una Economía Circular identifica y elimina ya en la fase de diseño cualquier impacto negativo de la actividad económica que pueda causar daños a la salud humana o a los sistemas naturales, como los desechos y la contaminación. Esto puede referirse a prevenir la liberación de gases de efecto invernadero, sustancias peligrosas u otras formas de contaminación, por ejemplo, en el aire, la tierra o el agua. El diseño apropiado está destinado a reducir tanto la huella de consumo como el desperdicio. Este principio es importante para mantener el consumo de recursos dentro de los límites planetarios.



Mantenimiento del valor material y de los recursos (Capa de diapositivas)

2.3 Los tres principios de la Economía Circular

La Economía Circular se basa en décadas de desarrollo de teorías, ideas y conceptos. Sigue evolucionando a medida que hacemos experiencias y aprendemos con su aplicación. No es un sistema finito. Pero tiene sentido, ya que imita los patrones cíclicos de la naturaleza. Así pues, se basa en tres principios rectores. Estos son:

Diseñar para reducir
residuos y
contaminación

Mantenimiento del
valor material y de los
recursos

Crecimiento
regenerativo

Diseñe productos duraderos y fáciles de reutilizar, facilite las reparaciones y contribuya al cambio de actitud del consumidor: Una Economía Circular favorece las actividades que preservan el valor en forma de energía, mano de obra y materiales. Esto significa diseñar para durabilidad, reutilización, refabricación y reciclaje para mantener los productos, componentes y materiales circulando en la economía durante el mayor tiempo posible. Los sistemas circulares hacen un uso eficaz de los materiales de base biológica, beneficiándose de una mayor diversidad de usos potenciales de esos materiales, a medida que se desplazan entre la economía y los sistemas naturales.

Crecimiento regenerativo (Capa de diapositivas)

2.3 Los tres principios de la Economía Circular

La Economía Circular se basa en décadas de desarrollo de teorías, ideas y conceptos. Sigue evolucionando a medida que hacemos experiencias y aprendemos con su aplicación. No es un sistema finito. Pero tiene sentido, ya que imita los patrones cíclicos de la naturaleza. Así pues, se basa en tres principios rectores. Estos son:

Diseñar para reducir
residuos y
contaminación

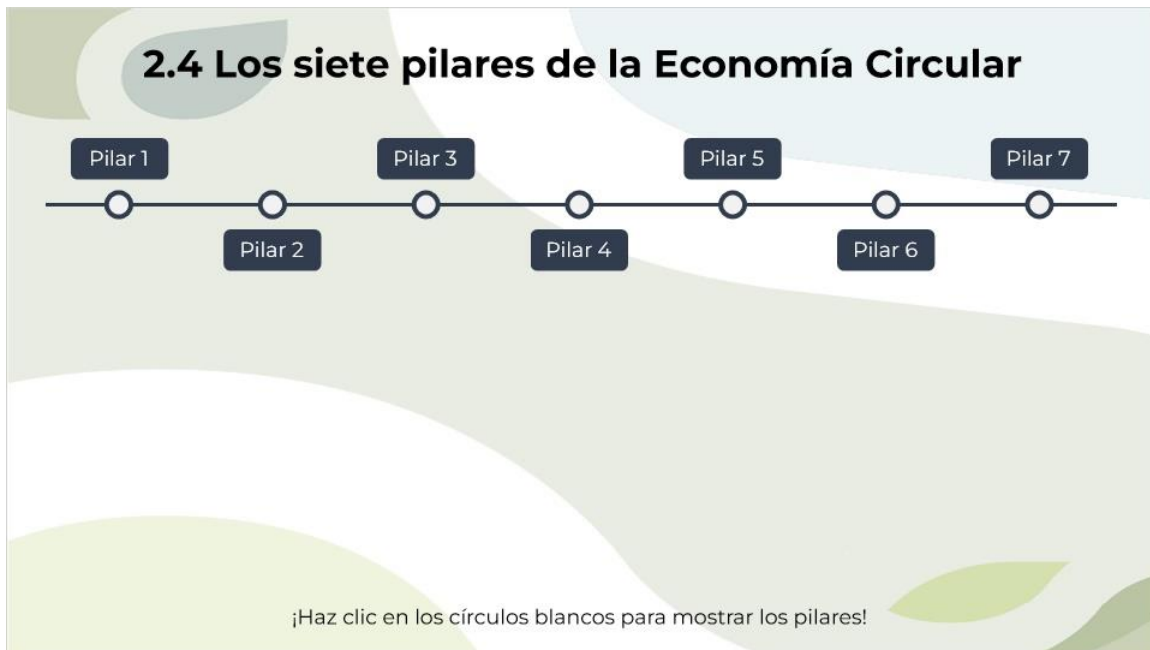
Mantenimiento del
valor material y de los
recursos

Crecimiento
regenerativo

Devolver al planeta más de lo que tomamos: Una Economía Circular evita el uso de recursos no renovables y preserva o mejora los renovables, por ejemplo, devolviendo nutrientes valiosos al suelo para apoyar la regeneración, o utilizando energía renovable en lugar de depender de combustibles fósiles.



2.4 7 pilares



Pilar 1 (Capa de diapositivas)





Pilar 2 (Capa de diapositivas)

2.4 Los siete pilares de la Economía Circular

Toda la energía se basa en fuentes renovables

En la Economía Circular, el sistema está diseñado para la eficiencia energética sin comprometer el rendimiento y la eficiencia. La energía se conserva de manera inteligente y en cascada cuando se dispone de valores energéticos más bajos para su uso. La cantidad de consumo de energía se adapta a la cantidad de energía local disponible.

¡Haz clic en los círculos blancos para mostrar los pilares!

Pilar 3 (Capa de diapositivas)

2.4 Los siete pilares de la Economía Circular

La biodiversidad se apoya y mejora mediante la actividad humana

Uno de los grandes principios de la actividad de Economía Circular es preservar la complejidad del producto: la preservación de la diversidad ecológica es una fuente esencial de resiliencia para el planeta.

¡Haz clic en los círculos blancos para mostrar los pilares!



Pilar 4 (Capa de diapositivas)

2.4 Los siete pilares de la Economía Circular

Pilar 1 Pilar 3 Pilar 5 Pilar 7

Pilar 2 Pilar 4 Pilar 6

Se preservan la sociedad y la cultura humanas
Es importante mantener las otras formas de complejidad y diversidad, las culturas humanas y la cohesión social.

¡Haz clic en los círculos blancos para mostrar los pilares!

Pilar 5 (Capa de diapositivas)

2.4 Los siete pilares de la Economía Circular

Pilar 1 Pilar 3 Pilar 5 Pilar 7

Pilar 2 Pilar 4 Pilar 6

La salud y el bienestar de los seres humanos y otras especies reciben apoyo estructural
Este pilar subraya la importancia de eliminar las sustancias tóxicas y peligrosas. En las fases de transición a esta Economía Circular es valioso minimizar y mantener ciclos altamente controlados. Las actividades económicas no amenazan la salud y el bienestar humanos.

¡Haz clic en los círculos blancos para mostrar los pilares!



Pilar 6 (Capa de diapositivas)

2.4 Los siete pilares de la Economía Circular

Pilar 1 Pilar 3 Pilar 5 Pilar 7
Pilar 2 Pilar 4 Pilar 6

Las actividades humanas maximizan la generación de valor social
Es importante saber que los materiales y la energía no están disponibles en una medida infinita, por lo que su uso debe ser bien pensado, intencional y contribuir significativamente a su uso. La elección de utilizar los recursos maximiza la generación de valor a través de tantas categorías como sea posible.

¡Haz clic en los círculos blancos para mostrar los pilares!

Pilar 7 (Capa de diapositivas)

2.4 Los siete pilares de la Economía Circular

Pilar 1 Pilar 3 Pilar 5 Pilar 7
Pilar 2 Pilar 4 Pilar 6

Los recursos hídricos se extraen y ciclan de forma sostenible
El sistema económico mundial cuenta con sistemas de mando gubernamentales, con incentivos y mecanismos que le permiten responder a las crisis. Esto significa que hay una distribución en el poder, la estructura de las redes de información y la garantía de la existencia de copias de seguridad en caso de que partes del sistema fallen.

¡Haz clic en los círculos blancos para mostrar los pilares!



2.5 Marco 10R (1)

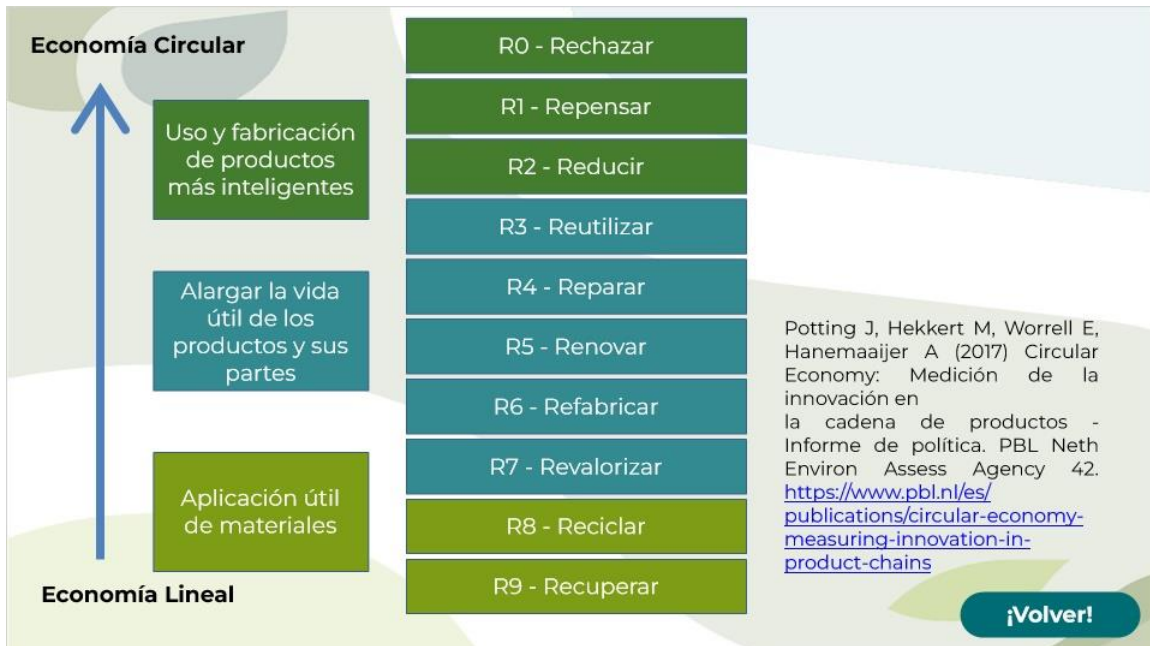
2.5 Marco de las 10R

Tres es un número mágico, sí lo es, es un número mágico...Puede que hayas escuchado la [canción de Jack Johnson 3R Reutilizar, Reducir, Reciclar](#). Esta canción tiene 14 años (en 2023) y las 3Rs se han convertido en 10 Rs por ahora. El Marco de las 10 R es un enfoque jerárquico para cerrar los bucles de recursos. Muestra cómo pueden utilizarse y reutilizarse los recursos en su mayor valor, minimizando al mismo tiempo los residuos y la destrucción del medio ambiente.



¡Haz clic para ver las 10 R!

Marco 10R (Capa de diapositivas)





2.6 Marco 10R (2)

2.5 Marco de las 10R

Uso y fabricación de productos más inteligentes → surgen diferentes tipos de negocios

- **Cadena de suministro circular:** suministro de materiales no tóxicos, puros, con ciclos de vida múltiples y largos y con una baja depreciación del valor a lo largo del tiempo
- **Recuperación y reciclaje:** recuperación de la mayor cantidad posible de recursos de las corrientes de desechos
- **Extensión de la vida útil del producto:** prolongación de la vida útil de un producto mediante reparación, reutilización, mantenimiento, refabricación, actualización o reventa
- **Plataformas de intercambio:** aumento de los ratios de uso de materiales y productos y recirculación de activos con estructuras colaborativas
- **Producto como servicio:** monetización de la funcionalidad de los productos, manteniendo la propiedad y aumentando así el control sobre los efectos y el valor de los bienes producidos

2.7 Marco 10R (3)

2.5 Marco de la 10R

Alargar la vida útil de los productos y sus partes → Cerrar bucles de recursos/revalorizar elementos que antes se consideraban desechos.

El primer proceso y el más sencillo (en términos de consumo de energía e inversión financiera) es la **reutilización**, es decir, la ampliación del ciclo o ciclos de vida de los productos, la reutilización de productos o partes de los mismos después de su final inicial de ciclo de vida para responder a necesidades diferentes de las previstas inicialmente.

Luego existe la opción de **reparar** dichos productos, reiniciando así su ciclo de vida con las mismas funcionalidades.

Si la reutilización o reparación de un producto es demasiado difícil, el siguiente proceso de cierre de bucle sería la **refabricación**, que implica el reensamblaje, refabricación de diferentes piezas en nuevos componentes y productos.

Por último, el proceso más conocido que facilita la circularidad es el reciclado, mediante el cual se recuperan las materias primas y luego se transforman en insumos materiales. Si bien a menudo el reciclaje puede estar a la vanguardia de los esfuerzos en pro de la circularidad, es con mucho el proceso **más difícil y que consume mucha energía.**



2.8 Marco 10R (4)

2.5 Marco de las 10R

También es el bucle circular de creación que crea menos valor. También es muy probable que implique un efecto rebote, a veces incluso compensando sus impactos positivos debido al alto consumo de energía involucrado en los procesos de reciclaje.

Aquí hay algunas preguntas guía para la reflexión, donde ya podemos formar parte de la Economía Circular.



2.9 Resumen (1)

2.6 Resumen

La Economía Circular es una transición del uso de recursos energéticos finitos al uso de recursos renovables al tiempo que genera impacto económico, natural y social. Esto se hace diseñando residuos fuera del sistema. La Economía Circular se basa en tres principios que describen los pasos necesarios para lograr un sistema completamente circular, que se retroalimenta a sí mismo para sostener la vida: Elimina, circula y regenera.

El Marco R (rechazar, repensar, reducir, reutilizar, reparar, renovar, refabricar, revalorizar, reciclar, recuperar) se basa en una jerarquía de residuos en la que los residuos son la solución más deseable y la recuperación es la solución menos deseable.

¡Haga clic en los campos de abajo! Para **restablecer** las tarjetas pulsa aquí:

Restablecer





Resumen (Capa de diapositivas)

2.6 Resumen

La Economía Circular es una transición del uso de recursos energéticos finitos al uso de recursos renovables al tiempo que genera impacto económico, natural y social. Esto se hace diseñando residuos fuera del sistema. La Economía Circular se basa en tres principios que describen los pasos necesarios para lograr un sistema completamente circular, que se retroalimenta a sí mismo para sostener la vida: Elimina, circula y regenera.

El Marco R (rechazar, repensar, reducir, reutilizar, reparar, renovar, refabricar, revalorizar, reciclar, recuperar) se basa en una jerarquía de residuos en la que los residuos son la solución más deseable y la recuperación es la solución menos deseable.

¡Haga clic en los campos de abajo! Para **restablecer** las tarjetas pulsa aquí: [Restablecer](#)

¿Practicar alguna de las 10 R ya en tu vida diaria?

¿Cónocías los sistemas? Reflexiona sobre qué aspectos de tu vida podrían ser sistemas. ¿Te sorprendió algo?

¿Su estilo de vida apoya alguno de los tres principios de la circularidad? ¿Te imaginas nuevas formas de implementarlas en tu trabajo?

2.10 Resumen (2)

2.6 Resumen

Cómo explicar los principios de la Economía Circular en palabras sencillas:

La Economía Circular es un enfoque perfecto con el que **aprender de la naturaleza** para ayudar a los seres humanos a encontrar una manera de prosperar sin dañar la Tierra. Se basa en **tres principios** específicos: **diseñar para reducir residuos y contaminación, mantener los productos y materiales en uso, y regenerar los sistemas** naturales. La idea es que nosotros, por diseño, hagamos obsoletos los residuos encontrando la manera de reutilizarlo todo en la creación de cosas nuevas. De esta manera, los productos y materiales permanecen en uso indefinidamente en lugar de tirarse a los vertederos de basura. Esto es lo que se entiende por "cerrar el círculo".

Además de eso, la Economía Circular es una forma de **regenerar los sistemas naturales** que hemos agotado en los últimos siglos. Queremos devolver a la naturaleza para que pueda prosperar junto con nosotros. Podemos lograrlo evitando los recursos no renovables y protegiendo los renovables. Que podamos formar parte de los ciclos naturales en lugar de dominarlos o destruirlos.

La gente está pensando en formas prácticas de comenzar. Los **Marcos R** descomponen esto de manera comprensible.

[Continúa con la lección 3](#)
[Volver al menú](#)



Lección 3 – ¿Beneficios y barreras de la Economía Circular?

3.1 Lección 3 - Objetivos de aprendizaje

Lección 3 - ¿Beneficios y barreras de la Economía Circular?

3.1 Objetivos de aprendizaje

Después de pasar por la lección 3 usted debe ser capaz de:

- Explicar los beneficios y barreras a la Economía Circular.
- Explicar cómo todos pueden contribuir a una Economía Circular.

[Volver al menú](#)

3.2 Beneficios de EC

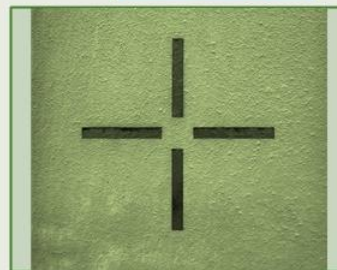
3.2 Beneficios de la Economía Circular

La Economía Circular ofrece una variedad de beneficios para todos nosotros, desde individuos hasta empresas y sociedades, y tiene el potencial de mejorar la calidad de vida en la tierra.

A medida que el modelo de Economía Circular continúe desarrollándose, sus beneficios también lo harán.

Beneficios: ¡Haga clic en los campos de abajo! Para **restablecer** pulsa aquí:

[Restablecer](#)





Beneficios de EC (Capa de diapositivas)

3.2 Beneficios de la Economía Circular

La Economía Circular ofrece una variedad de beneficios para todos nosotros, desde individuos hasta empresas y sociedades, y tiene el potencial de mejorar la calidad de vida en la tierra.

A medida que el modelo de Economía Circular continúe desarrollándose, sus beneficios también lo harán.

Beneficios: ¡Haga clic en los campos de abajo! Para **restablecer** pulsa aquí:

Restablecer

Beneficios ambientales:

Reducción de las emisiones de gases de efecto invernadero (CO₂), mejora del suelo, menor contaminación del aire, el suelo y el agua

Beneficios económicos:

Nuevo crecimiento económico (sostenible), ahorro de recursos, crecimiento del empleo

Prestaciones sociales:

Más conexión humana en la economía colaborativa, más empleo

3.3 Barreras a la EC

3.3 Obstáculos a la Economía Circular

La Economía Circular también requiere un cambio de mentalidad y de valores. Estas son algunas de las barreras más acuciantes a las que se enfrenta al intentar hacer la transición al modelo económico circular. Porque es todo un cambio de modelo económico. Durante cientos de años las civilizaciones humanas modernas vivieron con el sistema económico lineal. No todos están dispuestos o convencidos de que debemos abandonar deliberadamente este sistema lineal. Recuerda que la Economía Lineal mientras que la Economía Circular, fomenta el comportamiento egoísta, mientras que EC exige responsabilidad personal, que no es demasiado tentadora para la mayoría de las personas. La Economía Lineal parece ser conveniente y barata, pero a un precio muy alto.

Las barreras tecnológicas son:






Normativa (Capa de diapositivas)

3.3 Obstáculos a la Economía Circular

Barreras reglamentarias

Falta de políticas de apoyo a la transición a prácticas económicas circulares. Las leyes y reglamentos actuales a menudo no apoyan las prácticas de la EC y a veces incluso obstaculizan las transiciones de la EC.



Normativa

Cultural

Barreras


Mercado

Cultural (Capa de diapositivas)

3.3 Obstáculos a la Economía Circular

Barreras

Falta de comprensión y conciencia, lo que bloquea la voluntad de intentar el cambio a un modelo de Economía Circular.



Normativa

Cultural

Barreras


Mercado



Barreras (Capa de diapositivas)

3.3 Obstáculos a la Economía Circular

Barreras
Falta de tecnologías probadas para apoyar las prácticas económicas circulares, falta de datos sobre el impacto de las prácticas de EC a largo plazo y a gran escala.




Normativa
Cultural
Barreras

Mercado

Mercado (Capa de diapositivas)

3.3 Obstáculos a la Economía Circular

Barrera de mercado
Bajo número de modelos de negocio circulares viables, ya que la Economía Circular es relativamente joven.



Normativa
Cultural
Barreras
Mercado



3.4 Lo que hace la UE (1)

3.4 Lo que la UE está haciendo para convertirse en una Economía Circular

En marzo de 2020, la Comisión Europea presentó el plan de acción de Economía Circular, cuyo objetivo es promover un diseño de productos más sostenible, reducir el desperdicio y empoderar a los consumidores, por ejemplo, creando un [derecho a reparar](#). Se presta especial atención a sectores que requieren muchos recursos, como la [electrónica y las TIC](#), los [plásticos y los textiles](#), y la construcción.

En febrero de 2021, el Parlamento aprobó una resolución sobre el [Nuevo Plan de Acción de Economía Circular en la](#) que se exigían medidas adicionales para lograr una economía neutra en carbono, sostenible desde el punto de vista medioambiental, libre de tóxicos y plenamente circular para 2050, incluidas normas de reciclaje más estrictas y [objetivos vinculantes para el uso y consumo](#) de materiales para 2030.

En marzo de 2022, la Comisión publicó el [primer paquete de medidas](#) para acelerar la transición hacia una Economía Circular, como parte del plan de acción de la Economía Circular. Las propuestas incluyen impulsar los productos sostenibles, empoderar a los consumidores para la transición ecológica, revisar la regulación de los productos de construcción y crear una estrategia sobre textiles sostenibles.

3.5 Lo que hace la UE (2)

3.4 Lo que la UE está haciendo para convertirse en una Economía Circular

En noviembre de 2022, la Comisión propuso [nuevas normas comunitarias sobre embalaje](#). Pretende reducir el desperdicio de envases y mejorar el diseño de los envases, por ejemplo, con un etiquetado claro para promover la reutilización y el reciclaje; y pide una transición a plásticos de base biológica, biodegradables y compostables.

¡Consulte las infografías sobre Economía Circular en la página del Parlamento Europeo para obtener información más detallada [aquí!](#)

[¡Haga clic para ver la infografía - ¿Por qué la economía circular?](#)



¿Por qué la economía circular? (Capa de diapositivas)

¿Por qué la economía circular?

LOS RESIDUOS EN EL MODELO TRADICIONAL

AGUA
los residuos de las fábricas afectan al agua potable subterránea

AIRE
quemar los residuos daña la pureza del aire y causa contaminación atmosférica

MAR
los residuos plásticos acaban en el mar

SUELO
los vertederos contaminan el suelo para la agricultura

Infografía - ¿Por qué la economía circular?
<https://www.consilium.europa.eu/es/infographics/circular-economy/>

[¡Volver!](#)

MINIMIZAR LOS RESIDUOS ECONOMÍA CIRCULAR

INNOVACIÓN ECOLÓGICA
utilizar productos que no dañen el medio ambiente

RECICLAJE
reintroducir los residuos en la economía a través de su reutilización sostenible, el reciclaje y los residuos biodegradables

RECURSOS
reducir la dependencia respecto de la importación de recursos naturales de fuera de la UE

EMPLEO
crear nuevas oportunidades empresariales y fomentar la innovación potencia la competitividad de la UE

Consejo de la Unión Europea
Secretaría General

© Unión Europea, 2018
Reproducción autorizada siempre que se indique la fuente

3.6 Resumen (1)

3.5 Resumen

Los **beneficios** de un cambio hacia una Economía Circular son holísticos y multidimensionales porque afectan a todos los ámbitos de la sociedad al tiempo que protegen la base de nuestro sustento tratando de permanecer dentro de los límites planetarios.

Contribuciones: Los órganos legislativos deben establecer los marcos necesarios para las empresas y la economía a fin de alentarlas a elaborar nuevas prácticas y productos. Pero al final, nosotros, como individuos y ciudadanos, necesitamos apoyar esta transición responsabilizando a nuestros gobiernos, apoyando las empresas circulares y siendo intencionales sobre nuestras opciones.

EL RESUMEN



3.7 Resumen (2)

3.5 Resumen

Los **obstáculos** a una transición económica circular pueden agruparse en **culturales, tecnológicos, de mercado y reglamentarios**. ¡Las barreras culturales, especialmente la baja conciencia de los consumidores y las culturas vacilantes de las empresas, son obstáculos clave para la transición a una Economía Circular y requieren cambios de mentalidad en toda la sociedad!

Preguntas de reflexión:

- ¿Qué beneficio para una Economía Circular consideras más valioso? ¿Te imaginas un beneficio no listado?
- ¿Ha visto recientemente alguna iniciativa o proyecto interesante que aborde estos desafíos?
- ¿Te ves como un consumidor informado? ¿Cuáles son algunas marcas que respetas por el trabajo que están haciendo?

[Continúa con la lección 4](#)

[Volver al menú](#)



Lección 4 – ¿Cómo desarrollar una mentalidad circular?

4.1 Lección 4 - Objetivos de aprendizaje

Lección 4 - ¿Cómo desarrollar una mentalidad circular?

4.1 Resultados

Después de pasar por la lección 4 usted debe ser capaz de:

- Comprender qué es una mentalidad económica circular y por qué un cambio de mentalidad es importante para las transiciones.
- Compartir cómo se puede contribuir a una transición a la Economía Circular.

[Volver al menú](#)

4.2 ¿Qué es la mentalidad?

4.2 ¿Qué es la mentalidad?

"La mayoría de las personas pasan más tiempo y energía hablando sobre los problemas que abordándolos". - Henry Ford

La mentalidad de una persona resulta en su mayor parte de *1. una actitud básica condicionada*, así como *2. del objetivo personal* con respecto a la situación respectiva. Conectados con esto (acompañando) hay ciertos valores característicos y principios morales individuales.

En consecuencia, la actitud básica se forma en el curso de la vida a partir de los siguientes factores:

- Prejuicios (manifiestos)
- Dictamen aprobado
- Necesidades básicas (véase "Abraham Maslow")
- Motivos (personalidad y función específicas)
- Expectativas
- Objetivos y metas
- Ideas (visiones, impulsos intuitivos)





4.3 Pirámide de Dilts (1)

4.3 Herramientas para cambiar mentalidades - La pirámide de Dilts

Para hacer este cambio necesario, debemos centrarnos en cultivar una nueva forma de pensar en nuestras comunidades. Hay un modelo de creación de cambio llamado la pirámide de Dilts.

Según el modelo de la pirámide de Dilts, para involucrar a las personas y animarlas a cambiar sus acciones es necesario explicarles a nivel emocional, por qué es necesaria la transición. ¿Cuál es el objetivo de la transición a la Economía Circular? Según el modelo de la pirámide de Dilts si logramos abordar los tres niveles superiores (Objetivo/propósito, identidad, propia imagen, valores, creencias) de la pirámide, es más fácil cambiar el comportamiento en los tres niveles inferiores (habilidades, comportamiento, entorno).

Si quieres más información de la pirámide de Dits, haz clic [aquí!](#)

[¡Haz clic para ver la pirámide de Dilts!](#)

Pirámide de Dilts (Capa de diapositivas)





4.4 Pirámide de Dilts (2)

4.3 Herramientas para cambiar mentalidades - La pirámide de Dilts

La pirámide de Dilts, a menudo asociada con Robert Dilts, es un modelo que explora diferentes niveles de experiencia y cambio humano. Es comúnmente conocido como "Niveles Neurológicos" o "Niveles Lógicos de Cambio". Este modelo ayuda a las personas a entender y trabajar con diferentes aspectos del cambio, que van desde comportamientos individuales hasta identidad y valores de nivel superior. El modelo sugiere que los cambios en los niveles superiores son más profundos y tienen un efecto en cascada en los niveles inferiores. Los niveles en la pirámide de Dilts se describen con más detalle a continuación.

1 2 3 4 5 6

Objetivo y propósito (Capa de diapositivas)

NIVEL Objetivo y propósito

PREGUNTAS

- ¿Para qué es importante?
- ¿Cuál es el objetivo, cuál es el significado?
- "Lejos de" -> "Hacia"

1

EXPRESIONES

- Quiero...
- Mi objetivo es...
- Espero...
- Tengo la intención...

2

3

4

5

6



Identidad/Autoimagen (Capa de diapositivas)

NIVEL Identidad / Autoimagen

PREGUNTAS

- ¿Quién soy?
- ¿Cómo me ven los demás?

EXPRESIONES

- Yo soy...

1 2 3 4 5 6

Valores y creencias (Capa de diapositivas)

NIVEL Valores y creencias

PREGUNTAS

- ¿Qué es importante para ti?
- ¿A qué prestas atención?

EXPRESIONES

- Creo que...
- Es importante para mí que...
- No puedo...

1 2 3 4 5 6



Habilidades (Capa de diapositivas)



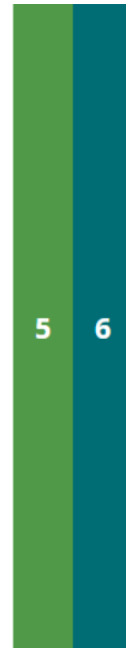
NIVEL Habilidades

PREGUNTAS

- ¿Qué puedes hacer?
- ¿Qué habilidades necesitas para mostrar un comportamiento observable?
- ¿Qué procesos y estrategias están funcionando?

EXPRESIONES

- Puedo / tengo [competencias]



Comportamiento (Capa de diapositivas)



PREGUNTAS

- ¿Qué ves y escuchas?
- ¿Qué se hace exactamente?

EXPRESIONES

- Hago / hago ...





Medio ambiente (Capa de diapositivas)

1 **2** **3** **4** **5** **6**

NIVEL Medio ambiente

PREGUNTAS

- ¿Quién?
- ¿Cuándo?
- ¿Dónde?
- ¿Con quién?

EXPRESIONES

- Ya veo.

4.5 Pirámide de Dilts (3)

4.3 Herramientas para cambiar mentalidades

¿Cómo puedo realizar la transformación hacia la Economía Circular usando la pirámide de Dilts? Tratemos de responder a las preguntas de los tres primeros niveles que representan el propósito, la identidad y los valores.

OBJETIVO Y FINALIDAD

IDENTIDAD

VALORES



Objetivo y finalidad (Capa de diapositivas)

4.3 Herramientas para cambiar mentalidades

¿Cómo puedo realizar la transformación hacia la Economía Circular usando la pirámide de Dilts? Tratemos de responder a las preguntas de los tres primeros niveles que representan el propósito, la identidad y los valores.

OBJETIVO Y FINALIDAD	<p>¿Para qué es importante?</p> <p>¿Qué tal la supervivencia de la humanidad como especie? Ya alcanzamos varios límites planetarios y el día del rebasamiento de la tierra se está acercando al más y más cada año. Estamos gastando los recursos más rápido de lo que pueden recuperar. Nuestro modo de vida amenaza nuestra supervivencia, por no hablar del daño que causamos a otras especies con las que compartimos el planeta. ¡Sí, es tan importante!</p>
IDENTIDAD	<p>¿Cuál es el objetivo, cuál es el significado?</p> <p>El objetivo es encontrar una forma de vida sostenible para nosotros como seres humanos y para todos los demás. La Economía Circular definitivamente es una forma, porque imita las formas naturales, que también son circulares.</p>
VALORES	<p>"Lejos de" -> "Hacia"</p> <p>Lejos de la Economía Lineal (tomar, hacer, consumir, tirar, contaminar) a la Economía Circular (marco 10R)</p>

Identidad (Capa de diapositivas)

4.3 Herramientas para cambiar mentalidades

¿Cómo puedo realizar la transformación hacia la Economía Circular usando la pirámide de Dilts? Tratemos de responder a las preguntas de los tres primeros niveles que representan el propósito, la identidad y los valores.

OBJETIVO Y FINALIDAD	<p>¿Quién soy?</p> <p>¿Quiero ser parte de la solución o del problema? ¿Me preocupo solo por mí o por los demás también? ¿Creo que sólo hemos tomado prestado el planeta de las generaciones futuras o creo que después de mí el diluvio?</p>
IDENTIDAD	<p>¿Cómo me ven los demás?</p> <p>¿Quiero ser un modelo a seguir para otros? ¿Soy pionero? ¿Un héroe?</p>
VALORES	



Valores (Capa de diapositivas)

4.3 Herramientas para cambiar mentalidades

¿Cómo puedo realizar la transformación hacia la Economía Circular usando la pirámide de Dilts? Tratemos de responder a las preguntas de los tres primeros niveles que representan el propósito, la identidad y los valores.

OBJETIVO Y FINALIDAD	<p>¿Qué es importante para ti? ¿Una buena vida? ¿Relaciones? ¿Solidaridad? ¿Justicia? ¿Bienestar? ¿Calidad de vida? ¿Justicia Social? ¿Comunidad? ¿Sostenibilidad social?</p>
IDENTIDAD	<p>¿A qué prestas atención? ¿Tal vez esa economía, en el sentido aristotélico, dirige el hogar de la sociedad de manera que todos los miembros del hogar estén igualmente sostenidos, mientras que los recursos disponibles están bien administrados? Tal vez esa creación de valor tiene en cuenta las muchas formas de trabajo (trabajo de cuidado, trabajo informal, trabajo comunitario, hágalo usted mismo) ¿Tal vez a la cohesión social?</p>
VALORES	

4.6 Acciones concretas para hacer una contribución

4.4 Medidas concretas para hacer una contribución

¿Qué puedes hacer para llevar una vida más circular tú mismo?



4.7 Resumen (1)

4.5 Resumen

Nuestras mentalidades se forjaron durante una época en la que la Economía Lineal era el sistema económico dominante, anhelando maximizar las ganancias y creyendo en un crecimiento sin fin de la riqueza financiera independiente de las fronteras de la naturaleza y el bienestar humano.

EC está anclado en un enfoque de pensamiento sistémico - se basa en la idea de que **no existe tal cosa como actores aislados o silos** (naturales, sociales, económicos), que **todo está interconectado y cerrado / circular**.

Necesitamos cambiar nuestra mentalidad para adaptarnos al hecho de vivir en un sistema cerrado de recursos finitos e interconexión, donde nuestras decisiones y estilos de vida tienen un impacto. Necesitamos redefinir nuestro concepto de valor y una buena vida.

El enfoque de la pirámide de Dilts ayuda a recalibrar nuestro comportamiento centrándonos en nuestros objetivos, valores e identidad.

Tenemos que ser conscientes de nuestra responsabilidad individual como miembros de ecosistemas diferentes pero interconectados.

4.8 Resumen (2)

4.5 Resumen

Para apoyar la transición a una Economía Circular podemos contribuir hoy reflexionando sobre nuestros patrones de consumo, las necesidades (emocionales) que satisfacemos con ellos, cuestionar nuestra mentalidad, apoyar a las empresas sostenibles locales, involucrarnos y predicar con el ejemplo.

Cómo explicar la mente circular en lenguaje simple:

Cada generación tiene una mentalidad diferente sobre la vida y la forma en que debe vivirse y a veces chocan entre sí en un conflicto generacional. Nuestra mentalidad depende del mundo en el que crezcamos y de la información disponible en ese momento. Para encontrar puntos en común podemos echar un vistazo a nuestros objetivos en la vida y nuestros valores e imágenes conectadas. Todos queremos una buena vida y no destruir nuestra base de existencia - la madre tierra. Algunos de nosotros queremos contribuir a mejorar el futuro de nuestros hijos y nietos.

Así que todos podemos empezar reflexionando sobre nuestras mentalidades y patrones de consumo, apoyando a las empresas locales y sostenibles, conectándonos con la comunidad y aportando nuestras habilidades para avanzar hacia una mentalidad circular juntos.

[Continúa con la lección 5](#)

[Volver al menú](#)



Lección 5 – Cómo lidiar con el resentimiento

5.1 Lección 5 - Objetivos de aprendizaje

Lección 5 - Cómo lidiar con el resentimiento

5.1 Resultados

Después de pasar por la lección 5 usted debe ser capaz de:

- Comprender las emociones en torno a la sostenibilidad y la crisis climática.
- Conocer los mecanismos de afrontamiento ante la crisis
- Desarrollar compasión y cómo enfrentar el resentimiento

[Volver al menú](#)

5.2 Ansiedad climática (1)

5.2 Ansiedad climática

"Todos nos estamos defendiendo más o menos de la percepción de la crisis climática. Mirar hacia otro lado sucede de muchas maneras diferentes. Durante los últimos 40 años, la gente ha creído cada vez más que puedes tener y hacer lo que quieras, y no quieres prescindir de nada. Esto está destruyendo el planeta. Si entendemos por qué estamos de acuerdo con esto, es más probable que nos detengamos!" (Habibi Coal, 2021)

Existen diversos mecanismos de defensa, que se basan en diferentes posibilidades para disolver cognitivamente la amenaza y, si es necesario, ceder más rápidamente a nuestra propia inercia o resistencia al cambio. Ciertamente, los hábitos también juegan un papel: por regla general, estos nos guían a través de la vida cotidiana de una manera que ahorra energía y, en consecuencia, los retenemos durante mucho tiempo. Y nuestros hábitos a su vez resultan de nuestra socialización y nuestras experiencias de vida anteriores.

[¡Haz clic para ver la ansiedad climática visualizada!](#)



Ansiedad climática (Capa de diapositivas)



5.3 Ansiedad climática (2)

5.2 Ansiedad climática

¿Sano y normal?

El miedo es una respuesta adecuada a la amenaza real que plantea la crisis climática y de sostenibilidad. Su contenido y síntomas pueden variar ampliamente. A menudo se produce una reacción de ansiedad ante noticias previamente desconocidas o extremas (por ejemplo, sobre los puntos de inflexión del sistema terrestre, previsiones desfavorables,...). "Ansiedad climática" es un concepto bastante reciente y la investigación al respecto acaba de comenzar.

Tanto la pérdida de entornos naturales familiares (por ejemplo, especies o paisajes) como los riesgos de las crisis climáticas y de sostenibilidad provocan reacciones psicológicas. Todos los mecanismos de defensa psicológica pueden ocurrir. Esto es sano y normal.

El miedo al peligro y a las amenazas es inicialmente una reacción natural y saludable. Motiva acciones importantes para eliminar las amenazas. Sin embargo, los miedos y el dolor también pueden conducir a reacciones psicológicas agudas o crónicas que limitan la capacidad de acción de las personas. Estos van desde depresión leve hasta enfermedad clínica.



5.4 Función y responsabilidad de los medios de comunicación

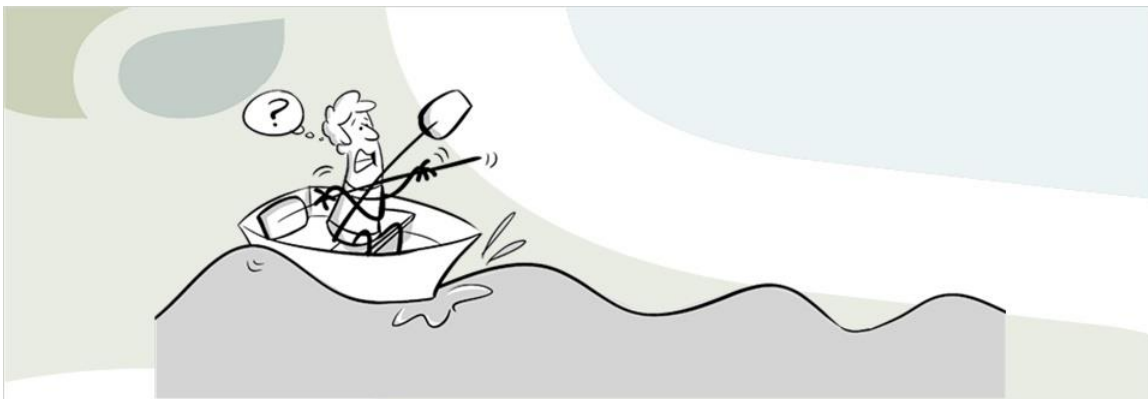
5.3 Función y responsabilidad de los medios

Los medios de comunicación que solo muestran las consecuencias negativas del cambio climático, como imágenes catastróficas, pueden hacer que nos sintamos incapaces de actuar. El miedo juega un papel crucial: al ver imágenes catastróficas, nos asustamos, pero si no conocemos formas efectivas de abordar la crisis, el miedo aumenta y nos sentimos impotentes. Sin una perspectiva de acción, es probable que recurramos a la represión como mecanismo de defensa cuando los medios no la proporcionan.

"A largo plazo, el bombardeo directo de titulares negativos puede provocar estrés, desesperanza y pasividad. El miedo desencadenado frecuentemente asegura la liberación de hormonas del estrés cada vez y pone al cuerpo en alerta. Si esto ocurre constantemente, puede provocar estrés crónico. En psicología, se habla de indefensión [aprendida], que en este caso surge del hecho de que a los receptores se les muestra repetidamente lo malo que es el mundo, sin que se les muestren posibles soluciones y salidas, incluida su propia participación en ellas".

¿Miedo = impotencia?

Función y responsabilidad de los medios de comunicación (Capa de diapositivas)



Psy4F | Bild: Jai Wanigesinghe | CC BY-SA 4.0

La cobertura negativa de los medios de comunicación sin señalar soluciones y posibilidades (propias) de acción puede, a largo plazo, hacer que los receptores se sientan impotentes e incapaces de actuar.

¡Volver!



5.5 Reacción psicológica - mecanismos de supervivencia

5.4 Reacción psicológica - mecanismos de supervivencia

La crisis climática es amenazadora. Como humanos, nos gusta evitar o alejar sentimientos desagradables.



© Psy4F | Bild: Jai Wanigesinghe | CC BY-SA 4.0

Si lidiamos más con la **crisis climática**, a menudo sentimos sentimientos más desagradables.

5.6 Características de la defensa (1)

5.4.1 Características de la defensa

En última instancia, se trata de mecanismos de supervivencia que, en pequeña escala, garantizan que podamos sentirnos bien con nosotros mismos a pesar de todo.



Fuente: Freepik



5.7 Características de la defensa (2)

5.4.1 Características de la defensa

Nuestros mecanismos de defensa psicológica no son intrínsecamente malos. Nos protegen de ser abrumados (como una computadora que tiene demasiados programas ejecutándose al mismo tiempo y por lo tanto se bloquea - nuestros mecanismos de defensa o filtros detienen o cierran ciertos programas, por así decirlo). Pero en crisis más grandes y a largo plazo, que parecen muy complejas y muy exigentes en la imaginación, tales mecanismos pueden garantizar que a largo plazo se cierren los programas vitales, por lo que el ordenador puede no bloquearse en este momento, pero pronto se averiará por completo. Nuestras defensas psicológicas están moldeadas por el espíritu de los tiempos. Capitalismo, neoliberalismo, superior-más-rápido-más allá, competencia, autooptimización, ...



5.8 Características de la defensa (3)



"La forma en que funciona nuestro mundo humano nos hace crecer creyendo que tenemos derecho a "tomar" todo, y a límites de marca, restricción y renuncia como, por ejemplo, amenaza de trabajo. La creencia en el crecimiento ilimitado da forma a nuestras defensas: pensar y actuar en solidaridad se ha vuelto más bien extraño para nosotros".
(Habibi-Kohlen, 2021)

© Psy4F | Bild: Jai Wanigesinghe | CC BY-SA 4.0

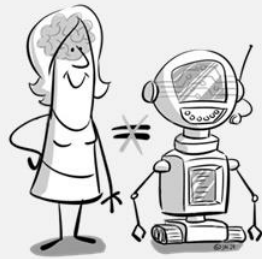


5.9 Distorsiones cognitivas

5.4.2 Distorsiones cognitivas

Nuestro cerebro no funciona como una computadora. Esto es necesario y bueno. Debemos tener claro cuáles son las consecuencias de esto.

Las distorsiones cognitivas cambian nuestra percepción. Es bueno ser conscientes de ellos y aprender a lidiar con ellos.



© Psy4F | Bild: Jai Wanigesinghe | CC BY-SA 4.0

1 2 3 4 5 6

¿Qué es un sesgo cognitivo? (Capa de diapositivas)

El funcionamiento distinto del cerebro, a diferencia de una computadora, es esencial y beneficioso. Para poder estructurar y procesar mejor nuestra compleja realidad, nuestro cerebro casi intencionalmente incorpora simplificaciones en nuestra experiencia. Éstas nos alivian individualmente y evitan que nos abrumen.

1



© Psy4F | Bild: Jai Wanigesinghe | CC BY-SA 4.0

2 3 4 5 6



¿Qué es un sesgo cognitivo? (2) (Capa de diapositivas)

¿Qué es un sesgo cognitivo?

A menudo se establecen comparaciones entre el cerebro y la computadora. Hay muchas cosas que los humanos aún no hemos descubierto sobre cómo funciona nuestro cerebro. Una computadora es mucho más simple y por lo tanto tales analogías a menudo ayudan con las explicaciones. También hay algunos paralelismos, así como diferencias significativas: Nuestro cerebro puede engañar cuando procesa la realidad: dobla, distorsiona o simplifica la información de nuestro entorno para que posiblemente lleguemos a resultados diferentes de los que realmente indica la información. Llamamos a tales mecanismos de distorsión "sesgo". Y hay bastantes de ellos. Sólo unos pocos de ellos serán presentados aquí.

1 2 3 4 5 6

Sesgo optimista (Capa de diapositivas)

Sesgo optimista

Con el sesgo optimista, miramos con demasiado optimismo hacia el futuro y asumimos que no pasará nada. Por lo tanto, esta es una forma de optimismo que es bastante obstructiva en la crisis climática, tiende a inhibir nuestras acciones respetuosas con el medio ambiente y tiende a evitar reacciones emocionales desagradables como los miedos. La contraparte positiva sería una esperanza o confianza realista que nos permita ver las cosas como son sin paralizarnos, y nos proporcione la energía para hacer algo porque estamos seguros de que nos llevará a algo y que no estamos solos en esto.

1 2 3 4 5 6



Sesgo de confirmación (Capa de diapositivas)

Sesgo de confirmación

Contribuye al mantenimiento de nuestra cosmovisión actual. Según esto, tendemos a confirmar nuestras actitudes adquiriendo e interpretando selectivamente la información. Investigamos la información, por ejemplo, de tal manera que encaje con lo que ya creemos saber. Preferimos ordenar información que contradiga nuestras actitudes.

1 2 3 4 5 6

Sesgo de acción única (Capa de diapositivas)

Sesgo de acción única

Cuando nos sentimos incómodos por la crisis climática, una sola pequeña acción es suficiente para mejorar cómo nos sentimos. Sin embargo, esta medida suele ser desproporcionada con respecto a la magnitud de la crisis (por ejemplo, no utilizar bolsas de plástico o comprar productos orgánicos). Hacemos algo bueno y luego tenemos la impresión de que ya hemos hecho lo suficiente para resolver el problema. Esto nos hace sentir mejor de inmediato.

1 2 3 4 5 6



Sesgo actual (Capa de diapositivas)

Sesgo actual

Le damos más peso al presente que al futuro. Es por eso que es importante centrarse en los efectos de la crisis climática en el aquí y ahora cuando se comunique al respecto. De esta manera, podemos aprovechar el "sesgo presente" en nuestra comunicación.

5.10 Excusas

5.4.3 Excusas

Aquí vemos las cuatro categorías de excusas para el cambio climático según Levi et al. (2021) que configuran la discusión política sobre el cambio climático y conducen al bloqueo o retraso. Todas las categorías también pueden ocurrir en combinación. Algunos de los argumentos se presentan con gran sofisticación. Algunos de los argumentos contienen verdades parciales que deben tenerse en cuenta, pero, sin embargo, no deben conducir a retrasar la protección del clima como lo hacen.



5.11 Sensibilización y participación (1)

5.4.4 Sensibilización y participación

La gran mayoría de la población tiene ahora una conciencia racional fundamental del problema. Sin embargo, como personas estamos motivados para actuar sobre todo cuando también podemos establecer una conexión emocional personal con la crisis climática. Y es precisamente cuando nos damos cuenta de que otras personas ya están afectadas, y que esto nos mueve emocionalmente, que la motivación para tomar medidas por la sostenibilidad ya aumenta. Por otro lado, un cierre completo de las emociones conduce a la negación, mientras que una participación emocional no regulada puede conducir al agotamiento y la retirada. Estos dos extremos deben evitarse a toda costa, porque conducen a la inacción o a la incapacidad de actuar.



Negación

Comprensión racional

Conexión emocional personal

Cambio de perspectiva (empatía y cuidado)

Ocupación continua / agotamiento



5.12 Sensibilización y participación (2)

5.4.4 Sensibilización y participación

Los sentimientos desagradables a menudo indican una amenaza existente para nosotros, y queremos deshacernos de estos sentimientos desagradables lo antes posible. En el mejor de los casos, acabando con la amenaza. Así pues, sentimientos como el miedo pueden motivar a las personas a prepararse adecuadamente para una amenaza inminente o a ponerle fin interviniendo activamente (enfrentamiento centrado en el problema). Sin embargo, esto requiere: a) que también reconozcamos nuestros sentimientos como tales y hayamos aprendido a tratarlos de manera reflexiva; b) que conozcamos posibilidades concretas y eficaces de acción; y c) en el mejor de los casos, sepamos que no estamos solos sino que podemos actuar junto con otros. Cuando percibimos que carecemos de recursos y oportunidades, solemos recurrir a la represión emocional como un mecanismo de defensa para lidiar con la amenaza. Si esto falla y la amenaza nos abruma, podemos retirarnos, volviéndonos pasivos o sintiéndonos impotentes.





5.13 Percepción del riesgo (1)

5.4.5 Percepción del riesgo

Si las personas perciben un riesgo personal (puede ser físico, material o social, también puede ser que los valores personales se vean amenazados), generalmente están ansiosas por hacer algo al respecto. Pero los sesgos cognitivos pueden interferir con una percepción realista del riesgo y, por lo tanto, conducir a una falta de motivación o presión para actuar. Los factores favorables son las experiencias directas (que no todos tendrán y que no deben ser forzadas activamente, sino que también pueden transmitirse a través de los medios de comunicación), el acceso a los recursos necesarios para la acción activa, la expectativa de que el propio comportamiento también sea eficaz y el sentido de responsabilidad personal.

Factores influyentes:



© Psy4F | Bild: Jai Wanigesinghe | CC BY-SA 4.0

5.14 Percepción del riesgo (1)

Reacción emocional

Cuando vemos el riesgo, nos preocupamos por él, y nos sentimos ansiosos, enojados, frustrados, molestos.....

Luchamos
contra la causa

Si la acción
efectiva nos
parece posible

Suprimimos
la amenaza

Cuando
carecemos de
medios para
actuar

Nos escondemos
de la crisis

Cuando la
impotencia se
hace fuerte



5.15 *Cómo motivar a las personas a la acción (1)*

5.5 **Cómo motivar a las personas a la acción**

Los valores son la base para que podamos activarnos emocionalmente. ¡Sin un sistema de valores correspondiente, el medio ambiente puede no ser lo suficientemente importante para que queramos protegerlo!

Ejemplos de valores sociales

- Buena vida para nosotros
- Buena vida para nuestros hijos (y las siguientes generaciones)
- No vivir a costa de los niños
- Los seres vivos tienen sus propios derechos



© Psy4F | Bild: Jai Wanigesinghe | CC BY-SA 4.0

5.16 *Cómo motivar a las personas a la acción (2)*

5.5 **Cómo motivar a las personas a la acción**

"Hay muchas crisis actuales en nuestro mundo que están interconectadas. En primer plano en este momento está la crisis climática y de sostenibilidad. Para nosotros, nuestros semejantes y los pueblos del futuro, es muy importante que estas crisis se resuelvan. Para eso, los humanos necesitamos hacer muchas cosas diferentes:

- Podemos pensar en lo que es realmente importante para nosotros en la vida y lo que queremos proteger.
- Podemos ayudar a otros a comprender estas crisis y proteger mejor nuestro medio ambiente.
- Debemos hacer las tareas y establecer las prioridades de manera que seamos realmente eficaces.
- Las tareas deben abordarse rápida y ampliamente.
- Tenemos que compartir de manera fiable y equitativa la labor que nos ocupa para lograrlo.
- Todos deben contribuir para que al final tengamos éxito juntos".

(Hagedorn & Peter, 2021)

© Psy4F | Bild: Jai Wanigesinghe | CC BY-SA 4.0



¡Haz clic para saber más sobre otra forma de motivar a la gente!



Cómo motivar a la gente (Capa de diapositivas)

Cambiar con mano y pie

¿Conoce su huella de CO₂?

¿Qué tal la huella ecológica?

¡Las expectativas de eficacia pueden ser una buena razón para que los temores conduzcan a una acción activa en lugar de a la inacción!

¡Volver!

5.17 Cómo motivar a las personas a la acción (3)

5.5 Cómo motivar a las personas a la acción

Según una definición de Germanwatch, la huella de mano "simboliza la acción y el compromiso sostenibles". Se trata de enfoques de acción "que van más allá del propio comportamiento individual. El enfoque a menudo orientado al problema de la renuncia [...] (reducir la huella) se yuxtapone así con un enfoque proactivo de posibles acciones y soluciones (aumentar la huella de mano)" (Reif & Heitfeld, 2015, pp. 5-6).

Psicológicamente, la "huella" parece ser más prometedora que la "huella": Con la huella, la responsabilidad se traslada a los ciudadanos. El cálculo suele ser aleccionador / poco motivador. Con la huella de mano, se cuentan los efectos indirectos y se aumenta el alcance de las posibilidades. Una huella de CO₂ simboliza el progreso ecológico ya alcanzado y teóricamente puede crecer hasta el infinito. La huella de mano apunta (políticamente) más al sistema, la huella en mí personalmente (enfoque individual). Es decir, no es que reducir la huella sea algo malo: al contrario, una huella de mano más grande tiene como objetivo hacer que nuestras huellas sean mucho más pequeñas que podamos resolver la crisis climática.



5.18 *Cómo motivar a las personas a la acción (3)*

5.5 **Cómo motivar a las personas a la acción**

¡Hay dos retos centrales!

Desafíos: ¡Haga clic en los campos de abajo! Para **restablecer** las tarjetas pulsa aquí:

Restablecer



Cómo motivar a las personas a la acción (Capa de diapositivas)

5.5 **Cómo motivar a las personas a la acción**

¡Hay dos retos centrales!

Desafíos: ¡Haga clic en los campos de abajo! Para **restablecer** las tarjetas pulsa aquí:

Restablecer

Adaptación

Adaptación individual y colectiva a las condiciones de vida cambiantes (mantenerse sano y preparado para la transformación social)

Desarrollo (transformación)

El cambio necesario en nuestras relaciones sociales, ecológicas y económicas para poder contener la crisis climática y evitar excesos aún peores (vivir, trabajar, gestionar de forma sostenible)



5.19 *Cómo motivar a las personas a la acción (4)*

5.5 **Cómo motivar a las personas a la acción**

Nos enfrentamos a dos grandes desafíos al abordar la crisis climática: Adaptación, en el sentido del ajuste individual y colectivo a las cambiantes condiciones de vida. Y transformación, que significa cambiar nuestras condiciones sociales y económicas para mitigar aún más el cambio climático severo. Pero debemos aceptar que la adaptación por sí sola no es suficiente. Es importante mantenerse sanos y estar listos para la transformación, pero a largo plazo sería fatal seguir solo esta estrategia, porque el calentamiento global y la crisis climática aumentarán de magnitud si no evolucionamos como seres humanos.

La crisis climática y de sostenibilidad es una cuestión compleja. Requiere una respuesta compleja de la gente. Esto no significa que cada persona tenga que realizar acciones complejas. Eso nos abrumaría a todos. No, significa que las personas deben participar juntas en sus redes para hacer cambios colectivos complejos, y esta participación también puede ser muy simple. (Dohm et al., 2021)

5.20 *Comunicación (1)*

5.6 **Comunicación**

Cuando nos enfrentamos a cualquiera de los sentimientos de resentimiento, negación o miedo mencionados anteriormente, tenemos que tener en cuenta que para involucrar eficazmente a las personas, que aún podrían estar en duda, tenemos que tender puentes, en lugar de culpar a nadie. Y así subir a la gente a bordo.

Se trata de evitar experiencias de frustración, experiencias de vergüenza y otros elementos de comunicación negativos lo mejor que podamos para amarnos a nosotros mismos y a los demás.

Se trata de tender puentes y no de profundizar en las trincheras, algunas de las cuales tienen una larga historia de desaires.





5.21 Comunicación (2)

5.6 Comunicación

Cómo comunicarse bien

Construimos puentes compartiendo las orientaciones de valor común. O, para decirlo más directamente: hablando de lo que compartimos.

Además, una habilidad profundamente humana es útil: **la narración**

Según Per Grankvist, el principal narrador del programa Ciudades Viables de Suecia, su trabajo es comunicar las realidades de la vida diaria en un mundo neutro en carbono:

"Necesitamos narradores de historias porque generalmente cuando los científicos llegan a conclusiones, son muy no personalizados", dice, "Cuando llevas a cabo una investigación al público y quieres que la gente se conecte con él, tienes que involucrar a un 'yo', un 'nosotros'. Mi trabajo es ayudar a la gente a conectarse emocionalmente. Cuando se conectan emocionalmente con un problema, se involucran".

(Grankvist en O'Sullivan, 2019)

5.22 Comunicación (3)

5.6 Comunicación

Cuando entablamos relaciones concretas a través de nuestra comunicación, evitamos simultáneamente la difusión de la responsabilidad. Así que escuchar parece tener un papel clave en la comunicación exitosa. ¡No sermonee!

El miedo excesivo puede dar lugar a la renuencia a enfrentar la realidad de la crisis existencial. Así que si aumentamos el miedo de nuestra contraparte acumulando hechos, daremos un portazo en lugar de abrir puertas. Hacer hincapié en las opciones concretas de acción de la contraparte. Cuando volvemos a la acción a través de la comunicación, evitamos la impotencia y la parálisis, que es una reacción natural a la crisis existencial. Es necesario encontrarse una y otra vez de una manera amorosa. Esto también hace que sea más fácil verse unos a otros como personas con diversos talentos y recursos y ayuda a construir buenas relaciones sostenibles. Tenemos que hacer hincapié en lo que tenemos en común, que sea el amor por nuestras familias, la naturaleza, los hijos y los nietos. Son cosas que nos dan fuerza. En la crisis existencial en la que estamos, esta fortaleza es importante para nuestra supervivencia - como individuos y como grupo.

[Continúa con el escenario](#)

[Volver al menú](#)



6. Escenarios de cómo explicar la economía circular a las personas mayores

6.1 Escenarios de cómo explicar la Economía Circular a las personas mayores

Escenarios de cómo explicar la Economía Circular a las personas mayores

Basado en un aprendizaje basado en escenarios sobre Economía Lineal; Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS); barreras y beneficios y cambiar nuestra mentalidad y resentimiento

Estructura: Diapositiva 1: Explicar escenario

→ La respuesta correcta conduce a la explicación / retroalimentación.

→ Las respuestas incorrectas llevan a la retroalimentación y a volver al inicio en la diapositiva 1.

Elementos clave:

- Comprender: el usuario debe comprender el escenario
- Aplicar: usuario aplicar sus conocimientos a través del escenario
- Reflexionar: proporcionar retroalimentación para que puedan reflexionar sobre lo que acaban de hacer y cómo mejorar

¿Estás listo?

Volver al menú

6.2 Configuración del escenario 1

Explicar a las personas mayores qué es la Economía Lineal y por qué tenemos que cambiarla

Actualmente vivimos en una economía lineal. Eso significa que nuestro consumo de productos sigue una línea recta. Cogemos recursos para hacer las cosas y cuando ya no queremos las cosas las tiramos. Debido a esto, estamos contaminando nuestro planeta con todas las cosas que ya no queremos ni usamos y estamos consumiendo todos los recursos de la Tierra sin preocupación. Esto nos está dejando en una mala situación donde las perspectivas para los humanos futuros son malas. Si queremos que nuestros hijos y nietos y bisnietos disfruten de la naturaleza y tengan una vida saludable, necesitamos hacer algo rápido.






6.3 Hipótesis Pregunta 1

(Elija uno, 10 puntos, 1 intento permitido)

Pregunta 1

Al explicar los problemas de la Economía Lineal a las personas mayores debe decirles que:



- ...sus generaciones han destruido despiadadamente el planeta con su comportamiento egoísta y todo es culpa suya, que las generaciones futuras tengan una oportunidad limitada de supervivencia y bienestar.
- La Economía Lineal no funciona en un planeta con recursos finitos. La actual Economía Lineal de tomar-hacer-usar-desperdiciar nos ha llevado al punto en que extraemos recursos de la biosfera sin restaurar el mismo valor para que esté disponible para nuestros niños.
- ...los gobiernos y la economía son los únicos responsables de la inútil situación en la que se encuentra nuestro planeta.

6.4 Configuración del escenario 2

Explicar qué son los ODS y cómo pueden ser barandillas para pasar a un estilo de vida sostenible

Líderes y expertos de todo el mundo se reunieron para idear cómo podríamos alcanzar este futuro y elaboraron los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS). Los ODS son diecisiete objetivos para ayudarnos a alcanzar una forma de vida sostenible que incluya a todos. Ejemplos de los objetivos incluyen el Objetivo 1: "Acabar con la pobreza en todas sus formas en todas partes", Objetivo 5: "Lograr la igualdad entre los géneros y empoderar a todas las mujeres y niñas", y el objetivo 12: "Garantizar modalidades sostenibles de consumo y producción". Estos objetivos nos ayudan a centrar nuestras decisiones para el futuro. ¡Los países de todo el mundo acordaron estos objetivos y están haciendo su parte para hacerlos realidad!






6.5 Hipótesis Pregunta 2

(Elija uno, 10 puntos, 1 intento permitido)

Cuestión 2

Al explicar cómo los ODS ayudan a superar los problemas causados por el sistema económico actual, debe decir:




- Los ODS ayudan a la humanidad a centrar nuestras decisiones en un futuro sostenible e inclusivo para la humanidad.
- Los ODS están ahí para mejorar y asegurar beneficios futuros para la economía.
- Los ODS se centran más en los países con menos recursos financieros.

6.6 Configuración del escenario 3

Explicación de las barreras y beneficios de la Economía Circular

Uno de los mayores obstáculos para la transición a la Economía Circular son las barreras culturales. Aunque el gobierno y la industria pueden trabajar para cambiar las culturas, gran parte del trabajo realizado para cambiar un punto de vista cultural se realiza a nivel de base y depende de personas activas y comprometidas. Todos podemos hacer nuestra parte esforzándonos por convertirnos en consumidores educados y conscientes y compartiendo ese conocimiento con todos los que nos rodean. Si recordamos los marcos R, muchas de esas R - rechazar, reducir, reutilizar, reparar - nos piden como consumidores que seamos conscientes e intencionales en nuestras elecciones. ¡Al colaborar juntos para hacer el cambio, todos podemos ver los beneficios de un futuro mejor!






6.7 Hipótesis Pregunta 3

(Elija uno, 10 puntos, 1 intento permitido)

Cuestión 3

Cuando defienda los beneficios de EC a las personas mayores, puede decirles:




- Solo los gobiernos y la industria son responsables del cambio del sistema económico. El consumidor es impotente.
- La Economía Circular es una alternativa atractiva y necesaria que busca redefinir la noción de crecimiento, con enfoque en beneficios para toda la sociedad.
- Reciclar tus residuos es todo lo que puedes aportar y una práctica suficiente.

6.8 Configuración del escenario 4

Cuando hablamos de cambiar nuestra mentalidad

Cada generación tiene una mentalidad diferente sobre la vida y la forma en que debe vivirse y a veces chocan entre sí en un conflicto generacional. Nuestra mentalidad depende del mundo en el que crezcamos y de la información disponible en ese momento. Con el fin de encontrar un terreno común podemos echar un vistazo a nuestros objetivos en la vida y nuestros valores y autoimágenes conectadas. Todos queremos una buena vida y contribuir a mejorar el futuro de nuestros hijos y nietos. Así que todos podemos empezar reflexionando sobre nuestras mentalidades y patrones de consumo, apoyando a las empresas locales y sostenibles, conectándonos con la comunidad y aportando nuestras habilidades para avanzar hacia una mentalidad circular juntos.






6.9 Hipótesis Pregunta 4

(Elija uno, 10 puntos, 1 intento permitido)

Cuestión 4

Si usted se enfrenta a la duda, negación o cualquier otra actitud negativa relacionada con CE o su propia responsabilidad / contribución personal, así es como puede reaccionar:




- Refiérase a la responsabilidad de la generación del baby boomer por destruir el planeta.
- Ignora a la persona y solo habla con las personas de mente abierta en la habitación.
- Cambiar la perspectiva y considerar cómo los argumentos y los valores subyacentes se relacionan entre sí. Cualquiera que sean los valores, las personas sienten que tienen que proteger, eventualmente se ven amenazadas por la crisis climática. Todo nuestro sistema está amenazado por la crisis climática: el crecimiento económico, la salud humana y también los problemas ecológicos como la pérdida de biodiversidad o los problemas relacionados con el suministro de agua, lo que resulta en impactos negativos generales en la calidad de vida y el bienestar.

6.10 Configuración del escenario 5

Discutiendo un cambio en nuestra mentalidad

Explorando la evolución de la mentalidad, las diversas perspectivas generacionales a menudo chocan debido a la influencia de la educación y la información disponible. Unificados en torno a objetivos, valores y autopercepciones de la vida compartida, la aspiración colectiva es llevar una vida enriquecida y elevar las perspectivas para las generaciones futuras. Profundizar en la introspección con respecto a nuestras mentalidades y hábitos de consumo, respaldar empresas locales y sostenibles, construir vínculos comunitarios y ofrecer nuestras habilidades pueden impulsarnos colectivamente hacia una perspectiva circular abrazada.






6.11 Hipótesis Pregunta 5

(Elija uno, 10 puntos, 1 intento permitido)

Cuestión 5

Qué decir, cuando la gente argumenta que la acción climática amenaza la economía y nuestra prosperidad y pone una carga sobre las familias pobres:



- Es indiscutible que la justicia social debe tenerse siempre en cuenta en la transformación social necesaria. Las poblaciones marginadas son víctimas de la acción climática.
- De hecho, es precisamente la falta de protección climática lo que plantea el mayor riesgo para nuestra prosperidad, hecho que a menudo se ignora en el debate.
- Tienes razón, el cambio climático y la vida sostenible amenazan el empleo y la prosperidad.

6.12 Escenario (resultados del cuestionario)

(Resultado deslizamiento, 0 puntos, 1 intento permitido)

RESULTADOS DEL CUESTIONARIOS

Tu puntuación: → 0%

REINTENTAR **REVISAR** **CONTINUAR**



6.13 Escenario (Árbol SEN4CE)

El árbol

El árbol muestra el progreso del curso. En el proceso, usted puede descubrir algunas sorpresas también.



¡Lo hiciste! La etapa final del crecimiento del árbol muestra cuánta dedicación y determinación has puesto en este curso.
¡Sigán con el gran trabajo!

¡Eres un verdadero campeón ambiental! El árbol que ayudaste a crecer está prosperando y brinda beneficios vitales a su entorno.

¡Estás haciendo un impacto real! Con cada punto ganado, el árbol prospera y se vuelve más hermoso.

¡Felicidades! ¡Tu trabajo duro ha dado sus frutos y has ayudado a plantar la semilla para que crezca un nuevo árbol!

¡Sigue así! Tus esfuerzos han resultado en que el árbol crezca más fuerte y más alto con cada paso que pasa.

[Volver al menú](#)